

Natürliche Blutverdünnende-Lebensmittel

1. Nattokinase:

durch einige Studien kann es das kardiovaskuläre System schützen, es reinigen und Herz Kreislauferkrankungen vorbeugen und unterstützen, sowie Blutgerinnsel auflösen und das Blut verdünnen.

2. OPC:

schützen vor freien Radikalen, es verhindert, dass diese in die Blutgefäße eindringen und lindert somit Schwellungen. Dadurch ergibt sich einen besseren Blutfluss. OPC hält die Blutgefäße von Ablagerungen frei. In natürlicher Form: Heidelbeeren oder Cranberries, Tee, Rotwein, Erdnüsse, Traubenkerne, etc.

3. Ingwer

ist reich an Vitamin C, Eisen, Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor und Natrium sowie Antioxidantien und sind besonders gesundheitsfördernd, zudem hilft es das Blut zu verdünnen.

4. Brennnessel und Basilikum

Brennnessel-Tee drei Mal am Tag trinken und Salate mit frischen Basilikum 2-3 Mal die Woche essen, am besten sind Basilikum Blätter. Brennnessel unterstützt bei der Ausleitung von Toxinen und Giftstoffen, Brennnessel ist Zell reinigend. Zusätzlich regt die Brennnessel die Antikörperbildung und Aktivität der Fresszellen an, damit bringt die Brennnessel die körpereigene Immunabwehr in Schwung. Zu beachten ist auch, dass die Brennnessel das Blut verdünnt und entgegen eine Blutgerinnung arbeitet.

5. Capsaicin:

antioxidative Wirkung, Blutdrucksenkende Wirkung, es kann Gerinnsel beseitigen, als auch Ablagerungen in den Arterien zu entfernen und gleichzeitig Arterien und Blutgefäße erweitern

6. Bromelain (aus Ananas):

Blutverdünnung und Gefäßschutz, Bromelain hemmt die Verklumpung von Blutplättchen

7. Omega-3-Fettsäuren z.B Hanföl

Hanföl 2-3 Mal täglich ein Eßlöffel nach dem Essen einnehmen, Immunsystemstärkend, eine Kur für 14 oder bis 21 Tage Hanföl wirkt gerinnungshemmend, blutverdünnend, Konzentrationsfähigkeit wird erhöht, hemmt Krebszellen und hilft der Zellregeneration

8. Kurkuma

wirkt antioxidativ, entgiftend und entzündungshemmend, hindert am Verklumpen der Blutplättchen

9. Zimt (Zimtrindenöl)

entzündungshemmend, gerinnungshemmend, schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das Öl wirkt durchblutungsfördernd.

10. Knoblauch

Knoblauch soll die Gerinnung hemmen sowie als auch Blutgerinnsel auflösen können

11. Weißdorn

hilft sehr gut gegen dickes Blut, es verhindert die Bildung von Blutgerinnseln und stärkt die Blutgefäße

12. Goji-Beere

die Goji-Beere hält unser Blut dünn und sie hält die Adern sauber. Die Goji-Beere neutralisieren Schäden durch freie Radikale. Die Wunderbeere enthält viel Eisen und größere Mengen Vitamin A, B und C.

Die **Goji-Beere unterstützt bei:**

- a. Tinnitus
- b. Erkältungen
- c. Anämie (Blutarmut)
- d. Demenz
- e. Sehschwäche
- f. Bluthochdruck und hohe Blutfettwerte
- g. Schwindel
- h. Diabetes
- i. Dauer Erschöpfung, dauerhafte Müdigkeit und Überanstrengung
- j. Nachtschweiß
- k. Unfruchtbarkeit