

Allergiestopp Wachteleier: Beginnen Sie jetzt mit der Einnahme!



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 sowie 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 allergischem 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. Auch die Bildung von Histamin ist 3–10 mal höher.

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 Allergiesymptome:

4 Kapseln morgens und abends vor dem Essen über einen Zeitraum von mindestens 4 Wochen.

Zur Vorbeugung saisonaler Allergien, wie Heuschnupfen:

2 Kapseln morgens und abends vor dem Essen über einen Zeitraum von mindestens 8 Wochen vor der Allergiesaison.

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Krankheiten ganzheitlich vorbeugen
LYMPHREINIGUNGEN
ENTLASTEN UND UNTERSTÜTZEN DIE GESUNDHEIT

Probiotika bei D-Laktat Überschuss
DIE RICHTIGE MISCHUNG FÜR
EIN **GESUNDES GLEICHGEWICHT**
DER DARMFLORA

Glycoproteine aus Wachteleiern
DIE **NATÜRLICHE ANTWORT**
AUF ALLERGIEN

Newsletter Februar 2019 / Ausgabe 2



Entschlacken! Entgiften! Entsäuern! Bringen Sie Ihr Lymphsystem in Schwung!

Für den Erhalt unserer Gesundheit ist es von großer Bedeutung, den Körper regelmäßig zu entschlacken. Damit werden Organe entlastet und Gifte ausgeleitet. Der Körper kann Nährstoffe und Antioxidantien wieder besser verwerten. 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 von 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 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.

Weiterhin spielt das Lymphsystem eine zentrale Rolle in der Immunabwehr, da es nicht nur Fremdkörper (Schadstoffe) sondern auch krankhaft veränderte 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.

Schwung • Energie • Lebensfreude



Supplementa
Original amerikanische Nahrungsergänzung
Papierbaan 50a
NL-9672 BH Winschoten

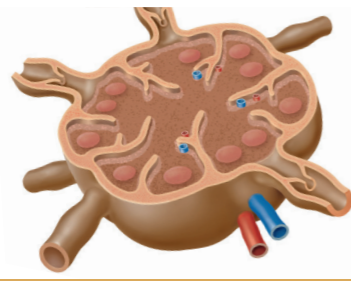
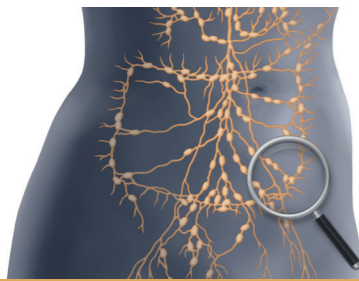
Telefon: 00800 - 17 17 67 17 (gebührenfrei)
Telefax: 00800 - 17 17 67 18 (gebührenfrei)
www.supplementa.com
info@supplementa.com

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter Wissenswertes unter www.nwzg.de

Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter

Wissenswertes unter www.nwzg.de





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, dass 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 sich unter „normalen“ Umständen, etwa bei körperlicher Belastung, Entzündungen oder z. B. auch bei einem Sonnenbrand, 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

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

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 leisten.



nen 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.

Hilfe bei aufgeblähtem Bauch, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung: Darmflora sanieren ohne D-Laktat bildende Keime



Siedeln sich im Dünndarm zu viele Milchsäurebakterien an, die eigentlich nur in den Dickdarm gehören, hat das unangenehme Folgen für unser Wohlbefinden: ein Blähbauch entwickelt sich, Bauchschmerzen können sich einstellen und Verdauungsprobleme wie Durchfall oder Verstopfung auftreten. Milchsäurebakterien leben normalerweise im Dickdarm, wo sie erwünscht sind. Im Dünndarm aber richten sie Schaden an, denn sie fermentieren Kohlenhydrate (Zucker, Stärke) unter Gasbildung, was zu den Hauptsymptomen (Blähbauch, Bauchschmerzen) führt. Dabei entsteht auch die D-Milchsäure (D-Laktat), die vom Körper nur schwer wieder abgebaut werden kann.

Die vielfältigen Aufgaben der Darmflora

Im menschlichen Darm leben mehr als 400 verschiedene Bakterienstämme. Man schätzt, dass die Gesamtzahl der Darmbakterien, die unsere Darmflora ausmachen, zehnmal so hoch ist wie die Zahl unserer Körperzellen. Diese Milliarden unterschiedlicher Mikroorganismen leben in enger Symbiose mit uns und leisten wertvolle Dienste für unsere Gesundheit.

- Sie wehren die Ansiedlung von krankheitserregenden Keimen (pathogene Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze) ab;
- Sie produzieren Verdauungsenzyme und sind folglich an der optimalen Verwertung der Nahrung beteiligt;
- Sie bilden manche Vitamine und essentielle Fettsäuren;
- Sie fördern die Aufnahme von Enzymen aus der Nahrung.

Die gestörte Darmflora und ihre Folgen

Eine gestörte Darmflora, die so genannte Dysbiose, kann die Ursache für eine Vielzahl von Erkrankungen sein. Zu den Symptomen gehören Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, wiederkehrende Magen-Darm-Störungen, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, ständige Müdigkeit, Kopfschmerzen und vieles mehr.

Pilzinfektionen des Darms werden durch eine gestörte Darmflora begünstigt, die Neigung zu Durchfällen und/oder Verstopfung nimmt zu. Wenn zu viele Schadstoffe in den Organismus gelangen, verschlackt zusehends das Gewebe. Besteht solch ein Ungleichgewicht schon länger, kann es zu einer Überforderung der Entgiftungsorgane Leber und Nieren kommen, der Stoffwechsel wird geschwächt und auch die Abwehrkräfte werden in Mitleidenschaft gezogen.

Probiotische Mikroorganismen unterstützen und stärken die Barrierefunktion des Darms und regulieren die Darmbewegung. Sie fördern eine normale Darmdurchblutung, produzieren essentielle Nährstoffe für die Darmschleimhaut und synthetisieren Vitamine.

Studien belegen, dass sich Probiotika Dank ihrer stimulierenden Wirkweise auf die Immunantwort des Körpers lindernd auf Allergiegesehen des Atemtraktes und der Haut auswirken können und effektiv Intoleranzen gegenüber Laktose mindern.

Je mehr verschiedene Bakterienstämme sich in unserem Darm befinden, desto besser ist das für unsere Gesundheit:

- Stärkung des Immunsystems
- Anregung des Stoffwechsels
- Optimierung der Nährstoffaufnahme
- Regulierung der Verdauung
- Verbesserung von Stimmungsschwankungen

Dabei sollte allerdings ein Übergewicht an D-Laktat bildenden Kulturen vermieden und ggf. korrigiert werden.

Es kommt auf die richtige probiotische Mischung an

Denn die Zusammensetzung der Darmflora ist von Mensch zu Mensch individuell. Die Auswahl der richtigen probiotischen Mischung kann z. B. bei D-Laktat empfindlichen Personen von entscheidender Wichtigkeit sein. Diese Personen verfügen bereits über ein Überangebot an D-Laktat: Bei einer bakteriellen Fehlbesiedlung im Dick- und Dünndarm kann es durch nicht resorbierbare bzw. nicht resorbierte Kohlenhydrate (insbesondere Fruktose und Glukose) zu diesem Überschuss an D-Laktat kommen.

Wollen betroffene Menschen ihren Darm sanieren, empfiehlt sich eine probiotische Mischung, die kein D-Laktat (Milchsäure produzierende Stämme) enthält. Hierfür bieten sich Mischungen mit folgenden Bakterienstämmen an:

- *Lactobacillus casei*
- *Lactobacillus rhamnosus*
- *Lactobacillus paracasei*
- *Lactobacillus salivarius*

Probiotika sollten idealerweise auf nüchternen Magen eingenommen werden. Die kurweise Einnahme über bis zu 3 Monate jeweils morgens (30 Minuten vor dem Frühstück) und abends (30 Minuten nach der letzten Mahlzeit) hat sich als äußerst effektiv erwiesen.