



Arteriosklerose

1.) Durchblutung verbessern

- mindestens einmal am Tag den Kreislauf durch Bewegung in Schwung bringen
- alles vermeiden, was das Blut dickflüssiger macht (das Blut verliert Viskosität mit zunehmendem Glukosespiegel): leicht verfügbare Kohlenhydrate (Weismehl, weiser Reis, Säfte, Nudeln), Zucker, Alkohol, Rauchen, Kaffee
- Leinöl, Hanföl, Krillöl (Omega-3-Fettsäure: fördert Durchblutung)
- Blaubeeren (Polyphenole verbessern die Durchblutung und die Elastizität der Gefäße)
- Grüner Tee

2.) Entzündungen vermeiden

- Kurkuma (Mischung Kurkuma/Pfeffer 7:1 eine Messerspitze vor dem Essen)
- Reishi

3.) Blutverdünnung

- Auricularia

4.) Blutfette absenken

- kein Zucker essen
- Shitake (erhöht das HDL)
- Maitake (senkt gesamt Cholesterin)

5.) Blutdruck senken

- Knoblauch (senkt Blutdruck)

6.) Gefäßwand pflegen/Homozysteinspiegel senken

- Folsäure, Vitamin B6, Vitamin B 12
- Olivenöl (schützt Gefäße vor Ablagerungen)