

Was haben Aids, Vogel- und Schweinegrippe gemeinsam ?

Keine Angst vor Aids, Schweine- oder Vogelgrippe. Sorgen Sie für ein starkes Immunsystem, am ersten trifft es die mit einem schwachen Immunsystem.

Die wahren Killer in der westlichen Welt sind nicht die von den Behörden und Medien aufgebauchten Themen, sondern Herz- Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Alleine daran erkranken und sterben jährlich hunderttausende. Alleine an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben mehr als an allen anderen Todesursachen zusammen. Leider oft auf bedauernswerte Art und Weise und nach viel Schmerz und Leid.

Die Schulmedizin ist bei diesen zivilisatorischen Erkrankungen machtlos und hat im Falle von KHK (koronaren Herzkrankheiten), ebenso wie im Fall von Krebs eher symptomatische, jedoch keine nachhaltige Hilfe anzubieten. Gerade bei Erkrankung der Herzkranzgefäße sind Lebensstilfaktoren das ausschlaggebende Moment für Entstehung und Verlauf. Eine Anlagerung von Cholesterin und anderen Substanzen in den Gefäßen erfolgt dort, wo diese durch ungünstige Einflüsse vorgeschädigt sind. Eigentlich sind die Ablagerungen ein körpereigenen Reparaturvorgang. Dieser Prozess hält unvermindert an, so lange diese Schädigungsfaktoren wirken und ausreichend Cholesterin zur Verfügung steht. Die Gefäße verschliessen sich dabei mehr und mehr (Stenosen), was letztlich die bekannten lebensbedrohlichen Symptome, wie Herzinfarkt und Schlaganfall verursacht. Angina Pectorisanfälle sowie Herzinfarkt- bzw. Schlaganfall sind eine Minderdurchblutung von Herz- bzw. Gehirn Aufgrund der anwachsenden Stenosen.

Dr. Dean Ornish hat bereits in den 1980er Jahren gezeigt, dass Betroffene durch ein Präventions- bzw. Heil-Programm selbst in der Lage sind eine KHK zu bessern. Und zwar in einem Maße wie das mit medizinischen Interventionen kaum möglich ist, vor allem nicht ohne Nebenwirkungen in anderen Bereichen. Auf die selbe Weise ist es für Risikogruppen möglich, eine Erkrankung der Herzkranzgefäße weitgehend zu vermeiden.

Ornishes Programm beruht im Wesentlichen auf 3 Säulen, welches im dem Buch "Revolution in der Herztherapie" schlüssig dargelegt wird.

- 1. überwiegend pflanzliche Ernährung mit einem Fettgehalt < 10% der maximalen Kalorienmenge (Prävention < 20%)**
- 2. Bewegungsprogramm (täglich mind 30 Min. massvolles Ausdauertraining)**
- 3. Entspannungs- und Visualisierungsprogramm (Yoga, Meditation, Visualisation bspw. nach Simonton)**

Alleine unter strikter Einhaltung dieser Lifestylefaktoren konnte die überwiegende Mehrzahl der Programmteilnehmer deutliche Verbesserungen des Krankheitsbildes erreichen und was besonders wichtig ist, dramatische Verbesserungen in ihrer Lebensqualität.

Zusätzlich zu den Untersuchungen von Ornish hat sich später in Studien gezeigt dass besonders einige Vitalstoffe im Kampf gegen Gefässverengungen hilfreich sind. Substanzen wie Vitamin C, Vitamin D, Traubenkernextrakt oder die Polyphenole aus Grüntee wirken gegen die Schädigungen der Arterieninnenwände, sind antientzündlich und reduzieren, oder verhindern so die Anlagerung von Cholesterin.. Die Verwendung solcher Vitalstoffe in der täglichen Ernährung sind deshalb optimal dazu geeignet ein entsprechendes Lebensstilprogramm zu unterstützen.

Magnesium ist als "Salz der Ruhe" und natürlicher Kalziumantagonist dazu geeignet in günstiger Weise auf die Herzfunktion einzuwirken. Citratisches Basenpulver, bestehend aus Calcium, Kalium und Magnesium ist in der Lage einen ausgewogenen Elektrolythaushalt sicher zu stellen, was die Voraussetzung für eine normale Herzfunktion ist.

Wir wünschen Ihnen beste Gesundheit, Energie und Lebensfreude. Übrigens, haben Sie schon in unser Gesundheitsradio gehört? Wir haben alle zwei Wochen ein neues spannendes und interessantes Thema für Sie, viel Spaß!

http://www.topfruits.de/info_podcast.php?id=8

Geschrieben von [Michael](#) am Freitag, 19. Juli 2013 um 12:58 in [Gesundheitsnews](#)