

Immunschwäche Herpes: Das hilft gegen Lippenbläschen!



Das Immunsystem ist Dreh- und Angelpunkt bei Herpes. Stärken Sie Ihr Immunsystem zur Vorbeugung gegen Herpes! Denn ein geschwächter Abwehrstatus führt dazu, dass die Viren virulent werden und sich die lästigen Symptome wie Bläschen an der Lippe ausbilden. Eine ausreichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen kann das Auftreten der Herpes-symptome verringern bzw. verhindern. Hierbei hilft die Kombination spezieller Nährstoffe, die alle stimulierend auf das Immunsystem wirken.

Einer der Wirkstoffe ist die Rote Meeressalge. Diese Alge besitzt starke antivirale Eigenschaften und hemmt den Herpes-simplex-Virus 1 an der Vermehrung.

Eine weitere immunstimulierende Substanz ist das Beta-Glucan. Beta-Glucan aktiviert die wichtigsten Immunzellen unseres Körpers: die Makrophagen. Die Makrophagen zirkulieren in unserem ganzen Körper und bekämpfen Viren, Bakterien, Pilze, Krebszellen und andere potentielle Schädlinge. Die Stärke unseres Abwehrsystems steht in direktem Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit der Makrophagen.

Auch der Extrakt aus Olivenblättern bekämpft Infektionen, die durch Mikroorganismen ausgelöst werden. Ihre Stärke liegt im Schutz vor schädlichen Viren und Bakte-

rien. Daher sind sie hilfreich bei einer Vielzahl akuter wie chronischer Infekte wie z. B. Influenza, Hepatitis B, Gürtelrose, Epstein-Barr und Herpes.



Die Aminosäure L-Lysin spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung des Immunsystems. Es besitzt eine ausgeprägt antivirale Wirkung und kann bei der Behandlung von einer Herpesinfektion gute Dienste leisten. Gerade im Anfangsstadium (z. B. Span-

nungsgefühl in den Lippen) zeigt es starke Wirkung.

Es ist bekannt, dass Vitamin C und Zink für unser Immunsystem eine entscheidende Rolle spielen. Beide wirken antiviral und stärken das Abwehrsystem.

Vitamin B6 ist mit am Aufbau der Abwehrkörper des Immunsystems beteiligt. Fehlt das Vitamin, sind die Antikörper nicht voll funktionsfähig. Außerdem schrumpft bei Vitamin-B6-Mangel die Thymusdrüse, die Schaltzentrale für das Immunsystem. Zur Stärkung des Immunsystems sollte man es ausreichend mit Vitamin B6 füttern.

Mit dieser Kombination an Nährstoffen halten Sie den Herpes-Virus in Schach!

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Astaxanthin

DAS ANTIOXIDANS AUS DER ALGE: AUSSERGEWÖHNLICH STARK UND LEISTUNGSFÄHIG

Akazienfasern

VIELSEITIGER BALLASTSTOFF FÜR DARM, LEBER UND BLUT-ZUCKERSPIEGEL

Immunschwäche Herpes

AUSGEWÄHLTE VITALSTOFFE HELFEN DIE KÖRPEREIGENE ABWEHR ZU STÄRKEN

Newsletter Juni 2019 / Ausgabe 6



Astaxanthin: Vitalstoff der Extraklasse

Auf der Suche nach neuen Wirkstoffen ist die Medizin in den letzten Jahren verstärkt auf die marinen Vitalstoffe in den Ozeanen, die „Apotheke des Meeres“ aufmerksam geworden. Viele Vitalstoffe aus dem Meer werden intensiv beforscht und auf ihren Einsatz für die Gesundheit überprüft. Algen z. B. besitzen Inhaltsstoffe, die es nur in Mikro- und Makroalgen (= Meeressalgen) gibt, nicht aber in Gemüse, Getreide oder Obst. Diese Algen-spezifischen Vitalstoffe stärken unsere natürliche Immunabwehr, wirken als natürliche Killer gegen Bakterien, Viren, Pilze und Tumorzellen, bauen unsere Darmflora auf, sorgen durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen für eine gesunde Verdauung und Entgiftung, versorgen die Zellen mit Energie und lebensnotwendigen Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen und Aminosäuren, sind eine natürliche gut verträgliche Jodquelle, stärken die Gesundheit von Herz

und Gefäßen, senken den Cholesterinspiegel und helfen bei Entzündungen und Gelenksbeschwerden. Hier wollen wir Ihnen mit Astaxanthin einen Vitalstoff aus dem Meer vorstellen, der ganz sicher zu den wirksamsten Stoffen gehört, die die Natur und das Meer für die Gesundheit zu bieten haben.

Astaxanthin ist ein rotes Pigment, das zu den Carotinoiden gehört. Carotinoide werden von Früchten und Gemüse, aber auch von Algen und Lachs zum Schutz vor Schädigung durch freie Radikale gebildet.

Beim Wildlachs z. B. werden die wertvollen Omega-3-Fettsäuren durch Astaxanthin geschützt. In Lachs (5 bis 40 ppm), Forelle, Krill (120 ppm), Shrimps (1.200 ppm), Hummer und Krebsen findet man Astaxanthin in unterschiedlichen Konzentrationen, mit 40.000 ppm ist der Gehalt in der Mikroalge



Hämatococcus pluvialis aber am höchsten. Hämatococcus pluvialis ist eine Grünalge, die Astaxanthin produziert, um überleben zu können.

Ist Hämatococcus z. B. zu intensivem Sonnenlicht ausgesetzt oder leidet die Alge unter Wasser- oder Nährstoffmangel, dann ist sie vital bedroht. Was jetzt passiert, ist in der Natur einmalig! Die Alge färbt sich von grün nach rot, indem sie das antioxidativ wirkende und schützende Astaxanthin bildet, das die Mikroalge unangreifbar macht.

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

Dank Astaxanthin kann *Haematococcus* so bis zu 30 Jahre überleben! Ist die Gefahr vorbei, wird die Alge wieder grün. Astaxanthin gilt als das stärkste Antioxidans, das die Natur zu bieten hat! Und das hat einen Grund: Astaxanthin besitzt eine ganz besondere Molekularstruktur, die einen überlegenen antioxidativen Schutz vor Oxidation und Entzündungen bietet. Astaxanthin besitzt nämlich sowohl fettlösliche als auch wasserlösliche Eigenschaften, es wirkt damit gleichzeitig in der Zelle als auch an der äußeren Zellwand und kann Organe erreichen, die andere Antioxidantien nicht erreichen können (Gehirn, Auge).

Auch die Mitochondrien, unsere für die Leistungs- und Reparaturfähigkeit des Körpers so wichtigen Energiezentralen jeder Zelle können vor der Schädigung durch freie Radikale geschützt werden. Astaxanthin besitzt auch die Fähigkeit, mehrere Formen von freien Radikalen zu neutralisieren, während andere Antioxidantien wie Vitamin C oder E i.d.R. nur eine oder zwei Radikalformen neutralisieren können. Astaxanthin besitzt damit eine deutlich bessere biologische Wirksamkeit und einen stärkeren antioxidativen Schutz gegenüber freien Radikalen!

Wirkung von Astaxanthin

Gehirn und Nervensystem

Astaxanthin kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden und Gehirn und Rückenmark vor den Auswirkungen freier Radikale schützen. Ergebnisse liegen vor zur Alzheimer-Erkrankung (1) sowie zum Morbus Parkinson (2).

Mitochondrien + Energie:

Wie wichtig gesunde Mitochondrien für die Gesunderhaltung des Körpers, Anti-Aging und die Bewältigung von Erkrankungen sind, zeigt sich darin, dass es inzwischen eine eigenständige Medizinausrichtung, die mitochondriale Medizin gibt. Mit zunehmendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit und Energie der Mitochondrien ab, wodurch Altersbeschwerden, Energielosigkeit und Erkrankungen zunehmen, vor allem wenn der Körper zusätzlich stark durch freie Radikale belastet ist. Astaxanthin kann die Schädigung der Mitochondrien durch freie Radikale aufhalten und damit zu einem jüngeren und vitaleren Leben beitragen (3, 4).

Muskulatur:

Astaxanthin unterstützt die Erholung von Muskulatur und Gelenken nach dem Sport (5). Über 80% der Arthritis-Patienten einer Studie zeigten nach Einnahme von Astaxanthin eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden (6). Schmerzintensität und Häufigkeit konnten auch beim Karpaltunnelsyndrom bereits nach 4 Wochen reduziert werden (7).

Entzündungen:

Astaxanthin kann antientzündlichen Schutz von Haut (Sonnenschutz), Gelenken, Herz, Gefäßen und Organen (z. B. Magen) bieten und ist auch bei Diabetes Typ II und zu hohem Blutdruck zu empfehlen (8).

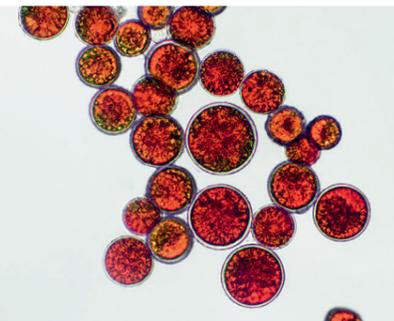
Auge:

Klinische Studien belegen die Wirkung von Astaxanthin bei Sehstörungen, die durch freie Radikale entstanden sind, z. B. beim Computer Vision Syndrom (9, 10), in Kombination mit weiteren Carotinoiden auch bei der Makula-Degeneration.

Dr. med. Bettina Hees, MMR Medical Marine Research, Hamburg, info@marine-therapy.com

Literatur

- (1) Nakagawa K. et al. Antioxidant effect of astaxanthin on phospholipid peroxidation in human erythrocytes. *Br. J. Nutr.* 105 (11): 1563-71 (2011)
- (2) Grimmig B. et al. Neuroprotective mechanisms of astaxanthin: a potential therapeutic role in preserving cognitive function in age and neurodegeneration. *GeroScience* 39 (1): 19-32 (2017)
- (3) Chew B. et al. Astaxanthin decreased oxidative stress and inflammation and enhanced immune response in humans. *Nutrition & Metabolism* 7(1) (2010)
- (4) Kim, S.H.; Kim, H. Inhibitory effect of Astaxanthin on oxidative stress-induced mitochondrial dysfunction – a mini-review. *Nutrients*, 10 (9), 1137 (2018)
- (5) Sawaki K. et al. Effect of astaxanthin on sports performance – Effect on visual function and muscle fatigue recovery in athletes. *J Clin Ther & Med.* 18: 1085-1099 (2002)
- (6) Guerin M. et al. Haematococcus astaxanthin: applications for human health and nutrition. *Trends Biotechnol.* 21 (5): 210-6 (2003)
- (7) Nir, Y., Spiller G. Effect of an astaxanthin-containing product on carpal tunnel syndrome. *J American College of Nutr.* 21 (5) (2002)
- (8) Spiller, G. et al. Effect of daily use of natural astaxanthin on symptoms associated with Tennis Elbow (lateral humeral epicondylitis). On file at Cyanotech Corporation (2006)
- (9) Nagaki Y. et al. Effects of astaxanthin on accommodation, critical flicker fusion, and pattern visual evoked potential in visual display terminal workers *J Trad. Med.* 19: 170-173 (2002)
- (10) Nakamura A. et al. Lectures of the 57th Congress of Clinical Ophthalmology of Japan



➤ Mehr Wissenswertes über Astaxanthin finden Sie unter: www.supplementa.com/astaxanthin



Akazienfasern

Ein Ballaststoff mit vielfältigen positiven Effekten auf Darm, Leber und den Blutzuckerspiegel

Afrikanische Akazienbäume gehören zum charakteristischen Landschaftsbild der Sahelzone. Bereits vor 4000 Jahren im alten Ägypten waren die aus dem Saft der Akazie gewonnenen Fasern bekannt für ihre wertvollen Eigenschaften. Der Milchsaft, ein Arabinogalactosaccharid, wird von Seyal-Akazien gewonnen und getrocknet. So entsteht ein reines, unverändertes Naturprodukt in Bioqualität, das mehr als 80% lösliche Ballaststoffe enthält und vielfältige positive Wirkungen auf den Darm und die Leber besitzt sowie günstigen Einfluss bei Diabetes hat.



Eine Studie des Human Nutrition Research Center (HNRC) bestätigte die Vervielfachung der Konzentration darmfreundlicher Milchsäure- und Bifidusbakterien, bei einer täglichen Akazienfaser-Dosis von 10 g. Diese Stämme führen zur Ansäuerung des Darmmilieus mit dem richtigen pH-Wert für das Wachstum darmfreundlicher Bakterien. Krank machenden Bakterien wird es hingegen erschwert, sich anzusiedeln.

Eine gut entwickelte, stabile Darmflora sorgt für ein gesundes Darmmilieu, eine gute Nährstoffresorption, beugt Durchfällen und Verstopfung vor und fördert das Immunsystem. Sie ist auch entscheidend dafür, wie gut Nahrungsmittel im Darm vertragen werden: die Darmbakterien produzieren bei der Fermentation der löslichen Ballaststoffe Buttersäure, die einen Film auf der Schleimhaut erzeugt und Nahrungs- und Genussmittel wie z. B. Kaffee verträglicher macht. Außerdem dient die Buttersäure zur Ernährung der Schleimhautzellen.

Die Einnahme von Akazienfasern bei einer Tagesdosierung von 15 g regt zudem die Darmmuskulatur an, erhöht sowohl die Stuhldurchfeuchtung als auch die Stuhlmenge, was den Stuhlgang weicher macht, wesentlich erleichtert und die Darmpassagezeit verkürzt und einen regelmäßigen Stuhlgang fördert. Der Darm wird gereinigt und die Nährstoffaufnahme verbessert.

Die Wirkung der Akazienfaser auf den Darm

Die geschmacksneutralen Akazienfasern sind der Gruppe der Präbiotika zuzuordnen. Es sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die im Darm das Bakterien-Wachstum fördern und die Aktivität der Dickdarmbakterien positiv beeinflussen. Klinische Tests weisen insbesondere eine signifikante Erhöhung von Lacto- und Bifidobakterien nach. Akazienfasern dienen den Bakterien als geeigneter Nährboden und begünstigen das richtige Milieu für ihr Wachstum.

Die Zufuhr bifidogener Ballaststoffe ist besonders wichtig, wenn die Flora geschädigt wurde. Einseitige, denaturierte Ernährung, mangelnde Bewegung, aber auch Medikamente wie Antibiotika, Cortison und die Antibabypille bringen die Darmflora aus dem Gleichgewicht. Hier reicht es nicht, die Flora nur neu zu besiedeln. Milchsäurebakterien benötigen „Futter“ in Form von präbiotischen Ballaststoffen.

Die Wirkung der Akazienfaser auf die Leber

Zur Fettverdauung werden in der Leber Gallensäuren gebildet, welche Giftstoffe auschwemmen. Gelangen diese mit Giften beladenen Gallensäuren in den Darm, müssen sie an Ballaststoffe gebunden werden, damit sie ausgeschieden werden können. Bei einem Ballaststoffmangel werden die sekundären (giftbeladenen) Gallensäuren von der Leber rückresorbiert, was die Leber belastet.

Akazienfasern haben die Fähigkeit, bis zum 100-fachen ihres Eigengewichts an Giften, krank machenden Keimen und sekundären Gallensäuren zu binden, die dann direkt ausgeschieden werden können.

Die Produktion neuer Gallensäuren wird angekurbelt und dabei Cholesterin verbraucht. Dies hat einen positiven, senkenden Effekt auf den Cholesterinspiegel.

Die Wirkung der Akazienfaser bei Diabetes

Die Einnahme von Akazienfasern hat einen günstigen Effekt auf die glykämische Last. Der lösliche Ballaststoff bewirkt, dass der Anstieg der Blutzuckerkonzentration im Blut nach einem Kohlenhydratkonsum niedrig bleibt, da die Kohlenhydrate im Darm langsamer aufgenommen werden. Diese glykämische Reaktion ist besonders zur Prävention und bei Diabetes Typ II wichtig, um einen raschen Anstieg der Blutzucker- und Insulinwerte zu verhindern.

Und noch etwas ist bemerkenswert:

Hungersignale entstehen im Gehirn erst bei sinkendem Blutzuckerspiegel. Akazienfasern erhöhen somit das subjektive Sättigungsempfinden und sind damit ein wunderbares Mittel zur Erhaltung einer guten Figur sowie zur Unterstützung einer Gewichtsreduktion.