Hilfsmöglichkeiten bei Schwellung (s. auch Verletzung / Entzündungen / Bluterguss):

Ananas:
Das in dieser süßen Frucht enthaltene Bromelain bekämpft die vom Heuschnupfen verursachten Entzündungen. Die Komission E (ein wissenschaftliches Gremium des ehemaligen Gesundheitsamtes und des heutigen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte) hat Bromelain zur Behandlung von Schwellungen der Schleimhäute der Nasennebenhöhlen und der Nase nach Ohren-, Nasen- und Halsoperationen als wirksam erachtet.[1]

Kurkuma:
Kurkuma gilt als Ödeme und Schwellungen abbauend.[2]
Arnika:
Die Extrakte der Arnika hemmen Entzündungen und wirken schmerzstillend . In Salben enthalten werden sie daher bei Schwellungen, Verstauchungen und Prellungen äußerlich aufgetragen.[3]

Hilfsmaßnahmen für geschwollene Füße:

oligomere Pro(antho)cyanide (=OPC):
Die Substanzgruppe der oligomeren Pro(antho)cyanide isolierte Jack Arthur Masquelier zunächst aus der Erdnusshaut, später aus der Rinde von Pinien und aus Trauebenkernen. Die Produkte, die Professor Masquelier auf der Grundlage seiner Forschungsaktivitäten entwickelte, sind inzwischen weltweit als Nahrungsergänzungsmittel unter der Bezeichnung „Masquelier's Orginal OPCs- Anthogenol (in Apotheken erhältlich) verfügbar. Diese Pflanzeninhaltsstoffe (die ebenfalls zur Gruppe der Polyphenole gehören) haben einen schützenden Einfluss auf die Gefäße. Als die Frau seines Doktorvaters schwanger war und unter ***geschwollenen Füßen litt***, gab er ihr diese von ihm isolierten Substanzen und – erstaunlicherweise gingen die Schwellungen innerhalb von 48 Stunden deutlich zurück. Prof. Masquellier wies unter anderem nach, dass die oligomeren Pro(antho)cyanide besonders die feinsten Verästelungen unseres Gefäßsystems – die Kapillaren – stärkt. Ist der Widerstand dieser feinen Haargefäße gegen den dort herrschenden Innendruck geschwächt, dann kommt es zum ***vermehrten Austritt von Flüssigkeit, zu Wasseransammlungen, müden und schweren Beinen***, Krampfadern und Cellulitis. Prof. Masquelier untersuchte u.a. aber auch die Wirksamkeit seines OPCs bei ***Durchblutungsstörungen,*** Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, ***Venenerkrankungen*** und Sportverletzungen und meldete zahlreiche Patente an, die auf seinen Untersuchungsergebnissen fußen.[4]

Allergien:
Die Sofort-Allergie, die bereits nach wenigen Sekunden oder Minuten nach Aufnahme eines Fremdeiweißes auftritt, wird durch Abwehreiweiße namens Immunglobulin E ausgelöst. BEi der Typ-3-Allergie dagegen handelt es sich um Zeit verzögert auftretende allergisch-entzündliche Reaktionen, dir erst vier bis 72 Stunden nach der Eiweißaufnahme in Erscheinung treten und von dem Immunglobulin G-1-4 gestartet werden. Die Zyp-3-Allergie wird daher auch „maskierte allergische Reaktion" oder „Spät-Reaktion" genannt.
Prinzipiell wird nach jeder Nahrungsaufnahme das Immunsystem aktiviert. Nicht jeder Mensch, der Immunglobulin G-1-4-Antikörper gegen Nahrungseiweiße bildet, zeigt jedoch allergische, entzündliche oder degenerative Erkrankungen. In der Cellsymbiosistherapie spielen IgG-1-4-Antikörpertests eine wichtige Rolle. Warum dies so ist, versteht man, wenn man weiß, wie Abwehrreaktionen des Körpers generell – auch gegen Nahrungsmittelproteine – ablaufen können.
Bei jeder allergischen Reaktion wird das Hormon Histamin ausgeschüttet. Dies gilt sowohl bei der Sofort-Allergie, die durch Immunglobulin E ausgelöst wird, als auch bei der durch Immunglobulin G-1-4 gestarteten „Spät-Reaktion". Dieses Hormon Histamin kann, wenn es nicht durch das im Blut meßbare Enzym Diaminoxidase schnell genug abgebaut wird, folgende Mechanismen im Organismus auslösen:

---

[1] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 2. Auflage 2010, S. 295
[2] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunderin: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[3] Alverde Übersichtplakat Heilpflanzen.
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 128f.

- Erweiterung der Blutgefäße, was zu einem Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Gewebe führen kann – und damit zu einem Anschwellen und einer Druckzunahme in dem betroffenen Gebiet (**phasenweise geschwollene Finger, Gesichtspartien**, Gewichtszunahme durch Wassereinlagerung)
- Gechieht dies im Gehirn, so kann Migräne entstehen, da die aus den Blutgefäßen ausgetretene Flüssigkeitsmenge die Gehirnnerven komprimieren kann.

Dabei werden entzündungsfördernde Botenstoffe des Immunsystems freigesetzt (Typ-1-Cytokine, die durch Immunglobulin G-1-3 stimuliert werden), die die Freisetzung von Stickstoffmonoxidgas aktivieren (NO-Gas), was zu **Muskel-, Bindegewebe- und Gelenkentzündungen** führen kann (Inaktivierung der Mitochondrienfunktion mit reduzierter Zellleistung und Aktivierung der notwendigen Zellregenerationsleistung mit Aktivierung des G-Genoms mit Zuckerverstoffwechselung und Milchsäurebildung).[5]

Bei geröteter Mundschleimhaut im Sommer:

Wenn sommerliche Temperaturen herrschen, dann leiden viele Menschen an iner geröteten und ***angeschwollenen Mundschleimhaut***. Typisches Symptom: ein unangenehmes Brennen im Mund. Die Medizin spricht von einer Mundschleimhautentzündung. Es gibt dafür viele Ursachen: ausgetrocknete Mundschleimhäute, eine Infektion durch unsauberes Essbesteck, der Genuss von ungewaschenem Obst, das mit Spritzmitteln versehen oder geschwefelt wurde, kranke Zähne, ein schlecht sitzender Zahnersatz oder zu heiß aufgenommene Nahrung. Eins muss man wissen: Das Auftreten einer Mundschleimhautentzündung ist ein sicherer Beweis, dass die Immunkraft geschwächt ist. Wenn man nicht sofort etwas dagegen tut, kann daraus eine langwierige und schmerzhafte Angelegenheit werden. Ews gibt aber eine Reihe von natürlichen Rezepten, die man erfolgreich einsetzen kann:

- Spülen Sie den Mund mehrmals täglich mit Salbeitee aus: 1 Teelöffel Salbeitee mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen, lauwarm verwenden.
- Oder spü+len Sie mit Eibischtee. 2 Esslöffel Eibischblätter und Blüten (Apotheke) mit 1 Tasse kaltem Wasser übergießen, zum Kochen bringen, 15 Minunten ziehen lassen, durchseien.
- Oder bringen Sie 1 Esslöffel getrocknete Heidelbeeren (Apotheke) mit 1 Tasse kaltem Wasser zum Kochen, 10 Minuten sieden lassen, durchseien. Jede Stunde den Mund damit spülen.
- Pinseln Sie den Mund mit verdünnter Myrrhetinktur (Apotheke) aus.
- Geben Sie 2-mal täglich 10 Tropfen von der homöopathischen Tinktur Arnica D 10 (Apotheke) in ein Glas warmes Wasser, und spülen Sie damit den Mund aus. Ein besonders einfaches Rezept für unterwegs: Verrühren Sie den Saft einer halben Zitrone in ein Glas Wasser. Süßen Sie etwas mit Honig. Trinken Sie täglich 1 Glas und spülen Sie mehrmals am Tag mit einem zweiten Glas den Mund.
- Für Eilige: Geben Sie 3 Tropfen Salbeiöl (Apotheke) in ein Glas warmes Wasser, gut verrühren. Spülen Sie damit den Mund. Ebenso geeignet dafür sind Propolistropfen aus der Apotheke.
- Die Substanz Cholin sowie das Provitamin A Betacarotin helfen, die Entzündung im Mund zu bekämpfen. Der Körper kann Cholin produzieren, wenn wir regelmäßig Fisch und grünes Blattgemüse essen. Betacarotin liefern Möhren, Spinat und Papayafrüchte.
- Trinken Sie reichlich Vitamin C: mit Paprikaschoten, frischer Petersilie, Kiwis. Waschen Sie Obst und Gemüse gründlich.
- Putzen Sie gründlich die Zähne und etwaigen Zahnersatz. Verwenden Sie dazu eine weiche Zahnbürste. Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt.[6]

Leber-Funktionen:

Die Leber hat Hunderte von verschiedenen Funktionen und ist mit jedem Teil unseres Körpers verbunden. Den ganzen Tag produziert, verarbeitet und liefert sie große Mengen an Nährstoffen. Diese Nährstoffe ernähren die 60-100 Trillionen Einwohner (die Zellen) unseres Körpers. Jede Zelle ist wiederum selbst wie eine mikroskopisch kleine und doch unglaublich komplizierte Stadt, in der Milliarden von chemischen Reaktionen pro Sekunde stattfinden. Um die extrem unterschiedlichen Aktivitäten aller Zellen des Körpers ohne Unterbrechung aufrechtzuerhalten, muss die Leber sie mit einem steten Fluss an Nährstoffen und Hormonen versorgen. Mit ihrem komplizierten Labyrinth an Venen, Kanälen und spezialisierten Zellen muss

[5] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 84-86
[6] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 2004, 387-389

die Leber frei von jeder Behinderung sein, um eine reibungslose Produktion und eine problemlose Verteilung der Nährstoffe und Hormone im ganzen Körper zu gewährleisten.
Die Leber ist das Hauptorgan, das für die Verarbeitung, Umwandlung, Verteilung und Aufrechterhaltung der „Treibstoffversorgung“ des Körpers verantwortlich ist. Einige dieser Abläufe betreffen das Aufspalten komplexer chemischer Stoffe; andere die Synthese, v.a. von Eiweißmolekülen. Die Leber fungiert als Reinigungsstation, indem sie Hormone, Alkohol und Medikamente neutralisiert. Es ist ihre Aufgabe, diese biologisch aktiven Substanzen so zu verändern, dass sie ihre mögliche schädliche Wirkung verlieren – ein Prozess, der als Detoxcifikation (Entgiftung) bekannt ist. Spezialisierte Zellen in den Blutgefäßen der Leber (Kupfer-Zellen) binden schädliche Elemente und infektiöse Organismen, die vom Darm in die Leber gelangen. Die Leber scheidet die Abfallstoffe dieser Vorgänge über ihre Gallengänge aus.
Um sicher zu gehen, dass all dies effizient durchgeführt wird, erhält und filtert die Leber 1,5 Liter Blut pro Minute und produziert täglich 1,1-1,6 Liter Galle. Verstopfende Gallensteine können die Fähigkeit der Leber, diese körperfremden oder vom Körper selbst generierten schädlichen Substanzen zu entgiften, stark einschränken. Sie verhindern auch, dass die Leber die richtige Menge an Nährstoffen zur richtigen Zeit an die Organe des Körpers liefern kann. Dies kann zu Störungen des empfindlichen Gleichgewichts des Körpers, auch Homöostase genannt, führen, wie auch zu Fehlfunktionen der Körpersysteme und –organe.
Ein perfektes Beispiel für solch ein gestörtes Gleichgewicht ist die erhöhte Konzentration der endokrinen Hormone Östrogen und Aldosteron im Blut. Diese Hormone, welche von Frauen und Männern produziert werden, sind für das richtige Maß an Salz- und Wasserspeicherung verantwortlich. Werden sie nicht entgiftet, weil die Gallengänge verstopft sind, kann die übermäßige Konzentration im Blut Schwellungen und Wasseransammlungen verursachen. Erhöhte Östrogenwerte werden als Hauptursache von Brustkrebs bei Frauen betrachtet. Bei Männern können hohe Konzentrationen dieses Hormons ein übermäßiges Wachstum des Brustgewebes verursachen.[7]

[7] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber-& Gallenblasenreinigung, 2010, S. 8f.