Hilfsmaßnahmen für die Zirbeldrüse:

Goji-Beere:
Die Goji-Beere enthält einen hohen Anteil an schützenden Antioxidantien. Der Schwerpunkt der Forschung richtet sich auf die Anthocyane, also auf die bläulichen, lilafarbenen Pflanzenfarbstoffe. Ihnen werden effektive Schutzeigenschaften für die Zellgesundheit zugeschrieben. [1]

Vitamin C:
Vitamin C wurde die „Zellschutz-Feuerwehr" genannt, was z.T. auf dem besonderen antioxidativen Gehalt beruht. Vitamin C hat seine volle Wirksamkeit nur in Verbindung mit einer Reihe von Begleitsubstanzen, v.a. speziellen Pflanzenfarbstoffen. [2]
.

Camu Camu:
Eine der besten natürlichen Quellen für Vitamin C ist Camu Camu Camu- Camu weist etwa 30-mal höhere Gehalte an Vitamin C auf als Südfrüchte. Erhältlich ist Camu- Camu bei uns z.B. in Form von Pulver aus den gefriergetrockneten Früchten.[3]

Amla oder Amalaki:
Amla hat einen hohen Vitamin-C-Gehalt von 6-10 Gramm pro 100g Frucht. Amla ist neben der Acerolakirsche der Spitzenreiter beim Vitamin C unter allen Gewächsen. Die reife Frucht enthält bis zu 17 Gramm Vitamin C pro 100g.[4]

Hagebutten und Sanddorn:
sind ganz vorzügliche heimische Quellen für Vitamin C.[5]

Coenzym Q 10:
Als richtiggehender Aktivator für die Zellenergie gilt Coenzym Q 10.[6]

Aminosäuren:
Pflanzliche Proteine sind erfahrungsgemäß verträglicher und enthalten durchaus das vollständige Sortiment an essentiellen Aminosäuren, das wir zu diesem Zweck benötigen. Fleisch führt, verbunden mit dem Verzehr vieler Milchprodukte, leicht zur Eiweißmast mit langfristig ungünstigen Wirkungen auf beispielsweise Nieren und Leber. Spirulina oder Bierhefe stellen solches nicht-tierisches Eiweiß ausreichend und vollwertig zur Verfügung – am besten ergänzt durch Nüsse und Hülsenfrüchte. Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Samen sowie Getreide liefern mehr als genug Eiweiß und erhalten, bei entsprechender Kombination, alle essentiellen Aminosäuren..[7]

B12:
Bei rein pflanzlicher Kost wird B12, das für die Zellteilung wichtig ist, von Mikroben produziert, die im menschlichen Verdauungstrakt oder auf der Oberfläche von ungewaschener Nahrung vorkommen. In Ländern mit hohem hygienischen Standart empfiehlt sich eine Ergänzung durch Sauerkraut, Gärsäfte, Algen oder Seetang.[8]

keine auspowernden Ausdauersportarten:
Wer regelmäßig Ausdauersportarten betreibt und sich hierbei völlig „auspowert", der tut seinem Körper nichts Gutes, denn die hierbei im großen Ausmaß gebildeten freie Radikalen greifen die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien an. Dort läuft die Energiegewinnung aufgrund des Schadens nur noch mit „halber Kraft". Die

---

[1] BIo 2009/2
[2] Bio 2009/2
[3] Bio 2009/2
[4] Bio 2009/2
[5] BIo 2009/2
[6] Bio 2009/2
[7] Bio 2009/2
[8] Bio 2009/2

Folge dieses Angriffs. eine verminderte Leistungsfähigkeit und schnelle Ermüdung. (Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 64)

Grapefruitkerne:
In den Kernen der Grapefruit ist eine geballte Ladung an Bioflavonoiden zu finden, die ort zusammen mit Vitamin C vorkommen. Dieantioxidativ wirksamen Bioflavonoide und Vitamin C bilden ein unschlagbares Team im Ka,mpf gegen die zellschädigenden freien Radikale.[9]

Aufrechterhaltung der Verbindung unter den Zellen durch Carotinoide:
Während gesunde Zellen einen regen Kontakt zu ihrer Umgebung pflegen, brechen Krebszellen die Kommunikation zu den umliegenden Brüdern und Schwestern ab. Die Billionen von Zellen, aus denen unser Körper aufgebaut wird, müssen sich jedoch ständig austauschen. Es wird nämlich „besprochen", wer welchen Stoff wohin weitertransportiert und es werden Signale für das Wachstum und die Entwicklung weitergegeben. Die bunten Radikalfänger halten die Verbindungen zu weiteren Zellen aufrecht, ermöglichen somit immer wieder gegenseitige Absprachen und Informationsaustausch. Diese Effekte können dabei helfen, die Entstehung von Krebs zu vermeiden.[10]

Granatapfel:
Die im Granatapfel enthaltenen Bioflavonoide machen aus dieser Frucht eine antioxidativ wirksame Zellschutzbombe. Der Granatapfelextrakt oder das aus den Samen gewonnene Öl schlägt freie Radikale in die Flucht. Dabei ist seine radikalfangende Wirkung dreimal so hoch wie beispielsweise jene des Rotweins.. Die im Granatapfel enthaltenen Powerstoffe schützen die Gefäße und das Gehirn vor der Zerstörungswut der freien Radikale und scheinen auch eine gefäßschützende Wirkung zu haben. Das Granatapfel-Saatöl ist die reinste Antioxidantienbombe und enthält besondere Fettsäuren und Phytoöstrogene. Aus den Kernen der reifen Früchte kann mithilfe eines besonders schonenden Verfahrens (Kaltpressung) ein einzigartiges Öl (z.B. in delima Kapseln PEKANA Naturheilmittel GmbH, www.pekana.com, auch in der Apotheke erhältlich) gewonnen werden. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Granatapfel-Saatöl werden 500 Kilogramm wildwachsende Früchte verwendet.[11]

alpha-Liponsäure:
Die alpha-Liponsäure ist eine schwefelhaltige Fettsäure, die der Körper vermutlich selbst herstellen kann. Allerdings ist bislang noch nicht endgültig bewiesen, ob der Körper wirklich alpha-Liponsäure in eigener Regie produziert und –falls ja-in welcher Menge. In der Nahrung kommt dieser Stoff hauptsächlich in Fleisch und Innereien (z.B. Herz, Leber, Niere) vor.
Die alpha- Liponsäure ist als einziges Antioxidans sowohl im wässrigen als auch im fettlöslichen Bereich der Zelle zu finden und somit überall dort zur Stelle, wo es gerade „brennt". Dabei kann es die wasserlöslichen Gehilfen 8z.B. Vitamin C) und die fettlöslichen Kollegen (z.B. Vitamin E) recyclen und deren Wirkung verstärken. Obwohl die alpha-Lipnsäure ganz gut „alleine zurechtkommt", sollte sie zusammen mit anderen Antioxidantien aufgenommen werden. Alpha- Liponsäure ist der einzig bekannte Radikalfänger, der sich –bis zu eine gewissen Grad selbst regenerieren kann und seine Arbeit im Kampf gegen freie Radikale somit immer wieder neu aufnehmen kann. Die alpha- Liponsäure bekämpft freie Radikale überall in den **Zellen**.[12]

Selen:
Krebspatienten haben häufig einen erniedrigten Selenwert im Blut.[13] Geringe Selenwerte sind nach Meinung einiger Selenforscher sogar als Alarmzeichen für eine vorliegende oder sich entwickelnde Krebserkrankung zu bewerten. Unter der Bestrahlung bzw. Behandlung mit Krebsmitteln rutscht der Wert zusätzlich in das Minus, da bei diesen Vorgängen eine Flut an freien Radikalen gebildet wird und das antioxidativ wirksame

[9] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 115
[10] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 106f.
[11] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 134
[12] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 156
[13] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 177

Enzym – die Gluthationperoxidase – alle Hände voll zu tun hat. Selen sollte zusammen mit Vitamin E aufgenommen werden – beide Antioxidantien ergänzen sich optimal.[14]

Omega-3-Fettsäuren:

Dr. Lands fütterte etwa drei Wochen lang Hunde, Katzen und Mäuse mit Fischöl, das reich an Omega-3-Fettsäuren war. Die Ergebnisse waren spektakulär: weniger (künstlich herbeigeführte) Herzinfarkte und Thrombosen und weniger Arterienschäden. Zum Beispiel stoppt eine Blockierung der Blutgefäße den Blutfluß und führt unausweichlich zu Schäden. Aber das Fischöl lindert die Schäden. Bei Katzen lindert das Fischöl die Hirnschäden durch Schlaganfälle. Hunde, die Öle mit Omega-3-Fettsäuren bekamen, erlitten nur zu 3 Prozent Schäden des Herzmuskels, im Vergleich zu 25 Prozent bei denjenigen, die keine Omega-3-Fettsäuren bekamen. Ein möglicher Grund: Fischöle machen das Blut weniger zähflüssig, so dass es leichter fließt. Ein faszinierendes Phänomen***: Zellmembranen voller Omega-3-Fettsäuren sind flüssiger und geschmeidiger; deshalb sind diese Zellen besser dazu in der Lage, sich durch verengte Gefäße hindurchzuquetschen und die Gefäße mit Sauerstoff zu versorgen.*** Wenn Ihre Blutgefäße enger geworden sind, was nach einem bestimmten Alter fast immer der Fall ist, kann das ein lebensrettendes Manöver sein. Es gibt keinen Zweifel. Fischöle können vor Thrombosen schützen – vor Gerinnseln, die das Blut blockieren und damit dem Gewebe den lebensspendenden Sauerstoff entziehen. Bei einem früheren Test stellte Dr. Lands an seinem eigenen Blut fest, dass es weniger dazu neigte, zu den Zusammenballungen zu erstarren zu erstarren, aus denen die üblen Blutgerinnsel entstehen, nachdem er einen Monat lang morgens, mittags und abends einen Löffel Fischöl genommen hatte. Andere Untersuchungen zeigen dasselbe. Japaner, die vom Fischfang leben und viel Fisch essen, haben Blut mit einer geringeren Neigung zur Gerinnselbildung als japanische Bauern.[15]

Magnesium:

Mitochondrien sind die Kraftwerke in den Zellen. Je mehr Mitochondrien, desto mehr Leistungskraft und Lebensenergie. Es gibt eine sensationelle Möglichkeit, diese Kraftwerke des Lebens zu vermehren: mit Magnesium. Magnesium ist die schnellste Art und Weise, einen 10-Kilometer-Läufer um eine mögliche Minute zu verbessern. Magnesium erzeugt mehr Kraftwerke, erhöht Schnelligkeit und KOnzentration – das gilt auch für den Schreibtischmarathon. Muskeln verbrauchen viel Magnesium. Auch wenn Sie schwitzen, strömt das Lebenselixier mit heraus. Das der Körper für das Sportmineral keine Tanks hat, muss es regelmäßig zugeführt werden.[16]

---

[14] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 182f.
[15] Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 105f.
[16] Strunz, forever young, 80f.