Maßnahmen für den Gewebeschutz:

Selen:
Wenn freie Radikale in den Zellen ihr Unwesen treiben, nehmen sie sich zuerst die empfindlichen Fette vor. dabei werden die Fette oxidiert und – unter der Bildung von Hydroperoxiden – zerstört. Im Körper lösen die durch die Fettoxidation entstandenen Hydroperoxide ebenfalls Schäden aus, die repariert werden müssen. Allerdings können aus diesen Hydroperoxiden selbst auch wieder besonders aggressive freie Radikale gebildet werden, welche die Zerstörungswut der vorhandenen Angreifer noch verstärken. Die Fette müssen also vor diesem Teufelskreis bewahrt werden. Dabei spielt Selen eine wichtige Rolle. Das Spurenelement wird in unseren Zellen in ein antioxidativ wirksames Enzym (Gluthationperoxidase) eingebaut, welches die Ansammlung der giftigen Hydroperoxide und der daraus gebildeten freien Radikale verhindert. Auf diese Weise wirkt Selen entgiftend und **schützt die Gewebe vor den oxidativen Folgeschäden**. Die Blut- und die Leberzellen sind reich an diesem selenhaltigen, radikalfangenden Enzym: Hier ist der Schutz vor dem oxidativen Stress besonders notwendig.[1]

Propolis:
Nach allen bisherigen Erfahrungen ist Propolis beim Menschen ungiftig. Nebenwirkungen sind praktisch unbekannt. Die der Propolis zugeschriebenen positiven Wirkungen sind:

- eine Förderung der Gewebsregeneration und Narbenbildung.[2]

Achtung: Omega 6 und Omega-3-Fettsäuren:
Die Omega-6-Fettsäuren werden im Körper in Leukotriene umgewandelt. Dabei handelt es sich um entzündungsfördernde Moleküle, die die Gerinnung und das Zellwachstum begünstigen; diese beiden Prozesse spielen eine Rolle bei der Abwehr pathogener Stoffe und bei der Reperatur von Schäden, die durch ein Aufbrechen der Zelle (eine Wunde) verursacht werden.[3]
Die Omega-3-Fettsäuren hingegen werden in Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) umgewandelt – zwei Arten mehrfach ungesättigter Fettsäuren, die dank ihrer entzündungshemmenden und antiproliferativen Aktivität verhindern, dass diese Phänomene ***außer Kontrolle geraten und das umliegende Gewebe schädigen.*** Folglich kommt es entscheidend darauf an, in der Ernährung ein Gleichgewicht zwischen diesen beiden Substanzen herzustellen, um eine angemessene Kontrolle der Kontrolle der Entzündungsprozesse zu gewährleisten. Die meisten Menschen konsumieren fünfundzwanzig Mal so viel Omega-6-Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren. Dieses Ungleichgewicht hat weitreichende Folgen im Hinblick auf die Krebsprävention, denn durch einen Überschuss an Omega-6-Fettsäuren neigt sich die Waage unseres Körpers zur Entzündungsseite. Will man dieses Gleichgewicht wiederherstellen, und dadurch die Entstehung eines chronischen Entzündungsklimas verhindern, dann ist eine gesteigerte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren (Leinöl / Hanföl) eine wichtige Voraussetzung.[4]

Qigong:
Die Gesundheitsregulation durch die Basisübungen wirkt auch unabhängig vom spirituellen Qi-Gefühl, allerdings gehört zur richtigen Technik die sog. „Qi-Führung“, das Leiten und Sammeln des Qi im Körper. Es ist also wichtig, sich das Qi-Gefühl, auch wenn man nicht daran glaubt, zunächst einmal vorzustellen – später spürt man es dann auch. Ohne die Vorstellung von „Qi“ bleiben die Übungen nur Gymnastik. Die wirkt zwar auch ein bißchen, aber eben nicht ganzheitlich. Die langsamen, entspannten Bewegungen fördern die Entsäuerung des Gewebes.[5]

Melonen und Wassermelonen ganz besonders:
Melonen und Wassermelonen ganz besonders, haben einen wunderbar entgiftenden Effekt. Der amerikanische Gesundheitsautor und Yogi Dr. Dharma Singh Khasala beschreibt den Erfolg einer Wassermelonen-Fastenkur in Brasilien. Nach nur drei Tagen, an denen er ausschließlich Wassermelonen einschließlich der Kerne

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 178f.
[2] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542
[3] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 35
[4] Béliveau, Krebszellen mögen keine Himbeeren-Das Kochbuch, 34ff.
[5] Jiang, Monika C.: „Der Mensch ist das beste Heilmittel“, in: Schrot & Korn, Juni 2009, S. 42

gegessen hatte, konnte er wesentlich besser meditieren und erlebte so intensive und häufige „Highs“ wie noch nie in seinem Leben: „Als ich das Flugzeug bestieg, das mich wieder nach Hause bringen sollte, war ich in einem anderen Bewusstseinszustand.“ Eine solche Melonenkur ist entgiftend und heilsam und erneuert das Zellgewebe. Das Verhältnis von Kalium und anderen alkalischen Elementen zu sauren Elementen beträgt in der Melone 3:1. Daher eignet sich Melonensaft sehr gut für Fastenkuren.[6]

Löwenzahn:
Löwenzahntee (aus Wurzel und Kraut) bewirkt – regelmäßig getrunken – eine bessere Durchblutung des Bindegewebes und eine allgemeine Anregung des Stoffwechsels. Man bringt dafür 2 Teelöffel des getrockneten Krauts mit Wurzeln mit 1 Tasse Wasser zum Kochen und lässt das Ganze 10 Minuten ziehen. Der Tee hilft dabei, schädliche Schlacken auszuschwemmen, die sonst Hautunreinheiten verursachen können.[7]

Eiweiß aus Gemüse und Hülsenfrüchten:
Das für den Aufbau von Bindegewebe nötige Eiweiß ist reichlich in Gemüse und Hülsenfrüchten vorhanden.[8]

Buchweizen, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und andere Laucharten:
Bestimmte Lebensmittel sind für die gute Durchblutung von Haut und Bindegewebe sehr wichtig. Besonders Buchweizen enthält viel Rutin, das Gefäße abdichtet), Paprika, zwiebeln, Knoblauch sowie alle anderen Laucharten (Porree, Bärlauch) kurbeln den Blutfluss aktiv an (verantwortlich dafür sind bestimmte schwefelhaltige Wirkstoffe). Avocados, Mais und Sojaprodukte (z.B. Tofu) steuern außerdem wichtige pflanzliche Fettsäuren bei.[9]

Vitamin C:
In Kalifornien haben Zellforscher ein interessantes Experiment durchgeführt. Sie haben gesunden männlichen und weiblichen Studenten verschiedene Gewebeproben entnommen und diese in flache Glasschälchen eingelegt, die mit einer Nährlösung angefüllt waren. Vitamin C war in dieser Nährlösung hoch konzentriert. Es stellte sich überraschenderweise heraus, dass die noch lebendigen Bindegewebszellen ihre Kollagenproduktion gleich um das Achtfache erhöhten, während die Produktion anderer Proteine einen ganz normalen Verlauf nahm. Die Studie macht besonders deutlich, wie wichtig gerade das Obstvitamin für unser Bindegewebe und für unsere Schönheit ist. Zunächst einmal entsteht unter der Oberhaut das sogenannte Prokollagen, ineinander verflochtene feste Stränge aus den Eiweißbausteinen Glyzin und Prolin. Um aus diesem Kollagenrohstoff das fertige, von Elastinfasern durchzogene Bindegewebe zu machen, wird Vitamin C gebraucht. Und zwar für jeden einzelnen, winzigen Knüpfpunkt im Bindegewebegeflecht in Vitamin-C-Molekül.[10]

Die Vitamin C-Kur für schönes Bindegewebe:
Ein Supertipp von US-Biochemikern: abends, unmittelbar vor dem Zubettgehen, noch ein Häppchen Eiweiß pur zu sich nehmen (z.B. Tofu), dazu den Saft einer Zitrone trinken. Noch besser: Zitrone vierteln und das Fruchtfleisch herausbeißen und essen. Die im Fruchtfleisch enthaltenen Bioflavonoide (Pflanzenschutzstoffe) schützen das sehr empfindliche Vitamin-C-Molekül und erhöhen die Wirksamkeit dieses Biostoffs bis zum 20fachen. Die Kombination Eiweiß plus Vitamin C führt nachts zu einem unablässigen Neuaufbau von Kollagen. Das Bindegewebe profitiert dabei von der im Ruhezustand geringen Belastung. Zwar ist unser Kollagen im Gesicht, an Hals, Brust, Bauch und Schenkeln morgens ohnehin fester als abends. Die nächtliche Versorgung mit Eiweiß und Vitamin C fördert aber die entsprechenden Verjüngungsprozesse.[11]

Achtung: Übersäuerung und Gewebe:

---

[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 209f.
[7] Oberbeil, Ernährung für die Schönheit, 1998, S. 191
[8] Oberbeil, Ernährung für die Schönheit, 1998, S. 53
[9] Oberbeil, Ernährung für die Schönheit, 1998, S. 54
[10] Oberbeil, Ernährung für die Schönheit, 1998, S. 40
[11] Oberbeil, Ernährung für die Schönheit, 1998, S. 42

Übersäuerung ist verantwortlich für die Ablagerung von Schlacken im Bindegewebe. Auch das erschwert die Durchblutung und Versorgung der Zellen, Gewebe und Organe, beeinträchtigt die Nerventätigkeit, schränkt die Beweglichkeit ein und verursacht oft heftige Schmerzen wie Neuralgien, Kopfweh und Migräne.[12]

Vitamin-C-Mangel beheben:
Gewebeblutungen v.a. am Zahnfleisch[13]

Q10:
Studien, die den Nutzen des Coenzyms Q10 bei Herzerkrankungen untersuchen, konzentrieren sich in erster Linie auf die Wirkung bei Herzversagen, wenn die Pumpleistung des Herzens nachlässt. Untersuchungen wiesen allerdings nicht nur bei Personen mit Herzversagen, sondern auch bei Menschen mit Herzerkrankungen aller Art einen niedrigen Q10-Spiegel nach. So zeigte sich etwa bei einer Studie mit Patienten, die sich einer Herzoperation unterziehen mussten, dass das Herzgewebe 75 Prozent bei 75 Prozent von ihnen einen Q10-Mangel aufwies. Ferner stellte sich bei den Untersuchungen heraus, dass die zusätzliche Zufuhr von Coenzym Q10 die Oxidation von Cholesterin reduziert.[14]

Entzündungen und oxidative Schädigungen vermeiden-> Leukozyten -> Entzündungen, Ablagerungen, freie Radikale, *Gewebeschädigung*:
Es gelingt immer besser, die Ursachen von Herzerkrankungen zu identifizieren, so dass man ihnen schon früh mit einer Ernährungsumstellung, einer Veränderung der Lebensführung oder Medikamenten begegnen kann. Wichtig sind die Faktoren Entzündung und oxidative Schäden. Entzündungen entstehen, wenn das Immunsystem herbeieilt, um Probleme zu beheben und Eindringlinge zu vertreiben. Dieser Schutzmechanismus löst eine chemische Kettenreaktion aus, die ungewollt das Gewebe schädigen kann. Bei Verletzung der Blutgefäße eilen weiße Blutkörperchen (Leukozyten) herbei, um den Schaden zu beheben. Leider geschieht dies im Rahmen einer Entzündungsreaktion, welche die Blutgefäße weiter schädigt, das Blut verdickt und der Bildung von Blutgerinnseln Vorschub leistet. Aus diesem grund sollen die Heilnahrungsmittel *in erster Linie Entzündungen* lindern.
Die Leukozyten eilen unter anderem deshalb sofort zu den Gefäßwänden, weil es dort zu Ablagerungen kommen kann, wenn die sog. Freien Radikale das LDL-Cholesterin oxidieren oder schädigen. Freie Radikale haben eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Auspuff Ihres Wagens – sie sind ein unvermeidliches, aber gefährliches Abfallprodukt der Energiegewinnung. Im Idealfall können andere Verbindungen in den Zellen, die Antioxidantien, die freien radikale neutralisieren, bevor diese größere Schäden anrichten – so wie der Katalysator Ihres Wagens verhindert, dass ein Großteil der bei der Verbrennung entstehenden Abgase in die Luft gelangt. Oxidiertes LDL-Cholesterin haftet leichter in den Arterienwänden und kann sich besser hineinbohren. Dies wiederum lockt die Leukozyten an und verursacht Entzündungen. Es kommt verstärkt zu Ablagerungen an den Arterienwänden, das Risiko von Blutgerinnseln wächst, und die Bildung freier Radikale nimmt weiter zu.
Es ist ein ***Teufelskreis***. Ziel muss es sein, diese Entwicklung über die Ernährung „kurzzuschließen“, die viele Nahrungsmittel und Kräuter mit entzündungslindernder und antioxidativer Wirkung enthält und noch weitere Vorteile für die Herzgesundheit hat.[15]

Spinat:
Durch seinen hohen Gehalt an Zink beschleunigt Spinat die Wundheilung. Das Spurenelement unterstützt das ***Wachstum und die Selbstheilung von Organgewebe*** – u.a. der Haut. Im Rahmen einer Studie des University of Texas Hospital für Children stellte sich heraus, dass Zinkinjektionen bei ausgewachsenen Kaninchen die Wundheilung fördern. In einem britischen Artikel hieß es, Zink werde in der äußeren Anwendung als

---

[12] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[13] 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).
[14] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 285
[15] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 281f.

Wundheilungsmittel „unterschätzt“. Eine türkische Untersuchung offenbarte Zusammenhänge zwischen der Schwere einer Verletzung und dem Rückgang einiger Spurenelemente im Blut, z.B. Zink. Eine verzögerte Wundheilung kann darauf hinweisen, dass auch Sie zu den Menschen gehören, die nicht genug von diesem wichtigen Spurenelement aus Lebensmitteln wie dem Spinat ziehen. Wenn Sie die Zinkzufuhr erhöhen, um die empfohlene Tagesdosis von 15 Mikrogramm zu erreichen – oder sogar zu übertreffen – können Schnitt- und Schürfwunden schneller heilen. Ernährungswissenschaftler zählen nicht nur Spinat, sondern auch Weizenkeime, Sesamsamen, Kürbiskerne, fettarmen Joghurt, Petersilie, Blattsalat, Rosenkohl, Gurken, grüne Bohnen, Endivien, Backpflaumen und Spargel zu den zinkreichen Lebensmittel.[16]

Tee:

Die im Tee enthaltenen Tannine sind offenbar bei der äußeren Behandlung offener Wunden von Nutzen. Einer russischen Studie zufolge beschleunigt ein aús Teeblättern gewonnenes Öl die Wundheilung. Dr. John Boik, Akkupunkturtherapeut und Autor des Buches ***Cancer and Natural Medicine*** erklärt, dass ***Flavonoide die Kollagenfasern stabilisieren.*** Im Tee finden sich zahlreiche Flavonoide und Catechine, welche die Kollagenbildung anregen. Duke würde versuchen, die Wundheilung durch das Auflegen von Beuteln mit schwarzem oder grünen Tee zu unterstützen.[17]

Zitrusfrüchte:

Studien ergaben, dass mit der Nahrung aufgenommenes oder äußerlich angewandtes Vitamin C die Wundheilung anregt. Das Vitamin wird zur Bildung von Kollagen benötigt – des Gewebes, das die Hautzellen zusammenhält. Es unterstützt das Immunsystem und hat eine antioxidative Wirkung. Beides zusammen lässt Wunden heilen. Wenn Sie umgekehrt nicht ausreichend Vitamin C aufnehmen, werden die Kollagenfasern schwächer. Schnitte und Schürfwunden heilen langsamer. Ganz gleich, was für eine Verletzung Sie haben – oder ob sie völlig unversehrt sind: Bemühen Sie sich, mindestens 500 Milligramm Vitamin C täglich in Form von Obst und Gemüse aufzunehmen. Wenn Sie schon älter sind oder rauchen, sollten sie lieber gleich 1000 Milligramm anstreben. Füllen Sie Ihren Speicher nicht ausschließlich mit Vitamin-C-haltigen Zitrusfrüchten, sondern erhöhen Sie ihre Zufuhr auch durch den Mehrverzehr von Erdbeeren, Brokkoli, Cantaloupe-Melonen, Tomaten, Paprikaschoten und Kartoffeln.
Jim La Valle ist studierter Apotheker, Naturheilkundler und Gründer des LaValle Metabolic Institute in Cincinnati. Er empfiehlt, in einer Sprühflasche einige Esslöffel Vitamin-C-Pulver mit ½ Tasse Aloe-Vera-Gel zu mischen (beides ist in den meisten Reformhäusern erhältlich). Gut schütteln, damit ich das Vitamin C löst, und mehrmals täglich auf die Wunde sprühen. Diese Methode funktioniert sehr gut.
Ein Vitamin-C-haltiges Nahrungsmittel, das bei äußerer Anwendung die Infektion von Schnitt- und Schürfwunden verhindern kann, ist die Orange. In der chinesischen Medizin legt man Orangen auf Wunden, um Gifte und Schwermetalle herauszuziehen. Die Naturärztin Dr. Carolyn Dean und TCM-Guru Jeffrey Yuen rühmen die Kraft der Orange, den Körper von Giften zu befreien. Duke selbst bevorzugt Camu-Camu, sofern die Früchte gerade Saison haben. Er hält sie für die beste Vitamin-C-Quelle der Welt und schätzt die antiseptische Wirkung.[18]

Kurkuma:

Die Gewebe (Dhatu) Nährsaft (Rasa) und Blut (Rakta) werden gereinigt und gekräftigt.[19]

Entwässern

Um Wasseransammlungen im Gewebe vorzubeugen, solltest du genügend kaliumhaltige Nahrungsmittel essen. Perfekte Lieferanten sind Bananen, Kartoffeln, Reis, Trockenfrüchte, Nüsse, Grapefruits und Vollkornprodukte.[20]

---

[16] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 477.
[17] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 478.
[18] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 478f.
[19] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder“ in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[20] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/wegweiser-f%C3%BCr-sch%C3%B6ne-haut-3003#sthash.cDL8cfvX.dpbs