

Obst, Früchte, Gemüse und Wildkräuter als Medizin

Die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe

Pflanzen enthalten zahlreiche bioaktive Substanzen, sogenannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Derzeit sind ca. 100.000 sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe identifiziert. Sie wirken in den Pflanzen als Wachstumsregulatoren, Abwehrstoffe gegen Schädlinge, Farbstoffe zur Photosynthese, Duftstoffe, Aromastoffe, Geschmacksstoffe, Lockstoffe zur Arterhaltung, Schutzstoffe gegen UV-Strahlung. Jahrzehntlang wurden sie als ernährungsüberflüssig eingestuft, weil sie keinen Nährstoffcharakter hatten. Inzwischen hat die Erforschung dieser sekundären Pflanzeninhaltsstoffe in Obst, Samen, Getreide, Früchten und Gemüse gezeigt, dass viele Substanzen in Nahrungsmitteln pharmakologische Effekte ausüben und damit, ähnlich wie bei Arzneipflanzen, eine gesundheitsförderliche Wirkung haben:

- Entzündungshemmend
- Schmerzlindernd
- Schutzfaktoren gegen UV-Sonnenlicht, Umweltgifte, oxidativen Stress, und freie Radikale
- Arteriosklerose vorbeugend
- Herz und Gefäß schützende Wirkung
- Cholesterin senkend, Blutdruck regulierend
- Antithrombotisch
- Verdauungsfördernd
- Blutglukosespiegel senkend
- Immunmodulierend
- Natürliches Antibiotika: bakterizid und antimikrobiell
- Schwermetalle ausleitend
- Hormon regulierend
- Krebs vorbeugend und antikanzerogen

Über 100.000 bioaktive Substanzen in Obst, Gemüse und Wildkräutern

Natürliche Salicylate = Aspirin

Vegetarier und Veganer haben mehr natürliche Salicylate – Aspirin:

Unser Körper produziert selbst Schmerzmittel und nimmt parallel natürliche Salicylate aus Obst, Gemüse und Wildkräutern zu sich.

In einer medizinischen Studie von Gwendolyn Baxter und anderen Wissenschaftlern wurde im Blut von Testpersonen Salicylsäure festgestellt, obwohl diese keine Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Aspirin eingenommen hatten.

FAZIT: Vegetarier und Veganer hatten höhere Salicylate-Werte als Fleischesser, beinahe so hohe wie Probanden, die vor der Blutentnahme Aspirin geschluckt hatten.

Daraus schlossen die Wissenschaftler, die Salicylsäure stamme aus der Nahrung, da die Substanz auch ein natürlicher Bestandteil von Obst, Gemüse und Wildkräutern ist.

Deswegen empfehle ich, bei Schmerzen, den Rohkost Anteil der Ernährung von 50 auf 80 bis 100% zu erhöhen.

»Vitalkost ist Schmerztherapie, dank natürlicher Salicylate.«

Polyphenole – Flavonoide und Phenolsäuren

Sie bilden die größte Gruppe der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe: Sie kommen als Blütenfarbstoffe und in den Randschichten der Pflanzen/Früchte vor. Dort wirken sie als Antioxidantien zum Schutz der Pflanzen vor freien Radikalen.

Phenolsäuren sind starke Antioxidantien und Schutzfaktoren gegen oxidativen Stress. Sie können gesundheitsschädliche Umweltgifte wie Nitrosamine, Mykotoxine und Kohlenwasserstoffverbindungen neutralisieren.

Sie aktivieren verschiedene Entgiftungsfunktionen in der Leber.

Flavonoide

Derzeit sind ca. 5.000 verschiedene Flavonoide identifiziert. Es sind Pflanzenfarbstoffe (rot, blau, gelb) in Obst und Gemüse: Äpfel, Kirschen, Pflaumen, Trauben, Beeren, schwarze Johannisbeeren, Rotkohl, Zwiebeln, Endivien, Tomaten.

Höchste Konzentration ist direkt in oder unter der Schale.

Flavonoide vermindern das Wachstum von Bakterien und Viren und haben eine herz- und krebsschützende Wirkung.

Sie helfen bei zahlreichen Erkrankungen, wie z.B. Allergien Asthma, Krebs, Arteriosklerose, Rheuma und Entzündungen.

Quercetin ist ein gelber Naturfarbstoff und gleichzeitig ein Antioxidans. Äpfel enthalten eine hohe Konzentration davon.

Auch in Trauben, Zitrusfrüchten, Buchweizen und roter Zwiebel ist viel Quercetin zu finden. Quercetin ist ein sehr starkes Antioxidans und kann aggressive Sauerstoff- oder Wasserstoff--Peroxid-Teilchen (freie Radikale) abfangen.

Quercetin beugt Allergien vor, denn es verhindert im Körper die Histamin-Freisetzung und ist somit auch ein natürliches Antihistaminika.

Histamin ist der Hauptverursacher für die Symptome und Beschwerden bei Atemwegsallergien und Hautkrankheiten.

Tannin aus Beeren, sowie die Bitterstoffe in Grapefruits und Orangen sind ebenso Flavonoide.

Terpene

Das sind Bestandteile der ätherischen Öle und kommen hauptsächlich in Zitrusfrüchten und Gewürzpflanzen – Thymian, Pfefferminze, Fenchel, Kümmel, Muskat, Anis, Pfeffer, Sellerie – vor. Sie tragen zur Senkung des LDL-Cholesterins bei, wirken antimikrobiell, schleimlösend und haben eine tumorpräventive Wirkung.

Carotinoide

Es sind 700 Arten dieser Farbpigmente bekannt. Sie schützen die Pflanze gegen die UV-Strahlung des Sonnenlichts.

Beta-Carotin: Lichtschutzeffekt, Sonnenbrandschutz, Immunstimulation.

Die wichtigsten Quellen sind: Karotten, Spinat, Grünkohl, Aprikosen, Äpfel und Kürbisse.

Lycopin: Herzschützender Faktor, Senkung des LDL-Cholesterins, vorbeugender Effekt gegen Arteriosklerose und Krebs, z.B. bei Prostatakrebs und Tumore des Verdauungstraktes. Lycopin kommt in hohen Konzentrationen in Tomate, Wassermelone und roter Grapefruit vor.

Lutein: Reduziert das Risiko für Makula-Degeneration und Katarakt.

Phytosterine

Derzeit sind über 40 verschiedene Phytosterine identifiziert. Befinden sich in Nüssen, Sonnenblumenkernen, Sesam und Pflanzenölen.

Sie haben eine cholesterinähnliche Struktur und verhindern die Cholesterinaufnahme im Darm, hemmen die Bildung von Gallensäuren, die mit hoher Wahrscheinlichkeit an der Entstehung des Dickdarmkrebses beteiligt sind.

Phytosterine senken die LDL-Cholesterin-Werte.

Sie haben einen protektiven Effekt gegen das Prostata-Adenom und -Karzinom.

Sulfide

Das sind schwefelhaltige Substanzen; sie verleihen Lauch, Bärlauch, Knoblauch, Zwiebel, Lauchzwiebeln, Schnittlauch und Spargel ihren typischen Geschmack und Geruch.

Sie wirken stark antimikrobiell und sind eine Art natürliche Antibiotika gegen krankmachende Keime.

Sie können Entzündungsreaktionen positiv beeinflussen, wirken blutverdünnend und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, vorbeugend gegen Arteriosklerose und haben eine krebshemmende Wirkung.

Saponine

Sind oberflächenaktive Verbindungen, die im Wasser eine Schaumbildung hervorrufen. Sie binden primäre Gallensäuren und bewirken eine Senkung des Cholesterinspiegels im Blut. Sie senken das Risiko von Dickdarmkrebs und wirken antimikrobiell und entzündungshemmend. Gute Quellen für Saponine sind Hülsenfrüchte, Kichererbsen und Bio-Soja.

Glukosinolate

Sind schwefelhaltige Moleküle, die wie natürliche Antibiotika wirken.

Sie sind verantwortlich für den typischen Geschmack von Kohlgemüse, helfen bei Harnwegs- und Atemwegsinfektionen und haben eine tumor-hemmende Wirkung.

Sie sind hitzeempfindlich und befinden sich in Kresse, Knoblauch, Kohlrabi, Rosenkohl, Broccoli, Rotkohl, Rettich, Senf, Meerrettich.

Phytoöstrogene - Isoflavone, Lignane, Genistein, Daidzein, Coumestrol.

Sie sind verwandt mit den Östrogenen des Menschen, können aber nur 0,1% von deren biologischer Aktivität aufweisen.

Sie sind keine Östrogene im chemischen Sinne, sondern besitzen nur eine Ähnlichkeit.

Trotzdem haben sie die Fähigkeit, sich an Östrogenrezeptoren zu binden und ähnliche Effekte, wie körpereigene Östrogene auszulösen.

Die Phytoöstrogene wirken als Antioxidans und schützen die Zellen gegen freie Radikale.

Sie wirken präventiv bei hormonabhängigen Krebserkrankungen wie Brust- und Prostatakrebs.

Phytoöstrogene befinden sich in Bio-VK-Getreide, Sesam, Leinsamen, Gerste, Kürbiskernen, Spargel, Walnüssen, Hülsenfrüchten, Bio-Soja. In niedriger Konzentration sind sie auch in vielen Gemüse- und Obstsorten, Samen, Wildkräutern, Salbei, Tee und Hopfen.