

## Natürliche Gerinnungshemmer

- Basilikum
- Beeren
- Brennnessel
- Bromelain → Ananas
- Capsaicin → Cayenne Pfeffer
- Curcumin → Kurkuma
- dunkle Schokolade
- Ginkgo-Extrakt
- Ginseng
- Heilpilz *Auricularia auricularia judae*
- Lycopin → Tomaten
- Magnesium
- MSM (organischer Schwefel)
- Nattokinase
- Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA
- OPC
- Polyphenole/Flavonoide → z.B. Zwiebeln (wichtiger Co-Faktor für Vitamin C)
- Polyphenole/Scharfstoffe (Gingerole/Shogaole) → Ingwer
- Phytoalexine/Resveratrol → Traubenkern-Extrakt
- Sulfide/Ajoen (Allicin) → Knoblauch - nur im frischen!
- Teufelskralle
- Vitamin E
- Zimt