

OPC: Für ein langes und gesundes Leben



Vorbeugung von Venenproblemen, Ödemen, Lymphstau, offenen Beinen und Durchblutungsstörungen

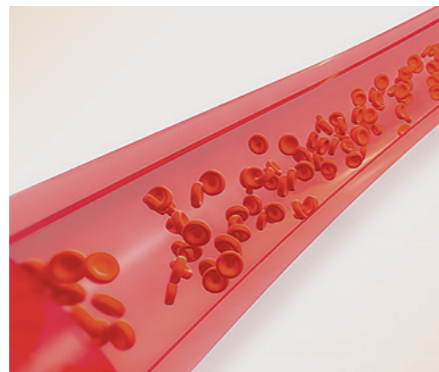
OPC ist in seinen Anwendungen für unsere Gesundheit so vielseitig und außergewöhnlich, dass es zu Recht als universelles Mittel zum Erhalt der Gesundheit gilt.

OPC bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In den westlichen Industrieländern stirbt seit Jahrzehnten jeder Zweite an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine der Hauptursachen ist die Arteriosklerose, die durch unsere Lebensart mit reichlicher Ernährung und wenig Bewegung gefördert wird. Gesunde Arterienwände sind kräftig, elastisch und anpassungsfähig. Arteriosklerotisch veränderte Adern werden zunehmend starr und verengen sich, oxidierte Fette und Kalk lagern sich hier ab. OPC wirkt hier doppelt segensreich: es verhindert die Oxidation der Fette und damit ihre Ablagerung an den Gefäßwänden. Zudem werden durch seine Kollagen aufbauenden Eigenschaften die Adern wieder elastischer.

stark. OPC, das sich an sie bindet (Vitamin C kann das nicht), aktiviert gleichzeitig ihren Aufbau und Stoffwechsel und verhindert ihre vorzeitige Zerstörung. Kollagen und Elastin sorgen für Elastizität und das richtige Maß an Durchlässigkeit der Gefäßwände.

Da Kollagen auch der Hauptbestandteil der Haut ist, und straffes Kollagen die Ursache für schöne, straffe, faltenfreie Haut ist, beugt OPC auch der Faltenbildung effektiv vor. Vor allem im Sommer ist es auch ein sehr guter Schutz gegen Freie Radikale, die bei Sonnenbränden massiv freigesetzt werden und die Entstehung von Hautkrebs begünstigen.



Wie schützt OPC die Blut- und Lymphgefäße?

OPC heftet sich an die beiden Gerüstproteine des Bindegewebes Kollagen und Elastin an, die ihrerseits Bestandteile der Gefäßwände sind. Beide Eiweiße bauen alle Gefäßwände auf, halten sie geschmeidig und

Die Wirkung von OPC ist höchst einfach und lässt sich auf 2 Hauptwirkungen reduzieren:

- Zum einen wirkt es als sehr starkes Antioxidans, das Freie Radikale neutralisiert und damit unschädlich macht. Dadurch, dass die Zellen und Zellstrukturen sowie Erbanlagen vor oxidativer Zerstörung bewahrt werden, kann das Entstehen von Krankheiten verhindert und bereits bestehende durch Freie Radikale bedingte Krankheiten zum Stillstand gebracht oder gar rückgängig gemacht werden. Eine oxidative Schädigung von Zellfetten und anderen Strukturen in größerem Ausmaß ist beim Menschen der Beginn chronischer Krankheiten wie beispielsweise Arteriosklerose oder Störungen des Immunsystems. OPC ist als Antioxidans zwanzig Mal stärker als Vitamin C und vierzig bis fünfzig Mal stärker als Vitamin E. Beide Vitamine werden durch OPC regeneriert.

- Zum anderen leistet es Gefäßschutz durch Kollagenstärkung: OPC verhindert eine zu große Durchlässigkeit der Gefäßwände (Permeabilität) und wird daher von einigen Fachleuten auch als Vitamin P bezeichnet. Damit wird Venenproblemen, Ödemen, Lymphstau, offenen Beinen und Durchblutungsstörungen vorgebeugt. Durch Stärkung des Kollagens strafft es die Haut und beugt auch Cellulitis vor.

Eine bessere Prävention bei modernen Zivilisationsleiden als OPC ist fast nicht denkbar. Bei langfristiger Einnahme gibt es nichts Besseres für unsere Gesundheit! Die Lebensqualität kann langfristig gesteigert werden.

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Bedarfsgerechte Darmsanierung
BAKTERIENKULTUREN BEI D-LAKTAT ÜBERSCHUSS

Aminosäure L-Arginin
ENTSCHEIDEND FÜR DIE GEFÄSSGESUNDHEIT

Zellschutz-Antioxidant OPC
HERZ-KREISLAUF NÄHRSTOFF MIT ANTI-AGING-EFFEKT

Newsletter Juli 2020 / Ausgabe 7



Bei aufgeblähtem Bauch, Bauchschmerzen, Durchfall oder Verstopfung:

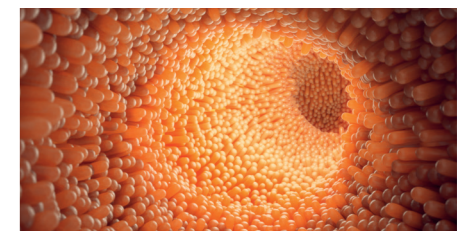
Die Besiedelung mit den richtigen Darmbakterien macht den Unterschied!

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 und auch Verdauungsprobleme wie Durchfall oder Verstopfung können 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. Da es auch Milchsäurebakterien gibt, die kein D-Laktat

bilden, sollte diesen bei einer Darmsanierung der Vorzug gegeben werden.

Die vielfältigen Aufgaben der Darmflora

Der Darm besitzt eine riesige Oberfläche. Sie beträgt ca. 200–300 Quadratmeter und stellt damit die größte Kontaktfläche des Körpers dar. Diese Oberfläche entsteht durch die vielen Darmfalten der Darmwand. Im 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 Mil-



liarden unterschiedlicher Mikroorganismen leben in enger Symbiose mit uns und leisten wertvolle Dienste für unsere Gesundheit:

- sie wehren die Ansiedlung mancher krankheitserregender Keime (pathogene Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze) ab. Nützliche Darmbakterien halten sich an der Darmschleimhaut fest und verhindern,

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



dass schädliche Keime, deren giftige Abbauprodukte, unverdaute Partikel, aber auch körpereigene im Darm lokalisierte Immunzellen durch die Darmwand in den Organismus gelangen und dort Schäden (Infektionen, Allergien, etc.) verursachen können.

- 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.

Der Darm ist der wichtigste Teil der Immunabwehr; 80% unseres Immunsystems sind im Darm lokalisiert. Da der Darm mit allen Dingen, die in den Organismus gelangen (Nahrung, Medikamente, Gifte, psychische Belastungen etc.) konfrontiert wird, stellt er die größte Kontaktzone zur Außenwelt dar.



Die gestörte Darmflora ...

Viele Faktoren können eine Darmflora ins Ungleichgewicht bringen, so z.B. Infektionen, ausgelöst durch Erreger aus der Gattung der Streptokokken, Staphylokokken, Pilze und Amöben. Ebenso kann eine ungesunde Ernährung dazu beitragen, dass die Darmflora gestört ist. Zuviel Eiweiß und Fett in der Ernährung fördert das Entstehen von Fäulnisbakterien und behindert somit die nützlichen Milchsäurebakterien. Durch die Gärung entstehen Toxine, die die Darmwand durchdringen können und dann in den Organismus gelangen. Zuckerhaltige Lebensmittel machen pathologischen Hefepilzen die Bahn frei zu übermäßiger Vermehrung.

Verschiedene Medikamente können physiologische Mikroorganismen im Darm vernichten und schädigen somit die Darmflora. Dazu gehören Antibiotika, Glucocorticoide und die Pille.

Umweltschadstoffe wie z.B. Cadmium und Blei behindern das Wachstum der physiologischen Darmbakterien. Fehlen dem Körper Gallensäure, Magensäure oder Pankreasenzyme (Enzyme der Bauchspeicheldrüse), verändert sich das Nährstoffangebot für die nützlichen Mikroorganismen. Daraus kann ebenfalls ein Ungleichgewicht in der Darmflora entstehen.

... und ihre Folgen

Eine gestörte Darmflora kann die Ursache für eine Vielzahl von Erkrankungen sein. Die so genannte Dysbiose beschreibt ein Ungleichgewicht zwischen den verschiedenen Arten der Mikroorganismen, die den Darm besiedeln. Auf diese Weise werden die nützlichen Darmbakterien geschädigt, wodurch sich die pathologischen Keime besser ausbreiten können. Verschiedenste Symptome können einen Hinweis auf eine Dysbiose darstellen. Dazu gehören Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, wiederkehrende Magen-Darm-Störungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ständige Müdigkeit, Kopfschmerzen und vieles mehr.

Das Entstehen von Darmmykosen (Pilzinfektion des Darms) wird durch eine gestörte Darmflora begünstigt, die Neigung zu Durchfällen und/oder Verstopfung nimmt zu. Auch können sich Krebs fördernde Stoffe entwickeln. Wenn zu viele Schadstoffe in den Organismus gelangen, verschlackt

zusehends das Gewebe. Besteht solch ein Ungleichgewicht schon länger oder ist dieses sehr ausgeprägt, werden über kurz oder lang die Entgiftungsorgane Leber und Nieren überfordert, der Stoffwechsel wird geschwächt und auch die Abwehrkräfte 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
- Gegen Stimmungsschwankungen

Dabei sollte allerdings ein Übergewicht an D-Laktat bildenden Kulturen vermieden und ggf. korrigiert werden. Die richtigen Bakterienstämme sind hier entscheidend.

Es kommt auf die richtige probiotische Mischung an

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 (Milch-

säure produzierenden 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.

L-Arginin: Die Aminosäure für Durchblutung und Energiestoffwechsel!

Berühmt wurde die Aminosäure L-Arginin in Zusammenhang mit einem Nobelpreis! Als wesentlicher Bestandteil der Stickstoffmonoxidbildung in Verbindung mit einem gut funktionierenden Herz-Kreislaufsystem machte sich L-Arginin einen Namen. Für die Forschungen zu diesem Thema erhielten Robert F. Furchgott, Louis J. Ignarro und Ferid Murad im Jahre 1998 den Nobelpreis für Physiologie und Medizin.



Die drei Wissenschaftler konnten zeigen, dass das etwa 250.000 km lange Röhrensystem unserer Blutgefäße mit einer Innenauskleidung versehen ist, die selbst über einen höchst aktiven Stoffwechsel verfügt. Zu den wichtigen Prozessen, die in diesem Riesennetzwerk von Zellen angestoßen werden, gehört die Produktion von Stickstoffmonoxid (NO). Neben dem Endothel (innerste Wandschicht) der Gefäßinnenwände können auch die roten Blutkörperchen NO synthetisieren. Stickstoffmonoxid ist ein Botenstoff, der die Blutgefäße weitet, ein Verklumpen von Blutplättchen und Verkalkung der Gefäße verhindert sowie für eine bessere Durchblutung und einen normalen Blutdruck sorgt.

Wenn man weiß, dass die einzige Vorstufe von Stickstoffmonoxid im menschlichen Körper die Aminosäure L-Arginin ist, kann man ihre große Bedeutung für unsere Gefäßgesundheit verstehen.

Die Aminosäure L-Arginin wird zum einen vom Körper – wie beschrieben – selbst gebildet und zum anderen mit der Nahrung aufgenommen. Doch klappt das nicht immer in ausreichender Menge. Besonders in Zeiten höchster Anspannung, bei körperlichem und psychischem Stress, nach oder während einer Krankheit, im Alter, bei vegetarischer Ernährung oder in Phasen ausgeprägten Trainings kann es passieren, dass L-Arginin plötzlich zur Mangelware wird und infolgedessen unsere Leistung - ganz egal, wo sie gefordert wird - rapide abnimmt.

Die Durchblutung fördern mit L-Arginin

Als Eiweißbaustein verbessert L-Arginin allgemein die Durchblutung des Organismus und sichert damit die optimale Ernährung und Versorgung aller Organe, Gewebe und Zellen unseres Körpers.

Im Alter steigt der Bedarf an L-Arginin, die Fähigkeit der Eigensynthese nimmt ab. Eine bewusste Ernährung mit argininreichen Lebensmitteln oder als Nahrungsergänzung ist daher äußerst ratsam.

Durch bestimmte begleitende Nährstoffe werden die Wirkungen von L-Arginin verbessert. Gerade die Kombination aus L-Arginin und den Vitaminen B6, B12 und Folsäure weist einen deutlich synergistischen Effekt auf, da diese Nährstoff-Partner die Freisetzung von Stickstoffmonoxid an der Innenwand der Gefäße unterstützen und fördern und den Abbau der Aminosäure verlangsamen. Gerade bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen (Erektionsprobleme) oder Nierenerkrankungen sollte unbedingt auf eine ausreichende Versorgung mit L-Arginin geachtet werden.



Wirkung von L-Arginin

- **Zur Stärkung des Immunsystems:** NO ist ein hochreaktives Gas. Zellen des Immunsystems – die so genannten Makrophagen – bilden es, um Bakterien abzutöten. Außerdem wird L-Arginin für die Zellteilung und Reifung weißer Blutzellen benötigt.
- **Für den Muskelaufbau:** L-Arginin versorgt die Muskeln dank einer besseren Durchblutung mit Nährstoffen, was zu einem Leistungszuwachs führt.
- **Bei Arteriosklerose (Gefäßverkalkung):** L-Arginin verhindert das Verklumpen der Blutplättchen.
- **Bei Bluthochdruck:** Durch die Erweiterung der Adern wird der Blutdruck gesenkt.
- **Bei Erektile Dysfunktion (Potenzstörung):** L-Arginin fördert die Durchblutung der Schwellkörper und somit die Erektion.
- **Auf das Gehirn:** L-Arginin verbessert die Vernetzung der Zellen im Gehirn. Die geistige Leistungsfähigkeit steigt.
- **Bei Tinnitus (Hörsturz),** da es die Kapillardurchblutung verbessert.
- **Zur Verbesserung der Insulinresistenz bei Diabetes:** Die Einnahme von L-Arginin führt zu einer Verbesserung der Durchblutung und der Sensitivität gegenüber Insulin.

