

Leben, ja natürlich

Zum Nachschlagen und Aufbewahren

Studien – News – Fakten

Grüntee und Lungenkrebs



In Taiwan untersuchten Forscher die Wirkung von Grüntee und Rauchen auf die Entstehung von Lungenkrebs.

Grüntee-Trinkende Nichtraucher sind fünfmal besser vor Lungenkrebs geschützt als Nichtraucher, die keinen Grüntee trinken (mind. eine Tasse / Tag). Wer raucht und dabei viel Grüntee trinkt ist bis zu zwölfmal besser vor Lungenkrebs geschützt als rauchende Nicht-Teetrinker. BBC-News vom 13. Jan. 2010

Trotzdem: Rauchen gefährdet die Gesundheit und begünstigt Lungenkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und weitere Leiden. **Eine Zigarette verkürzt statistisch das Leben um 3 Minuten!!!**

Grüntee schützt vielseitig

Grüntee bleibt ein Lebenselixier und ein Zellschutz erster Güte! Hier eine Mini-übersicht der Wirkungen von Grüntee:

Die erforschte Liste der Wirkungen von Grüntee beeindruckt:

- Schützt Augen / Herz-Kreislauf
- Reich an Antioxidantien, Antiaging
- Krebschutz
- Hilft bei Diabetes
- Wirkt gegen Grippe / Hautalterung
- Senkt Cholesterinspiegel

Genuss-Empfehlung

Täglich mehrere Tassen hochwertigen (japanischen) BIO-Grüntee trinken, z.B. Sencha oder Matcha.

Matcha-Grüntee ist ein praktisches Pulver (Rohkostqualität) für kalte & warme Gerichte. Zur Herstellung von Drinks, ergänzend in Säften, fürs Eis, Riegel, ...

Bio Sencha gibt es als Offentee oder neu auch im praktischen 2 g Beutel.

Datteln vs Arteriosklerose

Kürzlich fanden israelische Wissenschaftler der medizinischen Fakultät Haifa in Zusammenarbeit mit Krankenhäusern herzfreundliche Wirkstoffe in Datteln.

Die Studie zeigte, dass Datteln über mehrere gesundheitsfördernde Wirkmechanismen fürs Herz verfügen.

Datteln senken den Blutfettspiegel, verbessern das Cholesteringleichgewicht und verhindern die Ablagerung von Cholesterin in den Arterien.

Interessanterweise stieg der Blutzuckerspiegel bei gesunden Probanden nicht an, obwohl sie einen Monat lang täglich 100 Gramm Datteln verzehrten.

Zwei Dattelsorten ...

wurden von Prof. Aviram besonders unter die Lupe genommen:



Die grossfruchtige König-Salomo-Dattel (sie wird auch unter dem Namen Medjool-Dattel verkauft) und die kleinere, süsse Halawi-Dattel.

Nota bene

Datteln sind geniale Rohkost für Genieser, Rohköstler, Sportler (besser als teure Glucose-Energieriegel) und zum Zunehmen. Basenbildend!!! Weniger für Diabetiker und Übergewichtige. Immer mit Mass essen; ausreichend dazu trinken.

Gute Erfahrungen mit Hagebutte gegen Schmerzen



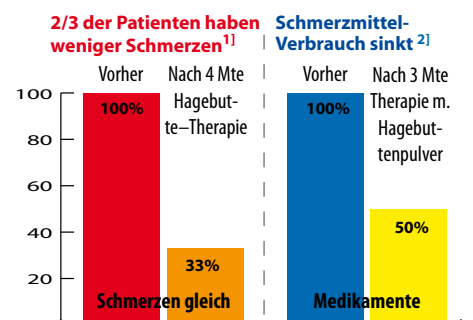
Bin eher eine anspruchsvolle Person, die nicht gleich alles glaubt. Meine unangenehmen **Schmerzen im Knie sind nach circa zwei monatiger Einnahme des Hagebuttenpulvers verschwunden.** Das Knie schmerzt bei einer grossen Wanderung jetzt nicht mehr.

Adelbodnerin, uns bekannt

Bin mit dem **Hagebuttenpulver** sehr gut durch den Winter gekommen. War in **früheren Jahren oft erkälte, heuer nicht.** Da hat das Hagebuttenpulver mit dem Vitamin C sicher mitgeholfen. Dieses tut auch meinen Gelenken gut. **Bleibe damit beweglich und habe kaum Gelenkschmerzen.** Bin froh um das Hagebuttenpulver.

Frau K.S., 8. Juni 2010

Studie: Mit Hagebutte weniger Schmerzen / Medikamente



Bluthochdruck – die stille Gefahr

Bluthochdruck ist weit verbreitet. In Deutschland schätzt man, dass **rund jeder Vierte an einen erhöhten Blutdruck (Oberwert über 140 mm HG; Unterwert über 90 mm HG) leidet** (laut der deutschen Hochdruckliga). Viele wissen gar nichts von ihrem Leiden, da **Bluthochdruck selber zunächst nicht spürbar ist**. ABER er ist ein **Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Nierenkrebs und Augenleiden**. Der Einzelne kann selber viel tun, um seinen Blutdruck zu regeln.

Diese Tipps ersetzen keineswegs medizinisch geschultes Fachpersonal und sind als Ergänzung zu verstehen.

Selber den Blutdruck senken

- 1) Ernährungstherapie
- 2) Ausreichend trinken
- 3) Richtige Fette helfen
- 4) Entspannung
- 5) Tipps für Ihre Gesundheit

1.) Ernährungstherapie

Ärzte, die mit Rohkost Bluthochdruckpatienten therapiert haben, blicken auf zahlreiche Erfolge zurück. Oft konnte chronischer Bluthochdruck nach nur einer Woche Rohkost drastische gesenkt werden.

Professor Dr. med. Brauchle über die Wirkungen der Rohkosttherapie

*Die wochen- und, wo es sein muss, monatelange Durchführung einer **strengen oder milden Rohkost** vermag Erfolge zu zeitigen, die auf einem anderen Weg nicht erreicht werden können.*

Prof. Dr. med. A. Brauchle

Impressum «Leben, ja natürlich»

Infovita GmbH, CH-3360 Herzogenbuchsee

Redaktion & Gestaltung: I. und M. Burger-Günter

Rechtliches

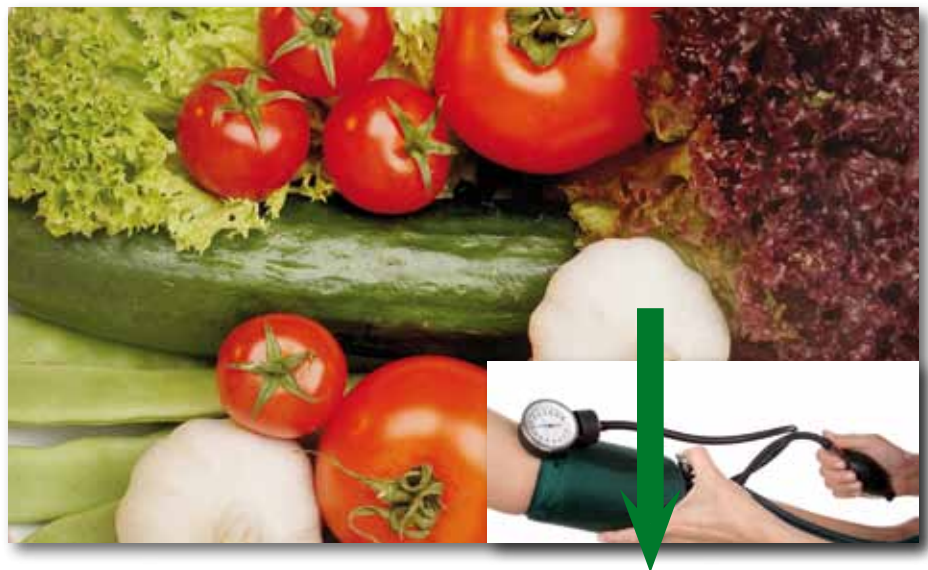
Das vorliegende Heft ersetzt weder die ärztliche Diagnose noch dessen Therapieanweisungen. Die Ratschläge, Empfehlungen und Rezepte wurden durch die Autoren und Infovita GmbH sorgfältig erarbeitet. In keinem Fall haftet Infovita GmbH oder mit ihr verbundene Gesellschaften oder deren Inhaber / Angestellte für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder Verluste irgendwelcher Art. Eingeschlossen sind direkte, indirekte oder Folgeschäden. Sofern in diesem Magazin eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Bildnachweise

Frontbild Wassermelone www.fotolia.com; Kornfeld www.kornkraft.de; Leinblüte Alpinamed AG; Sanddorn www.fotolia.com; Kamillentee www.istock.com; Hagebutten www.istock.com; Oscar Kaspar Kunz; Porträt M. Burger Joel Burger; Moleküle www.fotolia.com; Obst und Gemüse www.fotolia.com; Porträt I. Burger Michael Burger; Wasserfall Stefanie Burger



Mix
Produktgruppe aus vorbildlicher
Waldwirtschaft und anderen kontrollierten
Herkünften
www.fsc.org Cert no. SCS-COC-100174
© 1996 Forest Stewardship Council



Diese Lebensmittel helfen; So oft wie möglich geniessen!

Kaliumreiches Gemüse (Sellerie, Karotten, Kürbis, Randen), "Gschwellti" (Pellkartoffeln), Spargeln, Lauch, Löwenzahn, Artischocken, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Knoblauch, Birnen, Grapefruits, blaue Trauben, Granatäpfel, Hafer, Sonnenblumenkerne, Nüsse, Vollkornprodukte, fettreicher Fisch, Hippokrates-Gemüsebrühe*.

*Rezept: [www.vitapower.ch / Rezepte](http://www.vitapower.ch/Rezepte)

Reduzieren oder meiden – Problematische Lebensmittel:

Kochsalz (Natriumchlorid), Schinken, Wurstwaren, Fleisch, gesättigte Fette, Kaffee, Schwarztee, Sprituosen (übersäuert und erhöht den Blutdruck), Zigaretten, reifer Käse, Eier.

Meine Erfahrung Bluthochdruck weg

Zum Schluss hatte ich Werte von 227/158. Ich begann mit Rohkost. Was geschah? Mein Blutdruck sank innert Wochenfrist von 227/158 auf 134/86. Mein Gewicht begann ebenfalls zu sinken und **heute ist mein Blutdruck bei 135/85 wieder normal**.

Ich esse vorwiegend Obst, Gemüse und Salate. Dabei fühle ich mich gut und hungere nicht, im Gegenteil, **mir geht es super!**

Herr M.R. in Ottenbach, D

2.) Ausreichend trinken

Dr. Batmanghelidj sah Wasser als Heilmittel für Bluthochdruck, chronische Verstopfung und Schmerzen. In «Wasser, die gesunde Lösung» beschreibt er, wie die Blutgefäße sich bei chronischem Wassermangel (=zu wenig Flüssigkeitszufuhr) zusammenziehen, um genügend Körperflüssigkeit für den restlichen Stoffwechsel zu haben. Die Folge davon ist Bluthochdruck.

Tipp: Täglich 6–8x Gläser Wasser trinken!

3.) Richtige Fette auswählen

Leinöl enthält 50-58% Alpha-Linolsäure (eine wertvolle Omega-3-Fettsäure!) und hilft bei hohem Blutdruck. Es scheint zehn verschiedene Wirkmechanismen zu geben, wie Leinöl im Körper den Blutdruck reguliert.

Professor Dr. med. R. Béliveau sagt, dass **das grösste Nahrungsdefizit in westlichen Ländern die mangelhafte Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren ist**.



Auch Olivenöl ist zu empfehlen ebenso andere kaltgepresste Pflanzenöle.



Bluthochdruck und Entzündungen

Bei Bluthochdruck und starken Entzündungen sollte das Duo Olivenöl + Fischöl (in Kapselform) zum Zuge kommen!!!

Sonnenblumen- und Distelöl empfehlen wir wegen der tendenziell entzündungsfördernden Wirkung nicht. Sie enthalten viel Omega-6-Fette, die Entzündungen eher begünstigen statt hemmen.

4.) Entspannung

Es gibt Menschen, die leiden unter Bluthochdruck, obwohl sie eine gesunde Lebensweise pflegen. Bei diesen Hypertoniepatienten könnten Stress und chronische Anspannung die Ursache sein. Versuchen Sie zu entspannen!

- Abends einen entspannenden Tee (Orangenblüte, Verveine) trinken.
- Zur Beruhigung ruhige Musik hören
- Singen / in den Psalmen lesen
- Pflichten aufschreiben, priorisieren
- Die Bibel verheisst, dass durch den Tod von Jesus Christus am Kreuz unsere Schuld gesühnt ist. Auch für die Selbstanklage wurde am Kreuz bezahlt. Sie dürfen sich selber und anderen vergeben und befreit aufblühen. Das ist Gesundheit pur!!!

Tipp: www.jesus.ch / www.livenet.ch

5.) Tipps für Ihre Gesundheit

Ab 35 Jahren Blutdruck jährlich messen. Nordic-Walking, Wandern, Radfahren, Schwimmen oder andere Ausdauersportarten senken den Blutdruck.

Untersuchungen zeigen, dass der Salzkonsum bei 50% der Hypertoniker für hohen Blutdruck mitverantwortlich ist.

Rauchen fördert Bluthochdruck und Arteriosklerose; bereits eine Zigarette erhöht den Blutdruck.

Alkohol (ausser Rotwein) erhöht schon in geringen Mengen den Blutdruck; ebenso wie Kaffee und Schwarztee.

Stress fördert die Ausschüttung von Hormonen, die den Blutdruck anheben.

SPEZIAL

Hoher Cholesterinspiegel

Ein erhöhter Cholesterinspiegel (LDL) oder ungünstige Blutfettwerte können genetisch bedingt oder erworben sein.

Solch erhöhte Werte sind ein Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose („Arterienverkalkung“) und Herzinfarkt.

Erhöhte Werte können durch sinnvolle Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel bei vielen gesenkt werden.

So geht es

- 1) Bioaktive Wirkstoffe in Hülsenfrüchten (**Linsen, Soja, Kichererbsen**) und **Nahrungsfasern** (Ballaststoffe) **binden Cholesterin im Darm.**
- 2) **Phytosterine in kaltgepresstem Leinöl oder Nüssen hemmen die körpereigene Bildung von Cholesterin in der Leber.**
- 3) **Hilfreich im Senken** von ungünstigen Blutfett- und Cholesterinwerten sind **Knoblauch, Zwiebeln, Kurkuma, Grüntee, Kohlrarten** und Heidelbeeren.

Für Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten empfiehlt sich während längerer Zeit eine rein pflanzliche Ernährung mit hohem Rohkostanteil. Siehe auch grüner Rahmen unten.

Eine persönliche Bitte

Berichten Sie uns von Ihren Erfahrungen und Erfolgen mit Ernährung bei Bluthochdruck und hohem Cholesterin. Sie können so anderen wieder helfen!

Tpiis: Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte senken



Stellen Sie Ihre Ernährung mind. für 4–6 Wochen um und erleben Sie eine neue Vitalität!

Beratung & Coaching

Oftmals gelingt eine Ernährungsumstellung besser unter Anleitung und Coaching. Nutzen Sie unser Wissen und hilfreiche Dokumentationen. **Sie erreichen Ihr Ziel besser!**

Wir bieten persönliche oder telefonische Sprechstunde an: **062 961 89 48**

Morgenessen

Müesli mit Haferflocken, Mandelpurée, Sonnenblumenkernen und geriebenem Apfel und Saisonbeeren. Dazu 1–3 EL Sanddornsafte (S.4) übers Müesli. Geniessen Sie eine Tasse hochwertigen Grüntee (S.1).

Alternativ 6 dl Frischsaft mit dem VitaLeo* pressen (Karotten, Sellerie, Spinat) und morgens alle 2h ein Glas langsam trinken.

* Vielseitige, sehr bewährte Saftpresse; erhältlich bei Vitapower: 062 961 10 26 oder www.vitapower.ch

Mittagessen

Salatteller (bevorzugt zu wählende Gemüse siehe S. 2), dazu „Gschwelkti“ oder einen Vollreis; statt Butter Olivenöl über die Kartoffeln träufeln. Würzen Sie mit Kurkuma; geniessen Sie rote Trauben. Als Zwischenmahlzeit kommen Nüsse in Frage.

Abendessen

Salatteller, Müesli oder Gemüsebrühe (siehe Seite 2) mit Leinsamencrackers oder Vollkornbrot und Avocadoaufstrich.



Vitalstoffe gegen Bluthochdruck

Für alle sinnvoll, auch für solche die die Ernährung nicht umstellen wollen oder können!

Omega-3-Fette: 3x 2 Kapseln **Leinöl** oder **Fischöl** vor dem Essen oder 2–3x 1 TL Leinöl offen.

OPC (Traubenkernextrakt) = Herz-Kreislauf-Schutz (siehe Seite 4).

Top für Herz-Kreislauf



Nüsse

gelten als Schutzahrung für Herz-Kreislauf; auch bei bestehendem Bluthochdruck. Wer **täglich eine handvoll Nüsse** isst hat ein um 60% geringeres Risiko für einen tödlichen Herzinfarkt gegenüber Menschen, die Nüsse meiden. Werden Sie zum knackigen Geniesser.



Bewegung

Ganz entscheidend für ein gesundes Herz ist **regelmässig mässiges Training**. Kein Spitzensport also, sondern Arbeiten im Garten, Ausdauerlauf im aeroben Bereich (so dass man andere Fussgänger grüssen kann), Nordic Walking, Wandern, Radfahren, Orientierungslauf oder ein zügiger Spaziergang. Das Herz ist ein Muskel – und Muskeln wollen trainiert werden. Viel Freude und schöne Erlebnisse draussen!



Omega-3-Fette

sind sehr wichtig für Herz und Kreislauf. Leinöl gilt als sehr wertvoll für Herz-Kreislauf. Wer zusätzlich im Körper mit starken Entzündungen kämpft, sollte eher Omega-3- Fischöl wählen. Noch stärker entzündungshemmend wirkt Krill-Öl. Fragen Sie am besten eine Fachperson.



Trauben(kerne), Herz-Kreislauf-Schützer

Trauben (Kerne, Haut) **liefern zwei der stärksten Schutzstoffe**. Resveratrol (krebshemmend) und OPC (oligomere Procyanidine).

OPC schöpft sein Potential auch im menschlichen Körper voll aus:

- Hemmt den Alterungsprozess
- Fördert Wundheilung
- Schützt Gefäss-Innenhaut
- Senkt Cholesterin
- Keine Nebenwirkung bekannt
- Super Antioxidans
- > Entzündungen (Polyarthritis)
- In 150 Studien erforscht

Tip: Traubenkur geniessen oder Kapseln mit hochwertigem natürlichen OPC-Extrakt einnehmen.

Besser geschützt durch die kalte Jahreszeit



Sanddorn = Abwehrpower

Sanddorn liefert super Vitamin-C, das Vitamin mit den vielseitigsten Aufgaben:

- Es dient den Arterien als Relaxing-Faktor gegen (angespannte) Gefässwände; **wirkt Bluthochdruck entgegen**.
- **Gegen Grippe und Immunschwäche**. Wirkstoffe im Sanddorn fördern die Entgiftung, stärken die Immunabwehr und schützen als Radikalfänger.
- **Müdigkeit / Erschöpfung: Sanddorn** aktiviert den Zellstoffwechsel und trägt dazu bei, dass sich die Energieproduktion wieder normalisiert.
- **Bei Dauerstress** hilft Sanddorn Nährstoff-Defizite aufzufüllen.

Dosierung und Einnahme

Präventiv 1-3 Esslöffel Saft pro Tag. Therapeutisch bis 7 EL über Tag verteilt.

In Wasser, lauwarmen Tee oder frischen Saft einrühren. Auch im Müesli fein.

Sanddorn ist sauer. Weshalb? Vitamin C (Ascorbinsäure) schmeckt sauer, wirkt aber im gesunden Organismus basenbildend.

Kurdauer: 4-6 Wochen oder länger.

Der beste Sanddornsaft stammt aus den Alpen; sollte kaltgepresst sein.

Erfahrungen mit Sanddorn

Sanddorn ist für mich ein natürliches Stärkungsmittel mit sehr viel Vitamin C und Mineralstoffen. Er ist nicht mehr weg zu denken. Wir können damit unseren Körper sehr gut pflegen und unterstützen.

Frau G. in Herzogenbuchsee

Herzliche Grüsse aus Kroatien. ... Ich vermisse Euren Sanddorn.

Frau G.B. in Split



Kraftperlen der Natur

Blütenpollen enthalten über 100 bioaktive Wirkstoffe: schützende Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, aufbauende Aminosäuren, stärkende Kohlenhydrate und weitere bioaktive Substanzen. Natur pur!

- **Senken Cholesterinspiegel.**
- Regen die Leber an, Gifte werden besser ausgeschieden. So unterstützen Pollen die Behandlung von **Ekzemen**.
- Pollen **geben Erschöpften neue Energie, Spannkraft** und Elan.
- Laut Prof. Pons aus Marseille wirken Blütenpollen **überraschend gut bei Prostatabeschwerden**.

Dosierung und Einnahme

Erwachsene: 2 – 3 Teelöffel **am Morgen nüchtern gut einspeicheln, trinken!**

Tip: Das Mischen mit einem Getränk (z.B. frischer Orangensaft) oder mit Honig ist möglich. Immer wichtig ist das sorgfältige, gute Einspeicheln.

Vorsicht: Bei Personen mit sensiblem Verdauungstrakt können Pollen zu Beschwerden führen. Ursache können ungenügendes Auflösen, eine zu hohe Dosierung oder eine zu leichte Mahlzeit danach sein. Deshalb sehr gut einspeicheln.

Erlebt mit Blütenpollen

Habe mit Pollen gute Erfahrungen gemacht. Bin damit weniger erkältet.

Frau T. in Uzwil

Blütenpollen sind super. Fühle mich wohler, es geht mir psychisch besser und ich bleibe vor Erkältungen verschont.

Frau L.T. in Rebstein

