Ananassaft gegen Husten



Mit Ananassaft werden Sie den Husten fünf Mal schneller los als mit Hustensaft.

Verantwortlich für die heilende Wirkung ist **Bromelain**, ein Enzym mit entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften, das Infektionen bekämpft und Bakterien tötet.

Die Ananas enthält reichlich davon.

Der Saft der exotischen Frucht soll dabei bis zu fünf Mal effektiver als Hustensaft sein.

Der Fruchtsaft wirkt daher nicht nur schleimlösend, er lindert auch Halsschmerzen und Hustenanfälle. Frisch gepresster Ananassaft liefert auch Vitamin C, das gerade in der Grippesaison zur Stärkung der Immunabwehr beiträgt.

Ein Glas deckt an die 50 Prozent des täglichen Tagesbedarfs.
Auch Mineralstoffe wie Mangan (gut für Knochen und Bindegewebe), Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, natürliches Jod und Zink sind in der tropischen Frucht enthalten.

2010 fanden Forscher heraus, dass Ananassaft bei Tuberkulose-Patienten eine wohltuende Wirkung entfaltet. Im Rahmen ihrer Studie entdeckten sie, dass eine Mischung aus frischem Ananassaft, Pfeffer, Salz und Honig den Schleim in der Lunge löst.

Die positiven und wissenschaftlich nachgewiesenen Eigenschaften der Ananas, die auch die Krebsvorbeugung durch die Stärkung der Immunzellen, die Entschlackung und die Stimmungsaufhellung fördern (u.a. Vanillin), sind höchstwahrscheinlich nicht nur auf ein einziges Enzym oder einen Inhaltsstoff zurückzuführen, sondern eher durch komplexe Wechselwirkungen verschiedener Stoffe zu erklären.

Bei anhaltenden Atemwegsbeschwerden sollte unbedingt ein Arzt zurate gezogen werden.

Rezept für Ananas-Hustensaft:

1 Tasse frischer Ananassaft
1/2 Tasse Zitronensaft
1 Stück Ingwer
1 EL Honig oder Ahornsirup zum Süßen
1/2 TL Zimt und/oder 1/2 TL Cayennepfeffer

Alle Zutaten mischen und bis zu drei Mal täglich eine halbe Tasse davon trinken.

Quelle:
https://kurier.at/wellness/ananas-bromelain-gut-gegen-husten/227.825.011

Schneller geht's mit der Vitaminpaste, da sind alle drei Zutaten:
Zitrone, Ingwer und Honig enthalten.

Siehe PDF: https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/60

Vorkommen in Lebensmitteln

Bromelain wird aus unreifen Ananasfrüchten gewonnen.
In reifen Früchten nimmt der Enzymgehalt immer weiter ab.



Wie wirkt Bromelain und bei welchen Krankheiten hilft es dem Körper?

Bromelain hat verschiedene Wirkungen im Körper:
Abschwellend bei Verletzungen und Operationen: Indem Bromelain entzündliche Botenstoffe und deren Andockstellen (Rezeptoren) zerlegt, sorgt es dafür, dass Entzündungen und Schmerzen abklingen.

Auch Schwellungen (Ödeme) durch den Eingriff lassen sich mit Bromelain schneller reduzieren. Sowohl bei akuten als auch bei stumpfen Verletzungen sowie schwer heilenden Wunden kann Bromelain sinnvoll sein.

Entzündungslinderung: Bromelain spaltet neben Botenstoffen auch Zellanker und Zellrezeptoren. Das führt dazu, dass Immunzellen nicht an die Orte der Entzündung kommen oder auf Botenstoffe reagieren. Studien beschäftigen sich mit der anti entzündlichen Wirkung bei Gelenkbeschwerden wie rheumatoider Arthritis, Hauterkrankungen, Venenentzündung, Asthma, Bronchitis sowie chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Auch bei Allergien könnte Bromelain helfen.

Verdauungshilfe: Bromelain kann eine schwache Verdauung unterstützen, da es die körpereigenen Verdauungsenzyme ersetzt. Das könnte zum Beispiel bei älteren Menschen helfen oder bei Personen mit einer Verdauungsschwäche.

Immunstärkung: Über noch unbekannte Mechanismen bewirkt Bromelain, dass Immunzellen aktiv werden. Es kann also ein schwaches Immunsystem aktivieren.

Krebshemmung: Bromelain wird bei der Behandlung von Krebs als mögliche Therapie untersucht. Mehrere Tier- und Humanstudien liefern Hinweise auf eine krebshemmende Wirkung. Dies ließ sich zum Beispiel bei Lungentumoren, Blutkrebs, Weichteil- und Knochentumoren, Magenkrebs sowie Brustkrebs feststellen. Noch fehlen Prüfungen zur Sicherheit. Bromelain könnte aber eine mögliche Ergänzung einer Chemotherapie sein. Man vermutet, dass die Abspaltung von Zellankern durch Bromelain dazu führt, dass Tumorzellen nicht in fremden Geweben anhaften können. Man diskutiert auch, ob Bromelain die Metastasenbildung hemmt.

Bromelain hilft bei Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis)
Bei entzündlichen Nasen- sowie Nasennebenhöhlen-Erkrankungen kann Bromelain wirksam eingesetzt werden. Es hilft bei der Bekämpfung des Infekts sowie bei der Reduktion von Schwellungen und Entzündungen.

Bromelain wirkt bei Thrombose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Für Bromelain wurde eine antithrombotische Wirkung beschrieben: Es verhindert das Zusammenlagern der Blutplättchen. Bromelain scheint außerdem lindernd zu wirken, wenn ein Körperbereich für eine Weile vom Blutfluss abgeschlossen war, zum Beispiel durch eine Thrombose oder bei Gefäßkrämpfen. Daneben vermuten Forscher, dass Bromelain Ablagerungen an den Gefäßwänden im Rahmen einer Arteriosklerose verhindern kann. Auf diese Weise kann Bromelain die Durchblutung und die Gewebeversorgung mit Sauerstoff verbessern.

Quelle:
https://www.vitamindoctor.com/naehrstoffe/enzyme-und-hormone/bromelain

Diese PDF kann gerne geteilt werden.
Wünsche dir viel Erfolg beim ausprobieren
und meine Gruppe sowie mein Kanal
findest du bei Telegram... ☺

https://t.me/lebedeinegesundheit
https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF