

---

## Heilpflanzen-Tipp Nr. 21

---

### Cholesterin - Kur

Viele Menschen bemerken es nicht. Erst eine ärztliche Untersuchung bringt es zu Tage: die Blutfettwerte sind erhöht, vornehmlich der Cholesterinwert ist höher als 200 mg / dl oder aber das Verhältnis der beiden LDL: HDL ist ungünstig. Dabei unterscheidet man das „Eiweißgebundene Blutfett“ (= Cholesterin) von den Neutralfetten oder freien Blutfette (= Triglyceride). Das Cholesterin lässt sich wiederum in zwei wichtige Gruppen teilen, nämlich in das „gefäßschützende“ (=HDL "High Density Lipoprotein") und in das „gefäßschädigende“ (=LDL "Low Density Lipoprotein") Cholesterinanteil. Wenn ein HDL-Wert von mehr als 70 mg / dl vorliegt so hat das einen schützenden Effekt auf die Ablagerungen an der Gefäßwand, obgleich der Cholesterinwert über der Norm von 200 mg / dl liegen kann. Auch ist in der Betrachtung der Quotient aus LDL: HDL wichtig. Liegt dieser deutlich unter 3, optimal wäre 1, so besteht wiederum weniger Gefahr an einer arteriosklerotischen Gefäßveränderung zu erkranken, welche die Ursache für Herzinfarkt und Schlaganfall sein können. Der Volksmund spricht dabei auch von einer Gefäßverkalkung. Was kann dann unter einer Veränderung der bisherigen Lebens- und Essgewohnheiten unternommen werden? Sicherlich sinnvoll sind regelmäßig gute Omega-3-Fettsäuren beinhaltende Öle, wie beispielsweise das Leinöl oder Leindotteröl, in den Küchenalltag mit einzubauen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass der Cholesterinspiegel des Blutes durch Artischockenblütenfrischpflanzenpresssaft auf natürliche Weise gesenkt werden kann. der Artischockenfrischpflanzenensaft aus den frisch geernteten Artischockenblütenknospen mit ihrem hohen Gehalt an Cynarin eignet sich bestens um die Blutfette zu optimieren. Er ist vornehmlich als "Aperitif" vor fettreichen Mahl-

zeiten aufgrund seiner Bitterstoffanteile seit Jahrhunderten sehr geschätzt. Es kommt infolge dieser Bitterstoffe in der Leber zu einer verstärkten Bildung des Gallensaftes, welcher für die Fettverdauung eine große Bedeutung hat. Von dem **Artischockensaft** wird morgens und abends jeweils 15 ml in ca. 150 ml Wasser oder Basen-Aktiv Tee vor dem Essen eingenommen

In Kombination mit dem frischen **Bärlauchsaf**t hat dieser einen günstigen Einfluss auf die Blutfettwerte und zugleich beugen beide Frischpflanzenäfte einer Arteriosklerose vor, bzw. wirken einer bestehenden entgegen. Da der Bärlauch oftmals stark nach Lauch riecht empfiehlt es sich diesen in geschmacksneutralisierenden Gemüsesäften (Gemüse Basis-Saft oder FasToFit aus dem Hause Schoenenberger) einzunehmen. Bärlauch wird auch als Wildknoblauch bezeichnet und hat wie sein "großer Bruder" die gleichen Inhaltsstoffe. Er beugt der Arteriosklerose vor und unterstützt das Herz und die Blutgefäße in ihrer Funktion. Morgens und abends werden jeweils 15 ml Bärlauchsaf

#### **Unser Tipp:**

Nehmen Sie täglich morgens und abends jeweils 15 ml Artischockensaft und 15 ml Bärlauchsaf

in ca. 150 ml Wasser am besten mit geschmacksneutralisierenden Gemüsesaf

vor dem Essen ein. Für eine 3-Wochen-Kur benötigen Sie 3 Flaschen Artischockensaft und 3 Flaschen Bärlauchsaf. Bitte Dosieranleitung des jeweiligen Heil- und Frischpflanzen-Presssaftes beachten! Trinken Sie zusätzlich über den Tag verteilt 2 - 3 Liter Basen-Aktiv Tee von Salus. Bitte in dieser Zeit allen Zucker meiden oder deutlich einschränken.