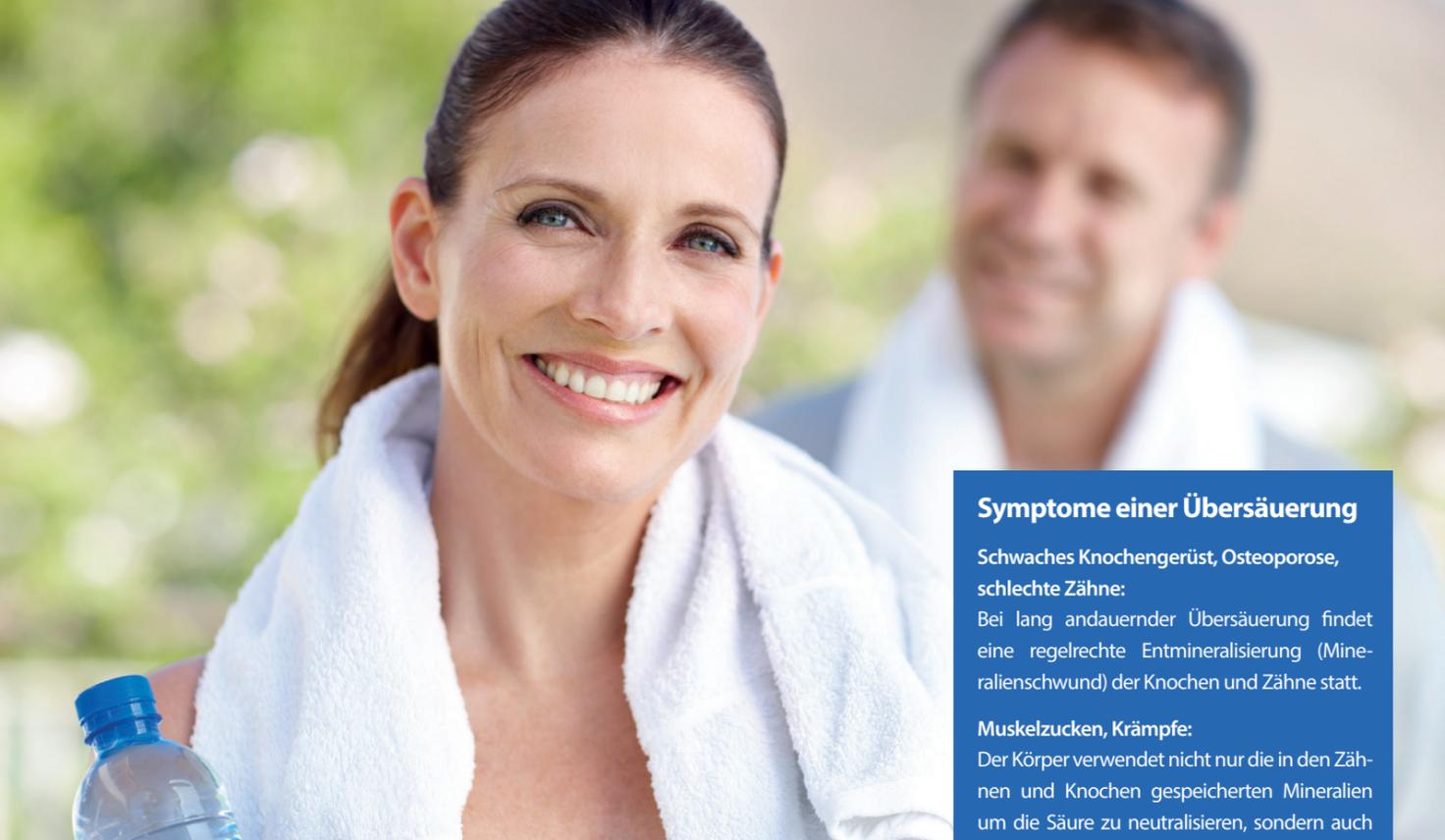




Ihr Supplementa NEWSLETTER

→ **CAPRYLSÄURE:**
die Alternative
bei Darmpilzen_03

→ **MINERALSTOFFE:**
zum Erhalt des
Säure-Basen-Gleichgewichts_04



Mineralstoffe für ein »Säure-Basen-Gleichgewicht« in unseren Zellen

Mineralien und Spurenelemente sind notwendig, um einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt herzustellen. Der gesunde menschliche Organismus (Gewebe, Körpersäfte, Blut etc.) muss ein bestimmtes Gleichgewicht an Säuren (zu 20%) und Basen (zu 80%) aufweisen. Im Blut liegt der pH-Wert konstant bei 7,4. Die Säure-Basen-Bilanz des Blutes wird von einem ausgeklügelten System reguliert, weil bereits geringe Abweichungen zu schweren Organschäden führen können. Dies ist auch nötig, damit unser Stoffwechsel und die damit zusammenhängenden biochemischen Prozesse einwandfrei funktionieren.

Gerade im Sommer neigt dieses empfindliche Gleichgewicht aus den Fugen zu geraten und der Körper „übersäuert“. Durch den erhöhten Verlust über den Schweiß verlieren wir schnell wichtige Mineralien, die basisch wirken. Zudem ändern sich im Sommer auch die Essgewohnheiten und wir nehmen - paradoxerweise - mehr säurehaltige Nahrung zu uns. Wurst und Fleisch vom Grill, Schokolade und Kuchen sowie Colagetränke, Kaffee, Schwarztee und Alkohol fördern die Säurebildung.

Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Zink oder Kalium neutralisieren Säuren. Wenn unsere tägliche Mineralienzufuhr allerdings mangelhaft ist und sich zu viele Säuren und Schlacken im Körper bilden, verwendet der Körper die in Knochen, Zähnen, Geweben und Muskeln eingespeicherten Mineralien zum Ausgleichen und reagiert mit unterschiedlichen Symptomen.

Eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und Spurenelementen ist also von großer Wichtigkeit für unseren Organismus. Denn ohne Mineralstoffe kann unser Körper genauso wenig existieren wie ohne Vitamine. Sorgen Sie - gerade im Sommer - dafür, dass Ihr Haushalt an Mineralstoffen und Spurenelementen ausgeglichen ist!

Symptome einer Übersäuerung

Schwaches Knochengerüst, Osteoporose, schlechte Zähne:

Bei lang andauernder Übersäuerung findet eine regelrechte Entmineralisierung (Mineralienverlust) der Knochen und Zähne statt.

Muskelzucken, Krämpfe:

Der Körper verwendet nicht nur die in den Zähnen und Knochen gespeicherten Mineralien um die Säure zu neutralisieren, sondern auch die im Muskelgewebe vorhandenen Mineralstoffe.

Übergewicht:

Der Körper produziert Fettzellen, um sich und vor allem seine Organe vor Säurebefall zu schützen.

Häufige Infektionen und Entzündungen, allgemeine Immunschwäche:

Wenn der pH-Wert dauerhaft zu sauer ist, können Mikroben, Parasiten, Pilze und Bakterien sich wesentlich leichter und schneller ausbreiten, wobei gleichzeitig die Leukozyten (Abwehrzellen) ihre Arbeit verlangsamen.

Gelenkschmerzen, Arthritis, Gicht:

Der Körper lagert vermehrt Harnsäurekristalle zusammen mit harnsauren Salzen in den Gelenknahen Geweben ab.

Müdigkeit, Erschöpfung, Migräne:

Eine Reihe von Stoffwechselabläufen entgleist bei Übersäuerung und führt zur Einlagerung von Schlackenstoffen, die den Austausch von wichtigen Wirkstoffen (Hormone, Enzyme, Neurotransmitter) beeinträchtigen und zu diffusen Beschwerden führen können.

Chronische Schmerzen:

Können auf Mineralienmangel und Übersäuerung hinweisen.



GEZIELT HAARAUSSFALL BEKÄMPFEN:

AUSGEWÄHLTE NÄHRSTOFFE HELFEN!

Volles und schönes Haar ist nicht nur für Frauen ein Schönheitsideal. Viele probieren in verschiedenen Phasen ihres Lebens neue Frisuren oder andere Haarfarben aus. Das strapaziert die Haare. Aber auch äußere Umwelteinflüsse (Sonne, Hitze, Kälte), Stress oder ungesunde Ernährung setzen dem Haar zu. Die Folge: Das Haar wirkt spröde und ungepflegt. Im schlimmsten Fall können die Haare sogar ausfallen. Aber es gibt noch weitere Ursachen, die sich negativ auf die Haarpracht auswirken.

Störungen bei der Aufnahme von Nährstoffen, z.B. ausgelöst durch eine Darmoperation oder bei chronischen Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), können einen Mangel an Vitaminen und Spurenelementen bewirken. Dies kommt auch bei chronischer Alkoholsucht, einseitigen Diäten und Eßstörungen wie Magersucht vor. Die Folge: Die Haare werden zuerst nur dünner, bei lang anhaltendem Mangelzustand

können sie dann aber ganz ausfallen. Damit dies erst gar nicht passiert, müssen die Haare ausreichend mit ausgewählten Nährstoffen versorgt werden. Dazu ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung wichtig. Einige Nährstoffe sind für die Haargesundheit besonders wichtig, weshalb sich eine Unterversorgung schnell negativ auf die Haare auswirkt.

Die Haarzahl am Kopf variiert im Normalfall

von Mensch zu Mensch zwischen 90.000 und 150.000 Haaren. Gerade junge Menschen, besonders Frauen, erschrecken aber regelrecht, wenn sie in der Haarbürste einige Haare finden. Allgemein gilt unter den Haarwissenschaftlern die Auffassung, dass ein Haarverlust von bis zu 100 Haaren pro Tag harmlos ist und auf den natürlichen Haarzyklus, in diesem Fall auf die „Telogenphase“ („Ausfallphase“) zurück zu führen ist.

>> Fortsetzung Seite 02 >>



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 >>

Diese 3 Hauptformen von Haarausfall werden unterschieden:

- erblich-hormoneller Haarausfall (für Männer typisch sind so genannte Geheimratsecken und Tonsur am Hinterkopf; bei Frauen lichten sich die Haare am Scheitel);
- kreisrunder Haarausfall (es bilden sich plötzlich münzgroße, kahle Stellen);
- diffuser Haarausfall (dabei fallen die Haare am ganzen Kopf aus und dünnen gleichmäßig aus).

Man braucht sich noch keine Gedanken zu machen, wenn man täglich 80 – 100 Haare verliert. Erst wenn es mehr als 100 Haare pro Tag sind, sprechen die Ärzte von krankhaftem Haarausfall.

Der Haarzyklus gliedert sich in exakt 3 Phasen, die nacheinander ablaufen und sich anschließend immer und immer wieder in diesem Turnus zyklusartig wiederholen. Der Tatsache aber, dass jedes Haar für sich zeitlich versetzt (asynchron) zu allen anderen Haaren in diesem Zyklus steckt, verdanken wir im Normalfall einen gleichmäßigen Haarbestand.

Phase I: Wachstumsphase

In der Wachstumsphase, auch Anagenphase genannt, entwickelt sich eine neue Haarwurzel, die anschließend das Haar (in dieser Phase auch „Papillarhaar“ genannt) produziert. Die Haarwurzel ernährt die Haare und sie wachsen. Rund 85 bis 90 Prozent der Haare befinden sich in diesem aktiven Zustand, der etwa 3 bis 7 Jahre dauert. Das Haar wächst dabei um ca. 10 mm pro Monat, bevor sich die Katagenphase (Übergangsphase) anschließt.

Phase II: Übergangsphase

In der Haarwurzel finden Umbauvorgänge statt und die Haare werden nicht mehr mit Nährstoffen versorgt. Etwa 1 bis 3 Prozent der Haare stecken in diesem Stadium, das 3 bis 4 Wochen andauert. Die Haarwurzel verhornt nach und nach.

Phase III: Ausfallphase

Die Ausfallphase bzw. Telogenphase schließt an die Übergangsphase an, dauert ca. 2-4 Monate und betrifft in der Gesamtheit bis zu 18% der

Kopfhare gleichzeitig. In dieser Phase regeneriert sich die Haarpapille und der Haarfollikel. Die Matrix beginnt wieder mit der Zellteilung und produziert wieder ein neues Haar.

Dieser Haarzyklus beschreibt das normale, gesunde Haarleben, einen Kreislauf von der Entstehung des Kopfhars bis zu dessen natürlichem Untergang. Da jedes einzelne Haar in einer anderen Phase steckt, baut sich unsere Haarpracht unter normalen Umständen nicht ab. Tut sie es doch, so ist dies auf eine krankhafte oder aber genetisch bedingte Störung im Haarzyklus-System zurück zu führen.

Nahrung für die Haare

Wichtig für kräftiges Haar ist eine gesunde Haarwurzel. Die Nährstoffe gelangen mit dem Blut, das über kleine Gefäße transportiert wird, bis in die so genannte Haarpapille. Sie ist für die Bildung neuer Haarzellen verantwortlich, die sich besonders aktiv teilen. Die Haarzellen brauchen daher viele Nährstoffe, um ständig neues Haar bilden zu können. Neben Mineralstoffen sind auch Vitamine, Eiweiße, Spurenelemente und andere Baustoffe notwendig, um die Haare gesund zu halten.

Um das Haar von innen über die Haarwurzel zu stärken, sollte man regelmäßig die folgenden Nährstoffe zu sich nehmen:

- **Vitamin C:** regt das Haarwachstum an. Außerdem wird es benötigt, damit sich Eisen an die roten Blutkörperchen binden und mit Hilfe von Vitamin C zu den Haarwurzeln gelangen kann.

- **Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B12 und Folsäure:** B-Vitamine sind für das Haarwachstum von größter Bedeutung. Sie sind unverzichtbar für die Stoffwechsellaktivitäten in den Haarwurzeln und sorgen dafür, dass die Kopfhaut gesund bleibt. Mit ihrer Wasserbindungsfähigkeit wirkt Pantothensäure (B5) besonders gut gegen geschädigtes, splissiges und trockenes Haar.

- **Biotin:** Unter den Vitaminen der B-Gruppe ist Biotin besonders hervorzuheben. Biotin ist für das Haarwachstum von sehr großer Bedeutung. Ein Mangel an Biotin, wie er nicht nur durch chronische Krankheiten und Therapien mit Antibiotika, sondern auch durch Mangelernährung während einer Diät entstehen kann, kann sogar zu Haaraus-

fall und Glatzenbildung führen. Biotin sorgt dafür, dass die Haare stark sind und glänzen, da es den engen Zusammenschluss der Schuppchen am Haarschaft bewirkt.

- **Cholin und Inositol** gehören beide zur Gruppe der B-Vitamine und sind Bestandteile von Lecithin. Cholin ist außerdem gut für das Wachstum und die Gesundheit der Haare und beugt Haarausfall vor.

- **Paba** gilt als das Schönheitsvitamin (früher: Vitamin B10) und hat die Fähigkeit, den Alterungsprozess abzubremsen, da es die Bildung von Falten, Runzeln und grauem Haar weit gehend verhindern kann. Wenn sich zu früh graues Haar zeigt ist oft ein Mangel an Paba schuld.

Die Spurenelemente Zink, Eisen und Kupfer:

Auch die Spurenelemente Zink, Eisen und Kupfer sind am Haarwachstum und am Haarerhalt beteiligt – sie sind allesamt wesentliche Elemente für Wachstum und die Haarstruktur.

- **Zink** ist an der Bildung des Haarproteins Keratin beteiligt. Chronischer Zinkmangel löst Haarausfall aus. Bei Haarausfall sollte eine Behandlung mit Zink die allererste Wahl sein. (Ggf. geben spezielle Untersuchungen Aufschluss über den Zinkstatus.) Speziell beim kreisrunden Haarausfall werden die Therapieerfolge durch Zink mit dessen immunregulierender Wirkung erklärt.

- **Eisenmangel** kann ebenfalls sehr schütteres Haar verursachen. Wird ein zu niedriger Ferritinwert (=Eisenwert) festgestellt, sollte unbedingt Eisen als Gegenmaßnahme eingenommen werden.

- **Kupfer** erleichtert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung in den Körper und ist am Aufbau von Knochen, Haut und Haar beteiligt. Kupfer reguliert allgemein Stoffwechselprozesse im Körper, so auch in den Haarzellen. Ein Kupfermangel führt zu dünnem, brüchigem Haar.

- **Mangan** hat Bedeutung für den Melaninaufbau (Melanin=Pigment). Vor allem die Haarpigmente sind manganreich.

- **L-Cystein:** diese schwefelhaltige Aminosäure ist für das Wachstum von Haaren unverzichtbar. Außerdem ist Cystein ein wichtiger Bestandteil der Hornschicht der Haut sowie der Fasern der Haare, die aus Keratin bestehen, dessen wichtigster Proteinbaustein das Cystein ist.

- **L-Methionin** ist eine weitere schwefelhaltige Aminosäure. Haare und Nägel benötigen den Schwefel, um wachsen zu können. L-Methionin ist die zweite, neben L-Cystein wichtige Aminosäure für die Bildung gesunder Haare.

- **MSM:** Unsere Haare und Nägel bestehen hauptsächlich aus dem widerstandsfähigen Protein Keratin. Um all diese Proteine herstellen zu können – ob Kollagen, Elastin oder Keratin – benötigt der Körper Schwefel. Steht nicht ausreichend Schwefel zur Verfügung, verliert die Haut an Elastizität. Sie wird rau, faltig und altert rasch. Die Nägel werden brüchig und die Haare spröde.

- **Silica: Kieselsäure** ist für den Aufbau von Haaren und Nägeln unerlässlich und ist wichtig für die

Elastizität und Festigkeit von Haaren. Außerdem ist Kieselsäure ein wichtiger Bestandteil des Keratins, eine der wichtigsten am Haaraufbau beteiligten Eiweißkomponenten. Kieselsäure, auch als Spurenelement Silizium bekannt, erfüllt beim Haarwachstum eine Helfenfunktion dahingehend, dass bestimmte Schwefelverbindungen, die für Querverbindungen in der Hornmatrix der Haare verantwortlich sind, stärker genutzt werden.

Die Folge ist, dass das Haar aus der Wurzel heraus dicker nachwächst.

- **Sägepalmenextrakt:** Der erblich bedingte Haarausfall ist meist auf die Beschädigung der Haarwurzeln zurück zu führen. Der Grund für die Beschädigung liegt oft an einer erblich bedingten

Sensibilität der Haarwurzeln gegenüber dem Hormon Dihydrotestosteron (DHT), einem Metaboliten des männlichen Geschlechtshormones Testosteron. Sägepalmenextrakt blockiert dabei die Bildung von DHT und vermindert so die schädliche Wirkung auf die Haarwurzeln. Dadurch werden die Haare wieder mit Nährstoffen versorgt und der Haarausfall kann gestoppt werden.

Gesunde, kräftige und glänzende Haare sind also nicht nur ein Geschenk der Natur, sondern auch eine Frage der ausreichenden Versorgung mit den wichtigsten Haarnährstoffen. Bevor man also wegen einer schwindenden Haartracht verzweifelt, sollte man lieber bewährte Nährstoffe einnehmen. Es wirkt!

CAPRYLSÄURE BEI HEFEPILZ-BEFALL

Hefepilze gelten 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.) an ungebremstem 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 jahrzehntelang 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 den Körper 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 akuter 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.

Die Caprylsäure macht es uns einfach, ein schwerwiegendes gesundheitliches Problem in den Griff zu bekommen!

