

**Einige Körperorgane, wie Leber und Haut, können sich regenerieren. Zum Beispiel, wenn ein Teil der Leber als Folge von Krankheit oder Verletzung verloren geht, kann die Leber wieder zu ihrer ursprünglichen Grösse wachsen. Trotzdem wird es nicht zu seiner ursprünglichen Form zurückwachsen. Die Haut hingegen wird ständig erneuert und repariert.**

Im Durchschnitt erneuert sich der Körper in unter 7 Jahren. Das Herz braucht 20 Jahre.

Viele menschliche Gewebe regenerieren sich jedoch nicht mehr. Können sich nicht mehr regenerieren, weil wir alles tun, damit es nicht mehr funktioniert. Unser Lebensstil!

Daher suchen die Wissenschaftler weiterhin nach Möglichkeiten, Körpergewebe durch Chemikalien zu regenerieren. Drogenbasierte Chemikalien stören die körperliche Selbsterneuerung fast immer, um die Symptome, auf die sie angewendet werden, zu verhindern. Im Folgenden finden Sie natürliche Verbindungen, Lebensmittel, Kräuter und Nährstoffe, die helfen können, Gewebe im Körper zu regenerieren.

- **Neuritogene Verbindungen:** Zur Nervenregeneration gibt es eine Vielzahl von natürlichen Verbindungen mit nachgewiesener Nervenregeneration. Eine 2010 in der Zeitschrift *Rejuvenation Research* veröffentlichte Studie fand heraus, dass eine Kombination aus Blaubeere, Grüntee und Carnosin neuritogenetische Wirkungen – wie die Förderung der neuronalen Regeneration und der regenerativen Stammzelleneffekte hat. Weitere bewährte neuritogene Naturstoffe sind Curcumin, Löwenzahnpilz, Ginseng, Huperzin, Natto, Roter Salbei, Resveratrol, Gelée Royale, Theanin, Ashwaganda, Apigenin, die in Gemüse wie Sellerie vorkommen. Curcumin aktiviert die Regeneration von Hirnstammzellen. Vitamin B12 nicht vergessen, egal wie Sie sich ernähren. Joggen produziert Hirnzellen.
- **Remyelinisierende Verbindungen:** Eine andere Klasse von nervenheilenden Substanzen, die remyelinisierende Verbindungen genannt werden, können die Reparatur der schützenden Hülle um das Axon der als Myelin bezeichneten Neuronen stimulieren, die häufig bei neurologischen Verletzungen und / oder Dysfunktionen beeinträchtigt sind.
- **Leber regenerierende Verbindungen:** Natürliche Verbindungen für die Leberregeneration umfassen Glycyrrhizin, das in Lakritz gefunden wird und als potentes Anti-S/A/R/S-Mittel verwendet werden kann. Die Verbindung kann auch die Regeneration der Lebermasse und -funktion anregen, basierend auf einer Studie in einem Tiermodell der Hepatektomie. Andere leberregenerierende Verbindungen

umfassen Curcumin, koreanischen Ginseng, Rooibos , Vitamin E und Carvacrol, die in Oregano gefunden werden können.

- **Betazell-regenerative Verbindungen:** Beta-Zellen sind verantwortlich für die Speicherung und Freisetzung von Ins. (Zensur). Sie werden bei ins.abhängigem Diabetes zerstört. Somit kann die Wiederherstellung dieser Zellen theoretisch die Gesundheit eines Diabetes-Patienten wiederherstellen. Nahrungsmittel und Nährstoffe wie Gymna Sylvestre, Nigella Sativa, Vitamin D, Curcumin, Arginin, Avocado, Berberin, Bittermelone, Mangold, Mais, Seide, Stevia und Sulforaphan sind bekannt dafür, Beta-Zellen zu regenerieren.
- **Neocardiogene Substanzen:** Neocardiogene Substanzen sind eine Klasse von Herzgewebe-regenerierenden Verbindungen. Diese Verbindungen sollen die Bildung von Herzvorläuferzellen stimulieren, die sich zu gesundem Herzgewebe differenzieren können. Zu dieser Klasse gehören Nährstoffe und Verbindungen wie Resveratrol, Sibirischer Ginseng, Rotwein-Extrakt, Geum japonicum und N-Acetyl-Cystein.
- **Gelenke und Wirbelsäule regenerierende Verbindungen:** Curcumin und Resveratrol verbessern die Erholung von einer Rückenmarksverletzung, während Aloe Vera, Boswellia, Katzenkrallen, Eukalyptus, Ingwer, grüner Tee, Donnertropfen, Curcumin und Weidenrinde helfen, degenerative Gelenke zu verhindern und / oder zu behandeln Krankheiten wie Osteoarthritis.

Sie sehen all das Zeug, dass Sie vom Arzt, vom Naturheiler und von weis ich von wo überall schlucken bringt nichts! Z.B. Glucosamine, Chondroitine usw. können Sie sich sparen, auch wenn der Beschrieb noch so toll ist und Käufer positiv darüber berichten. Es bringt nichts!

**Achtung: Diese Lebensmittel können nur wirken, wenn Sie sich generell gesund ernähren. Ansonsten ist der Erfolg bescheiden bis gar nicht vorhanden.**

Was es heisst sich heute gesund zu ernähren, erfahren unsere Klienten in unserer Sprechstunde.

Quelle: [Herbs for regenerating bodily tissues with nutrition](#)