Ansätze für Kollagen (s. auch Schönheit):

Tee:
Die im Tee enthaltenen Tannine sind offenbar bei der äußeren Behandlung offener Wunden von Nutzen. Einer russischen Studie zufolge beschleunigt ein aus 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.[1]

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 Vlle 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.[2]

---

[1] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 478.
[2] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 2010, 3. Auflage, S. 478f.