

Die Luzerne: Alfalfa gegen Autoimmunerkrankungen

Quelle: Zentrum der Gesundheit zentrum-der-gesundheit.de

Alfalfa zählt zu den beliebtesten Sprossen. Sie geben Salaten den extra Frische-Kick, haben ein angenehm mildes Aroma und lassen sich problemlos zuhause ziehen. Ihr Nährstoffgehalt umfasst beinahe sämtliche Vitamine und Mineralien. Ihr hoher Chlorophyll-Anteil und die sekundären Pflanzenstoffe wirken entgiftend und können vor entzündungsbedingten Krankheiten und Krebs schützen. Forscher sind insbesondere den enthaltenen Saponinen auf der Spur. Erfahren Sie, wie diese Inhaltsstoffe auch Ihr Immunsystem stärken können und möglicherweise sogar gegen Autoimmunerkrankungen ins Gefecht ziehen!



Alfalfa-Sprossen

Alfalfa – "Vater der Nahrung"

Alfalfa kennen die meisten in gekeimter Form als leckere Sprossen im Salat oder Sandwich. Dabei ist die eigentliche Pflanze, die auch unter dem Namen Luzerne (*Medicago sativa L.*) geläufig ist, keine moderne Erscheinung aus der Gesundheitsszene, sondern eine alte Nutzpflanze aus der Familie der Hülsenfrüchtler, deren Ursprung in Asien bis ins sechste Jahrhundert n. Chr. zurückreicht. Aus dem Arabischen übersetzt bedeutet Alfalfa "Vater aller Nahrung", was sich auf den erstaunlichen Nährwert dieser Pflanze gründet.

Alfalfa zeichnet sich als pflanzliche Proteinquelle aus und gilt als wahres Vitalstofflager. Neben den Vitaminen A, B1, B6, C, E und K spendet das Sprossen-Gemüse bemerkenswerte Mengen an Calcium, Kalium, Magnesium Eisen, Zink und Phosphor sowie die essentiellen Aminosäuren Tyrosin und Tryptophan. Für die Ernährungswissenschaft besonders interessant ist der hohe Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien und Chlorophyll, der sich präventiv auf die Gesundheit auswirkt.

Alfalfa – Heilsam bei diversen Erkrankungen

Der hohe Chlorophyll-Gehalt von Alfalfa macht ihn zum alkalisierenden Unterstützer unseres Säure-Basen-Haushalts. Vor allem die Leber profitiert von seinen entgiftenden Fähigkeiten. Die enthaltenen Antioxidantien machen sich in unserem Organismus überdies als Radikalfänger verdient und bieten möglicherweise sogar einen natürlichen Strahlenschutz. Darüber hinaus soll Alfalfa blutreinigend wirken und vor Pilzinfektionen schützen.

Doch damit ist das Anwendungsspektrum dieser Powerpflanze längst noch nicht erschöpft. In der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) werden mit Alfalfa-Samen

Nierensteine, Wassereinlagerungen und Schwellungen behandelt. Ausserdem sollen sie entzündungshemmend, fiebersenkend, blutstillend und appetitanregend sein als auch den Cholesterinspiegel regulieren können.

Der Anteil an pflanzlichen Hormonen (Phytoöstrogenen) in den Alfalfa-Blättern kann zudem Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden zugute kommen. So soll der aktive Inhaltsstoff Coumestrol auf natürliche Weise Hitzewallungen unterdrücken. Aus der Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe sorgen noch weitere Bestandteile von Alfalfa für Furore in den Forschungslaboren: Saponine.

Alfalfa – Saponine für ein starkes Immunsystem

Wissenschaftler sehen den grössten gesundheitlichen Wert von Alfalfa-Sprossen in ihrem Saponin-Gehalt, der mit dem Keimprozess um 450 Prozent ansteigt. Saponine sind oberflächenaktive Verbindungen, die sich vor allem im Darm nützlich machen. Das grosse Bakterien-Vorkommen im Darm ist immer auch eine Gefahr für das hier grösstenteils lokalisierte Immunsystem.

Nach Erkenntnissen von Peter Cheeke, Professor für Vergleichende Ernährungswissenschaften von der *Oregon State University*, haben Saponine einen stimulierenden Effekt auf das Immunsystem. Ein toxisches Darmmilieu soll u.a. ein Auslöser für Entzündungskrankheiten wie Arthritis sein. Eine Behandlung mit Saponinen könne die Produktion von entzündungsfördernden Giftstoffen im Darm reduzieren. Auch gegen Viren und Pilze sollen diese sekundären Pflanzenstoffe wirksam werden, indem sie schädliche Bakterien vernichten und das Wachstum nützlicher Bakterien fördern. Selbst mit Tumorzellen nehmen es Saponine auf. Dr. A. Venketeshwer Rao von der *University of Toronto* zufolge werden sie auf dreifache Weise gegen Krebs aktiv. Zunächst schwemmen Saponine Krankheitserreger aus dem Darm und verhindern somit ihre Absorption über die Darmschleimhaut. Im Einzelnen binden sie Cholesterin im Darm und verhindern, dass es in den Blutkreislauf gerät und das Krebsrisiko erhöht. Zudem binden sie Gallensäure, die anderenfalls von bestimmten Bakterien im Darm in krebserregende Substanzen umgewandelt werden könnte. In Anbetracht der erstaunlichen Leistungen dieser sekundären Pflanzenstoffe im Darm und der damit verbundenen Stärkung des Immunsystems, stellt sich die Frage, inwieweit insbesondere die entzündungshemmenden Eigenschaften der Saponine gegen Autoimmunerkrankungen wie Lupus wirksam werden können.

Alfalfa – Natürliche Heilung von Autoimmunerkrankungen?

Ein starkes Immunsystem ist normalerweise in der Lage, gesundheitsgefährdende Organismen abzuwehren, bevor sie uns gefährlich werden können. Wenn das Immunsystem jedoch aus der Balance gerät, haben Krankheiten ein leichtes Spiel. Besonders drastisch äussert sich das gestörte Gleichgewicht im Körper anhand von Autoimmunerkrankungen wie dem systemischen Lupus erythematodes (SLE).

Bei diesen Krankheiten richtet sich das Immunsystem fälschlicherweise mit Antikörpern gegen den eigenen Körper. Diese Abwehrstoffe erzeugen Entzündungen, zerfressen Gewebe und können schlimmstenfalls ganze Organe "systematisch" schädigen.

Umso erstaunlicher ist es, dass saponinreiche Pflanzen diesen zerstörerischen Prozessen scheinbar entgegenwirken können. Tatsächlich haben sich die in Alfalfa vorkommenden Saponine bei klinischen Tests als vielversprechendes Behandlungsmittel für Autoimmunerkrankungen erwiesen. Zu diesem Schluss kam beispielsweise eine Tierstudie der *National Taiwan University* in Taipei. Die Immunsysteme derjenigen Labormäuse, denen Alfalfa-Sprossen-Extrakt verabreicht wurde, wiesen deutlich weniger T-Zellen auf als die ihrer Vergleichsgruppe. Entsprechend nahmen die für Lupus typischen Symptome ab. Darüber hinaus stieg nicht nur die Lebenserwartung, der mit Alfalfa gefütterten Testobjekte, auch Anzeichen für Infektionen im Blut verringerten sich und es kam seltener zu Nierenerkrankungen.

Für uns Menschen ist die Lupus-Studie eine weitere Bestätigung für die enormen Heilkräfte der Alfalfa-Sprossen. Ob Sie nun an einer Autoimmunerkrankung leiden oder nicht, in jedem Fall stärken Sie mit Alfalfa Ihre Abwehrkräfte. Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken!

Alfalfa-Sprossen richtig keimen

Alfalfa-Sprossen sind mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich. Den höchsten Vitalstoffgehalt erhalten Sie aber, wenn Sie sich die Sprossen selbst ziehen und frisch als Rohkost verzehren. Das Keimen selbst ist nicht nur einfach, es bereitet auch Freude dem kostbaren Gut beim Wachsen zuzusehen!

Verwenden Sie ein Keimgerät, einen Sprossenturm oder ein umgedrehtes, verschlossenes Einmachglas. Nehmen Sie ein bis drei Esslöffel Alfalfa-Samen aus dem Biohandel und bedecken Sie sie im Keimbehälter mit kaltem Wasser. Das vorherige Einweichen der Samen ist aufgrund ihrer leichten Keimfähigkeit nicht notwendig. Das Wasser sollte langsam durch ein Loch in der Keimschale abfließen können. Die wachsenden Keimlinge spülen Sie idealerweise drei Mal täglich mit frischem Wasser.

Bereits am nächsten Tag beginnen die Samen in der Regel zu keimen. Nach sieben bis acht Tagen werden Sie die ganze grüne Pracht geniessen können. Erst jetzt hat sich der Giftstoff Canavanin, ein natürlicher Frassschutz des Samens, vollständig abgebaut!

In konzentrierter Form ist Alfalfa auch als Pulver erhältlich, dass Sie beispielweise als vitalisierende Zutat für Smoothies verwenden können. Als Presslinge zum Einnehmen und für Vollbäder.

Sie erhalten Alfalfa als Pulver und Presslinge (Tablettenform) bei:

Ganzheitliche Gesundheitspraxis Zur Rose

Marianne Zürcher, Magnetopathin, Ritterweg 15, 8545 Rickenbach-Sulz.

Termine für Magnetopathie und Produkteverkauf nach Voranmeldung, Versand A-Post.

Telefon 052 336 14 68, Mobile 076 596 97 36, Mail: info@praxis-zur-rose.ch, www.praxis-zur-rose.ch

Quelle: laleva.org – *raum und zeit*

Morgellons - krank durch technische Fasern?

Seit einigen Jahren bringt eine merkwürdige Krankheit immer mehr Menschen zur Verzweiflung. Plötzlich krabbeln und kratzen sie unter der Haut. Die Haut zeigt rote Flecken, schwarze Pünktchen und eigentümlich heraustretende Fasern. Lange wurden diese Patienten für verrückt erklärt. Mittlerweile nehmen immer mehr Experten sie ernst. Als Ursachen ziehen sie die Nanotechnologie oder Chemtrails in Betracht. *raum&zeit* veröffentlicht den unter die Haut gehenden Bericht eines Betroffenen und ein Interview mit einer Toxikologin. (Zitat von [Dailynet](#))

Das Interview mit der Toxikologin Dr. Hildegard Staninger wurde in deutscher Sprache synchronisiert und ist auch auf [Google Video](#) abrufbar.

Daisy Baleen experimentierte mit verschiedenen Badezusätzen, bis sie eines Tages unerhoffte Linderung ihres Leidens erfuhr. Ihr Bericht wurde übersetzt und in der Form eines Leserbriefes an *raum und zeit* gesandt:

Liebe r&z Redaktion, ich habe Ihren Bericht über Morgellons von Gregor Weiße und das Interview mit Hildegard Staninger mit grossem Interesse gelesen. Sofort mußte ich an eine Kur für Morgellons denken, die ganz zufällig entdeckt wurde und von der ich etwa vor einem Jahr gehört hatte. Die Entdeckung wurde von Daisy Baleen gemacht und zuerst in einer Yahoo Gruppe (Health and Healing) veröffentlicht. Hier ist eine Übersetzung.

„- - - Ich habe zehn Jahre lang an Morgellons gelitten. Vor Kurzem habe ich ganz zufällig etwas gefunden, mit dem es wörtlich aus meinem Körper verschwindet. Ich habe einige Zeit mit "Superbädern" experimentiert. Die Badewanne füllte ich mit heißem Wasser dem ich verschiedenes zusetzte wie Zitronen, Natron, Geschirrspülmittel, Waschmittel, Alkohol, usw. Eines Tages, vor ungefähr vier Monaten, füllte ich wieder die Badewanne und da ich vom Putzen ziemlich schmutzig war, gab ich etwas "Sun" Waschpulver mit farbschonender Bleiche zu, ganz wenig, das macht die Haut so sauber.

Ich verließ das Bad für ein paar Minuten und hörte ein Geklirr, als ob eine meiner Katzen etwas angestellt habe. Als ich zurückkam, schien alles in Ordnung zu sein, so glitt ich ins Bad um einzuweichen. Es schien alles normal bis der Schaum sich teilte und einen traumhaften Blick freigab. Die schwarzen und grauen Flecken WANDERTEN AUS MEINER HAUT HERAUS SO SCHNELL SIE KONNTEN, ZU HUNDERTEN AUS JEDEM TEIL MEINES KÖRPERS!!

Als ich das sah, fielen mir auch einige großen ovalen Dinge auf, die im Begriff waren, sich auf dem Boden der Badewanne aufzulösen. Ich fischte eins heraus und sah, dass es eine Alfalfa Tablette war. Dann sah ich eine umgefallene offene Flasche auf dem Regal bei der Badewanne, aus der etwa fünfundzwanzig Tabletten ins Wasser gefallen waren! Die waren der Grund für die phantastische Wanderung der Fasern aus meiner Haut, die etwa eine Stunde dauerte.

Braune und schwarze Flecken, einzelne Fasern, weiße Faserknäuel lösten sich von meiner Haut und schwammen davon als ob sie sagen wollten "kein Problem, bis später". NOCH NIE HATTE ICH SOWAS BEI EINEM ANDEREN BADEZUSATZ GESEHEN.

SEITDEM HAT DAS MÄCHTIGE ALFALFAGRAS MORGELLONS AUS MEINEM KÖRPER KOMPLETT VERBANNT. Die Schorfen sind verschwunden, die Fasern gehören der Vergangenheit an. Die Faserknäuel sind mit Klebeband am Wachspapier festgemacht und werden demnächst an ein Forschungslaboratorium gesandt, das sich dafür interessiert hat.

Ich sende Ihnen meinen Bericht in der Hoffnung, anderen Erkrankten zumindest eine Erleichterung des Hautleidens möglich zu machen. Die Ehre der Entdeckung gebührt Dandelion, meinem siamesischen Kater. Er ist nur drei Jahre alt, aber für sein Frauchen ist er ein richtiger Held. Ich habe nun noch etwas über das mächtige Alfalfagras recherchiert und es scheint im Körper ein alkalisches Milieu zu schaffen, in dem KREBS und andere Krankheiten sich nicht halten können. Es kann nur gut sein, die Tabletten auch einzunehmen, aber in diesem Fall waren es die BÄDER, die für mich den grossen Unterschied gemacht haben.

Ich versuchte es auch mit Johanniskraut und hatte da sogar noch besseren Erfolg. Und aus irgendwelchem Grund favorisiert das "Sun" Waschpulver mit Bleiche die Migration der Flecken und Fasern.

Ich hoffe, daß dies jemandem hilft, wie es mir geholfen hat. Es hat meine Symptome so komplett geklärt, daß ich ganz vergessen habe, diese Information auf den Morgellons Webseiten bekanntzumachen!!!

Gott sei Dank für diese wunderbare Zufallsentdeckung. Bitte geben Sie die Information an alle weiter."