Maßnahmen gegen das Emphysen:

Freie Radikale unschädlich machen:
Freie Radikale stürzen sich auch gern auf Proteine (Eiweiße), und diese sind u.a. als Enzyme in unserem Körper aktiv und regeln zahlreiche Stoffwechselprozesse.[1]

scharfes Essen:
In den Gegenden der Welt mit scharfer Küche ist nach Dr. Ziment die Anfälligkeit für Lungenerkrankungen niedrig. Nach seinen Beobachtungen haben die mexikanischen Einwohner in der Umgebung von Los Angeles weniger Atembeschwerden, obwohl sie rauchen, und wenn sie chronische Bronchitis bekommen, brauchen sie weniger Behandlung, weil sie scharfe Speisen essen. Falls sie es nicht schon tun, rät Dr. Ziment Patienten mit Krankheiten der Atemwege wie einem Emphysem oder chronischer Bronchitis, mindestens einmal am Tag eine heiße, scharf gewürzte Mahlzeit zu ich zu nehmen oder ein mit zehn bis zwanzig Tropfen Tabasco versetztes Glas Wasser zu trinken oder Chilischoten zu kauen. Und wenn sie erkältet sind oder Halsschmerzen haben, empfiehlt ihnen Dr. Ziment, einen Teelöffel Meerrettich zu reiben und in einem Glas warmen Wasser, vermischt mit etwas Honig zu trinken. Oder kochen Sie sich einer Hühnersuppe mit viel Knoblauch und einem kräftigen Schuß roten und schwarzen Pfeffers. Das ist der Maßstab, erklärt er, an dem alle anderen Mittel gegen Erkältungen gemessen werden sollten. „Es ist wahrscheinlich das Beste, was es gibt." Chilipfeffer ist nach Dr. Ziment durch seine althergebrachte Verwendung ein glaubwürdigeres Heilmittel als viele der Medikamente im Handel. Ziment hat beeindruckt, dass die meisten Arzneimittelbücher aus Europa und Asien Gewürze und Knoblauch als Expektorantien (Mittel, die beim Abhusten von Schleim aus den Bronchien und Lungen helfen) nennen. Es ist nach Dr. Ziment keine Frage, dass scharfe Speisen seit dem Altertum zur Behandlung von Lungenkrankheiten verwendet wurden. Er fand heraus, dass medizinische Schriften aus dem alten Ägypten Senf für die Behandlung der Atemwege empfahlen. Hippokrates verordnete Essig und Pfeffer als Heilmittel für die Atemwege. Galen, der große römische Arzt, gab bei Schmerzen im Brustkorb Knoblauch den Vorzug. Der Jude Maimonides aus dem 12. Jahrhundert, ein Experte für Asthma, empfahl gegen dieses Leiden und „für die Auflösung und den Auswurf von Lungenschleim" scharf gewürzte Hühnersuppe. 1802 riet der englische Arzt Herberden, Asthma auch mit Knoblauch und Senfkörner zu behandeln. In der asiatischen Medizin werden v.a. Paprika, schwarzer Pfeffer, Senf, Knoblauch und Kurkuma (Gelbwurz) zur Behandlung von Erkältungen, Nebenhöhlenentzündungen, Bronchitis und Asthma zu verwenden. In Russland wird Meerrettich zur Heilung von Erkältungen benutzt. Solche Heilmittel der Volksmedizin wirken, wie Ziment entdeckte, auf die Zähflüssigkeit, und dadurch auf die Bewegung des Schleims in der Lunge. Für den Transport des Schleims durch die Atemwege sorgen mit rhythmischen Bewegungen die Zilien, winzige, haarähnliche Zellfortsätze. Wie die Ruder von Millionen winziger Ruderer, die sich im Takt bewegen, schlagen die Zilien rasch nach oben und schnellen wieder zurück und hieven so den Schleim nach oben und aus den Bronchialästen hinaus. Alles geht gut, wenn der Schleim o dünn ist, dass ihn die Zilien bewegen können. Bei chronischer Bronchitis – die oft vom rauchen verursacht wird – verdickt sich der Schleim, wird klebrig und zäh und verstopft die Atemkanäle. Die Zilien, die von der Krankheit ebenfalls angegriffen sind, schaffen es nicht mehr, die Sekrete gegen die Schwerkraft zu befördern. Schleim sammelt sich in den kleinen Luftwegen, bleibt dort hängen und reizt die Lungen, führt zu Husten und nach einer Weile zur Infektion. Die Luftwege entzünden ich, das Atem fällt schwer; wenn der Schleim nicht abgehustet oder ausgeworfen wird, versagen schließlich die Lungen. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung für die Lungenfunktion, dass die Sekrete regelmäßig entfernt werden. Schon im Altertum wurde entdeckt, dass bestimmte scharfe Nahrungsmittel über sog. mukokinetische Stoffe verfügen (schleimbewegende Stoffe), die den Schleim verdünnen, regulieren und aus den Lungen herausbewegen können. Genau diese mukokinetische Wirkung erklärt die pharmakologischen Geheimnisse der scharfen Gewürze. Sie verdünnen buchstäblich die Lungensekrete, so dass sie abgehustet oder auf normale Weise entfernt werden können. Die Gewürze arbeiten mit etwa einem Duzend verschiedener Mechanismen, am häufigsten kommt dabei vermutlich laut Dr. Ziment ein Sofortkommunikationssystem zwischen Magen und Lunge zur Wirkung. Bei seiner historischen Suche fiel Dr. Ziment die Tatsache auf, dass die für die Atemwege gemeinhin verschriebenen Heilmittel gleichzeitig Emetika sind – in hohen Dosen führen sie zum Erbrechen. Zum Beispiel Ipekakuanha. In kleinen Dosen ist diese Wurzel ein altmodisches Hustenmittel, ***eines der ältesten Heilmittel gegen Asthma.*** Sie erhöht die Produktion von Flüssigkeit in der Lunge und wird

[1] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 51

heute in größeren Dosen bei Vergiftungen als Brechmittel benutzt. Hier nun Dr. Ziments Theorie über das, was sich abspielt: Ein scharfes Nahrungsmittel trifft Auf einen Empfängerknopf im Magen, sendet durch den Eingeweidenerv ein Signal ins Gehirn und zurück in die Kunge, wo das Signal der Bronchialdrüsen dazu stimuliert, einen Strom wäßriger Flüssigkeit freizugeben. Weil die Nerven auf dem ganzen Weg der Nahrungsaufnahme erreicht werden können – vom Mund bis zum Magen -, aktiviert derselbe Reflex bestimmte Drüsen, die daraufhin Wasser in Nase und Augen treiben. wie Dr. Zimet sagt, ist dies der Grund dafür, warum Meerrettich, Pfeffer oder ein scharf gewürztes Essen ihre Nase und ihre Nebenhöhlen im Nu reinigen. In den Lungenflügeln verdünnt der plötzliche Ausstoß von Flüssigkeit den Schleim oder veranlaßt die Drüsen dazu, weniger klebrigen Schleim zu produzieren, so dass er leichter fließt. Die scharfen, aromatischen Nahrungsmittel, v.a. die feurigen Mitglieder der Paprikafamilie, lösen – im Kontakt mit dem Magen – einen inneren Tränenstrom aus, der das System reinigt, Staus in der Nase und in den Lungen auflöst, die Nebenhöhlen ausspült und Reizstoffe wegschwemmt. Dr. Ziment: „Ich glaube, dass scharf Gewürzte Speisen bei jedem Leiden gut sind, bei dem sich Sekrete in den Luftwegen bilden, die dicker sind als normal, und dazu gehören Nebenhöhlenentzündung, eine Erkältung, die zur Bildung von zähem Schleim führt und natürlich chronische Bronchitis.“ Es sieht so aus, als ob scharfe Gewürze sowohl zur Abwehr als auch zur Heilung von Bronchitis dienen könnten. Dr. Ziment glaubt, dass viele Menschen z.T. auch deshalb schwere Bronchitis bekommen, weil sie nichts Scharfes mögen. Wenn er Patienten dazu drängt, es mit scharfer Kost zu versuchen, sind die Ergebnisse manchmal durchgreifend. Er rät ihnen, mit etwa zehn Tropfen Tabasco in einem Glas Wasser oder Tomatensaft anzufangen, und wenn sie zehn erträglich finden, schlägt er vor, dass sie zwanzig nehmen. Viele stellen dann fest, dass ihnen das Abhusten der Sekrete viel leichter fällt. Capsaicin, die Substanz im schwarzen und roten Pfeffer, an der man sich den Mund verbrennt, ist vermutlich der Stoff, der den lungenreinigenden Effekt auslöst. Aber Senf, Meerrettich, Curry und Knoblauch wirken im Grunde auf dieselbe Weise, sagt Dr. Ziment Alle können als Emetika wirken und die Bronchialdrüsen zur Abgabe von Sekreten anregen. Eines von Dr. Ziments Lieblingsarzneimitteln ist der Knoblauch, ein faszinierendes Naturheilmittel gegen Erkältungen. Ziment meint, Knoblauch könne ein noch wirksameres Mittel gegen zähflüssigen Schleim sein, wenn man ihn mit Vitamin C kombiniere, weil Vitamin C dazu beitragen könne, Aliin in einen Stoff umzuwandeln, der chemisch dem Mucodyne (=ein weitverbreitetes europäisches Medikament zur Regulierung des Schleimflusses)sehr ähnlich ist. Am wirksamsten sind nach Ziment die Knoblauchzehen, wenn man sie ganz verwende, ehe sie in die Suppe kommen. Das verhindert die Umwandlung von Aliin in Allizin, den stark riechenden chemischen Stoff,. der andere therapeutische Eigenschaften hat. Wenn man den Knoblauch zerstampft oder zerschneidet, komme es schnell zu einer Umwandlung in Allizin. Senf, ein herkömmliches Expektorans, enthällt ebenfalls Allylisothiocyanat, das dem Aliin im Knoblauch ähnlich ist.
Scharf gewürzte Speisen können der Lunge auch in anderer Hinsicht helfen. Bei einer Untersuchung wurde festgestellt, dass Ratten, wenn man ihnen Capsaicin gab, bevor man sie Zigarettenrauch aussetzte, verschont blieben von Ödemen der Atemwege und Bronchokonstriktionen, die vom Zigarettenrauch und anderen Reizstoffen verursacht werden. Auch äufn sich laut Dr. Ziment Beweise dafür, dass Lungenschäden, darunter auch Emphyseme, wohl von freien radikalen verursacht werden – von jenen aktiven Sauerstoffmolekülen, die buchstäblich die Zellen auseinanderreißen-, die sich möglicherweise aufsaugen ließen von Sulfhydriden, gewonnen aus Stoffen in Lebensmitteln wie Knoblauch. So könnte sich laut Dr. Ziment herausstellen, dass Knoblauch zur Vorbeugung von Emphysemen oder Bronchialschäden beiträgt, indem er als Antioxidans wirkt und die freien Radikale aufsaugt. Dr. Ziments Rat: Essen Sie scharfe Speisen, wenn sie erkältet sind, Schwierigkeiten mit den Nebenhöhlen, zähflüssigen Lungenschleim, Asthma, Bronchitis oder ein Emphysem haben – oder wenn sie glauben, sie seien anfällig für diese Krankheiten.[2]

Achtung: Ventile besser als OP[3]

[2] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 87-96
[3] http://www.youtube.com/watch?v=FwqVFrhTjpI