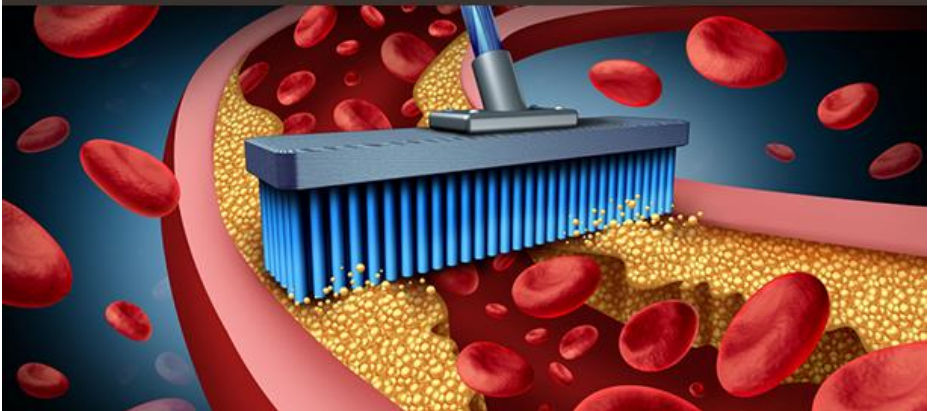


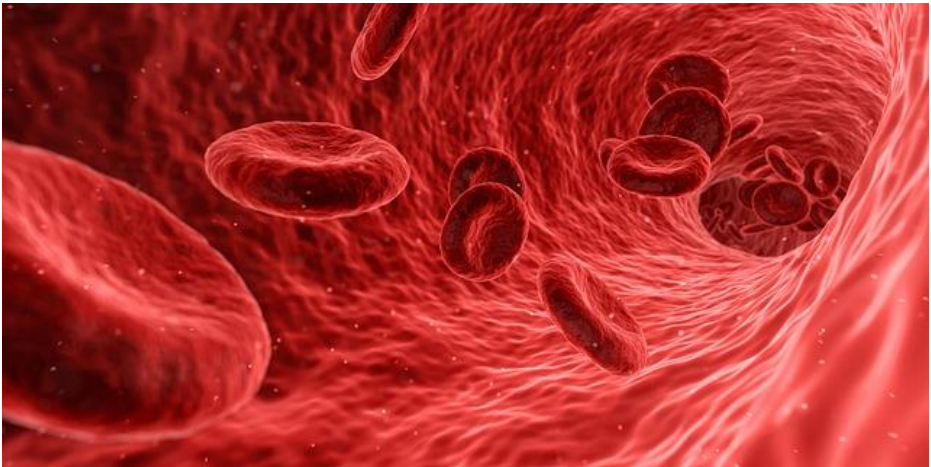


7 ARTERIEN REINIGER

Diese Wirkstoffe säubern Ihr
Herzkreislaufsystem



Das Herz-Kreislaufsystem hilft, lange und gesund zu leben. Das umfasst auch die Arterien. Sie sind praktisch die Autobahnen im gesamten Organismus. Allerdings ist Arterienverkalkung ein wachsendes Problem der heutigen Zeit. Neben dem Bewegungsmangel, der nicht nur die Durchblutung fördert, ist die Ernährung eine weitere Säule für eine gute körperliche Fitness. Wer sich langfristig ungesund oder einseitig ernährt, riskiert die Gesundheit. Ablagerungen in den Gefäßen sind dann die Folge. Was hat es damit auf sich? Und wie kann die richtige Ernährung die Arterien reinigen und schützen?



Generell ist die Arterienverkalkung («Arteriosklerose») eine schleichende Erkrankung. Sie beginnt bereits Jahre, bevor sie sich bemerkbar macht. Dabei lagern sich verschiedene Substanzen an den Arterienwänden ab. Insbesondere Fette sind hier zu nennen. Aber auch Kalzium («Kalk») und weiße Blutkörperchen spielen wichtige Rollen. Normalerweise sind die Gefäße elastisch und gut durchblutet, also frei von Ablagerungen («Plaques»). Wer sich nun aber schlecht ernährt, überschüttet den Körper mit «schlechten» Nährstoffen, allen voran mit Fett.

So eine schleichende Überlastung des Systems begünstigt verhärtete Gefäßwände. Das Ergebnis davon sind Adern, die ihre Elastizität einbüßen. Zugleich verengt sich ihr Durchmesser, weil sich immer mehr Plaque an den Wänden ablagert. Im schlimmsten Fall führt das zu den folgenden Problemen:

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Impotenz (sofern die Beckenarterien beim Mann betroffen sind)
- Nierenversagen



Neben der Empfehlung, sich mehr an der frischen Luft regelmäßig zu bewegen, können Sie viel durch Ihre tägliche Ernährung erreichen. Die richtigen Lebensmittel helfen, die Arterien und das gesamte Herz-Kreislaufsystem zu schützen. Die folgenden Wirkstoffe sind hierbei besonders wichtig für den Körper.

Lycopin

Neben Beta-Carotin und Alpha-Carotin ist Lycopin ein »sekundärer Pflanzenstoff«, der beispielsweise das Krebsrisiko senken kann. Wie gelingt das? Sie finden den Stoff vorrangig in roten Gemüse- und Obstsorten. Tomaten sind hier das perfekte Beispiel, da sie besonders reich an Lycopin sind. Es ist ebenfalls in geringerer Menge in Pfirsichen, Mangos oder Beeren vorhanden.

Der große Vorteil: Lycopin lässt sich ohne Mühe erhitzen, da es hitzebeständig ist. Zugleich wirkt es nur in der Kombination mit Fett. Gemeinsam mit den Carotinoiden bildet es ein Antioxidans, das freie Radikale unschädlich machen kann.

Freie Radikale fördern Entzündungen und lassen die Zellen schneller altern. Um diese Vorgänge zu verlangsamen oder aufzuhalten, sind Antioxidantien wichtig. Lycopin kann helfen, die Abwehrkräfte zu stärken und den Körper vor Krankheiten schützen. Dies ist vor allem bei Krebs wesentlich.



Es kann auch jene freien Radikale loswerden, die Krebserkrankungen fördern. Damit trägt die Substanz zur körpereigenen Fürsorge bei, weil es gegen Veränderungen

der Zellen wirkt. Dies kann helfen, sich vor Gallenblasen-, Darm-, Bauchspeicheldrüsen- oder Lungenkrebs zu schützen.

Capsaicin

Chilis und Cayenne Pfeffer gelten als wahre Wunder für die eigene Gesundheit. Denn sie liefern den Wirkstoff Capsaicin. Dieser unterstützt Sie, Ablagerungen in Arterien zu »verbrennen«. Wie geht das? Dazu müssen Sie wissen, was Capsaicin überhaupt ist. In erster Linie ist die Substanz in den scharfen Gemüse- und Gewürzsorten enthalten.

Der Wirkstoff ist geruchlos und farblos. Er zählt ebenso wie Lycopin zu den Antioxidantien. Sie helfen, freie Radikale im Organismus abzufangen und machen sie unschädlich. Dadurch unterstützen sie Ihren Körper also, indem sie Sie vor schädlichen Stoffen schützen. Was macht die Schärfe in den Lebensmitteln mit Capsaicin mit dem Herz-Kreislaufsystem?

Zunächst einmal reizt sie die Schmerzrezeptoren der Zunge. Daraufhin steigt die Durchblutung im gesamten Körper – Ihnen wird also warm. Der Stoffwechsel wirkt angeregt, was generell positiv ist. Zum einen kann eine verbesserte Durchblutung Potenzstörungen verringern oder beim Abnehmen helfen, da es die Fettverbrennung fördert. Zum anderen schützt sie vor verkalkten Arterien.

Capsaicin ist außerdem in der Lage, die Leber zu schützen und den Cholesterinspiegel zu senken. Und als wäre all das nicht schon toll genug, ist die Substanz ebenfalls fähig, das Blut zu verdünnen. Um Herzinfarkte und Schlaganfälle zu verhindern, kommen oft Medikamente zum Einsatz, die die Blutgerinnung verringern. Die Rede ist von Blutverdünnern. Das bekannte Mittel Aspirin erzeugt z. B. einen solchen Effekt im Körper.

Wer seine Arterien nun wirksam reinigen will, greift auf die Kraft der Natur zurück: Chayenne, Chilis und Paprikas sind optimal, um die Durchblutung zu verbessern und die Gefäße zu schützen.



Vitamin D

In der dunklen Jahreszeit klagen viele Menschen über eine gedrückte, trübsinnige Stimmung. Zugleich halten sie sich häufiger in Innenräumen statt an der frischen Luft auf. Das begünstigt natürlich einen ungesunden Lebensstil, der auch vor den Adern nicht Halt macht. Sonnenlicht bzw. Tageslicht kurbelt die Produktion von Vitamin D im Körper an. Dieses »Sonnenvitamin« hebt die Stimmung und den Antrieb. Aber es kann noch mehr – und deshalb sollten Sie es für die Reinigung Ihrer Gefäße erwägen.

Vitamin D spielt eine essenzielle Rolle für den Schutz der Zellen. Das bedeutet, es kann helfen, Erscheinungen des Alterns zu verringern. Dazu zählt auch die Entstehung von Krebs. Dieses wichtige Vitamin senkt nachweislich das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Zugleich kann es das Herz und die Knochen schützen.



Dabei haben Forscher entdeckt, dass sich sowohl zu hohe Dosen als auch ein Mangel an Vitamin D negativ auf die Gesundheit der Gefäße auswirkt. Demzufolge gibt es einen Zusammenhang zwischen verkalkten Gefäßen und dem Gehalt an Vitamin D im Körper. Zusätzlich kann Vitamin D den Cholesterinwert positiv beeinflussen.

Insbesondere Diabetiker leiden häufiger unter verschiedenen entzündlichen Prozessen im Körper. Sie haben deshalb oft ein höheres Risiko für Herzerkrankungen als gesunde Menschen. Das liegt beispielsweise an den weißen Blutkörperchen. Bei einem Mangel an Vitamin D lagern sie sich

nämlich an den Gefäßwänden an. Kurz gesagt: Sie bleiben einfach dort hängen.

In Lebensmitteln ist das gebrauchte Vitamin aber weniger oft anzutreffen. Ein Beispiel für größere Mengen des Vitamins bietet fetter Fisch. Den größten Gehalt des Sonnenvitamins liefert aber der Körper selbst, indem er dem Tageslicht ausgesetzt wird. Das Licht trifft auf die Haut. Daraufhin entsteht Vitamin D. Deshalb ist regelmäßige Bewegung im Freien ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben.

Omega 3

Fetter Fisch liefert Ihnen nicht nur Vitamin D, sondern auch das wichtige Omega 3. Sie sind nötige Gegenspieler für das Omega 6. Das ausgewogene Verhältnis der beiden Fettsäuren trägt zu einem gesunden und aktiven Stoffwechsel bei. Forscher fanden Hinweise darauf, dass Omega 3 gut für die Gefäße ist.

Die Fettsäuren können letztlich vor verschiedenen Krankheiten schützen, z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall. Omega 3 kann auch helfen, die Arterien elastisch zu halten. Das reduziert die Risiken für Erkrankungen der Adern. Dabei sind Omega-3-Fette außerdem hilfreich



gegen Entzündungen. Fetter Fisch kann somit den Körper ganz natürlich unterstützen, die Zellen zu erneuern und leichter Fett zu verbrennen.

Gesunde Speiseöle



Um die Arterien zu reinigen und Gefäßerkrankungen zu vermeiden, lohnt sich der Blick auf die Speiseöle. Diese können Sie in »gesättigte Fette« (»Transfette«) und »ungesättigte Fette« einordnen. Sicherlich haben Sie bereits davon gehört, dass Transfette gesundheitsschädlich sein sollen. Deshalb lohnt es sich für Sie umso mehr, die Ernährung mit gesunden Ölen zu verbessern. Warum?

Das »gute« Öl bzw. Fett »ölt« ihre Adern regelrecht. Mehr noch: Es unterstützt letztlich auch die Pumpe in ihrer Brust! Ungesundes Öl findet sich vor allem in Butter, Käse, Margarine oder verarbeiteten und frittierten Produkten (in den schmackhaften Chips zum Beispiel). Im Gegensatz dazu bieten die folgenden Speiseöle viele ungesättigte Fette:

Erdnussöl (Vorsicht bei einer Allergie!)

Olivenöl

Rapsöl

Sesamöl

Palmöl und Kokosöl sind weniger gut für den Schutz der Gefäße.

Besonders die mehrfach ungesättigten Fette beeinflussen das Herz-Kreislaufsystem positiv. Diese Öle können Ihnen helfen. Sie können damit den verkalkten Arterien vorbeugen oder ungünstiges Cholesterin unter Umständen senken.

Grüner Tee

Grüntee gilt schon lange als gesunder Heiltee für unterschiedliche Probleme. Der Schlüssel dazu verbirgt sich in den sogenannten »Flavonoiden«. Sie sind sekundäre Pflanzenstoffe und wirken antioxidativ. Zellen haben aus mehreren Gründen »oxidativen Stress«. Das wird durch die freien Radikale gefördert. Sie bedeuten für die Zellen puren Stress. Zudem befeuern sie die Zellalterung. Die heilende Wirkweise der Flavonoide aus dem Grüntee kann dagegen helfen. Denn sie schwächen und zerstören die Stressmacher der Zellen.

Grüner Tee verfügt somit über Inhaltsstoffe, die sich außerdem in Schokolade, Schwarztee und Rotwein befinden. Der Vorteil von Grüntee ist jedoch, dass keine Kalorien oder Alkohol enthalten sind. Dadurch kann der Tee voll und ganz seine Wirkfähigkeit offenbaren. Wie wirkt er genau auf die Gefäße?

Grüner Tee ist optimal zum Regulieren des Blutdrucks geeignet. Der regelmäßige Genuss verbessert nicht nur den Stoffwechsel und die Herzfunktion. Ganz nebenbei werden die Adern elastischer und die Durchblutung besser, indem sich die Fließfähigkeit vom Blut steigert. Nicht zuletzt ist Grüntee ideal, um zu viel Angiotensin zu vermeiden. Um was geht es dabei? Angiotensin ist eine Substanz, die für einen hohen Blutdruck mitverantwortlich sein soll. Der Genuss von grünem Tee kann diesen Stoff in gesündere Bahnen lenken, sodass der Blutdruck besser geregelt werden kann.



Haferflocken

Aminosäuren sind wichtige Bestandteile der Ernährung und wichtig für den Organismus. Sie helfen dabei, die Gefäße nachhaltig zu schützen. Speziell die Wände der Adern sind bei einem ungesunden Lebensstil belastet. Deshalb sind schützende Wirkstoffe notwendig. Die wichtigen Aminosäuren Threonin, Lysin und Arginin finden Sie vor allem in Haferflocken. Sie können Ihre Gefäße so möglicherweise entlasten.



Welche guten Merkmale hat das Vollkorn? Der Hafer bietet viele Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine. Durch ihre Zusammensetzung können sie Sie unterstützen, hohe Cholesterinspiegel zu senken. Ebenso können sie einen zu hohen Blutzuckerspiegel senken. Das ist besonders für Diabetiker wichtig zu wissen. Als wäre das alles nicht schon super, können die Flocken außerdem dazu beitragen, sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen.

Sie enthalten beispielsweise Beta-Glucan. Der Ballaststoff verhindert, dass sich der Magen schnell leert.

Das Ergebnis: Der Körper gibt weniger Glucose auf einmal ins Blut ab. Das schont die Bauchspeicheldrüse und die Arterien. Dieser Schutz kann Sie mitunter auch vor einen Herzinfarkt oder Schlaganfall bewahren. Daneben bewirkt der Ballaststoff, dass der Körper nur langsam Cholesterin und Fett aufnimmt, was wiederum gut für die Adern ist.

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: kundendienst@body-trans.com