Hilfsmaßnahmen für Gefäße:

Traubensaft (auf Bio-Qualität achten):
Genauer gesagt ist es das Resveratol, ein hoch wirksamer Inhaltsstoff des Rotweins. Er hilft u.a., die Blutgefäße elastisch zu halten und Ablagerungen (Plaques) zu vermeiden. Nachweislich kann sogar einem Herzinfarkt vorgebeugt werden.[1]

Heidelbeeren:
Aufgrund noch ungeklärter Wirkstoffe sind Heidelbeeren imstande, Gehirnverkalkungen entgegenzuwirken. Besonders Verkalkungen der Halsschlagader und der Gehirnbasisgefäße können verhindert werden.[2]

Schwarze Johannisbeeren:
Durch Johannisbeeren kann der Cholesterinspiegel gesenkt werden und Herzkrankheiten vorgebeugt werden. In den Johannisbeeren ist ein Schutzstoff für die Blutkapillaren enthalten, so dass die kleinen Kapillargefäße durchgängig bleiben und nicht durch Cholesterinablagerungen verstopft werden können. [3]

Vitamin-B2-Mangel:
gestörte Zellatmung, Nervensystem zerfällt, Anfälligkeit auf Diabetes (S.682), Gefäßleiden, Kreislaufstörungen, Herzschäden, niedriger Blutdruck. in: Aprikosen und Pfirsichen, leicht aufnehmbares Vitamin B2 in Kirschen.[4]

Silicium als Kollagen Booster:
Da wir gerade von Silicium sprechen: Auch Silicium wird als Kollagen Booster diskutiert. Silicium ist ein Spurenelement, aus dem sich z. B. die Erdkruste zusammensetzt. Direkt nach Sauerstoff ist es das zweithäufigste Element in der Erdkruste. Die lateinische Bezeichnung silicia bedeutet so viel wie Kieselerde. Quasi jedes Gewebe – ob bei Menschen, Tieren oder auch Pflanzen – braucht Silicium, um fest und straff zu bleiben. Das Halbmetall ist so gut wie in jeder Zelle deines Körpers enthalten. In seiner organischen Form als Kieselsäure beteiligt sich Silicium an vielen Stoffwechselprozessen im Körper.
Hier kommt Silicium vor:
Silicium kommt etwa in Knorpeln und Knochen, aber ***auch in den Gefäßwänden,*** der Haut, Haaren und Nägeln vor. Silicium ein wichtiger Wachstumsfaktor, denn es ist aktiv am Verkalkungsprozess der Knochen beteiligt, hilft also bei der Knochenbildung und beim Knochenwachstum. Das Spurenelement befindet sich aber auch in den Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen. ***Zudem kann Silicium große Mengen an Wasser binden. Das könnte wiederum eine positive Auswirkung auf die Elastizität von Haut, Bindegewebe, Knorpeln und auch der Knochen haben.***
Darum ist Silicium ***für die Kollagenproduktion wichtig:***
Es handelt sich um ein integrales Element des Binde- und Stützgewebes: Silicium ist für die Quervernetzung der Strukturelemente der Kollagene verantwortlich und somit ***sorgt es vermutlich für die elastische Raumstruktur des Bindegewebekolloids.*** Kolloide nennt man Flüssigkeiten, in denen die enthaltenen Stoffe verteilt „schweben“. Über Enzyme beeinflusst Silicium die Kollagenbildung und so auch die Bildung von Bindegewebsstrukturen. Indem es die Aktivität des Enzyms Prolyl-Hydroxylase beeinflusst, unterstützt es den ***Aufbau von Bindegewebe und Bindegewebsfasern.*** Zudem fördert Silicium den Aufbau und den Feuchtigkeitshaushalt des Bindegewebes und ist bekannt dafür, das Wachstum von Haaren und Fingernägeln zu unterstützen.
Nahrungsmittel mit Silicium:

---

[1] Bio, April/Mai 2010, S. 47
[2] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[3] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 47
[4] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).

Der Körper kann Silicium nicht selbst bilden. Somit müssen wir es über die Nahrung zuführen. Vor allem im Alter nimmt der Siliciumgehalt im Körper ab. Gute Silicium-Quellen sind: ***Hafer, Hirse, Weizen, Kartoffeln und Spinat.***
Wenn man seine Kollagenbildung anregen willst, gilt es Folgendes zu achten: ***Eine ausgewogene Ernährung, gesunde Schlafgewohnheiten und ein vorsichtiger Umgang mit Genussgiften wie Rauchen oder Alkohol.*** Unterstützen kannst du deinen Organismus mit ***Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln*** oder Lebensmitteln, die reich an Silicium sind. [5]

[5] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/