

Gesundes Obst?

In der Naturheilkunde gibt es den großen Lehrsatz: Alles ist Gift, die Menge macht's. Wie so oft hilft viel nicht immer viel - z. B. das schöne vitamingefüllte morgendliche Glas Grapefruitsaft für unseren täglichen Bedarf an Vitamin C. Viele Menschen lassen sich von alten und neuen Empfehlungen gerade im Winter täglich zu einem gesunden Grapefruitsaft verführen.

Er ist aber schon seit Jahrzehnten bekannt als einer der großen Übersäuerer unseres Körpers.

Er kann aber noch schlimmere Folgen haben.

Furanocumarine blockieren unsere Entgiftung

Unser Organismus besitzt eine fantastische Müllentsorgung durch eine Enzym - das „Cytochrom P450“. Dieses Enzym entsorgt schädliche Stoffwechselprodukte und hilft unserem Stoffwechsel in der gesunden Balance zu bleiben.

Nach einem Bericht im „British Medical Journal“ sind die im Grapefruitsaft enthaltenen Furanocumarine verantwortlich für die Blockierung unserer wichtigen Entsorgung von zahlreichen Stoffwechselprodukten unseres Körpers.

Furanocumarine hemmen aber die Aktivität eben dieses Cytochroms P450.

Und was passiert?

Wesentliche Entgiftungsfunktionen finden nicht mehr statt. Das ist schon im gesunden Körper fatal und mit unangenehmen Folgen ist zu rechnen. Dazu können Infektanfälligkeit, Magen-Darmprobleme, Gelenk- oder Muskelschmerzen, Herz-Kreislaufprobleme gehören u.v.m. Viel schlimmer aber ist die mangelnde Entgiftung, wenn auch noch Medikamente ins Spiel kommen. Der ewig geduldige Körper versucht auch unter Medikamenteneinnahme die Balance zur Gesunderhaltung durch „Entschlackung“. Da aber durch den Konsum von Grapefruits das Enzym Cytochrom P450 ausgeschaltet wurde, bauen sich im Körper die nicht zu entsorgenden Giftstoffe der Medikamente in gefährlichen Mengen auf. Die Wirkstoffe überschreiten dann weit die toxische Grenze. Die Nebenwirkungen von Medikamenten geraten aus dem Ruder. Durch z.B. Antiarrhythmika, Gerinnungshemmer oder Immunsuppressiva werden die giftigen Substanzen allmählich so angereichert, dass in Folge schwerste Krankheitsbilder und gesundheitliche Krisen beobachtet wurden. Mittlerweile sind etwa 85 Arzneisubstanzen gefunden worden, deren Abbau durch Furanocumarine im Körper nicht mehr stattfinden kann.

Der Heilpraktiker berät und klärt auf!

Bekanntlich hat der Arzt für eine umfassende Aufklärung keine Zeit. Der Heilpraktiker beschäftigt sich von je her mit dem, was dem Körper gut tut und was nicht. Er nimmt sich die Zeit dafür.

Fragen Sie also Ihre Patienten nach ihren lieb gewonnenen Gewohnheiten, z. B. die tägliche Obstmenge. Analysieren Sie mit ihm gemeinsam seinen Ernährungsplan. Es könnte die Basis für seine weitere Gesundheit sein - oder das Gesundwerden.

Übrigens: es werden auch bereits Furanocumarine im Apfel und in der Cranberry verdächtig.

Denken Sie daran: Obst ist gut – aber sicher ist auch: die Menge macht's.

Monika Gerhardus, Heilpraktikerin

