

## **Baumnuss Infos**

**Zusammengestellt aus diversen Fachbüchern und Artikeln:**

**Walnuss- bzw. Baumnussbaum ideal für den klaren Kopf**

**Pressemeldung**

**Ihre Form gleicht dem menschlichen Gehirn, deshalb ist die Baumnuss schon seit langem als Geistesnahrung bekannt. Nussblätter eignen sich durch ihren hohen Gehalt an Gerbstoffen besonders bei Magen- Darm – Erkrankungen, Diabetes, Gicht und Knochenleiden. Der Saft der grünen weichen Nussschalen dient zum Gurgeln bei Mundentzündungen. Baumnussblättersaft vorsichtig in die Ohren geträufelt, soll Geschwüre heilen, Nussöl ebenso angewandt, Ohrensausen lindern. Baumnuss schützt vor Krebs. Neue Untersuchungen am Health Science Center der Universität Texas in San Antonio haben gezeigt, dass Baumnüsse eine natürliche Quelle für Melatonin sind. Ferner kann man davon ausgehen das die Inhaltsstoffe der Baumnuss das Auftreten von Krebs verringern, die neurodegenerativen Erkrankungen des Alters wie Parkinson und Alzheimer hinauszögern bzw. ihren Verlauf mildern und den Schweregrad von Herzkreislauferkrankungen verringern.**

**Mehr Infos unter [www.walnuts.org](http://www.walnuts.org)**

**Aus dem Buch: Warum Chilis scharf machen, AT Verlag steht bei der Baumnuss folgendes zu lesen:**

**Farbe: braun**

**Signatur: Erde, vitalisiert den Realitätssinn und das Körperbewusstsein**

**Die runde Form vermittelt Schutz und Geborgenheit, betont die Gefühlswelt und beruhigt die Nerven, wirkt stressabbauend und verstärkt die Intuition.**

**Der süssliche Geschmack weist auf Energien hin, die harmonisierend auf das innere Gleichgewicht und die Stabilität wirken. Nervenberuhigend und stressabbauend. Hilft den Stress besser zu verarbeiten. Ferner hellt der süssliche Geschmack die Stimmung auf und hebt das körperliche und geistige Leistungsvermögen.**

**Hauptinhaltsstoffe der Baumnuss: Fett, Zink, Kalium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Eisen, Kalzium, Vitamine A, B1, B2, B3, C und E. Also wichtige Antioxidanzien. Sowie Pantothensäure.**

**Baumnuss wirkt regenerierend, stärkt Nerven und Gehirn, verbessert die Konzentration und stärkt die Sehkraft. Stimuliert die Verdauung und aktiviert Herz- und Muskeltätigkeit, regt die Blutbildung an.**

**Die Nuss wird wegen ihrer Form auch Hirnfutter bzw. Nervenfutter genannt. Eine der Hauptwirkungen der Nuss. Für alle die geistig arbeiten müssen und Höchstleistungen erbringen müssen ist die Nuss eine ideale Nerven und Powerernahrung. Auch für Kindern und Menschen mit Konzentrationsstörungen ist die Baumnuss ein ideales Lebensmittel.**

**Auch für Menschen die sich immer wieder unter Höchstleistungstress stellen und an sich selbst zweifeln können von der Nussenergie profitieren. Nervöse Menschen und schwer zu beruhigende Kinder sollte man gemäss**

**Volksüberlieferungen unter einem Nussbaum zum Ausruhen bringen. Diese Wirkung sei so stark das wenn man die Kinder zu lange unter dem Baum beliesse, diese sogar entschlafen würden. Bei Stress empfiehlt es sich einige Walnussblätter zu verreiben und diese unter die Nase zu halten und tief einzuatmen.**

**Nussbäume helfen auch die Seele zu entspannen und der Baum und die Frucht helfen das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen. Der zerstreute Professor würde besser statt Schokoriegeln Walnüsse essen, diesen Personen hilft die Walnuss ganz besonders. Die Walnuss stärkt alle verstandesorientierten Fähigkeiten und die geistbetonten Fähigkeiten. Der Nussbaum und seine Frucht helfen aber auch zu erden und mehr auf dem Boden zu bleiben. Und nicht den Verstand in den Wolken zu verlieren. Auch Leistungssportler können von der Kraft der Baumnuss nur profitieren. Sie regeneriert und hilft den Leistungsdruck besser zu bewältigen. Und die Nuss steigert das Körperbewusstsein.**

## **Baumnüsse und ihr Oel sind auch eine gute Quelle der pflanzlichen Alpha Linolensäure**

### **Vorkommen von Omega- 3- Fettsäuren bzw.Alpha Linolensäure**

- **Rapsöl, zu empfehlen ist nur kaltgepresstes Bio Rapsöl, da bei der Raffination gemäss Herrn Dr. Strunz die Omega-3-Fettsäuren zerstört werden. Literaturtipp: (Bezugsquelle und Infos in Bio Laden oder Reformdrogerie bzw. Reformhaus )**
- **Leinöl, gute Qualität z.B. von Rapunzel oder der Firma Naturkraftwerke bevorzugen ( Grund: Geschmack und Produktion) Infos unter [www.rapunzel.de](http://www.rapunzel.de) oder [www.naturkraftwerk.com](http://www.naturkraftwerk.com)**
- **Baumnussöl, Baumnüsse**
- **Portulak und andere Wildkräuter**
- **Fisch / Thunfisch, Sardinen, mässiges Vorkommen in Fischen aus Bergseen, desto kälter das Wasser, desto mehr Omega-3-Fettsäuren sind enthalten**

**Möglichkeit der wöchentlichen Versorgung mit Omega-3- Fettsäuren bzw. der pflanzlichen Vorstufe**

**Wochenbedarf 10 g bzw. 1,4 g pro Tag sind enthalten in:**

<b>Lebensmittel</b>	<b>Aufnahme pro Woche</b>	<b>Omega-3-Fettsäuremenge</b>
<b>1 Portion Fisch / fetter Meerfisch</b>	<b>150 g</b>	<b>4,5 g</b>
<b>2 TL Leinsamenöl</b>	<b>10 g</b>	<b>5,5 g</b>
<b>1 EL Rapsöl</b>	<b>10- 15 g</b>	<b>1- 1,3 g</b>
<b>1 EL Baumnussöl</b>	<b>10- 15 g</b>	<b>2 g</b>
<b>1 TL Leinsamenschrot</b>	<b>5 g</b>	<b>0,8 g</b>
<b>Baumnüsse</b>	<b>30 g</b>	<b>2,3 g</b>
<b>Andere Nüsse</b>	<b>70 g</b>	<b>0,2 g</b>
<b>Gesamtmenge Woche</b>		<b>16,6 g</b>

## Wirkungen der Omega-3- Fettsäure im Organismus

- Senken die Triglyceride
- Senken das Gesamtcholesterin
- Verbessern den HDL/ LDL Quotienten
- Reduzieren Bluthochdruck
- Verbessern die Fliesseigenschaften des Blutes
- Wirken entzündungshemmend
- .....
- erhöhen den IQ

## Vorkommen von Omega-3 Fettsäuren und deren Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega 6

• <u>Leinöl</u>	• 4:1
• Perillaöl	• 2:1
• Rapskernöl	• 1:2
• <b>Baumnusskernöl</b>	• <b>1:4</b>
• Hanföl	• 1:4
• Sojaöl	• 1:7
• Olivenöl	• 1:10
• Distelöl	• 1: 150
• Makrele	• 7:1
• Hering	• 7-18: 1
• Kürbiskernöl	• 1:110
• High Oleic Sonnenblumenöl	• 1:30

**Je grösser der Wert an Omega 3 ( erster Wert) gegenüber dem zweiten Wert ( Omega-6-Fettsäure ) ist, desto besser ist die Versorgung mit der Omega-3 Fettsäure gewährleistet!**