

Die Leber regenerieren mit Silymarin!



Die Mariendistel gehört zu den ältesten Heilpflanzen. Im Mittelmeerraum hat man bereits in vorchristlicher Zeit die Früchte der stacheligen Pflanze zur Behandlung von Leberleiden eingesetzt.

Was für ein Glück, dass uns die Natur Stoffe wie das Silymarin in der Mariendistel schenkt, durch welches sich ein so lebenswichtiges Organ wie die Leber regenerieren und neu beleben kann!

Die Leber und ihre Funktion als Entgiftungsorgan

Die Leber liegt im Oberbauch unterhalb des rechten Rippenbogens und ist mit rund 1.500 Gramm das größte und schwerste innere Organ des menschlichen Körpers. Sie ist besonders wichtig für den Kohlenhydrat-, Fett-, Eiweiß- und Hormonstoffwechsel und produziert die für die Fettverdauung

wichtige Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gespeichert wird. Die Leber nimmt zudem Schadstoffe aus dem Blut auf und wandelt sie zu Abbauprodukten um. Sie erfüllt damit eine wichtige Entgiftungsfunktion. Doch durch übermäßiges und fettes Essen sowie übermäßigen Alkoholkonsum wird der Leber sehr viel zugemutet. Einen zusätzlich schädlichen Einfluss haben Umweltbelastungen und Medikamente.

Wenn die Leber nicht richtig arbeitet und wegen der toxischen Überbelastung träge ist, sammeln sich Toxine an und verursachen Entzündung und oxidative Belastung, so dass der Körper der Zerstörung von Zellen durch Freie Radikale ausgesetzt ist. Toxine enden nach ihrer Zirkulation schließlich als Ablagerung im Fettgewebe und auch in den Zellen des Gehirns und des Zentralnervensystems. Die langsame Abgabe dieser Toxine in den Blutstrom ist ein Hauptfaktor bei der Entstehung von chronischen Krankheiten.



Die Leber erzeugt im Rahmen ihrer normalen Stoffwechsel- und Entgiftungstätigkeit potentiell toxische freie Radikale.

Silymarin – Inhaltsstoffe der Mariendistel schützen die Leberzellen

Jeder muss 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 die gute Gesundheit aufrechtzuerhalten oder wiederzugewinnen. Silymarin stabilisiert die Zellmembran, sodass Zellgifte nicht in die Leberzelle gelangen. Die Mariendistel eignet sich daher zur Vorbeugung gegen toxische Leberschäden (z. B. durch Alkohol) und zur unterstützenden Behandlung chronisch-entzündlicher Lebererkrankungen wie Leberentzündungen, Fettleber oder Leberzirrhose.

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Alpha-Liponsäure
EIN WAHRER JUNGBRUNNEN
FÜR KÖRPER UND GEIST

Mariendistel
REGENERATION UND
VITALISIERUNG DER LEBER

Ubiquinol
KRAFTSTOFF FÜR EIN
GESUNDES HERZ

Newsletter Januar 2020 / Ausgabe 1



Alpha-Liponsäure, das antioxidative Multitalent

Werden oxidative Prozesse in unserem Körper nicht durch entsprechende Antioxidantien aufgefangen, altern wir schneller, lassen in unserer Leistungskraft nach und werden anfälliger für Krankheiten. Eine gute Möglichkeit, das Altern und degenerative Prozesse zu verlangsamen, ist der Einsatz hochwirksamer Antioxidantien, um den oxidativen Schaden zu begrenzen.

Eines der stärksten und vielseitigsten Antioxidantien mit Langzeitwirkung ist die Alpha-Liponsäure. Galt die Alpha-Liponsäure bei ihrer Entdeckung vor gut 50 Jahren noch als Vitamin, so wurde sie später umklassifiziert, nachdem festgestellt war, dass der menschliche Organismus diesen Stoff selbst herstellt.



Von allen nennenswerten Antioxidantien besitzt nur die Alpha-Liponsäure die Fähigkeit, sowohl in wasserlöslicher als auch in fettlöslicher Umgebung zu wirken. Diese einmalige Fähigkeit bedeutet, dass Alpha-Liponsäure ihre Wirkung an jedem Ort unseres Körpers entfalten kann, auch dort, wo oxidative Zellschädigung zu vielen altersbedingten Erkrankungen wie Herzkrankhei-

ten und Diabetes führt. Durch diese Eigenschaft überwindet die Alpha-Liponsäure auch die Blut-Hirn-Schranke. Diese Fähigkeit ermöglicht zusätzlich eine schützende Wirkung vor neurologischen und kognitiven Erkrankungen wie Alzheimer.

Bei diabetischen Nervenstörungen (Polyneuropathie)

In den Energiekraftwerken unserer Zellen (Mitochondrien) spielt Alpha-Liponsäure eine überragende Rolle bei der Umwandlung von Nahrungsenergie in Zellenergie. Nervenzellen haben einen hohen Bedarf an Glucose. Alpha-Liponsäure aktiviert Enzy-

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

me, die unser Körper für die Umwandlung von Glucose in Zellenergie benötigt und verbessert so die Energieversorgung und -leistung der Nervenzellen. Aufgrund dieser nervenschützenden Eigenschaften wird Alpha-Liponsäure seit Jahren erfolgreich zur Vorbeugung und Behandlung diabetischer Nervenschäden, den so genannten diabetischen Neuropathien, eingesetzt. Bei dieser schmerzhaften Folge-Erscheinung der Zuckerkrankheit werden die Nervenzellen, vor allem der Arme und Beine, attackiert und langsam zerstört. Alpha-Liponsäure hemmt diesen degenerativen Prozess, wie zahlreiche Studien belegen.



Zur Verhinderung der Glykolisation („Verzuckerung“)

Ein zu hoher Blutzuckerspiegel, wie es bei einer Diabetes der Fall ist, führt häufig zu Gefäß- und Organschäden. Denn ein hoher Blutzuckerspiegel hat einen Prozess zur Folge, den man Glykolisierung nennt. Das Hormon der Bauchspeicheldrüse, Insulin, hat die Aufgabe, Glukose (Zucker) für die Energieproduktion über den Blutstrom in die Zellen zu befördern. Ist der Zuckerstoffwechsel gestört, werden die Zellen insulinresistent und eine überschüssige Menge Zucker kreist im Blutstrom. Diese Glukosemoleküle können sich dann an Proteine binden, ein pathologischer Stoffwechselprozess beginnt, der Glykolisation genannt wird. Die durch Glykolisation entstehenden Moleküle werden als AGEs (Advanced-Glycolisation-Endproducts) bezeichnet. AGE ist passenderweise das englische Wort für Alter. In der Tat werden AGEs heute als eine der Hauptursachen für vorzeitige Alterungsprozesse angesehen. Beispielsweise beeinflussen AGEs die Herstellung von mehr als 50.000 verschiedenen Proteinen, die der Körper für

die Regulierung seiner Funktionen produziert, darunter viele lebenswichtige Enzyme. Wenn sich Glukose an diese Enzyme bindet, werden sie deaktiviert und unfähig, ihre Aufgaben zu erfüllen.

Durch die Erhöhung der Glukoseaufnahme in den insulinresistenten Zellen bewirkt Alpha-Liponsäure eine Optimierung der Glukosetoleranz und verbessert damit den diabetischen Zustand. Die Zuckerverwertung in der Zelle und die Wirkkraft des Insulins werden durch Alpha-Liponsäure wesentlich verbessert. Dadurch verhindert Alpha-Liponsäure, dass der in den Nervenzellen und Gefäßen angereicherte Blutzucker seine schädigende Wirkung voll entfalten kann, die Glykolisation wird ausgebremst.

Die Folgen einer Glykolisation sind immens wie es sich beispielsweise bei dem Kollagen zeigt. Eine der wichtigsten Proteinstrukturen im Körper ist das Kollagen. Kollagen ist das feste, aber flexible Bindegewebe, welches das Skelett zusammenhält, also die Muskeln an die Knochen bindet. Kollagen ist die Grundsubstanz für Blutgefäße, Haut, Lungen und Knorpelmasse. Wenn Kollagen glykolisiert wird, bilden sich AGEs, wodurch das Kollagen seine Flexibilität verliert. Blutgefäße, Lungen und Gelenke versteifen und die Haut welkt. Im Auge trüben AGEs die Proteine der Augenlinse und verursachen so grauen Star. Klebrige AGEs bilden Proteinklumpen, die den Ablagerungen ähneln, die man im Gehirn von Alzheimerpatienten gefunden hat. Tatsächlich enthielten diese Ablagerungen dreimal so viele AGEs wie normale Gehirne, so dass vermutet wird, dass AGEs zumindest teilweise für das Fortschreiten dieser schrecklichen Krankheit verantwortlich sind. Alpha-Liponsäure ist eine der wichtigsten natürlichen Substanzen, die in der Lage sind, die Insulinresistenz zu bekämpfen. Bei intravenösen Gaben von



100 mg zeigte sich eine Verbesserung der Glukoseaufnahme in die Zellen um 50%. Dadurch kann das Risiko der Bildung von zerstörerischen AGEs deutlich gesenkt werden. Außerdem hemmt die Alpha-Liponsäure besonders effektiv die Verzuckerung von körpereigenen Eiweißen, den so genannten AGEs.

Zum Leberschutz und zur Entgiftung von toxischen Schwermetallen

Neben den antioxidativen und Blutzucker regulierenden Eigenschaften der Alpha-Liponsäure sollte nicht vergessen werden, dass Alpha-Liponsäure beträchtliche Fähigkeiten hat, den Körper von Schadstoffen zu befreien. Es gibt, neben Mariendistel, kaum ein besseres Mittel, die Leber zu schützen, vor allem vor den schädlichen Auswirkungen des Alkohols.

Burgerstein berichtet in seinem ausgezeichneten „Handbuch Nährstoffe“, dass Alpha-Liponsäure sich mit Metallen wie Blei, Cadmium, Kupfer und Arsen verbinden kann und darüberhinaus auch über Bindungskapazitäten mit Kobalt, Nickel und Quecksilber verfügt. Die toxischen Schwermetallablagerungen in Membranen und Geweben können auf diese Weise mobilisiert und schliesslich ausgeschieden werden.

Als Vorbeugung gegen Demenz

Im Gehirn befinden sich Billionen von Zellen, die über Zellmembranen miteinander kommunizieren. Freie Radikale greifen die Membranen an, schädigen die Kommunikationswege und machen sie funktionsunfähig. Antioxidantien können helfen, diese Wege offen und störungsfrei zu halten - der beste Schutz für das Gehirn ist also eine hohe Konzentration an Antioxidantien.

Als eine von mehreren neurodegenerativen Erkrankungen ist Demenz die Folge ungebremsten Alterns im gesamten Organismus. Die Funktionsfähigkeit der Gehirnzellen kann maßgeblich durch Alpha-Liponsäure beeinflusst werden. Durch die Überwindung der Blut-Hirn-Schranke gelingt es der Alpha-Liponsäure, als einer der wenigen Antioxidantien im gesamten Organismus zu wirken.

Neue Lebenskraft dank Q10

Beim Coenzym Q10 handelt es sich um eine vitaminähnliche, körpereigene Substanz, die fast überall im Körper vorhanden ist. Dieser Tatsache verdankt das Q10 den Namen ‚Ubichinon‘ („allgegenwärtig“). Das Vorhandensein im gesamten Körper macht auch sehr viel Sinn, denn Q10 ist für die Energiegewinnung und Sauerstoffversorgung einer JEDEN einzelnen unserer Körperzellen zuständig. Jegliche Erkrankung manifestiert sich aufgrund einer nicht intakten Körperzelle.

Q10 und Herzfunktionen

Am deutlichsten bemerkbar macht sich ein Mangel bei dem am stärksten von Q10 abhängigen Organ: dem Herz. Das Herz pumpt täglich etwa 7.000 Liter Blut durch das gesamte Adersystem. Der Herzmuskel darf im Gegensatz zu den anderen Muskeln des Körpers nie Pause machen, er ist ständig in Aktion, auch während des Schlafes. Um das zu bewältigen, bedarf es einer äußerst zuverlässigen Energieversorgung. Ist der Herzmuskel nicht mehr gut mit Q10 versorgt, kann es zu diversen Herzerkrankungen kommen.

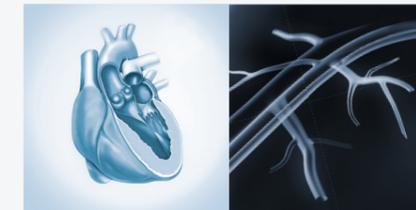
Es gibt 3 Gruppen von Herzerkrankungen, bei denen ausreichend Q10 unentbehrlich ist:

- 1. Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche):** das Herz ist nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut zu pumpen. Dies führt zu beeinträchtigtem Blutfluss im Körper und zu Stauungen in der Lunge oder im Blutkreislauf.
- 2. Ischämische Herzkrankheit:** die Blutversorgung des Herzmuskels ist unzureichend, weil Ablagerungen die Herzgefäße verengen (Arterienverkalkung) oder wegen eines Infarktes, der den Blutfluss beendet. Q10 hilft auch, die myokardialen Zellen vor Schäden durch Sauerstoff- und Nährstoffmangel zu schützen.
- 3. Angina pectoris:** Die Pein eines Mini-Herzanfalls, für gewöhnlich ausgelöst durch Stress, seelische oder körperliche Belastung.

Klinische Studien in den USA und in Europa haben gezeigt, dass Patienten, die neben der üblichen Behandlung der chronischen

Krankheiten, die häufig mit Q10-Mangel einhergehen:

- **Koronare Herzkrankheit, Angina pectoris**
- **Herzschwäche** (je höher das Stadium, desto ausgeprägter der Mangel)
- **Chron. Erschöpfung** (Burnout-Syndrom, Chronic Fatigue Syndrom)
- **Chron. Lungenerkrankungen** (Asthma, chron. Obstruktive Bronchitis)
- **Übergewicht** (Adipositas)
- **Diabetes mellitus Typ 2** (besonders bei Polyneuropathie)
- **Lebererkrankungen** mit eingeschränkter Syntheseleistung
- **Morbus Parkinson** (je schwerer, desto weniger Q10)
- **Tinnitus** (hier finden sich manchmal besonders niedrige Q10-Spiegel)
- **Leistungssportler**
- **Hypercholesterinämie** (wenn mit Statinen therapiert wird)



Coenzyme Q 10 – das Geheimnis liegt in der Resorption

Coenzyme Q 10 liegt biochemisch in 2 Formen vor: Bekannt ist das CoQ 10 als Ubiquinon, die herkömmliche Form, die der Körper über mehrere enzymatische Schritte in die aktive Form Ubiquinol umwandelt. Entscheidend besser ist es, wenn man Ubiquinol direkt einnimmt.

Die Vorteile sind immens: Eine 8-fach bessere Resorption, sofort deutlich höhere Blutwerte an Ubiquinol (aktives Q10) und eine deutlich längere Verweildauer im Körper sprechen für sich.

Gerade bei sehr alten und/oder kranken Menschen gehen enzymatische Fähigkeiten verloren – ein Segen, wenn dann die bereits umgewandelte, aktive Form vorliegt, die ohne weitere Stoffwechseltätigkeit dem Körper unmittelbar zur Verfügung steht.

Herzinsuffizienz zusätzlich Q10 erhalten, ihre maximale Herzleistung wieder erreichen. Schon die Einnahme von 100 mg pro Tag über 3 Monate führte zu einer deutlichen Erhöhung der körperlichen Aktivität.

Bei der Behandlung des akuten Herzinfarktes wurde gezeigt, dass bei Patienten, die zusätzlich Coenzym Q10 einnahmen, das Risiko weiterer Herzprobleme (plötzlicher Herztod, erneuter Herzinfarkt) erheblich gesunken ist. Auch bei Herzrhythmusstörungen und ischämischen (minderdurchblutet) Herzkrankheiten unterstützte die ergänzende Behandlung mit Coenzym Q10 die Verbesserung des Krankheitsbildes bis hin zum vollständigen Verschwinden der Probleme.