

Ein Apfel am Tag – den Arzt gespart

Dieser Spruch kommt nicht von ungefähr, denn im Apfel stecken über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente.

Das **Kalium**, ein Mineralstoff, ist besonders hervorzuheben, denn es reguliert den Wasserhaushalt, unterstützt den **Säure-Basen-Haushalt** und die **Muskelaktivierung**. Und das **Eisen**, ein wichtiges Spurenelement, ist zu erwähnen. Es dient für den **Sauerstofftransport** und den **Energiestoffwechsel**.



Der Apfel speichert aber auch wichtige Vitamine wie

- Vitamin A ist für das **Wachstum der Knorpelzellen** notwendig und zur Verbesserung der Infektionsabwehr
- Vitamin B1 ist wesentlich an der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten beteiligt. Es dient der **Herzfunktion und der Nerventätigkeit**
- Vitamin B2 es werden daraus zwei Coenzyme gebildet, die für die Oxidation von Glukose und Fetten zur **Energieversorgung** und für den Proteinstoffwechsel unentbehrlich sind.
- Vitamin B6 wichtige Funktion im **Eiweißstoffwechsel**, Um- und Abbau von Aminosäuren
- Niacin ein Baustein eines lebenswichtigen Coenzym, das bei der Freisetzung von Energie aus Kohlenhydraten und Fett sowie bei der **Energiespeicherung** unentbehrlich ist
- Folsäure braucht das Vitamin C um dann in einer aktivierten Form sich wesentlich am **Aufbau der roten Blukörperchen** zu beteiligen.
- Vitamin C **Oxidationsschutz** als Koenzym bei der Produktion von Bestandteilen des Bindegewebes und von Zähnen, Zahnfleisch, und Knochen sowie der Gallensäure beteiligt
- Vitamin E **Oxidationsschutz**, unterstützt die Abwehrkräfte und schützt die Gefäße vor Ablagerungen

Vitamin A C E zählen zu den natürlichen Antioxidantien.

Antioxidantien sind Radikalfänger, die freie Radikale unschädlich machen, die zum Beispiel durch Stress, Rauchen, oder Sonneneinstrahlung im Körper entstehen. Freie Radikale können unter anderem das Risiko für Krebserkrankung, Herzinfarkt oder Grauen Star erhöhen. Antioxidantien können somit das Risiko verringern.

Das Pektin, ein Ballaststoff, bindet Schadstoffe und schwemmt sie aus.

Es trägt zur Senkung des Cholesterinspiegels bei. Es bindet Eiweiße, die bei der Krebsentstehung eine Rolle spielen.

Es kam bei allen Völkern, deren Ernährung **viele Ballaststoffe** = Faserstoffe (Zellulose) enthält, **nur selten zu Blinddarmentzündung, Darmpolypen, Grimmdarm und Mastdarmkrebs.** (siehe Ernährung/Darmregeneration)

Warum sollte eine ganze Frucht dem Fruchtsaft vorgezogen werden?

Nehmen wir bei gleicher Menge Äpfel, einmal die ganze Frucht und einmal den Apfelsaft. Beim Apfelsaft steigt der Blutzucker stark an, während er beim Genuss der ganzen Frucht praktisch gleich bleibt.

Die ganze Frucht enthält auch die Zellulose, welche unentbehrlich für eine gute Verdauung ist und **die Glukoseverarbeitung des Organismus regelt.**

Als **Most** wird allgemein ein durch Keltern (Pressen) gewonnener Fruchtsaft bezeichnet. Beim Erhitzen des Fruchtsaftes, pasteurisieren, werden wertvolle Enzyme zerstört. Enzyme sind Eiweißverbindungen, die sich mit Mineralien und Vitaminen verbinden und sich in so genannten Coenzymen umwandeln
Enzyme sind an jedem körperlichen Vorgang beteiligt, ohne die das Wunderwerk Mensch nicht funktioniert.



Mit knackigen Apfelgrüßen Ihr Hummelcoaching-Team

