

## Pflanzlicher Schutz vor Entzündungen und Krebs



Birke



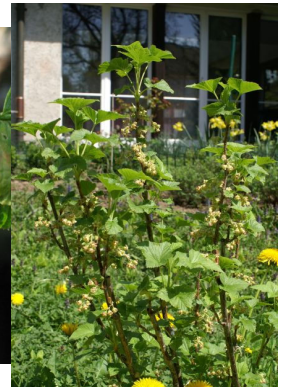
Ringelblume



Himbeere



Schwarze Johannisbeere



Traditionell lebende Völker essen über 800 verschiedene Pflanzen (Kräuter, Gemüse, Früchte, Baumprodukte). Sie kennen kaum Diabetes (Zuckerkrankheit), Osteoporose (Knochenschwund), kein Übergewicht, selten Arthritis und Gicht, selten Depressionen und kaum Krebs. Unsere Pflanzennahrung hat sich auf etwa 40 verschiedene Kräuter, Gemüse und Früchte reduziert, die meist noch erwärmt und gelagert werden.

### Wie können wir uns vor Krebs und Entzündungen schützen?

#### 2 einfache Ergänzungen zur täglichen Nahrung:

**Nehmen Sie einmal täglich einen halben bis einen Teelöffel Leinsamenöl** ins Müesli, Quark oder in den Salat. Leinöl verdirbt schnell, dann wird es bitter. Es ist in Reformhäusern / Drogerien erhältlich: kleine Flaschen kaufen.

**Mixen Sie täglich frisch für sich und Ihre Angehörigen 2dl Grünsaft** (5 Minuten Arbeit): nehmen Sie 2 / 3 Blattgemüse, Blattsalat, Petersilie, Wildblätter und mixen dies roh zusammen mit 1 / 3 Früchten oder Beeren sowie 1 bis 2dl Wasser. Dies ergibt einen äusserst schmackhaften, süssen Saft. (Rezepte siehe [www.medizinfeminin.ch](http://www.medizinfeminin.ch) Downloads: Grünsaft).

#### 2 einfache Schutzmassnahmen durch Weglassen von Entzündungsmachern:

**Meiden Sie Zucker so gut Sie können.** Zucker ist der stärkste Entzündungsmacher, vor allem der raffinierte, weisse Zucker, aber auch Alkoholika, brauner Rohrzucker und Fruchtzucker. Nehmen Sie bei grossem Bedarf nach Süsssem täglich mindestens 2dl Grünsaft und Bittergurkente (in Thai-Läden).

**Meiden Sie Nikotin:** Nikotin ist ein starker Entzündungsmacher und verlangsamt zusätzlich die Selbstheilung vieler Organe z. B. Verlangsamen der Reinigungshärchen in Bronchien und Nase, vermindern der Regeneration von Darm- und Gebärmuttermündoberfläche, Verlangsamen der Spermien und vieles mehr.

### Gut zu wissen:

**Balkon / Garten:** Kaufen Sie ein oder zwei grosse Plastikgefässe mit Erde und setzen Sie möglichst sonnig eine Schwarze Johannisbeere, zwei Himbeeren, zwei Brombeeren. Davor Majoran, Thymian und Salbei. Bei mehr Platz auch möglich: Hängebirke, Weissdorn, Heckenbuche und kleine Kirsche.

**Sonnenschutzmittel der Pflanzen:** Die pflanzlichen Entzündungshemmer (z.B. Polyphenole) sind Sonnenschutzmittel für die Pflanzen Sie werden nur bei direktem Sonnenlicht produziert. Der Abbau erfolgt sofort nach Ernte über wenige Tage.

**Hemmung durch Milch und Milchprodukte:** Milcheiweiss hemmt pflanzliche Schutzstoffe. Ein Abstand von gut 2 Stunden zu einer Milch-Rahm-Käse-Quark-Mahlzeit ist wichtig einzuhalten.