

Mit Glucosamine, Chondroitin und MSM: Knorpel wieder aufbauen und Gelenke regenerieren!



Gesunde Gelenke arbeiten wie gute Stoßdämpfer: Bei Belastung wird die Knorpelschicht gestaucht und dehnt sich anschließend wieder aus. Bei einem arthrotischen Gelenk aber hat der „Stoßdämpfer“ ausgedient, denn der Knorpel ist abgenutzt und die Knochen reiben aufeinander. Auch die angrenzenden Muskeln, Kapseln und Bänder können dabei Schaden nehmen. Betroffen sind meist die Gelenke von Knie, Hüfte, Ellenbogen oder Händen – oft auch mehrere Gelenke gleichzeitig.

Gelenkbeschwerden und arthrotische Veränderungen beginnen meist schleichend und verlaufen zunächst langsam. Es sind vielfältigste Faktoren, die zu Beschwerden der Gelenke führen können. Ernährungsfehler, Überlastungen, Entzündungen, Autoimmungeschehen und Unfallverletzungen sind die wichtigsten Ursachen.

Die Folgen der Arthrose, die meist erst im Spätstadium auftreten, sind vielen Betroffenen nur zu gut bekannt: neben Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Entzündungsschüben sind auch Verdickung und Verformung bis hin zu Einsteifungen möglich.

Werden Sie rechtzeitig aktiv! Je früher Sie etwas für den Schutz Ihres Knorpels tun,

desto größer ist die Aussicht auf Besserung bzw. Heilung! Lassen Sie nicht zu, dass aus Gelenkbeschwerden bzw. einem Knorpelschaden eine ausgeprägte Arthrose entsteht.

Glucosamine, Chondroitin und MSM schützen die Gelenke

Glucosamine und Chondroitin sind die bekanntesten Gelenknährstoffe. Glucosamine ist ein wesentlicher Baustein der Proteoglycane, jener Proteine, die Wasser im Knorpelgewebe binden, damit dieses seine dämpfende Wirkung behält. Gemeinsam mit Chondroitin regt es die Bildung neuen

Knorpelgewebes an, stärkt die Kollagenfasern und hält gleichzeitig die Knorpel zerstörenden Enzyme unter Kontrolle. Beide arbeiten eng zusammen, um den Knorpel gesund und leistungsfähig zu erhalten. Sie sind natürliche Bestandteile des Knorpels, werden aber im Alter leider oft nicht mehr in ausreichender Menge hergestellt. Deshalb sind wir auf die Zufuhr von außen angewiesen.

MSM wird zur Stärkung des gesamten Bindegewebes empfohlen. Diese natürliche schwefelhaltige Verbindung hat eine Schlüsselfunktion im Aufbau von gesundem Gelenkknorpel. Die entzündungshemmende Eigenschaft von MSM wirkt sich schmerzlindernd auf empfindliche Gelenke, Sehnen und Schleimbeutel aus.

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Darmpilz *Candida albicans*
**EFFEKTIV, SANFT UND
NATÜRLICH BEHANDELN**

Geistige Frische
**GEZIELTE NÄHRSTOFF-
ZUFUHR STEIGERT
GEHIRNLEISTUNG**

Schmerzfrei in Bewegung
**KNORPELSCHÄDEN
WIRKSAM REPARIEREN**

Newsletter April 2019 / Ausgabe 4



Caprylsäure: Stark bei *Candida albicans*

Eine der bekanntesten Pilzinfektionen beim Menschen ist die Candidose ausgelöst durch die Hefepilzart *Candida albicans*. Der *Candida albicans* lebt in geringer Zahl im Verdauungstrakt der meisten Menschen ohne dabei den Menschen gesundheitlich zu beeinträchtigen. Bei einem intakten Immunsystem ist das auch kein Problem!

Verändert sich aber das innere Milieu des Menschen oder gerät aus dem Gleichgewicht, leidet das Immunsystem und der *Candida albicans* bekommt die Möglichkeit, sich zu vermehren und unsere Gesundheit anzugreifen. Schwächt das Immunsystem und gewinnt der Hefepilz die Oberhand, spricht man von einer Candidose mit allen negativen Begleiterscheinungen. Ein Glück, dass es mit Caprylsäure ein Mittel gibt, dass den *Candida albicans* wirksam bekämpft!

Anzeichen für eine Candido- se: Starkes Verlangen nach Süßem



Häufig ist das Essverhalten auffällig, wenn ein Candida-Befall vorliegt. Der *Candida*-Pilz gedeiht prächtig bei regelmäßiger Nahrungszufuhr vornehmlich von Kohlehydraten und Zucker. Deshalb beginnt der Pilz seine Herrschaft meist im Dünndarm, wo er, praktisch an der Quelle (noch bevor der menschliche Organismus die Nährstoffe aus der Nahrung

gewinnt) alle die für ihn lebensnotwendigen Stoffe abgreift. Die Leistung des Immunsystems sinkt und der Pilz kann sich zunehmend weiter ausbreiten.

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 Konzentrationschwächen. 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.

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

Symptome einer Candidose

Es gibt unglaublich viele Symptome, die verschwinden, wenn eine komplette und erfolgreiche Candida-Behandlung abgeschlossen ist. Dennoch kann im Umkehrschluss nicht jedes Symptom als Kennzeichen für eine akute Hefepilzinfektion gedeutet werden. Sicherheit und Aufschluss kann nur eine korrekt durchgeführte Stuhlanalyse bringen.

Folgende Symptome sind typisch für einen Candida-Befall:

- Blähbauch: Häufig nach dem Genuss von stark zuckerhaltigen Speisen wölbt sich der Bauch unnormal nach vorne;
- Kurzatmigkeit und Herzbeschwerden: Der Darm kann sich so mit den Gärungsgasen füllen, dass er das Zwerchfell nach oben drückt und damit wichtigen Raum für Lunge und Herz raubt;
- Ernährungsverhalten als Symptom einer Hefepilzinfektion: Durch das ständige Abgreifen von Zucker und Kohlehydraten durch den Pilz fühlen sich die meisten Betroffenen ständig unterzuckert. Akute Schwäche, Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsschwächen können damit einhergehen.
- Erhöhte Leber-/Cholesterin-Werte: Häufig entstehen durch die Vergärung von Kohlehydraten Fuselalkohole, die besonders belastend für Körper und Leber sind. Es kann zu Fehlfunktionen der Leber kommen, die sich z.B. bei einigen Candida-Betroffenen in hohen Cholesterinwerten ausdrücken.
- Pilzbefall im Genitalbereich: Hat der Pilz den Darm komplett besiedelt und ist aber (noch) nicht durch die Darmschleimhäute in andere Organe gewandert, befällt er häufig den Genitalbereich.
- Gelenk- und Muskelschmerzen: Vermutet wird, dass die Stoffwechselprodukte der Pilze sich ablagern oder aber eine Art allergische Reaktion die Gelenke schmerzen lässt. Häufig wird in diesen Fällen eine Behandlung gegen Gicht eingeleitet, die dann erfolglos bleibt.
- Erkältungen: Der Darmpilz reizt die Darmschleimhaut permanent. Dieser Zustand überträgt sich auf die anderen Schleimhäute im Körper, so dass nach und nach diese wichtigen Barrieren gegen schädliche Eindringlinge austrocknen, durchlässiger werden und immer weniger Schutz bieten können.

Auslöser für die Entwicklung einer Candidose

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 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 darmfreundlichen Bakterien hat sich die Situation allerdings deutlich verändert. So können Darmpilze 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 den 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 sehr viel Energie kostet.

Abhilfe schaffen mit Caprylsäure

Um den Hefepilz Candida albicans konkret anzugreifen und auszuleiten ist Caprylsäure das Mittel der Wahl. Unter normalen Umständen bilden die Darmbakterien genügend Caprylsäure, um ein Ausbreiten der Infektion zu verhindern. Sind allerdings die Gleichgewichte gestört, sollte man Caprylsäure (eine kurzkettige gesättigte Fettsäure, die Darmpilze bindet) über mehrere Wochen oral einnehmen. Gleichzeitig sollte die Darmflora aufgebaut werden mit darmfreundlichen Bakterien. Denn die Darmflora, die sich aus den verschiedensten Bakterienstämmen zusammensetzt, ist der natürliche Feind der Pilze. Ist die Darmflora intakt, kann sich der Hefepilz nicht ungehemmt vermehren. Ist die natürliche Besiedelung des Darms allerdings nachhaltig gestört (einseitige Ernährung, chronische Krankheiten, Antibiotika-Gebrauch usw.), kann eine Candida-Infektion zu wachsen und zu wuchern beginnen und anschließend den Platz für die Darmbakterien versperren.

Die Caprylsäure arbeitet effektiv gegen eine Candida-Infektion. In höherer Dosierung eingesetzt zerstört sie den Hefepilz und sorgt für eine Normalisierung der Darmflora.

Mit Caprylsäure ist es einfach, ein schwerwiegendes gesundheitliches Problem in den Griff zu bekommen!



Ursachen einer Candidose

- Einnahme von **Antibiotika**
- Einnahme von **Kortison**
- Einnahme von **Immunsuppressiva**
- Einnahme der **Anti-Baby-Pille**
- Belastung durch **Schwermetalle**
- Stress und **Angst**
- Zucker und isolierte **Kohlenhydrate**

Brainfood: Nahrung für die grauen Zellen

Die richtige Versorgung mit Nährstoffen spielt für die Leistungsfähigkeit der Gehirnfunktion eine herausragende Rolle. Aus diesem Grund hat sich in den vergangenen Jahren der Begriff „Brainfood“ (Gehirnnahrung) immer mehr durchgesetzt. Diese ‚Gehirnnahrung‘ beinhaltet genügend Kohlenhydrate für die Energieversorgung des Gehirns und eine Reihe spezifischer Nährstoffe, die ganz individuell Einfluss nehmen auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Antioxidantien

Vitalstoffe, die die Zellzerstörung durch Freie Radikale abwehren können, heißen Antioxidantien. Gehirnzellen sind wegen ihrer hohen energetischen Aktivität besonders anfällig für solche Attacken. Je mehr Energie ein Körperorgan benötigt, desto mehr Radikalen-Angriffen ist es ausgesetzt. Hinzu kommt, dass unser Gehirn zu mehr als 50 % aus Fett besteht. Fette oxidieren leicht und sind besonders empfindlich für die Schädigung durch Freie Radikale. Vitamin C, OPC, Blaubeeren- und Rosmarin-Extrakt schützen das Gehirn vor schädlichen oxidativen Prozessen.

Die B-Vitamine

Alle Vitamine des B-Komplexes sind für die einwandfreie Funktion der Nervenzellen, zu denen die Gehirnzellen gehören, unabdingbar. Sie werden u.a. für die Herstellung der Neurotransmitter benötigt. Schon ein leichter Mangel dieser Vitamine kann zu kognitiven Problemen wie Gedächtnisverlust, Verwirrung, Depressionen und Schlafstörungen führen.

Cholin und Inositol

Gesunde Gehirnfunktionen hängen ganz stark mit der Verfügbarkeit von Neurotransmittern zusammen. Einer der wichtigsten dieser Botenstoffe, die die reibungslose Kommunikation der Nervenzellen untereinander erst ermöglichen, ist Acetylcholin. Cholin zusammen mit Inositol ist ein notwendiger Baustein für den Gedächtnis-Botenstoff Acetylcholin und regt die Pro-

duktion und Freisetzung dieses Neurotransmitters an. Cholin beeinflusst auch die Struktur der Gehirnzellenmembranen und erleichtert die Übertragung von Signalen von der Hülle zum Kern der Zelle. Dies hat einen starken Einfluss auf die Gesamtaktivität des Gehirns.

Phosphatidylserin

Oder kurz PS ist ein Bestandteil des Lecithins und wird seit 1991 isoliert zur Verbesserung des Gedächtnisses angewendet. PS kommt in allen Zellmembranen vor und kann problemlos die Blut-Gehirn-Schranke durchdringen. Es gelangt innerhalb von Minuten nach der Aufnahme ins Gehirn.

DMAE

DMAE ist ein körpereigener Stoff, der in der Leber gebildet wird. Der Stoff gilt unter anderem als Baustein für ein Botenstoffsystem im Gehirn, das für die geistige Arbeit nötig ist. Mit zunehmendem Alter produziert der Körper immer weniger DMAE. Eine Einnahme verbessert die Hirnleistung und Hirnfunktion wie Denken und Gedächtnis sowie Lernen und Konzentration.

Phyto-Nutrienten

Zu den gehirnfrendlichen Nahrungsergänzungen gehören auch zahlreiche Phytonutrienten. Hier ist an erster Stelle Ginkgo Biloba zu nennen und zwar hauptsächlich wegen seiner nachgewiesenen durchblutungsfördernden Wirkung. Ginseng wiederum tonisiert und belebt den Organismus und för-

dert dadurch die Gehirnleistung, ähnlich wie Pflanzenextrakte aus der chinesischen Tradition wie Fo-Ti und Gotu-Kola. Besonders hervorzuheben ist auch die Wirkung der Blaubeere: die schützende und regenerierende Wirkung der Bilberry ist so erstaunlich, dass sie selbst motorische und kognitive Defekte rückgängig machen kann.

DHA aus Omega-3

DHA (Docosahexaensäure) ist der mächtigste Wirkstoff in der Chemie des Gehirns überhaupt. Die Hälfte des Fettes in den Gehirnzellmembranen besteht aus DHA. Dadurch werden die Membranen geschmeidig gehalten, eine Voraussetzung für ihre Funktionsfähigkeit. Dies gilt auch für die Synapsen der Gehirnzellen.



Nutzen Sie Ihr volles geistiges Potential!

Für Menschen, die einen hohen Anspruch an Ihre Gedächtnisleistung haben und viel „intellektuell“ arbeiten, für Schüler oder Studenten im Prüfungsstress, für Lehrer oder Lehrende zur gezielten Konzentrationsförderung, bei starker geistiger Forderung im Büro, für „Leseratten“ und für alle anderen, die sich langfristig eine hohe Gehirnfunktion erhalten wollen, ist es sinnvoll, gezielt Nährstoffe zur Bedarfsdeckung einzunehmen. Damit wird die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns auf hohem Niveau gehalten und Sie betreiben aktive Prävention vor Gedächtnisstörungen und Erkrankungen des Gehirns.