

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 bekannte Tatsache, dass praktisch alle Patienten, die an Allergien leiden, eine charakteristische Zunahme in der körpereigenen Produktion von Immunglobulin des Typs IgE aufweisen. Auch 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.



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



Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **ENTSCHLACKEN:**
Frühjahrskur für
das Lymphsystem_03

→ **WACHTELEIER:**
natürlich unbeschwert
durch die Pollenzeit_04



DIE MORINGA-PFLANZE

VIELSEITIG GESUNDHEITSFÖRDERND, HOCH ANTIOXIDATIV

Befasst man sich mit dem Moringa-Baum, kommt man aus dem Staunen nicht heraus! Alle Teile de Baumes – die Blätter, die Blüten, die Früchte, Rinde, die Wurzel, der Samen – sind für den Menschen essbar und verwertbar. Wobei essbar stark untertrieben ist: wie viele Studien belegen enthält der Moringa-Baum alle für den Körper wichtigen Nährstoffe im Überfluss. Mit über 90 Nährstoffen ist der Moringa-Baum das nahrhafteste, bisher bekannte Gewächs der Erde. Gäbe es keine andere Nahrung auf der Erde, könnten wir nur vom Moringa-Baum leben.

Nicht ohne Grund wird der Moringa-Baum als „Wunderbaum“ und als „Super Food“ bezeichnet. Denn die inzwischen mehr als 700 wissenschaftlichen Studien zeigen den Baum, seine Blätter und Früchte als vielseitig gesundheitsförderlich. Besonders erstaunlich ist die antioxidative Wirkung der Blätter – sie ist wohl so hoch wie bei keiner anderen derzeit bekannten Pflanze oder Frucht.

Herkunft des Moringa-Baumes

Der Baum „Moringa oleifera“ stammt ursprünglich aus Indien, wo er am Fuße des Himalayagebirge wächst. In den Veden wurde bereits vor 5000 Jahren über Moringa berichtet. Im Ayurveda wiederum heißt es, dass Moringa über 300 Krankheiten heilen kann. Im Laufe der Jahrhunderte hat Moringa sich über die tropischen und subtropischen Re-

gionen der Erde verteilt, wo er inzwischen in vielen Ländern kultiviert und als Gemüsepflanze angebaut wird. Der Moringa Baum hat sich im Laufe der Jahrhunderte nahezu wunderbar an seine Umgebung angepasst; es sind inzwischen 13 Arten von Moringa bekannt. Die bekannteste Art ist der Moringa oleifera, über die wir hier berichten wollen.

>>Fortsetzung Seite 02 >>

>> Fortsetzung von Seite 01 >>

Schnell wachsende Pflanze von hohem Nährwert

Die Pflanze wächst bis zu 30 cm im Monat und kann in einem Jahr eine Höhe von bis zu 4 Metern erreichen. Das Besondere an dem Baum ist, dass er nahezu vollständig verzehrbar ist: von den Wurzeln über die Rinde bis hin zu den Blättern und den Samen können alle Teile des Baumes gegessen werden.

Der Moringa-Baum verfügt neben zahlreichen sekundären Pflanzenstoffen über

- 2 x soviel Eiweiß wie Soja
- 4 x soviel Vitamin E wie Weizenkeime
- 6 x so viele Polyphenole wie Rotwein
- 7 x so viel Vitamin C wie in Orangen
- 4 x so viel Vitamin A wie in Karotten
- 4 x so viel Calcium wie in Milch
- 3 x so viel Kalium wie in Bananen
- 25 x so viel Eisen wie in Spinat
- 26 entzündungshemmende Substanzen
- 46 Antioxidantien
- die höchste Konzentration an Chlorophyll aller bisher untersuchter Pflanzen
- einen sehr hohen Anteil an ungesättigten, natürlichen Fettsäuren (Omega 3, 6 und 9)
- das Wachstumshormon Zeatin.

Außerdem enthält der Moringa-Baum 18 von 20 bekannten Aminosäuren, die ja für die mentale Leistung und eine gute Gehirnfunktion von großer Bedeutung sind.

Die Bewohner der Länder, in denen Moringa wächst, haben unabhängig voneinander die positiven Eigenschaften von Moringa für ihr Wohlbefinden entdeckt und angewandt.

Vorteil für die Gesundheit: pulverisierte Moringa-Blätter

Wer keinen Moringa-Baum im Garten hat (was aus klimatischen Gründen schwierig ist) oder auf der Fensterbank kultiviert, ist gut beraten mit der Einnahme von Moringa-Blättern in Pulverform. Denn kein anderer Teil des Baumes wird mehr verwendet und ist nahrhafter als die Moringa-Blätter. Der Vitalstoffgehalt ist so hoch, dass bereits geringe Mengen

des Blattpulvers den empfohlenen Tagesbedarf an vielen notwendigen Vitalstoffen decken. Zusätzlich enthalten die Moringa-Blätter Stoffe, die nicht selbstverständlich sind. Dazu gehört Zeatin. Zeatin, ein pflanzliches Wachstumshormon, sorgt dafür, dass sämtliche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren an der richtigen Stelle vom Körper aufgenommen werden.

Außerdem ist Zeatin ein wichtiger Regulationsfaktor der Zellen und ein starkes Antioxidans, also zellschützend und zellregenerierend. Zwar findet man Zeatin in vielen Pflanzen, jedoch meist nur in Mengen von unter einem Mikrogramm pro Gramm. Das Moringablatt dagegen enthält mehr als das Hundert- bis Tausendfache je Gramm.

Ebenso außergewöhnlich ist der hohe Gehalt an Mangan, Chrom und dem seltenen Bor. Mangan ist u.a. für gesunde Gelenke und Knochen wichtig, und Chrom kommt im Stoffwechsel und bei Stressbelastung eine zentrale Bedeutung zu. Bor ist grundlegend für den Aufbau von Serin, einer Aminosäure, die in nahezu allen Proteinen des menschlichen Organismus enthalten ist. Außerdem spielt es für den Calcium-, Magnesium- und Phosphor-Haushalt eine dominante Rolle und bei der Behandlung von Osteoporose.

Die antioxidative Kraft der Moringa-Blätter: Haben Sie heute schon

Ihren ORAC-Wert erreicht?

Die größten Feinde unserer Gesundheit aber, die Auslöser vorzeitiger Alterungsprozesse und die Hauptverursacher chronischer Krankheiten sind die so genannten Freien Radikale, instabile Sauerstoffverbindungen, die unsere Körper und Gehirnzellen attackieren. Diese aggressiven Substanzen stehlen Elektronen von anderen Molekülen wie Proteinen, Lipiden und genetischem Material. Dieser Elektronendiebstahl wird Oxidation genannt, die mit Zellschädigung und Alterung gleichzusetzen ist. Freie Radikale greifen die Mitochondrien, die Energiekraftwerke unserer Zellen an, sodass Giftstoffe in die Zellen

eindringen und dort sogar die DNS schädigen können. In den Nervenzellen sorgen Freie Radikale für den Rückzug der Dendriten, der Empfangsstellen für Informationen, und für das Verschwinden der Synapsen, der Übertragungsstellen der Informationen von einer Nervenzelle zur anderen. Dadurch wird die Kommunikation zwischen den Nervenzellen immer mehr gestört. Das kann letztendlich zu Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson und Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) führen.

Antioxidantien sind die natürlichen Gegenspieler der Freien Radikale. Sie stellen den Freien Radikalen Elektronen zur Verfügung, um sie damit zu stabilisieren und zu neutralisieren.

Der so genannte ORAC-Test sagt etwas über die antioxidative Kraft eines Lebensmittels aus. Hier spielen die Moringa-Blätter in einer eigenen Liga. Denn die Moringa-Blätter haben nicht nur eine hohe Nährstoffdichte und einen hohen Zeatingehalt, sie zeichnen sich auch durch einen außergewöhnlich hohen ORAC-Wert aus.

ORAC-Werte (oxygen radical absorbance capacity) geben den Grad an, in dem ein biologischer Stoff ein Freies Radikal hemmt, also die Fähigkeit, die für unsere Zellen und die Zellerneuerung schädliche Freie Radikale abzufangen und unschädlich zu machen.

Mit der Messung des ORAC-Wertes kann man feststellen, welche Lebens-/Nahrungsmittel besonders gute antioxidative Eigenschaften haben. Moringa glänzt hier mit einem Wert, der zwischen 33.000 und 46.000 ORAC-Einheiten pro 100 Gramm liegt. (Zum Vergleich: ein Apfel enthält durchschnittlich 2.800 ORAC-Einheiten). Das amerikanische Landwirtschaftsministerium empfiehlt, täglich 3000 bis 5000 ORAC-Einheiten aufzunehmen. Tatsächlich nehmen 80% der Amerikaner weniger als 1000 Einheiten pro Tag zu sich.

Fazit

Der unglaubliche Reichtum an Nährstoffen, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen, macht den Moringa-Baum zu einem genialen Nahrungsmittel. Da wir ihn in unseren Breitengraden nicht frisch genießen können, sind wir, um in den Genuss seiner Vorzüge zu kommen, auf die pulverisierte Form angewiesen.

NEUER SCHWUNG FÜRS LYMPHSYSTEM!

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

Wenn das Lymphsystem versagt

Das Problem bei diesem hervorragenden System: Fließt die Lymphflüssigkeit nicht richtig, können wir krank werden. Dann staut sie sich in der Nase, den Nebenhöhlen, den Bronchien. Gleichzeitig wird unser Gewebe nicht mehr von Fremdstoffen gereinigt. Bakterien, Viren und Erreger breiten sich aus. Das Gleichgewicht aus Nährstoffen und Abfallprodukten im Blut gerät ins Ungleichgewicht. Ständige Erkältungen, Husten und verschleimte Bronchien können die Folge sein. Für neuen Schwung kann eine Reinigung des Lymphsystems mit ausgewählten Pflanzen- und Kräuter-Extrakten sorgen. Denn wenn der Lymphfluss ungehindert fließt, kann auch die Abwehrarbeit wieder funktionieren.

Pflanzen- und Kräuterextrakte, die das Lymphsystem stimulieren und reinigen

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 Rosskastanie (Horse Chestnut): sie kräftigt die Venen und damit den venösen Rückfluss, lindert Stauungsödeme und Blutstauungen und entwässert das Gewebe.

Auch Gotu Kola 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.



Bei Lymphstau gerät unser Immunsystem ins Stocken:

Gerät der Lymphfluss ins Stocken, staut er sich z.B. in der Nase und in den Nebenhöhlen;

Viren werden durch den langsameren Lymphfluss nicht mehr effizient vernichtet, sie setzen sich auf der gestauten Flüssigkeit ab;

Die Lymphknoten unter den Achseln und am Hals schwellen an, die Abwehrzellen können die Erreger ohne intaktes Lymphsystem jedoch nicht vernichten;

Unser Immunsystem kapituliert, Erreger breiten sich aus. Erkältungen, Husten und Bronchialerkrankungen brechen aus und solange die Lymphflüssigkeit nicht richtig zirkuliert, verschwinden sie auch nicht mehr.