



Herz – Ernährung für ein gesundes Herz

Anatomisch

Das Herz ist so groß wie eine mittelgroße Männerfaust. Es arbeitet 24 Stunden und schlägt pro Tag etwa 100.000 Mal. In dieser Zeit pumpt es 7.000 bis 10.000 Liter Blut durch den Körper. Der menschliche Körper enthält ca. 4,5 Liter Blut. In 50 Jahren pumpt das Herz ca. 170.000.000 Liter Blut.

Die Frequenz des Herzschlages wird von der Kohlensäure im Blut bestimmt. Der eingeatmete Sauerstoff verbindet sich mit dem Kohlenstoff der Nahrung und bildet Kohlensäure. Kohlensäure ist ein sehr giftiges Gas. Würde unsere Atemluft mehr als 14 % Kohlensäure beinhalten, wäre dies der sichere Tod.

Sauerstoff und Kohlenstoffatome bilden Kohlensäure. Das Kohlensäuremolekül veranlasst das Herz, innerhalb von 10 Sekunden schneller zu schlagen.

Essen wir also viel stärkehaltige Nahrung wie Getreide und trinken noch viele Getränke mit Kohlensäure, werden Herzbeschwerden die Folge sein. Hoher Blutdruck ebenso wie niedriger Blutdruck sind die Folge von zu vielen Kohlenhydraten.

Kohlenhydratreiche Nahrung sind u. a. Brot, Getreide, alle Stärke und Mehlprodukte und jede Art von Industriezucker.
Meidet Getränke mit Kohlensäure!

Quellen:

- ‚Ärztlicher Kurskompass in stürmischen Zeiten‘, Dr.med. Andreas Thum
- ‚Auch Sie können jünger werden‘, Norman W. Walker, Goldmann Verlag