

ARTERIOSKLEROSE – HERZINFARKT – HERZ- KREISLAUF-ERKRANKUNGEN IM ZUSAMMENHANG MIT ERNÄHRUNG



Inhalt

Um Arteriosklerose vorzubeugen	2
Tipps für ein gesundes Herz	2
Was esse ich nach einem Herzinfarkt?.....	3
Reinigende Gemüsebrühe.....	3
Quellenangaben:.....	3

Um Arteriosklerose vorzubeugen

Ernährung: Die Ernährung ist vermutlich der einflussreichste Faktor bei Arteriosklerose, die als eines der Hauptübel der Zivilisation gilt.
Bei Naturvölkern, die sich von naturbelassenen, nicht raffinierten Lebensmitteln ernähren, ist sie praktisch unbekannt.
Im Gegensatz dazu tritt sie in den Industrieländern immer stärker auf, weil der Konsum von stark raffinierten (veränderten) Nahrungsmitteln zunimmt.

Vermeehrt konsumieren	Stark reduzieren oder meiden
Obst	Cholesterin
Vollkornprodukte	gesättigtes Fett ⁴
Hülsenfrüchte	Transfettsäuren ⁵
Gemüse	Fleisch
Nüsse	Hartkäse
Ballaststoffe ¹	Eier
Knoblauch ²	Milchprodukte
Pflanzenöle (besonders Olivenöl)	Eiweiss
Antioxidantien ³	Alkohol
Folsäure	Kaffee
	raffinierten Zucker
	Salz

Tipps für ein gesundes Herz

- Essen sie täglich fünf Portionen frisches Obst
- Essen sie jede Woche mindestens zwei- bis dreimal Hülsenfrüchte
- Essen sie wenigsten einen frischen Salat pro Tag mit einem Dressing aus Olivenöl oder Samenöl.
- Reduzieren sie Salz und Zucker
- Essen sie Vollkornbrot und Vollkornteigwaren statt Weiss- und Ruchbrot oder weisse Nudeln, weisser Reis
- Trainieren sie dreimal in der Woche mind. 40 Minuten lang.
- Meiden sie Tabak und Kaffee

¹ Ballaststoffe sind nicht verdauliche, polymere Kohlenhydrate, die grösstenteils unverändert wieder ausgeschieden werden und die Darm-Passage pflegen.

² Knoblauch wirkt gefässerweiternd und blutdrucksenkend. Für diese positive Wirkung muss man mehrere Zehen pro Tag essen oder ein entsprechendes Präparat aus Drogerie oder Apotheke einnehmen.

³ Antioxydantien sind biologische Rostschutzmittel, die einer Zellveränderung vorbeugen.

⁴ Langkettige gesättigte Fettsäuren wie Laurinsäure (Kokosnussöl, Palmkernöl), Myritinsäure (Butter, Kokosnussöl) und Palmitinsäure (in tierischem Fett), die 60-70% des gesamten Gehaltes an gesättigten Fettsäuren in unserer Nahrung ausmachen sind hauptverantwortlich für die Cholesterin erhöhende Wirkung gesättigter Fettsäuren. Sie vermindern die intrazelluläre Aufnahme von LDL-Partikeln über den LDL-Rezeptor aus dem Blut. Gesamt- und LDL-Cholesterin werden deutlich erhöht und damit auch das Risiko für die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen.

⁵ Trans-Fettsäuren (Elaidinsäure) entstehen als Nebenprodukte bei der Härtung von Fetten (Hydrierung). Bei der Hydrierung werden die Doppelbindungen mehrfach ungesättigter Fettsäuren mit Wasserstoff gesättigt (z.B. bei der Herstellung von Margarine). Trans-Fettsäuren sind v.a. in Margarinen, Feingebäck, Schokolade, Kuchen enthalten. Durch die Streckung des Moleküls haben Trans-Fettsäuren strukturelle Ähnlichkeiten zu gesättigten Fettsäuren und beeinflussen den Lipidstoffwechsel (Fettstoffwechsel) genauso ungünstig. Trans-Fettsäuren können den LDL-, Lipoprotein (a)- und Triglycerinspiegel erhöhen und die HDL-Werte senken. Eine hohe Zufuhr gesättigter Fett-Säuren und Trans-Fettsäuren erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Trans-Fettsäuren sollten daher weniger al 1% der Nahrungsenergie (Kalorien) liefern!

Eine Ernährung auf der Grundlage von Obst, Nüssen, Gemüsen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide, einfach zubereitet, bietet die beste Möglichkeit, sich vor einem Herzinfarkt zu schützen.

Das haben zahlreiche Studien auf der ganzen Welt gezeigt, besonders aber die der „Forvie Site University“ in Cambridge (GB).

Was esse ich nach einem Herzinfarkt?

Nach einem Herzinfarkt ist eine Diät (gezielte Nahrungsaufnahme) reich an Obst und Gemüse sehr empfehlenswert. Die antioxidative Wirkung verringert das Absterben der Zellen (Nekrose) im Herzmuskel.

Die Arteriosklerose, die den Herzinfarkt verursacht hat, kann ebenfalls rückgebildet werden.

Eine Untersuchung, die in Kalifornien durchgeführt wurde, zeigt, dass nach einem Jahr der Lebensstiländerung, wie vorherbeschrieben, die Verengungen der Herzkranzgefäße um 10% erweitern.

Reinigende Gemüsebrühe

Sie wird durch das Auskochen verschiedener alkalisierender und harntreibender Gemüse, vor allem Zwiebeln und Sellerie, in viel Wasser hergestellt. Ein wenig Olivenöl kann beigefügt werden.

Diese Brühe ist sehr gesund und daher ein wichtiger Bestandteil einer entschlackenden Diät. Man trinkt täglich einen halben bis einen ganzen Liter davon anstelle von Wasser.

So wirkt sie:

Reinigend: Sie alkalisiert Blut und Urin.
Das verbessert die Ausscheidung von Stoffwechselschlacken, besonders Harnsäure.

Harntreibend: Sie steigert die Nierentätigkeit und erhöht die Harnmenge.

Mineralisierend: Sie liefert viele Mineralstoffe und Spurenelemente, vor allem Kalium, Magnesium, Eisen. Kalium bekämpft den Bluthochdruck.

Quellenangaben:

Heilkräfte der Nahrung – ISBN-Nr. 978-3-905008-79-1

Orthomolekulare Medizin – ISBN-Nr. 978-3-8047-1927-9