

AMERIKANISCHE HEIDELBEERE

Eigenschaften:

Heidelbeeren enthalten viele organische Säuren (Apfelsäure, Zitronensäure usw.), die den Verdauungsapparat beleben, Zucker, Gerbstoffe, Pektin, Myrtillin (Glycosidfarbstoff), Anthocyane, Vitamine A, C und in kleineren Mengen Vitamin B. Zusätzlich zu ihren nahrhaften und erfrischenden Eigenschaften wirkt die Heidelbeere adstringierend, antidiarrhoisch, antiseptisch und als Wurmmittel, und wird in den folgenden Fällen empfohlen:

1. Durchblutungsstörungen des Venensystems, wie z.B. Beinschwere, Krampfadern, Venenentzündung, Unterschenkelgeschwüre und Hämorrhoiden. Die Anthocyane der Heidelbeere wirken schützend und stärkend auf die Wand der Kapillar- und Venengefäße: Sie verhindern den Austritt von Eiweiß und Flüssigkeit in das Gewebe und fördern die Linderung von Ödemen und Stauungen; zusätzlich wirken sich die Heidelbeeren auf das Herz aus und erhöhen die Widerstandskraft des Herzmuskels (Myokard).

2. Netzhautdegeneration und vermindertes Sehvermögen: Anthocyane aus Heidelbeeren wirken auf die Kapillaren der Netzhaut, verbessern die Durchblutung der lichtempfindlichen Zellen und fördern die Anpassung an die Dunkelheit. Der Verzehr von Heidelbeeren empfiehlt sich besonders bei diabetischer Retinopathie, Myopie und in Fällen von Netzhautdegeneration durch Bluthochdruck, Arteriosklerose oder andere Ursachen, wie z.B. Pigmentretinitis.



3. Durchfallerkrankungen im Allgemeinen und insbesondere Infektionen, die auf Störungen der Darmflora zurückzuführen sind: Dank ihrer antiseptischen Wirkung kann die Heidelbeere Blähungen stoppen, die von Gärung und Darmverwesung verursacht werden; außerdem entstaut und normalisiert sie die Funktionstüchtigkeit des Darms, insbesondere des Dickdarms. Es wurde experimentell festgestellt, dass sowohl die Beeren als auch die Blätter der Heidelbeere die übermäßige Entwicklung von Kolibakterien verlangsamen, die für die Darmflora und für andere Harnwegsinfektionen verantwortlich sind.

4. Darmparasitose, insbesondere durch Madenwürmer verursacht, die häufig im Darm von Kindern vorkommen: In diesem Fall empfehlen wir eine Behandlung mit frischen oder pürierten Heidelbeeren an drei aufeinander folgenden Tagen, an denen nur Milch getrunken werden darf.

5. Harnwegsinfektionen: Frischer Heidelbeersaft und seine Extrakte haben eine antiseptische Wirkung auf die Harnorganismen wie Blase und Harnröhre. Frauen, die an wiederholten Blasenentzündungen leiden, wird eine kontinuierliche Einnahme von Blaubeeren über einen Zeitraum von ein bis drei Monaten empfohlen, um Rückfälle zu verhindern.

6. Hautkrankheiten wie Ekzeme, Follikulitis und Unterschenkelgeschwüre: In diesen Fällen wird lokal Heidelbeersaft als frische Lotion oder als Kochkonzentrat angewandt.

