

In dieser Ausgabe:

- Krimi: Wie Vitamin D Killerzellen das Immunsystem aktivieren
- Tipps zur Grippeprävention
- Entsäuern im Frühjahr
- Durchblutung & Arginin
- Tyrosin gegen Frühjahrsmüdigkeit und Antriebsmangel
- Citrusextracte & Tocotrienole verbessern den Cholesterinstoffwechsel
- Mehr Mitochondrien und Energie durch BCAA's
- Ihr eigener Joghurt – stromlos selbst hergestellt
- Curcumin & Blutzucker regulierende Phytonährstoffe
- Sonderaktion: Pflanzenauszüge reinigen und Entgiften den Körper

► Wie Vitamin D die Killerzellen des Immunsystems aktiviert

Zu dieser Erkenntnis kamen Geisler und sein dänisches Forscherteam nach einer Untersuchung von Blutproben, die 5 Dialyse-Patienten gespendet hatten. Das Vitamin reißt sozusagen die Killer-Zellen der Körperabwehr (T-Zellen) aus einem schlafähnlichen Zustand und aktiviert sie, so dass sie Krankheitserreger gezielt angreifen können. Gerät eine untrainierte, also eine bisher nicht im Kampf eingesetzte T-Zelle in Kontakt mit Strukturen potenzieller Krankheitserreger, etwa einem Bruchteil einer Bakterienzelle, beginnt sie, ein Vitamin-D-Erkennungsprotein zu produzieren. Dieses wird dann wie eine Art Antenne ausgefahren und prüft, ob Vitamin D verfügbar ist. Wird Vitamin D von dem Erkennungsprotein registriert, dann läuft eine ganze Reaktionskaskade ab. Letztendlich vervielfältigt sich die T-Zelle und bildet so Hunderte identischer Zellen, die alle auf den ausgespähten Krankheitserreger „geeicht“ sind. Fehlt das Vitamin D hingegen, findet diese Mobilisierung nicht statt.

Aus früheren Studien ist der Einfluss des Vitamin D3 (bzw. des Hormons 1,25(OH)2D) auf unser Immunsystem bekannt. Zum einen hilft das Vitamin bei der Produktion antimikrobiotischer Peptide, die die Viren bekämpfen, andererseits sorgt es aber auch dafür, dass der Kampf nicht aus dem Ruder läuft und z.B. Lunge und Atemwege durch Entzündungen zerstört werden. Da in unseren Breiten bereits im Oktober der „Vitamin D-Winter“ beginnt, wo die Produktion von Vitamin D im Körper durch die Sonneneinstrahlung immer geringer wird und schliesslich ganz aufhört, und da der moderne Mensch ohnehin durch seine Lebens- und Arbeitsweise mit Sonne „unterversorgt“ wird, können die Grippeviren in dieser Zeit die natürlichen Verteidigungsbarrieren des menschlichen Körpers durchbrechen und sich massenhaft ausbreiten. Vitamin D reguliert im Körper mehr als 2000 Gene, auch die, die das Immunsystem regulieren, das wiederum Viren und Bakterien angreift und zerstört. Die Schlussfolgerung liegt nahe: Ein im Körper aktiver Grippe-Virus weist auf einen Vitamin-D Mangel hin. **Die virus-induzierte Erkältung ist die Folge einer Schwächung des Immunsystems durch Faktoren wie u.a.:**

- Rauchen (immunsupprimierende Wirkung von Nikotin, Tabakbestandteile, Alkohole, Amine, Nitrosamine, Stickstoffoxide und Kohlenmonoxid). Rauchen senkt außerdem die im Körper verfügbaren Mengen an Beta-Carotin, Vitamin D, Vitamin C, Vitamin E und Vitamin B12. Es beeinträchtigt die Umwandlung von Vitamin B6 in seine aktive Form;
- übermäßiger (chronischer) Alkoholkonsum (Beeinträchtigung der spezifischen zellulären Abwehr;
- unzureichende und unphysiologische Ernährung;
- Umweltgifte (Ozon, Schwefeldioxid, Schwebestäube wie Diesel und Ruß, Innenraumschadstoffe)
- Schlafdefizit
- angeborene und/oder erworbene Immundefekte
- sowie psychischer und physischer Stress

Tipps zur Grippeprävention:

1. Hände (insbesondere die Fingerkuppen!) regelmässig (4-5 x täglich), aber nicht exzessiv waschen
2. Immunschwächende Faktoren reduzieren
3. Möglichst viel Sonne...
4. Vitamin D Grippe-Vorsorge:
ca. 1000-5000 Einheiten pro Tag für Erwachsene/Kinder die Hälfte/Übergewichtige das Doppelte Bluttest beim Facharzt machen und die Dosis feststellen lassen.
5. Vitamin D: bei akuter Grippe:
für 3 Tage: 1 x täglich 2000 Einheiten pro Kg Körpergewicht, was eine hohe, jedoch in ihrer Wirkung überprüfte sichere Dosis ist. Unbedingt mit dem Hausarzt absprechen. (nach Dr. Carnell, Gründer des Vitamin D Council, Empfehlung Dr. Mercola)
6. Zucker meiden, am besten keinen Zucker essen
7. Verwenden Sie viel Knoblauch, Curry und Holunderprodukte
8. Vitamin C (1000 mg täglich), Zink (3 x 50 mg täglich bei den ersten Symptomen!) können Erkältungssymptome um ca. 40 % vermindern und Ihre Krankheitsdauer um 3-4 Tage verkürzen.

Quellen: 7 Quellen auf Anfrage

► Entsäuern im Frühjahr

Ein gesunder Körper bevorzugt einen sauren pH-Wert im Magen, Dickdarm und Scheide. Ein basisches Milieu benötigt er in Blut, Lymphe, Gallenflüssigkeit und Bindegewebe.

Die moderne Ernährung (Zucker, zu viel Kaffee, Brot und Fleisch, Teigwaren und Milchprodukte, zu wenig Obst und Gemüse) führt zu einer Übersäuerung, die oft der Anfang einer Leidenskette sein kann. Wenn Schleimhäute, Zellen, Muskeln und Blut zu sauer sind, versucht der Körper dies jahrelang zu kompensieren, indem er Basen bildende Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium und Eisen z.B. aus Knochen und Zähnen heraus löst und zum abpuffern der Säure nutzt. Aus den abgepufferten Säuren entstehen Salze, die im Körper abgelagert werden und gesundheitliche Probleme im Bindegewebe, in den Gelenken und Nieren (-steine) verursachen können.

Die Mineralstoffe, die zum Säureausgleich benötigt werden, fehlen natürlich an anderer Stelle im Körper. Aus diesem Raubbau können sich Haarausfall, Karies, Osteoporose, brüchige Fingernägel und Bindegewebsschäden entwickeln.

Wie schaffen wir Abhilfe?

- Mit einem Entsäuerungsprogramm, in dem die Schlacken heraus gelöst und abtransportiert werden.
- Basenreiche Lebensmittel sind: Kartoffeln, Bananen und Dörrfrüchte wie Pflaumen, Äpfel, Birnen, Trauben, Grapefruit, Heidelbeeren, Avocado, Algen (Chlorella, Spirulina), Kohlsorten, Möhren, Linsen, Sprossen, Mandeln, Maronen. Sie führen zu

keiner nennenswerten Säureproduktion und sind daher sehr gut in der Lage, den übersäuerten Organismus evtl. gemeinsam mit den in Kapseln zugeführten Mineralstoffen Magnesium, Calcium, Kalium wieder zu regulieren.

• Die Nahrung sollte aber immer nur kurzzeitig hoch basisch sein und muss wegen der Ernährungsausgewogenheit im Wechsel mit säurebildenden Nahrungsmitteln ausgeglichen werden. Gesunde Säurebildner sind: Sprossen und Keimlinge, Nüsse, Walnüsse, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen), Mais, Quinoa, Amaranth, Bio-Eier, Hanfprotein, Reisprotein.

Zu den guten Säurebildnern gehören z.B. auch der Zuckeralkohol Xylitol („Birkenzucker“), milchsauer vergorene rechtsdrehende Milchsäure und Xylitol führen im Dickdarm zur fermentativen Bildung des Krebshemmstoffs Butyrat und säuert effektiv das Dickdarmmilieu an, wodurch toxisches Ammoniak ausgeschieden und die Leber als zentrales Organ des Energie- und Säure-Basen-Haushalts entlastet werden kann. Ist der Leberstoffwechsel funktionstüchtig, kann das Blut wieder Säuren aufnehmen und in die Leber zum oxidativen Abbau leiten.

Schlechte Säurebildner sind: Fleisch, Fisch und Milchprodukte aus konventioneller Landwirtschaft, alle zuckerhaltigen Produkte, Kaffee, Senf, Essig, Ketchup.

Verschiedene Elemente puffern Säuren und/oder helfen dabei Säuren auszuscheiden: Kalium, Magnesium, Natrium (als -citrat und -bicarbonat!), Mangan, Zink, Kupfer und Eisen. Diese werden benötigt, um die Mechanismen des Körpers, die den Säure-Basen-Haushalt steuern, instand zu halten, wie z. B. den Kaliumhaushalt der Zellen, das zinkhaltige Enzym Carboanhydrase, die manganhaltige Pyruvat-Carboxylase. Magnesium ist bei den Mineralstoffen meist das schwächste Glied der Kette. Stress erhöht den Magnesiumbedarf, den Muskeltonus und erhöht hierüber die Bildung saurer Stoffwechselprodukte (vor allem Milchsäure). Magnesium erhöht die Mitochondriendichte und reduziert einen permanent erhöhten Muskeltonus, bei dem ebenfalls Stoffwechselabfälle wie Ammoniak anfallen.

B-Vitamine und Spurenelemente sind für einen reibungslosen Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel unerlässlich. Störungen führen hier zur Anhäufung saurer Stoffwechselprodukte. Kupfer, Eisen und B12 sind wichtig für den Hämoglobinpuffer.

Eine Gabe von Basenpulvern, die überwiegend auf Carbonaten basiert, beeinträchtigt eventuell die Eiweißverdauung und fördert eine Fäulnisflora, die u.a. zu einer Ammoniakbelastung führt. Bitte beachten Sie, dass Vitamin-D-Mangel zu Magnesium- und Kaliumverlusten führen kann!

Mein Tipp: Meine Produktempfehlung für einen ausgeglichenen Säure-Basenhaushalt: Multi Basis und das neue Basenpulver von EifelSan mit basischen Citraten, Calciumlactat, Xylitol.

Multi Basis	2 x 1 Tablette
Basenpulver	2 x 1 Teelöffel
Vitamin D Tropfen	1 x 10 - 20 Tropfen (5000-10.000 I.E.)

► Durchblutung & Arginin

L-Arginin besitzt durchblutungsfördernde und blutdrucksenkende Effekte. Diese basieren auf dem aus dieser Aminosäure vom Körper gebildeten Signalmolekül Stickstoffmonoxid (NO), von denen u.a. Herz-Kreislaufpatienten, Bodybuilder und Männer mit erektiler Dysfunktion profitieren können. Der Botenstoff NO erfüllt auch wichtige Aufgaben bei der Nervenkommunikation, der Abwehr von Krankheitserregern und bei der Steuerung der Zellatmung.

Erhöhte Homocysteinwerte gehen mit einer vermehrten Um-

wandlung von Arginin in ADMA einher. ADMA (Asymmetrisches Dimethylarginin) ist kardiovaskulärer Risikofaktor und endogener Inhibitor der NO-Synthese. Es entsteht Arginin- und NO-Mangel. ?

Die Aminosäuren L-Arginin, L-Glutamin und Methionin (oder Cystein) spielen eine entscheidende Rolle im Haarzyklus. Das aus Arginin gebildete Stickstoffmonoxid (NO) öffnet die Kalium-Kanäle der Zellen. Dadurch kann die Durchblutung der Haarwurzel verbessert und das Haarwachstum angeregt werden. Die Haarwurzeln werden besser mit Mikronährstoffen versorgt. Eine Kombination mit der Aminosäure Cystein als N-Acetylcystein und Niacin als Inositolhexanicotinat ist sinnvoll.

Die Aminosäure L-Arginin ist unter anderem zuständig für die Harnstoffsynthese, für die Muskulatur und den Knorpel. Dieser Eiweissbaustein unterstützt nach neuen Erkenntnissen die Immunantwort auf Bakterien, Pilze, Viren und Tumorzellen, fördert die Wundheilung und die Regeneration der Leber, arbeitet zusammen mit Wachstumshormonen. Arginin verbessert nicht nur die Durchblutung sondern auch die Wund- und Knochenheilung und die Glukoseintoleranz. Arginin verbessert Kollagenbildung im Wundbereich und kann die Heilung von Knochendefekten beschleunigen. Die Gabe von L-Arginin trägt möglicherweise auch zu einer Funktionsverbesserung bestimmter Abwehrzellen des Immunsystems (Makrophagen und Lymphozyten) bei. Personen mit Darmproblemen sollten Arginin nur in Verbindung mit Glutamin verwenden.

► **Tyrosin gegen Frühjahrsmüdigkeit und Antriebsmangel**
Gut belegt ist die Wirkung von L-Tyrosin auf die geistige Leistungsfähigkeit unter Stressbedingungen. Dies ist vor allem zahlreichen Forschungen der US Armee beziehungsweise der NASA zu verdanken. Gerade in diesen Bereichen ist es äußerst wichtig, ja, lebensrettend auch unter ungünstigen Bedingungen einen klaren Kopf zu behalten. Bereits 1989 wurden daher die ersten Untersuchungen durch das US-amerikanische Armee-Forschungsinstitut für Umweltmedizin in diesem Zusammenhang mit Tyrosin durchgeführt.

Der präfrontale Cortex ist der Teil des Gehirns, der für Sprache, Handlungsplanung, Aufmerksamkeit Erinnerungsprozesse, Antrieb, Motivation, emotionale Ausgeglichenheit, adäquate Reaktionen nach dem Eingang neuer Informationen bis hin zur Lösung alltäglicher Probleme zuständig ist. Generell sind störungsfreie Funktionen und Arbeitsabläufe des präfrontalen Cortex immer ein Prozess, der von einem Zusammenspiel zwischen den verschiedenen Neurotransmittersystemen, deren Rezeptoren und Verbindungen abhängig ist. Nach derzeitigem Forschungsstand ist hier auch der Neurotransmitter Dopamin maßgeblich an der Regulierung dieser Funktionen beteiligt. Dopamin ist nicht nur für die Kontrolle der Motorik sondern auch für Motivation und Belohnung zuständig. Unsere Gehirn belohnt sich praktisch selbst für seine gute Leistung und sorgt hierdurch für die richtige Motivation weiter zu machen. Des Weiteren regelt Dopamin die Abspeicherung gelernter Informationen im Langzeitgedächtnis. Eine mangelhafte Aktivität des Neurotransmitters Dopamin im präfrontalen Cortex kann zu Antriebsmangel, Konzentrationsstörungen und Hyperaktivität führen.

Viele Menschen, die erhöhten psychischen Belastungen ausgesetzt sind, greifen häufig zu Mitteln mit erheblichen Nebenwirkungen. Teils sind die Mittel oft illegal und machen süchtig. Dies betrifft nicht nur Angehörige des Militärs sondern beispielsweise auch Examenkandidaten, Manager oder Mitarbeiter im Gesundheitswesen. Die vorliegenden Studien zeigen, dass Tyrosin, was die geistige Leistungsfähigkeit unter widrigen Bedingungen angeht, eine ähnliche Wirkung haben könnte.

Mein Tipp gegen Frühjahrsmüdigkeit und Arbeitsstress:

Lassen Sie Ihren Vitamin-D3- und Ihren Homocysteinspiegel bestimmen und starten Sie durch mit Multi Extra Gold oder Multi Gluco Basis (2 x 2 Kps.), L-Tyrosin 450 (2 x 2 Kps.) und wenn nötig auch Vitamin D3 Tropfen (4000 – 10.000 I.E.) L-Theanin aus Grünem Tee zum Abend kann Ihnen helfen besser abzuschalten!

Quellen: 9 Quellen auf Anfrage

► Citrusextracte & Tocotrienole verbessern den Cholesterinstoffwechsel

Man weiß schon seit längerer Zeit das Flavonoide aus Zitrusfrüchten den Cholesterinspiegel senken können.

Im Gegensatz zu Wirkstoffen (z.B. Sterole und Ballaststoffe), welche im Magen-Darm-Trakt die Cholesterinaufnahme blockieren oder Substanzen welche die Cholesterinbildung blockieren (z.B. Statine) können bestimmte Flavonoide aus Zitrusfrüchten (Nobiletin und Tangeretin) die Synthese eines Proteins hemmen, welches für den Transport des „schlechten“ Cholesterins (LDL) notwendig ist. Im Übermaß verursacht dieses Protein (auch Apolipoprotein B genannt) Fettablagerungen (Plaques) in den Arterienwänden.

Nobiletin und Tangeretin gehören zu den sogenannten Polymethoxyflavonen – PMF genannt. Diese zeichnen sich durch eine hohe Stabilität und Bioverfügbarkeit aus. PMF sind in einer Vielzahl von Zitrusfrüchten vorhanden. Die höchste Konzentration der Citrus PMFs, Tangeretin und Nobiletin, findet man in den Schalen von Mandarinen und Orangen. Im Saft dieser Früchte sind lediglich kleine Mengen enthalten.

Der Verzehr auf Nobiletin und Tangeretin standardisierter PMF-Extrakte (2 x täglich 150 mg Sytrinol) konnte bei Versuchsteilnehmern den Gesamtcholesterinwert innerhalb eines Monats um 20 - 24 %, das LDL-Cholesterin um 19 - 22 % und die Triglyceride um 24 - 28 % senken. Der Extrakt konnte das LDL/HDL-Verhältnis signifikant verbessern. Umfassendere Studien über einen längeren Zeitraum sind zu ähnlichen Resultaten gekommen. Diese umfassten 120 Personen mit Hypercholesterinämie, welche Sytrinol über 12 Wochen erhielten.

Dank den zusätzlich enthaltenen Tocotrienolen (besondere Moleküle aus der Vitamin E-Familie) aus Palmkernöl ist Sytrinol auch ein starker Antioxidantienkomplex mit entzündungshemmenden und Gefäß schützenden Effekten. Tocotrienole können ebenfalls die Bildung des schädlichen LDL-Cholesterins vermindern.

Quellen: Kurowska E, Manthey JA. Hypolipidemic effects and absorption of citrus polymethoxylated flavones in hamsters with diet-induced hypercholesterolemia. J Agric Food Chem. 2004. 52:2879-2886. Kurowska EM, Manthey JA, Casaschi A, Theriault AG. Modulation of HepG2 cell net apolipoprotein B secretion by the citrus polymethoxyflavone, tangeretin. Lipids. 2004. 39:143-151.

Mein Tipp für gesunde Cholesterinwerte: Logi Kost (www.logi-methode.de), Multi Gluco Basis (2-3 x 2 Kps.), Krill Öl (2 x 1-2 Kps.) und Sytrinol (2 x 1 Kps.)

► Mehr Mitochondrien und Energie durch BCAA's

Zu diesem Ergebnis kommen jedenfalls Italienische Wissenschaftler um Enzo Nisoli von der Universität Mailand. Im Versuch mit Mäusen zeigte sich bei den mit BCAA's gefütterten Mäusen im Schnitt eine um 12% längere Lebensspanne (im Schnitt 869 Tage) auf als bei den nicht mit BCAA gefütterten, Artgenossen (nur 774 Tage). Über ihre Entdeckung berichten sie in der Fachzeitschrift „Cell Metabolism“. Durch die Gabe der BCAA's enthielt die Herz- und Skelettmuskulatur der behandelten Tiere mehr Mitochondrien („Zellkraftwerke“). Des Weiteren zeigten die Tiere auch eine erhöhte Aktivität des Gens SIRT1, welches als Langlebigkeitsgen bekannt ist und

Freie Radikale im Körper bekämpft. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Mäuse durch diese Veränderung über eine bessere Ausdauer und Bewegungskoordination verfügen. Basierend auf diesen Ergebnissen vermuten Nisoli und sein Team, dass die Gabe der BCAA's alten und schwachen Menschen wieder zu neuer Energie verhelfen könnte. Wichtig sei dabei allerdings, die Aminosäuren in möglichst reiner Form bzw. freier Form zu sich zu nehmen und nicht als vollständiges Protein, wo BCAA's nur als Bausteine vertreten sind.

Mein Tipp für mehr Kraft im Alter: Erweitern Sie Ihr Multi Produkt nicht nur durch eine Extraportion Vitamin D, sondern auch durch BCAA's. Diese gibt es als Pulver und in Tablettenform (praktisch für unterwegs!) bei EifelSan und zeichnen sich durch einen hohen Anteil der Aminosäure Leucin aus. Letztere ist mit zunehmenden Alter besonders wichtig für den Muskelhalt.

► Ihr eigener Joghurt – stromlos selbst hergestellt

Das gelingt z.B. besonders gut mit EifelSan Jogi-Starterkulturen. Diese enthalten 6 aktive Milchsäure-Starterkulturen (B.bifidum, B.lactis, L.acidophilus, L.casei, L.delbrueckii, Streptococcus thermophilus), Inulin und Magermilchpulver. Einfach 1 Liter lauwarme Milch* (35-40°C) in das Innengefäß des Jogi-Makers geben, gut vermischen (Mixer) mit 4 gehäuften Esslöffeln Milchsäurebakterien-Pulver (für 1/2 Liter 2 gehäuften Esslöffel verwenden). Innengefäß mit Deckel verschließen und in den Joghurtbereiter stellen. Diesen bis zur Markierung MAX mit frisch gekochtem (nicht sprudelndem) Wasser füllen und Uhrzeit nehmen. Zwischen 8-9 Stunden bei optimaler Weise 37-40° C in einem temperierbaren Gefäß (z.B. Joghurtbereiter) ruhen lassen. Das Einhalten der Temperatur ist wichtig für den Erfolg der Joghurtbereitung. Anschließend den fertigen Joghurt im Kühlschrank aufbewahren. Geöffnete Dose mit Joghurtkulturen im Kühlschrank aufbewahren.

*MILCH: Es ist egal, welche Milch Sie wählen: Milch mit einem höheren Fettgehalt schmeckt besser, hat jedoch mehr Kalorien. Frische Rohmilch vom Bauernhof sollte jedoch zuvor 5 Minuten auf 85° erhitzt werden.

Jogi-Maker: Dieses Gefäß sollte vor dem 1. Gebrauch 2-3 Mal mit kochendem Wasser gereinigt werden wie auch andere neue Lebensmittel-Gefäße. Sollten Sie keinen Joghurt Bereiter haben, können Sie alternativ den Joghurt bei gleichen Bedingungen auch auf der Heizung bereiten.

Fragen? Ihr EifelSan Team: T 0241-538092400 oder email mail@eifelsan.com

► Curcumin & Blutzucker regulierende Phytonährstoffe

Ein Untergang von der im Pankreas befindlichen Inselzellen ist die Ursache für die verminderte Insulin-Produktion beim Diabetes mellitus. Untersuchungen an Ratten und deren Pankreas-Zellkulturen zeigen, dass die prophylaktische Gabe von Curcumin Inselzellen vor oxidativer Schädigung durch Streptozotocin schützt ohne deren regulären Funktionen zu beeinträchtigen. Streptozotocin ist ein Beta-Zell-spezifisches Gift welches normalerweise den Zelltod der Inselzellen bewirkt. Die Überlebensfähigkeit und Insulin-Sekretion der Inselzellen die mit Curcumin vorbehandelt wurden war signifikant höher als bei den Inselzellen die dem Gift Streptozotocin alleine ausgesetzt waren. Die indischen Wissenschaftler schlußfolgern, dass Curcuma und Curcumin trotz unveränderten hyperglykämischen Status einen nützlichen Beitrag zur Verhinderung des Diabetes-induzierten oxidativen Stresses (bei Ratten) leisten kann.

Quelle: „Curcumin prevents streptozotocin-induced islet damage by scavenging free radicals: a prophylactic and protective role.“ Meghana K, Sanjeev G, Ramesh B, Eur J Pharmacol, 2007; 577(1-3): 183-91. (Address: Bhone Ramesh, Tissue Engineering and Banking Laboratory, National Centre for Cell Science, NCCS Complex, Ganeshkhind, Pune 411 007, India. E-mail: rrbhonde@nccs.res.in).

Mit der regelmäßigen Einnahme von Blutzucker regulierenden Kräuterauszügen) Vitaminoiden (z.B. Carnosin, Taurin, Carnitin und Alpha Liponsäure) und Mikronährstoffen (z.B. Chrom, Zink, Magnesium, B-Vitamine, Vitamin E+D) können Patienten begleitend zu Ihrer vom Arzt verordneten Therapie (Ernährungsumstellung, orale Antidiabetika oder Insulin) den Blutzucker besser kontrollieren und diabetische Spätschäden verhindern. Seit vielen Jahren wird vor allem in den Ländern der Dritten Welt über Blutzucker senkende/antidiabetisch wirkende Pflanzeninhaltsstoffe geforscht. In der internationalen Literatur gibt es dazu inzwischen mehr als 2000 Veröffentlichungen und eine Liste von mehr als 100 Blutzucker senkenden Substanzen. Eine Blutzucker senkende Wirkung konnte vor allem für von Zimt, **Gymnema Sylvestre**, Bockshornklee durch mehrere klinische Studien bestätigt werden.

In der Diabetes-Fachliteratur wird **Gymnema Sylvestre** als eine der meist versprechenden Pflanzen mit Blutzucker senkender Wirkung eingestuft. In klinischen Studien konnten Senkungen der Nüchternblutzuckerspiegel und Blutfettwerte durch Einnahme von Gymnema Sylvestre nachgewiesen werden. Man vermutet, dass Gymnema Sylvestre einen regenerierenden Effekt auf die Insulin produzierenden β -Zellen der Bauchspeicheldrüse hat und deren Aktivität steigert. Hierdurch kommt es zu einer Erhöhung des Insulinspiegels und einer Senkung des Blutzuckerspiegels. Sowohl Typ 1 wie auch Typ 2 Diabetiker zeigten eine verbesserte Blutzuckerregulation.

Mariendistel (*Sylibum marrianum semen*) - Nach neuen Erkenntnissen hilft Mariendistelextrakt auch, den Blutzucker- und Fettspiegel zu senken. Bei Personen, die Mariendistelextrakt bekamen, stellte man bedeutende Verminderungen an Nüchternblutzucker, Cholesterin, Triglyzerinen und HbA1c fest, die in der Placebogruppe sogar gestiegen waren. Zur Verringerung von Blutzucker- und Fettspiegeln kann folglich Mariendistelextrakt eine wichtige Rolle in der Behandlung von Typ II Diabetes spielen.

Mein Tipp für eine gesunde Bauchspeicheldrüse und einen effektiven Blutzuckerstoffwechsel:

Multi Gluco Basis (2-3 x 2 Kps.)
 Mariendistel- + Curcuma- + Artischockenextrakt (1-2 x 1 Kps.) von EifelSan und
 eine Ernährungsumstellung auf Logi Kost
 (www.logi-methode.de).

Quellen: Yeh G. et al.: Systematic review of herbs and dietary supplements for glycemic control in diabetes, Diabetes Care 2003; 1277-94
 Vijayakumar M. et al.: The hypoglycaemic activity of fenugreek seed extract is mediated through the stimulation of an insulin signalling pathway, British Journal of Pharmacology 2005;41-48

► **Pflanzenauszüge reinigen und Entgiften den Körper**
Sonderaktion für EifelSan KundInnen:

Das Produkt „Twistle“ enthält Pflanzenauszüge aus
 Birke
 Löwenzahn
 Brennessel
 Schafgarbe
 Hauhechel
 Faulbaumrinde
 und Holunder.

Diese hochwertigen Extracte werden seit Jahrhunderten als Heilpflanzen eingesetzt:

- zum Anregen des Stoffwechsels
- Förderung der Verdauung und Nierentätigkeit
- Blutreinigung, Entzündungs- und Krampfhemmung
- Darmreinigung, Schleimlösung und andere..

Verzehrempfehlung: Wenn nicht anders empfohlen 3 x tägl. 30 Tropfen in Wasser nehmen über einen Zeitraum von 4-5 Tagen.

Solange der Vorrat reicht: 100 ml mit 15% Rabatt VK 17,85 €

Nahrung als Medizin, Hrsg. + verantwortlicher Redakteur:
 Ralph Schnitzler, Aachen, www.heilpraktiker-aachen.com,
 Art Direction: Jill Heyer, Hamburg

Anzeige:

Muskelaufbau + Leistung

 bestes Protein - effizienter Muskelaufbau Regeneration,
 Kraft und Energie hoher Anteil BCAAs: 17% höchste

 Qualität - anti-Doping-getestet - Soja-frei

 Jetzt bestellen auf www.eifelsan.com oder
 telefonisch unter 0700-34335726

 Aktuelle Infos auch auf facebook.com/eifelsan



Anti-Doping-Produkte * Höchstmögliche Bioverfügbarkeit
 Fachberatung * Synergistische Produktformulationen
 Hypoallergene Produkte * HACCP



EifelSan ist Sponsor des

