

DIE LEBER SCHÜTZEN MIT SILYMARIN!

Die samenartigen Früchte der Mariendistel enthalten als Hauptwirkstoff Silymarin. Silymarin ist in Wahrheit ein Substanzgemisch bestehend aus Silybinin, Isosilybinin, Silychristin und Silidianin. Dieses „Substanzgemisch“ kann die Leber vor schädigenden Einflüssen schützen und die Regeneration der Leber fördern. Silymarin stabilisiert die Zellmembran, so dass Zellgifte nicht in die Leberzelle gelangen. Zudem reagiert der Stoff mit Freien Radikalen, macht sie unschädlich und beschleunigt darüber hinaus die Eiweißsynthese in der Leberzelle.

Jeder von uns sollte seine Leber regelmäßig reinigen – entweder zur Vorbeugung oder zur Wiederherstellung – weil eine chronische Krankheit häufig mit der toxischen Überbelastung der Leber beginnt. Eine jährliche oder halbjährliche Leberreinigung bewirkt viel, um unsere Gesundheit aufrechtzuerhalten oder wiederzugewinnen.

Silymarin eignet sich auch zur Vorbeugung gegen toxische Leberschäden (z.B. durch Alkohol) und zur unterstützenden Behandlung chronisch-entzündlicher Lebererkrankungen wie Leberentzündungen, Fettleber oder Leberzirrhose.

Die Verdienste der Mariendistel haben sich durch ihre lange Tradition schon lange bestätigt.

DAS GRÖSSTE GESCHENK IST IHRE GESUNDHEIT: SORGEN SIE JEDEN TAG FÜR SICH!

Eine qualitativ hochwertige Grundversorgung ist für den langfristigen Erhalt unserer Gesundheit unerlässlich und entscheidend. Denn werden die Bedürfnisse des Körpers nach einer ausgewogenen Nährstoffversorgung missachtet, ist der Nährboden für Krankheiten durch Mangel geschaffen. Sie können je nach Situation akut auftreten oder sich schleichend und oft unbemerkt über Jahre entwickeln. Daher muss das erste Ziel einer ausgewogenen Ernährung die Grundversorgung des Körpers mit allen lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffen sein. Nähr- und Vitalstoffe sind rein organische Substanzen unterschiedlicher Struktur, die vom menschlichen Organismus nicht oder nur in unzureichendem Maße selbst gebildet werden.

Die mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe werden von einem körpereigenen Programm verteilt, umgewandelt, verwertet und auch gespeichert. Eine gute Gesundheit ist immer dann gegeben, wenn in allen Phasen des Stoffwechsels zum richtigen Zeitpunkt die richtige Menge an notwendigen Vitalstoffen vorhanden ist. So betrachtet ist leicht zu verstehen, wie eng Gesundheit, Krankheit und Ernährung miteinander verbunden sind. Denn eines wird immer klarer: Alle Forschungsergebnisse der letzten Jahre deuten darauf hin, dass die meisten Krankheiten durch so genannten oxidativen Stress entstehen. Das sind Zellschäden, die nur geschehen können, weil die Nährstoffe fehlen, die sie im Ansatz verhüten können. Nicht zuletzt trägt auch eine immer stärker belastete Umwelt zu allen Erkrankungen bei.

Die Grundlage für die Erhaltung unserer Gesundheit liegt also in der täglichen Versorgung mit Vitalstoffen. Da die gewöhnliche Nahrung diese kaum noch ausreichend zur Verfügung stellt oder unsere Ernährungsgewohnheiten eine optimale Versorgung nicht gewährleisten, ist es sinnvoll, den Bedarf über ein Multipräparat zu decken.



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

→ **MARIENDISTEL:**
So schützen und entgiften
Sie Ihre Leber natürlich_04

→ **VITAMINE:**
Die tägliche Grundversorgung –
Ihr Schutz vor Mangelernährung_04



SO KOMMEN SIE GUT DURCH DEN WINTER: DAS GEHEIMNIS EINES GUTEN IMMUNSYSTEMS

Alle Jahre wieder beginnt spätestens im Winter die Saison der Infekte. Allerdings haben wir heutzutage im Gegensatz zu der Zeit vor 100 Jahren den Vorteil, viel mehr über die Zusammenhänge eines gesund arbeitenden Immunsystems zu wissen und darauf Einfluss nehmen zu können. So wissen wir, dass der Darm das Schlüsselorgan des Immunsystems ist. Dabei tragen die darmfreundlichen Bakterien mit ihren verschiedenen Aufgaben die Hauptlast, unsere Gesundheit zu schützen (siehe Steckbrief Darmbakterien). Dazu gibt es bestimmte Stimulantien wie Vitamin C und Zink, die ebenfalls entscheidend für ein Funktionieren des Immunsystems arbeiten. Darmbakterien, Vitamin C und Zink stärken das körpereigene Abwehrsystem auf dreifache Weise: Wie, sei hier kurz vorgestellt.

Der Darm: Sitz des Immunsystems

Ein gesunder Darm beginnt mit einer ausgewogenen Darmflora. Etwa 100 Billionen unterschiedliche Bakterien leben in unserer Darmflora. Als wichtigste Vertreter gelten besondere Milchsäurebakterien, Lactobazillen und Bifidobakterien, die durch Freisetzung saurer Stoffwechselprodukte (Milchsäure) den pH-Wert des Darms im sauren Bereich stabilisieren. Dadurch wird das Gleichgewicht der Darmflora nachhal-

tig gestärkt und einer Besiedelung durch fremde Keime vorgebeugt.

Unser Darmsystem setzt sich aus dem Dünndarm und dem Dickdarm zusammen. Insgesamt hat der Darm eine Länge von fast 4 Metern. Seine wichtigste Funktion ist die Verarbeitung von Nahrung. Aber es ist längst kein Geheimnis mehr, das im Darm ein wichtiger Teil unseres Immunsystems beheimatet ist. Dieses wird stark beeinflusst von der Gesundheit der Darmflora.

Giftstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen oder die durch Mikroorganismen, Gärprozesse und Nahrungsmittelallergien im Darm entstehen, gelangen in den Blutstrom und belasten den gesamten Organismus, speziell die Entgiftungsorgane, wie Leber und Nieren. Daher ist eine der wichtigsten Aufgaben des Darms, neben der Verdauung von Nahrungsmitteln, die Barrierefunktion gegenüber Giftstoffen und Mikroorganismen. >>Fortsetzung Seite 02 >>

>> Fortsetzung von Seite 01 >>

Neben der Verdauung und der Barrierefunktion fördert eine gesunde Darmflora durch die Bildung kurzkettiger Fettsäuren die Peristaltik (Darmbewegung) und die Durchblutung der Darmschleimhäute, was zu einer verbesserten Nährstoffaufnahme führt.

Darüber hinaus beeinflusst die Darmflora zahlreiche Stoffwechselforgänge, wie die Verwertung von Vitaminen und Vitalstoffen. Bei einem Ungleichgewicht der Darmbakterien kann sich eine so genannte Maldigestion oder Malabsorption entwickeln, was zu einer schlechten Verwertung der Nahrungssubstanzen führt.

Zudem werden im Darm – wie wir wissen – wichtige Neurotransmitter wie Serotonin produziert. Ein Mangel an Serotonin kann die Ursache von Depression sein. Denn aus Studien geht hervor, dass jeder dritte Depressive an Obstipation (Verstopfung) leidet. Da 97% des Serotonins im Darm produziert werden (lediglich 1% entsteht im Gehirn) und diese Produktion nur bei einer intakten Darmflora gewährleistet

Eine weitere wichtige Aufgabe ist aber die Unterstützung des Immunsystems!

Der Darm wird ständig mit intestinalen Keimen konfrontiert. Dabei werden die Informationen über mikrobielle Antigene, auftauchende Bakterien und Viren vom Darm direkt an das Immunsystem weiter gegeben. So können die Lymphozyten die Eindringlinge effektiv eliminieren, bevor diese sich über den Blutkreislauf verteilen können. Wird das Immunsystem nur unzureichend durch die Keime der Darmflora stimuliert, kommt es über eine herabgesetzte Lymphozytenaktivität zu einer verminderten Bildung von Immunglobulinen (speziell dem IgA). Potentiell pathogene Bakterien, Viren oder Hefen können sich ungehindert vermehren und zu endogenen Infektionen führen.

Das gleiche gilt für potentielle Allergie auslösende Substanzen. Auch hier ist die Voraussetzung für einen gesunden Umgang mit diesen Stoffen, dass eine Intaktheit der Darmbakterien vorherrscht, anderenfalls neigt der Darm zu Überreaktionen und es kommt zu Unverträglichkeiten und Allergien bis hin zu Autoimmunreaktionen und chronischen Entzündungen.

ist, lässt sich ein Zusammenhang zwischen Depressionen und Darmbeschwerden leicht ableiten. Insofern hat besonders auch bei psychischen Beschwerden die genaue Analyse und Behandlung der Darmflora oberste Priorität.

Was bringt die Darmflora aus dem Gleichgewicht?

Um die empfindliche Darmflora aus dem Gleichgewicht zu bringen bedarf es nicht viel. Unsere typischen Ernährungsgewohnheiten, die Weißmehl, Fertigprodukte, ungesunde Fette, Zucker, Alkohol und ggf. Nikotin beinhalten, genügen meist, um die Zusammensetzung und Anzahl der Darmbakterien zu stören. Hinzu kommt die Einnahme von Medikamenten (vor allem Antibiotika, Kortison, Pille). Auch Bewegungsmangel und Stress sind Faktoren, die die Darmflora negativ beeinflussen.

Die gezielte Regeneration und Stärkung der Darmflora bewirkt eine grundsätzliche Entlastung des Körpers. Das Immunsystem wird gestärkt, der Stoffwechsel angeregt, Nährstoffe werden optimal aufgenommen, Stimmungsschwankungen verbessert und die Verdauung deutlich reguliert.

Vitamin C und Zink in akuten Fällen

Als Ergänzung zur Stärkung des Immunsystems in der Winterzeit eignen sich hervorragend Vitamin C und Zink! Speziell zur Vorbeugung oder Verhinderung einer Erkältung leisten sie zusammen kombiniert gute Dienste! Denn das Immunsystem verbraucht bei seiner Abwehrarbeit gegen Erkältungsviren besonders viel Vitamin C. Ist viel Vitamin C im Angebot, das der Körper bekanntlich nicht speichern kann, wird das Immunsystem gestärkt seine Arbeit verrichten. Zusätzlich wird die Abwehrarbeit umso erfolgreicher, je besser verhindert werden kann, dass sich die Erkältungsviren in den Zellen der Nasenschleimhaut festsetzen können. Jetzt kommt das Zink ins Spiel. Denn bildlich gesprochen ist Vitamin C dafür verantwortlich, die Truppen im Kampf gegen die eingedrungenen Erkältungsviren zur Verfügung zu stellen. Das tut es, wenn genügend davon im Körper vorhanden ist. Was nützt aber die beste Truppe, wenn sie nicht in der Lage ist ihren Gegner zu erkennen und zu stellen. Dafür ist das Zink verantwortlich! Es verhindert, dass sich die Erkältungsviren in den Zellen der Nasenschleimhaut verstecken können und stärkt gleichzeitig die Abwehrzellen, so dass sie die Viren vernichten können. Von der Versorgung mit Zink hängt also die Stärke unseres Immunsystems und unserer Abwehrleistung ab. Zink unterstützt die Bildung von Abwehrzellen und wirkt so auch vorbeugend. Denn einer Erkältung oder gar Grippe vorzubeugen ist immer noch besser als sie heilen zu müssen.

Die Schlagkraft des Immunsystems dreifach stärken!

Vitamin C und Zink, vorausgesetzt die Dosis stimmt, sind also ein perfektes Paar zur Abwehr von chronischen und akuten Infekten. Die grundlegende Basis für ein funktionierendes Immunsystem ist allerdings eine gesunde, vielschichtige Darmflora. Eine Zufuhr von lebensfähigen probiotisch wirkenden Bakterien stärkt das Immunsystem, hilft bei der Verdauung und stellt eine aus dem Lot geratene Bakterienflora rasch wieder her! Dieser dreifache Schutz des Immunsystems lässt uns ruhig den Winter mit seiner erhöhten Gefahr von bakteriellen und viralen Infekten entgegen blicken!

STECKBRIEF DARMBAKTERIEN:

AUFGABEN UND WIRKUNG

B.LACTIS

produziert Milch- und Essigsäure, wodurch es die Umgebung des Verdauungstrakts ansäuert. Viele andere Mikroorganismen können sich bei solch niedrigen pH-Werten nicht vermehren, so dass beispielsweise gefährliche Krankheitskeime in der Umgebung der Bifidobakterien nicht wachsen. B.lactis kann sich sehr gut an die Darmschleimhäute anheften und steuert dort die Durchlässigkeit. Es stimuliert außerdem die Immunabwehr.

B.BIFIDUM

ist eine der vielen Bakterienarten, die natürlicherweise unseren Verdauungstrakt und die Scheide besiedeln. Dort sorgt B.bifidum für die Ansäuerung der Umgebung, wodurch das Bakterium Krankheitskeime an Wachstum und Vermehrung hindert. In Studien konnte gezeigt werden, dass das Bakterium der Abnahme der Makrophagen (immunrelevante Antikörper) entgegenwirkt. Außerdem sind entzündungshemmende Eigenschaften nachgewiesen.

B.INFANTIS

Dieses Bakterium wurde erstmals bei gestillten Babys entdeckt. Daher hat das Bakterium auch seinen Namen. Es kann Durchfallerscheinungen entgegenwirken, indem es die auslösenden Bakterien verdrängt. Es ist auch ein wichtiger Vitaminproduzent in unserem Darm für Folsäure, Vitamin B1, B3, B6 und Biotin. Es bietet Schutz vor allergischen Reaktionen und wirkt gegen Darmentzündungen.

B.LONGUM

gilt als einer der häufigsten Vertreter im Verdauungstrakt, wobei es vor allem im Dickdarm in großer Anzahl anzutreffen ist. Es hat eine hohe Bedeutung für die Immunabwehr und für die Bildung von Vitaminen. Dazu unterstützt es die Aufnahme von Calcium. Probiotika mit B.longum helfen nachweislich bei Antibiotikagabe, das Gleichgewicht der Darmflora schnell wieder aufzubauen. Auch scheinen Darmentzündungen durch die Einnahme probiotischer B.longum-Stämme seltener aufzutreten. Mit zunehmendem Alter kann sich dieses Bakterium in der Anzahl verringern. Eine zusätzliche

Zufuhr kann sich aus diesem Grund positiv auf das Darmgleichgewicht auswirken.

L.ACIDOPHILUS

Das Milchsäurebakterium Lacidophilus ist ein natürlicher Bewohner unseres Verdauungstrakts. Es bildet die Antibiotika-ähnlichen Substanzen Acidolin und Acidophilin. Während sie für uns Menschen völlig unschädlich sind, töten sie gefährliche Krankheitskeime ab. L.acidophilus wirkt nachweislich gegen Antibiotika-bedingten Durchfall. Aber auch bei akutem kindlichen Durchfall, bei einer durch Clostridien ausgelösten Darmentzündung und bei vielen weiteren Durchfall-Erkrankungen kommen die Lactobacillus acidophilus Kulturen erfolgreich zum Einsatz.

Chemotherapien und Radiotherapien führen oft zu schwerwiegenden Nebenwirkungen. Lebende Lactobacillus acidophilus Kulturen können durch Krebsbehandlungen auftretenden Durchfall deutlich reduzieren. Außerdem besitzt es die Fähigkeit wichtige Vitamine wie Folsäure, Vitamin B3 und B6 herzustellen und dann unserem Organismus zuzuführen.

L.BREVIS

Das Potential des Milchsäurebakteriums L.brevis ist bis heute noch nicht vollständig erforscht. Klinische Studien haben aber eine anti-entzündliche Wirkung auf das menschliche Verdauungssystem festgestellt. Auch bei der Vorbeugung von Darmkrebs spielt es eine Rolle.

L.BULGARICUS

ist in der Lage, Milchzucker (Lactose) in Milchsäure umzubauen und hält den pH-Wert in einem günstigen Bereich. Schädliches Bakterienwachstum kann somit eingedämmt werden.

L.PARACASEI

Dieses Bakterium wirkt bereits im Mund und beugt der Entstehung von Karies vor. Es kann gleichzeitig auch die Immunabwehr gegen eine Vielzahl von Krankheitserregern verbessern.

L.PLANTARUM

wurde erstmals aus menschlichem Speichel isoliert, ist aber auch natürlicher Bestandteil vie-

ler fermentierter Lebensmittel und vergorener Pflanzenteile. L. plantarum kann das saure Milieu im Magen gut überstehen, so dass viele Zellen, die wir mit der Nahrung aufnehmen, unbeschadet den Darm erreichen. Es bildet bei der Umwandlung von Zucker sowohl rechtsdrehende als auch linksdrehende Milchsäure. Obwohl die Ursachen des Reizdarmsyndroms weiterhin unklar sind, deuten einige wissenschaftliche Untersuchungen darauf hin, dass ein Mangel an Laktobazillen und Bifidobakterien hierfür verantwortlich sein könnte.

L.RHAMNOSUS

Das Milchsäurebakterium L.rhamnosus kommt zwar in unserem Darm vor, allerdings ist es kein „ständiger Bewohner“ unseres Verdauungstrakts, sondern tritt dort nur vorübergehend auf. L.rhamnosus kann bei verschiedenen Durchfallerkrankungen hilfreich sein. Die von dem Bakterium produzierte Milchsäure hemmt dabei ebenso wie das zellschädigende Stoffwechselprodukt Wasserstoffperoxid das Wachstum anderer Mikroorganismen.

Besondere Beachtung unter Medizinern erlangte der 1983 isolierte Kulturstamm L.rhamnosus GG. Schließlich gelang es mithilfe eines probiotischen Joghurts erstmals, Patienten, die von dem gefürchteten Krankenhauskeim VRE (Vancomycinresistente Enterokokken) befallen waren, hiervon zu befreien. L.rhamnosus kann bei Kleinkindern vor Hautausschlag und Ekzemen schützen sowie die hochempfindliche Darmschleimhaut vor Strahlenschäden (Bestrahlung) bewahren.

L.SALIVARIUS

Stärkt die Mundschleimhaut und hilft Zahnfleischbluten vorzubeugen oder zu verhindern. Es wirkt generell positiv auf den Zustand unserer Haut.

S.THERMOPHILUS

erzeugt große Mengen des Enzyms Laktase. Es wird einigen Berichten zufolge in der Prävention von Laktoseintoleranz eingesetzt. Es hilft außerdem bei Durchfallerkrankungen, regt die Darmbewegung an und unterstützt das Immunsystem.