

## Tomaten besser als Aspirin

Eine aufgeschnittene Tomate hat eine gewisse Ähnlichkeit mit Herzkammern. Die intensive rote Farbe erhält die Tomate vom Lycopin. Dieser Stoff wirkt sehr stark antioxidativ und fängt schädliche Sauerstoffradikale ab, welche die Zellen schädigen können und vor allem auch für Alterungsvorgänge der Gefäße mitverantwortlich sind.

Ein zu hoher Blutdruck belastet zudem die Gefäße wodurch kleine Risse in der Gefäßinnenhaut entstehen können. Eine Arteriosklerose, auch bekannt als Arterienverkalkung, entsteht durch Einlagerungen und hat eine Verdickung und Verhärtung der Gefäßinnenseite zur Folge.

**Ein vollständiger Gefäßverschluss verursacht schließlich einen Herzinfarkt.**

Ein bisschen Herzpflege ist daher angeraten:

**Lycopin als Blutverdünner.** Lycopin hemmt verschiedene Auslöser, die zu einer Verklumpung der Blutplättchen führen können.

Wissenschaftler haben dabei festgestellt, dass Lycopin sogar intensiver wirken kann als Aspirin. Der Farbstoff Lycopin ist fettlöslich und wird in Verbindung mit Öl schneller im Darm aufgenommen. Bioverfügbarer wird der Farbstoff, wenn wir ihn aus der Zellstruktur lösen.

**Also ran ans Tomaten pürrieren.** Jeden Tag etwas Tomatensaft oder ein Tomatensüppchen wirkt Erkrankungen wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Angina pectoris, koronare Herzerkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Neigung zu Thrombose oder Diabetes Mellitus entgegen.

**Weitere Lycopin-Lieferanten sind auch Grapefruit, Guave, Papaya und Hagebutte.**



### Die Japaner und die Nattokinase.

Seit über 1000 Jahren ist **Natto** in Japan als traditionelles Gericht bekannt, weil es als Hilfsmittel bei Durchblutungsstörungen, Kreislaufproblemen und Herz- und Gefäßerkrankungen gilt.

Natto, das sind gekochte Sojabohnen, entwickelt durch Zugabe einer Bakterienkultur das Enzym Nattokinase. Dieses stärkt den Blutkreislauf, indem es die Blutbahnen elastisch macht. Es kann den bei der Blutgerinnung beteiligten Bluteiweißstoff Fibrin beseitigen, der die Ablagerungen in den Arterien verursacht.

**Du hast nun sehr wertvolle Informationen zum Herz und zum Blutkreislauf erhalten. Starte deshalb jetzt mit einer herzfrendlichen Ernährung.**

**Verspürst Du eine emotionale Herzensenge, so können wir gemeinsam mit einer Atem-Musik-Stunde mehr Herzensraum zum Durchatmen schaffen.**

**Also: Hand aufs Herz.** Ich freue mich auf Deinen Anruf unter 06126-700 3577