

# CAPRYLSÄURE BEI HEFEPILZEN IM DARM

## Die Folgen einer Candida-Infektion

Hefepilze gelten meist als ungeliebte, aber auch ungefährliche Mitbewohner im menschlichen Darm. Die meisten Arten sterben relativ schnell wieder ab, da die Immunabwehr des Menschen gelernt hat, schädliche Pilze zu identifizieren und zu zerstören.

Eine Besiedelung des Dünndarms mit der Art Candida-Albicans ist weit verbreitet und bei intakter Immunabwehr auch keine allzu große Gefahr. Hefepilze werden im Darm normalerweise durch die natürliche Besiedelung mit Darmbakterien (Acidophilus u.a.) am ungebremsten Wachstum gehindert und in verträglicher Population gehalten. Durch den teilweise sorglosen Umgang mit hochwirksamen Antibiotika und den Verzicht auf einen nach der Antibiotika-Einnahme eigentlich obligatorischen Darmaufbau mit darmmilieu-freundlichen Bakterien hat sich die Situation allerdings deutlich verändert. Darmpilze können in einem immungeschwächten Körper häufig jahzehntelang wuchern und das Leben für die Betroffenen durch eine Vielzahl von Leiden stark beeinträchtigen. Dazu gehören ein geschwächtes Immunsystem, chronisches Müdigkeitssyndrom, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Darmentzündungen und Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten.

Die Folgeerscheinungen einer Candida-Infektion sind deshalb so vielfältig, da durch eine bestehende Pilzinfektion unser gesamtes Immunsystem dauerhaft geschwächt wird. Alleine der Darm beinhaltet einen Großteil unseres Immunsystems und wenn dieser von Candida befallen ist, kann er natürlich nicht

richtig arbeiten. Außerdem ist unsere Abwehr generell ständig damit beschäftigt gegen eine vorliegende Candida-Infektion anzukämpfen, was logischerweise enorme Energie kostet.

## Warnzeichen: Starkes Verlangen nach Süßem

Häufig ist das Essverhalten auffällig, wenn ein Candida-Befall vorliegt. Durch das ständige Abgreifen von Zucker und Kohlehydraten durch den Candida-Pilz fühlen sich die meisten Betroffenen ständig unterzuckert – mit allen dazu gehörenden Symptomen wie akute Schwäche, starker Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsschwächen. Gelegentlich treten dann auch Sehstörungen, Muskelzittern und eben – als vom Körper geforderte Lösung – Heißhunger auf Süßes (Schokolade, Eis) bzw. leicht verwertbare Kohlehydrate, wie Weißbrot oder Nudeln, auf.

Durch diese Ernährungsweise kommt es langfristig auch zu einer Gewichtszunahme, die sich jeder Art von Diät widersetzt.

## Caprylsäure schafft Abhilfe

Die Caprylsäure arbeitet effektiv gegen eine Candida-Infektion. Sie ist eine kurzkettige, gesättigte Fettsäure und normalerweise Bestandteil der natürlichen Darmflora. In höherer Dosierung eingesetzt zerstört sie den Hefepilz und sorgt für eine Normalisierung der Darmflora.



# Ihr Supplementa NEWSLETTER

Ausgabe 1303 im März

→ **ALLERGIESTOPP:**  
natürlich unbeschwert  
durch die Pollenzeit\_03

→ **CANDIDA ALBICANS:**  
Darmpilze bekämpfen  
ohne Chemie\_04



## FRÜHJAHRSKUR FÜR UNSER LYMPHSYSTEM!

*Im Frühjahr ist der ideale Zeitpunkt gekommen, seinen Körper zu entschlacken und zu entgiften! Dabei spielt das Lymphsystem eine entscheidende Rolle. Während der kalten Jahreszeit ist der Körper auf den Erhalt der Körpertemperatur eingestellt, er lagert vermehrt Schlackenstoffe und Umweltgifte ein und legt sich eine kleine Fettschicht zu. Mit einer Reinigung des Lymphsystems bringen wir unseren Stoffwechsel auf Touren und befreien uns vom Ballast der vergangenen Wintermonate!*

### Die Aufgaben des Lymphsystems

Das Lymphsystem, in dem die Lymphe transportiert wird, besteht aus Lymphgefäßen und lymphatischen Organen. Oberflächliche und tiefe Lymphbahnen durchziehen den gesamten Körper. Im Unterschied zum Blutgefäßsystem funktioniert das Lymphgefäßsystem nicht als geschlossener Kreislauf: Die kleinsten Lymphgefäße

beginnen einfach blind im Gewebe. Das Lymphsystem ist neben dem Blutkreislauf das wichtigste Transportsystem im menschlichen Körper. Es ist auf den Abtransport von Abfallstoffen und die Reinigung des Blutes spezialisiert und stellt die Entsorgung von Schadstoffen, Fremdkörpern und Krankheitserregern sicher. Dies geschieht in den Lymph-

knoten. Hier wird die Lymphe auf schädliche Stoffe hin untersucht. Die Knoten dienen als eine Art Filter für die Lymphe und verhindern, dass giftige Substanzen in den Blutstrom gelangen. Weiterhin spielt das Lymphsystem eine zentrale Rolle in der Immunabwehr, da es nicht nur Fremdkörper (Schadstoffe) sondern auch krankhaft veränderte >>

### Symptome einer Candida- Hefepilz-infektion:

- Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwäche
- Müdigkeit
- Muskelschwäche
- Schwindelanfälle
- Beläge im Mund/Rachen
- Hauterscheinungen (Quaddeln)
- juckende Hautreaktionen
- Juckreiz im Analbereich
- Juckreiz im vaginalbereich
- Völlegefühl
- Blähungen
- Aufstoßen
- Stuhlunregelmäßigkeiten
- Darmkrämpfe

Kontakt  
Supplementa

• Supplementa  
• Original amerikanische Nahrungsergänzung  
• Kloosterlaan 7a  
• NL-9675 JL Winschoten

• Telefon: 00800 - 17 17 67 17 (gebührenfrei)  
• Telefax: 00800 - 17 17 67 18 (gebührenfrei)  
• www.supplementa.com  
• info@supplementa.com

>> Fortsetzung von Seite 01 >>

Körperbestandteile (z.B. Tumorzellen) Keime und Bakterien zu den Lymphknoten transportiert. Dort wird die Immunantwort eingeleitet, indem sich die für die betreffenden Fremdkörper spezifischen Lymphozyten (Abwehrzellen) vermehren und in den Blutkreislauf abgegeben werden. Dies gewährleistet, dass Fremdkörper überall im Körper bekämpft werden können.

**Außer den Lymphknoten zählen auch Milz, Mandeln, Thymus, Knochenmark und Anteile des Darms zu den lymphatischen Organen.**

Ein überfordertes Lymphsystem hat viele Gesichter  
Das Lymphsystem gehört zu den allgemein vernachlässigten Teilen unseres Körpers. Sowohl die Medizin als auch wir selbst kümmern uns erst darum, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Eindeutige äußere Anzeichen, das mit dem Lymphsystem etwas nicht in Ordnung ist, sind dicke Knöchel oder Füße vom „lange auf den Beinen sein“ oder starke Schwellungen nach Operationen. Das sind aber nur offensichtliche Störungen des Lymphflusses, die zu so genannten Lymphstaus oder Wassereinlagerungen, medizinisch: Ödemen führen.

Unter einem Lymphödem versteht man eine übermäßige Ansammlung eiweißhaltiger Flüssigkeit im Gewebe, die zu einer Schwellung führt. Ein solches Ödem entsteht, wenn die Lymphgefäße unterbrochen sind, die das betreffende Gebiet versorgen oder die zugehörigen Lymphknoten geschädigt sind oder fehlen.

Es kann aber auch sein, dass unter „normalen“ Umständen, etwa bei körperlicher Belastung, Entzündungen oder z.B. auch bei einem Sonnenbrand, sich mehr Gewebwasser als üblich bildet, was zu vorübergehenden Ödemen führen kann. Normalerweise ist es für den Körper jedoch kein Problem, die Menge

der Gewebsflüssigkeit in etwa konstant zu halten.

Der Lymphfluss unserer Zellen wird hauptsächlich über Körperbewegung angeregt. Durch mangelnde Bewegung können hier Stauungen stattfinden und der natürliche Lymphfluss unterbrochen werden. Regelmäßige Bewegungseinheiten, aber auch Wechselduschkübel und die Einnahme von unterstützenden Pflanzenextrakten sind hier von großer Hilfe.

Auch die Cellulite hat etwas mit unserem Lymphsystem zu tun. Bei Cellulite handelt es sich um eine Vergrößerung von Gewebezellen, in denen sich Schlackstoffe abgelagert haben, die vom Lymphsystem nicht mehr abtransportiert werden. Regelmäßige Lymphreinigungen wirken hier wahre Wunder. Generell kann man sagen, dass bei allen Erkrankungen der Venen (z.B. Besenreiser, Krampfadern, Venenentzündungen) besonders das Lymphsystem mit betroffen ist und eine Unterstützung hier Linderung bewirkt.

Ein überfordertes Lymphsystem kann sich aber auch in ganz anderen Beschwerden äußern als Wassereinlagerungen. Häufige Erkältungen und Infektionen hängen immer auch mit einem geschwächten Lymphsystem zusammen. Der Hals-, Nasen- und Ohrenbereich ist die wichtigste Eintrittspforte für Störenfriede von außen. Deswegen ist es verständlich, dass hier 35% aller Lymphknoten positioniert sind. Oft schwellen bei Infektionen die Schleimhäute des Rachens, der Nase, der Nasennebenhöhlen bzw. im Mittelohr stark an. Das Lymphsystem ist dann überlastet und die Bakterien können sich im gesamten Körper ausbreiten.

Über das Lymphsystem werden auch die im Darm resorbierten Fette in den Blutkreislauf transportiert. Funktioniert hier der Abtransport nicht optimal, sind Verdauungsbeschwerden, Gewichtszunahme und eine schlechtere Aufnahme der Nährstoffe die Folge.

Auch Symptome wie z.B. unklare Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden können auf ein überlastetes Lymphsystem hindeuten.

Es ist deutlich, dass der Zustand des Lymphsystems eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit übernimmt. Damit das Lymphsystem seine Aufgaben erfüllen kann, sollte es kurweise immer wieder gepflegt werden. Dabei können gerade Pflanzen- und Kräuterextrakte hilfreiche Dienste erweisen.

#### **Pflanzen- und Kräuterextrakte zur Reinigung und Stimulierung des Lymphsystems**

Die Arbeit des Lymphsystems kann durch gezielte Ansprache stimuliert und unterstützt werden. Bestimmte Pflanzen- und Kräuterextrakte sorgen für eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Hierzu gehört die **Roskastanie** (Horse Chestnut): sie kräftigt die Venen und damit den venösen Rückfluss, lindert Stauungsödeme und Blutstauungen und entwässert das Gewebe. Auch **GotuKola** unterstützt die Arbeit der Venen. **Rotklee** (Red Clover) wiederum zeichnet sich durch eine blutreinigende Wirkung aus. Andere Kräuter wiederum wirken auf einzelne Organe des Lymphsystems wie beispielsweise die **Säckelblume** (Red Root) auf die Milz oder der **kanadische Gelbwurz** (Goldenseal) auf die Lymphknoten. **Yerba Mate** mit seinen vielen unterschiedlichen sekundären Pflanzenstoffen sorgt hauptsächlich für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt. Das **Klettenlabkraut** wirkt harntreibend und stärkend auf das Immunsystem. Auch **Ingwer** stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an und unterstützt eine normale Verdauung. Alles in allem können die genannten Kräuter die dem Lymphsystem angehörenden Organe bei ihrer Arbeit unterstützen und einen Reinigungsprozess über die Lymphe und das Blut fördern. Das kommt unserer Gesundheit zugute.

## **ALLERGIESTOPP WACHTELEIER: DIE EINNAHME IST JETZT WIEDER AKTUELL!**



Wer an Heuschnupfen leidet, weiß, wie quälend die Symptome sind: Heftige Niesattacken, eine laufende Nase, tränende Augen, schwellende Schleimhäute und starker Juckreiz in Nase, Augen und Rachen, brennende oder entzündete Augen sind die noch eher harmlosen. Denn viele Betroffene werden zudem von **Migräne**, ständiger **Müdigkeit**, **Schwellungen** im Gesicht oder **Quaddeln** auf der Haut geplagt. Bei rund einem Drittel der Pollenallergiker kommt es zum gefürchteten „Etagenwechsel“: Die Abwehrreaktion breitet sich von oben in die unteren Atemwege aus, wechselt also von Nase und Rachen in die Bronchien, wo sie zu **allergischen Asthma** führt.

Es ist eine Tatsache, dass praktisch alle Patienten, die an Allergien leiden, eine Zunahme in der körpereigenen Produktion von Immunglobulin des Typs IgE aufweisen. Die Bildung von Histamin ist 3 – 10 mal höher als bei Nicht-Allergikern.

Wachteleier regulieren die Immunreaktion. Die in Wachteleiern vorhandenen Aktivstoffe (Glycoproteine) verhindern die übermäßige Produktion von IgE und damit die vermehrte Ausschüttung von Histamin. Statt starker Immunreaktion, die die unangenehmen allergischen Reaktionen auslöst, tritt eine Desensibilisierung der Zellen ein, die das Auftreten der allergischen Reaktionen verhindert. Die Wirkung tritt häufig bereits wenige Wochen nach Beginn der Einnahme ein. Klinische Studien und praktische persönliche Erfahrungen mit Wachteleiern haben

in über 90% der Fälle eine spürbare Linderung bis komplette Heilung ergeben. Man sollte die körpereigene Immunreaktion in der beschriebenen Weise regulieren bevor die individuellen Symptome auftreten. Es ist deshalb anzuraten, die Behandlung bei einer Pollenallergie wenigstens 3 – 4 Wochen vor dem Beginn der Pollensaison zu beginnen. Ähnliches gilt natürlich für andere saisonal auftretende Allergien. Vor der akuten Risiko-Periode sollte ein hoher Grad an Immunität und Widerstandskraft aufgebaut werden.

#### **Anwendungshinweise:**

Zur Linderung akuter Allergie-Symptome: 4 Kapseln morgens und mittags vor dem Essen über einen Zeitraum von mindestens 4 Wochen.

Zur Vorbeugung saisonaler Allergien, wie Heuschnupfen: 2 Kapseln morgens und mittags vor dem Essen über einen Zeitraum von mindestens 8 Wochen vor der Allergiesaison.

