

## Allergiestopp Wachteleier: Die Einnahme ist jetzt wieder aktuell!



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, 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 bekannte Tatsache, dass praktisch alle Patienten, die an Allergien leiden, eine charakteristische Zunahme in der körpereigenen Produktion von Immunglobulin des Typs IgE aufweisen. Auch die Bildung von Histamin ist 3–10 mal höher als bei Nicht-Allergikern.

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 mittags vor dem Essen über einen Zeitraum von mindestens 4 Wochen.

#### Zur Vorbeugung saisonaler Allergien, wie Heuschnupfen:

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

# Supplementa

## NEWSLETTER

### IN DIESER AUSGABE:

Cholin & Inositol  
**GEDÄCHTNIS FÖRDERN  
UND CHOLESTERIN  
NATÜRLICH REGULIEREN**

Lymphreinigung für mehr Wohlbefinden  
**DEN STOFFWECHSEL  
ANREGEN UND DIE  
ABWEHR STÄRKEN**

Aktivstoffe der Wachteleier  
**DIE NATÜRLICHE  
ANTWORT AUF ALLERGIEN**

Newsletter Februar 2020 / Ausgabe 2



## Cholin & Inositol: Das Power-Duo stärkt unser Gedächtnis und senkt zu hohes Cholesterin

Lässt Sie Ihr Gedächtnis hin und wieder im Stich oder sind Ihre Cholesterinwerte zu hoch? Dann könnte schlicht ein Mangel an den beiden Nährstoffen Cholin und Inositol dahinter stecken. Cholin und Inositol zählen zu der Familie der B-Vitamine und ein Defizit kann ganz erhebliche Auswirkungen auf unseren Fett- und Gehirnstoffwechsel haben.



Bananen und Spinat sind gute B-Vitamin-Lieferanten.

Lecithin zerkleinert das Cholesterin zu winzigen Partikeln, die leicht in die Gewebe eindringen. Wenn die Ernährung vollwertig ist, bleibt das Cholesterin im Blut in kleinsten Teilchen verteilt und gelangt ohne Mühe in die Gewebe, wo es verbraucht wird. Fehlt aber Lecithin, klumpt das Cholesterin zu groben Partikeln, die nicht die Wände der Arterien passieren können und das Cholesterin im Blut steigt an. Kommt es zu Ablagerungen in den Wänden spricht man von Arteriosklerose.

Glücklicherweise gibt es Substanzen, die Einfluß auf das Cholesterin nehmen und grobe Partikel zu mikroskopisch kleinen Partikeln umwandeln können. Cholin, das

### Cholin und Inositol machen Cholesterin unschädlich

Bei einer richtig zusammengesetzten Ernährung produziert die Leber jeden Tag eine Reihe wachsähnlicher Substanzen, die man

unter dem Sammelbegriff Lecithin zusammenfaßt. Hinter Lecithin verbirgt sich einer Gruppe chemischer Verbindungen, die so genannten Phosphatidylcholine. Dabei handelt es sich um Phospholipide, die sich aus Fettsäuren, Glycerin, Phosphorsäure und Cholin zusammensetzen.

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](http://www.supplementa.com/newsletter)    Wissenswertes unter [www.nwzg.de](http://www.nwzg.de)

Mehr Informationen unter [www.supplementa.com/newsletter](http://www.supplementa.com/newsletter)

Wissenswertes unter [www.nwzg.de](http://www.nwzg.de)





Vergesslichkeit durch Cholinmangel

Bestandteil von Lecithin ist, und Inositol können diese Umbildung bewirken. Cholin gehört zu den wichtigsten so genannten lipotropen Substanzen. Es sorgt für die Verarbeitung, das Verflüssigen und den Transport von Fettmolekülen.

Ohne Cholin kommt es in der Leber zu gefährlichen Anhäufungen von Fett, der Fettleber, weil Fettmoleküle weder verarbeitet noch abtransportiert werden können. Ganz entscheidend ist dabei, dass Cholin selbst Teil bestimmter Fettsubstanzen und Lipoproteine wie z. B. Cholesterin ist. Lipoproteine sind Fettmoleküle, die von einem Eiweißmantel eingeschlossen sind. Nur so sind sie im Blut überhaupt transportfähig, weil sich das im Wasser nicht lösliche Fett sonst an den Gefäßwänden ablagern würde.

Zusammen mit Inositol sorgt Cholin dafür, dass Cholesterin in den Körperzellen verwertet werden kann. Bei einem Mangel kann ein Nachschub an Cholin deshalb den Cholesterinspiegel senken. Ohne Cholin zirkuliert Cholesterin unablässig weiter im Blut. Seine Konzentration kann gefährlich ansteigen, weil die Cholesterin-Moleküle von den Zellen nicht angenommen werden. Unsere Zellen sind jedoch auf Cholesterin angewiesen, da es Bestandteil der schützenden Zellmembran ist.

## Cholin und Inositol halten uns geistig beweglich!

Cholin hat eine positive Wirkung auf die Gehirn- und Nervenzellen. Die Zellen des Gehirns kommunizieren miteinander, indem sie chemische Substanzen, so genann-

te Neurotransmitter, freisetzen. Einer der wichtigsten Neurotransmitter ist Acetylcholin. Bei einem Mangel an Cholin sterben die so genannten cholinergen Nervenzellen in Massen ab und es bilden sich Plaques, Ablagerungen von Cholesterin- und Eiweißmüll. Dieser durch Mangel an Cholin verursachte geistige Zerfall setzt aufgrund falscher Kost bei vielen Menschen schon ab dem 40. Lebensjahr oder manchmal auch schon früher ein. Er macht sich vor allem durch Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche bemerkbar. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Einnahme von Cholin ab der Lebensmitte dazu beitragen könnte, die Wirkung des normalen Alterungsprozesses auf das Gehirn zu verzögern.

Das Gehirn nutzt Cholin zur Herstellung von Acetylcholin, das an der Gedächtnisfunktion beteiligt ist und auch die Membranen der Nervenzellen einschließlich der Synapsen (der Kommunikationspunkte zwischen den Gehirnzellen) intakt hält. Acetylcholin un-

terstützt somit die Kommunikation und den Austausch von Informationen zwischen den Zellen.

Fehlt uns also Cholin können wir nicht mehr klar denken und haben Probleme, Empfindungen und Signale des Gehirns richtig zu übertragen. Acetylcholin steuert unsere Nervenprozesse, Stimmungen, Emotionen und Gedächtnisvorgänge. Wer kennt nicht das Sprichwort: „Ich kann keinen klaren Gedanken fassen“.... Wer sich keine Namen und Telefon-Nummern merken kann, sollte die Einnahme von Cholin in Betracht ziehen. Ein Zeichen für Alzheimer-Krankheit ist ein niedriger Acetylcholinspiegel im Gehirn. Cholin kann Menschen mit Alzheimer und anderen Formen von Demenz helfen, indem es den Acetylcholinspiegel anhebt.

Inositol wird für das gute Funktionieren der Zellmembranen benötigt. Sehr wichtig ist Inositol dabei vor allem für die Übertragung von Nervensignalen im Körper.

### Die Wirkweise von Cholin

- Entgiftung von Chemikalien: Cholin unterstützt die Enzyme in der Leber, die das Blut entgiften und Medikamente und giftige Substanzen ausscheiden;
- Fettstoffwechsel: Cholin wird gebraucht, um Triglyceride und andere Fette aus der Leber in die Gewebe zu transportieren. Bei Cholinmangel häuft sich Fett in den Leberzellen an und die Funktion dieses Organs ist gestört.
- Zellwände: Cholin wird benötigt, um die Zellwände im ganzen Körper aufzubauen und um Myelin, die Markscheide der Nervenbahnen, herzustellen.
- Synthese von Acetylcholin: In Nerven und Gehirn wird Cholin zu Acetylcholin umgewandelt, einem der Hauptnervensbotenstoffe (Neurotransmitter), der Emotionen und Verhalten im Gehirn steuert.

### Die Wirkweise von Inositol

- Als Bestandteil der Zellmembranen der Nervenstränge ist Inositol an der Übermittlung von Nervenimpulsen beteiligt. Es reguliert zudem die Produktion mehrerer wichtiger Nervensbotenstoffe.
- Inositol verhindert die Verhärtung der Arterienwände und vermindert so das Risiko von Infarkt und Schlaganfall.
- Inositol verbessert die Gehirnleistung, besonders das Gedächtnis. Teilweise soll es sogar Gedächtnisverluste nach Schlaganfall rückgängig machen können. Es nährt die Gehirnzellen und kommt dort auch in großen Mengen vor, ebenso im Rückenmark, wo es das Wachstum der roten Blutkörperchen fördert.
- Inositol stärkt deutlich die Kontraktionen des Magen-Darm-Traktes. Es verbessert dadurch die Verdauung und die Weiterverarbeitung der Nahrung und verhindert Blähungen und andere Bauchbeschwerden.

## Entschlacken, entgiften, entsäuern: Reinigen Sie das Lymphsystem!

Für den Erhalt unserer Gesundheit ist es von großer Bedeutung, den Körper regelmäßig zu entschlacken. Damit werden Organe entlastet und Gifte ausgeleitet und 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!



### Vielfältige Symptome zeigen ein überfordertes Lymphsystem

Das Lymphsystem gehört allgemein zu den 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, das 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.

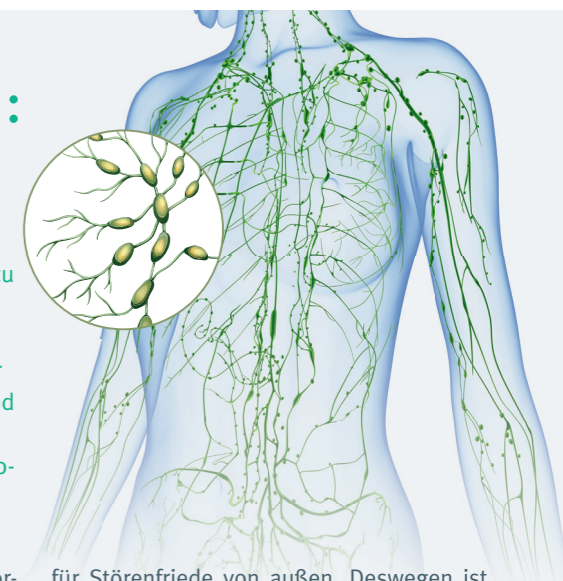
Unter einem Lymphödem versteht man eine übermäßige Ansammlung eiweißhaltiger Flüssigkeit im Gewebe, die zu einer Schwellung führt. Ein solches Ödem entsteht, wenn die Lymphgefäße unterbrochen sind, die das betreffende Gebiet versorgen oder die zugehörigen Lymphknoten geschädigt sind oder fehlen.

Es kann aber auch sein, dass unter „normalen“ Umständen, etwa bei körperlicher Belastung, Entzündungen oder z. B. auch bei einem Sonnenbrand, sich 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 Wechselduschbäder 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 Schlackenstoffe 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 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.

### Mit hilfreichen Pflanzen- und Kräuterextrakten das Lymphsystem erreichen

Es ist deutlich, dass der Zustand des Lymphsystems eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden übernimmt. Damit das Lymphsystem seine Aufgaben erfüllen kann, sollte es kurweise immer wieder gepflegt werden. Dabei können gerade Pflanzen- und Kräuterextrakte hilfreiche Dienste leisten. und einen Reinigungsprozess über die Lymphe und das Blut fördern.