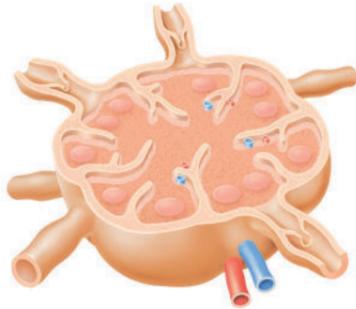


So bringen wir unsere Lymphe wieder in Fluss



Das Lymphsystem gehört zu den allgemein vernachlässigten Teilen unseres Körpers. Dabei ist es eine Quelle unserer Gesundheit. Sowohl die Medizin als auch wir selbst kümmern uns erst darum, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist.

Für den Erhalt unseres Wohlbefindens ist es von großer Bedeutung, den Körper regelmäßig zu entschlacken. Damit werden Organe entlastet, Gifte ausgeleitet und der Körper kann Nährstoffe und Antioxidantien wieder besser verwerten. Mit einer Reinigung des Lymphsystems bringen wir unseren Stoffwechsel auf Touren und befreien uns von Ballast!

Zeichen eines überforderten Lymphsystems

Wassereinlagerungen

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 z.B., wenn die Lymphgefäße unterbrochen sind, die das betreffende Gebiet versorgen.

Es kann aber auch sein, dass sich etwa bei körperlicher Belastung oder bei Entzündungen mehr Gewebswasser als üblich bildet. Normalerweise ist es für den Körper jedoch kein Problem, die Menge der Gewebsflüssigkeit in etwa konstant zu halten. Ein überfordertes Lymphsystem kann sich aber auch in ganz anderen Beschwerden äußern als Wassereinlagerungen.

Häufige Infekte

Häufige Erkältungen und Infektionen hängen immer auch mit einem geschwächten Lymphsystem zusammen. Der Hals-, Nasen- und Ohrenbereich ist die wichtigste Eintrittspforte für Störfaktoren 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.



Gestörte Verdauung, Gewichtszunahme, Kreislaufbeschwerden

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. Es ist deutlich, dass das Lymphsystem eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit übernimmt.

Damit das Lymphsystem seine Aufgaben erfüllen kann, sollte es kurweise immer wieder gepflegt werden. Dabei können gerade Pflanzen- und Kräuterextrakte hilfreiche Dienste leisten.

Tipp: Auch die Cellulite hat etwas mit unserem Lymphsystem zu tun. Bei Cellulite handelt es sich um eine Vergrößerung von Gewebezellen, in denen sich Schlackstoffe abgelagert haben, die vom Lymphsystem nicht mehr abtransportiert werden. Regelmäßige Lymphreinigungen wirken hier wahre Wunder!

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Blutzuckerhaushalt natürlich regulieren

GEZIELTE NÄHRSTOFF-VERSORUNG BEI BLUTZUCKERSCHWANKUNGEN UND DIABETES

Lymphreinigung für mehr Wohlbefinden

DEN STOFFWECHSEL ANREGEN UND DAS IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Newsletter Februar 2021 / Ausgabe 2



Den süßen „Killer“ Zucker effektiv entwaffnen

Unsere Ernährung hat gewaltige, meist in ihrem ganzen Umfang nicht wahrgenommene Veränderungen durchgemacht. Jedem Wandel unserer Ernährungsweise muss sich unser Organismus jedoch erst langsam anpassen. Solche Anpassungen gehen aber nur in winzigen Schritten durch eine Veränderung unserer Erbsubstanz vor sich, nicht innerhalb von Jahrzehnten, sondern von Jahrtausenden. Ein solcher radikaler Wandel in unserer Ernährung bedeutet der heutige Zuckerkonsum.

Erst vor 150 Jahren begann in Deutschland die Entwicklung des reinen raffinierten Zuckers zum wahrhaften Volksnahrungsmittel. Damals nahm die erste Fabrik zu seiner Herstellung aus Zuckerrüben den Betrieb auf. Seitdem ist der Konsum in schwindelnde Höhen geklettert. Noch 1850, im Biedermeier, verzehrte jeder Deutsche durchschnittlich nur 3 Kilogramm Zucker im ganzen Jahr. Heute isst und trinkt jeder von uns im Durchschnitt mehr als 40 Kilogramm jährlich. Zucker ist der absolute Anti-Nährstoff, er enthält keine Vitamine und Mineralstoffe.

Außerdem erschöpfen sich bei seiner Verarbeitung die Vorräte vieler Nährstoffe in unserem Organismus. Der Mensch ist auf derartig starke, künstliche Konzentrate – wie sie in der Natur nirgends vorkommen – nicht eingestellt.

Die Auswirkungen zeigen sich heute mehr denn je. Blutzuckerschwankungen sind ein Phänomen unserer Lebensweise, die unser Körper je nach Konstitution unterschiedlich lange ausgleichen kann. Letztendlich führen sie aber zu krankhaften Prozessen. Die Krankheiten, die am offen-

sichtlichsten mit dem Blutzuckerspiegel in Verbindung stehen, sind Diabetes und Hypoglykämie, Übergewicht und Herzerkrankungen (Arteriosklerose, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel).

Krankhafte Blutzuckerschwankungen bei Diabetes und Hypoglykämie

Krankhafte Blutzuckerschwankungen werden durch ein Zuviel an Insulin oder ein Zuwenig an Insulin ausgelöst und führen

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

in beiden Fällen zu ernsthaften Problemen. Zu wenig Insulin führt zu Diabetes, während zu viel Insulin, als Antwort auf eine Mahlzeit, zu einer Krankheit führt, welche als Hypoglykämie (niedriger Blutzucker) bezeichnet wird.

Bei Diabetes mellitus handelt es sich um eine chronische Stoffwechselkrankheit, die auf einen absoluten (Diabetes Typ 1) oder einen relativen (Diabetes Typ 2) Insulinmangel zurückzuführen ist. Das Hauptkennzeichen der Zuckerkrankheit sind langanhaltend hohe Blutzucker-Werte.

Bei Hypoglykämie lösen Mahlzeiten, welche reich an einfachen Zuckern und raffinierten Kohlenhydraten sind, eine zu starke Insulinsekretion aus, die dazu führt, dass der Blutzucker danach sehr schnell und unnatürlich stark abfällt.

Von Jahrzehnt zu Jahrzehnt nimmt die Zahl derjenigen zu, die als Erwachsene Diabetes (die so genannte Altersdiabetes oder auch Typ 2 genannt) bekommen. Man schätzt, dass nahezu 40% der über Sechzigjährigen Diabetiker sind oder Symptome aufweisen, die dem Diabetes nahe kommen, und dass 80% der über Fünfundsechzigjährigen mehr oder weniger an einer Glukoseintoleranz leiden. In

Pflanzenextrakte, die den Blutzucker ausgleichen



Deutschland wird die Zahl der Typ-2-Diabetiker auf 6 bis 8 Millionen, die der Typ-1-Diabetiker auf etwa 200.000 geschätzt.

Risikofaktor hoher Blutzucker

Die meisten Diabetiker sterben nicht an dem hohen Blutzucker, sondern an den Folgen arteriosklerotisch veränderter Gefäße, also an Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Schäden an den kleinen Gefäßen in den Augen, an den Nieren oder den Nerven führen beim Diabetiker dramatisch häufig zum Erblinden, zu chronischem Nierenversagen oder zu Nervenschäden.

Diabetische Folgeschäden werden durch zahlreiche Faktoren begünstigt. Die Wurzel allen Übels aber ist der entgleiste Zuckerstoffwechsel. Der süße „Killer“ Zucker richtet sein fatales Werk über viele Jahre unbemerkt.

Den Blutzucker stabilisieren

Ein ausgeglichener Blutzuckerhaushalt ist also eine Grundlage für den Erhalt unserer Gesundheit. In der heutigen Zeit, mit seinem Überangebot an zuckerhaltigen

Lebensmitteln und aus raffinierten Kohlenhydraten hergestellten Produkten, haben die meisten das Problem, gerade dies nicht mehr gewährleisten zu können. Manifestieren sich die Blutzuckerschwankungen oder viel zu hohen Blutzuckerwerte schon in Erkrankungen wie Hypoglykämie, Prä-Diabetes und Diabetes, ist es entscheidend, dem Körper die richtigen Nährstoffe zuzukommen zu lassen, um besser damit fertig zu werden.

Primäre Aufgabe bleibt es aber, seinen Blutzuckerspiegel nicht zu großen Höhen und Tiefen auszusetzen. Eine Hilfestellung kann dabei Mutter Natur leisten, die über Pflanzenextrakte verfügt, die beruhigend und regulierend auf den Blutzuckerhaushalt einwirken. Denn man sollte nicht vergessen: Vor der Entdeckung des Insulins wurde Diabetes mit Heilkräutern behandelt. Für den an Diabetes-Typ-1 Erkrankten gibt es natürlich keine Alternative zum Insulin, aber auf die Dosierung kann Einfluss genommen werden. Je weniger Insulin gebraucht wird, umso besser für den Patienten. Und für diejenigen, die schon Störungen ihres Blutzuckerhaushalts bemerken und eine weitere Verschlechterung vermeiden wollen, ist es ein Leichtes, mit Pflanzenextrakten zu regulieren.

lich Indien, Nordafrika und den Vereinigten Staaten. Die wirksamen Bestandteile der Pflanze sind in den Samen enthalten. Sie enthalten einen hohen Anteil (40%) einer löslichen (schleimigen) Faser. Diese Faser bildet eine gelatineartige Struktur, die eine verlangsamte Verdauung bewirkt sowie eine länger andauernde Absorption der Nährstoffe durch den Dünndarm. Es ist eine Tatsache, dass diese Verlangsamung der Verdauungsvorgänge auch zu einem langsameren Ansteigen des Blutzuckers führen kann.

Eine Vielzahl neuer Studien hat die vorteilhafte Wirkung der Fenugreek-Samen zur Reduzierung hoher Blutzuckerwerte und für eine verbesserte Glukose-Toleranz gezeigt. Diese Vorteile sind offensichtlich für die Patienten mit Typ-2-Diabetes. Aber auch Typ-1-Diabetiker können von den Wirkstoffen der Samen profitieren. Bei einer Studie wurden aus den Samen-

des Bockshornklees die Aminosäure 4-Hydroxy-Isoleucine extrahiert. Diese Aminosäure scheint die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse anzuregen und damit Blutzuckerschwankungen zu kontrollieren.

Eine weitere gesundheitsfördernde Eigenschaft zeichnet die Samen aus: sie wirken gegen zu hohe schädliche Fettwerte im Blut. Gerade Diabetiker müssen sich vor hohen Cholesterin- und Triglyceridwerten in Acht nehmen. Bockshornklee-Samen enthalten sogenannte Saponine, die gegen das schädliche LDL-Cholesterin und zu hohe Triglyceridwerte vorgehen.



Padoukbaum

Der Extrakt aus der Rinde des Padoukbaums (*Pterocarpus marsupium*) wird traditionell dazu verwendet, den Blutzucker zu kontrollieren. Die Einnahme senkt auch den HbA1c-Spiegel, gleichzeitig werden die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse angeregt mehr Insulin auszuschütten.

Gymnema sylvestre

Gymnema sylvestre ist wahrscheinlich der am häufigsten eingesetzte Pflanzenextrakt für eine verbesserte Blutzuckerkontrolle. Die Blätter der Pflanze enthalten sogenannte „Gymnemische Säuren“, die den Transport der Glukose aus der Nahrung vom Dünndarm in den Blutkreislauf unterbinden.

Die Ergebnisse verschiedener Studien legen nahe, dass durch *Gymnema sylvestre* eine Wiederherstellung oder eine Art Belegung der insulinproduzierenden Beta-Zellen des Pankreas erreicht werden. Bei Patienten mit Typ-1 Diabetes senkte es die Insulin-Anforderungen und verhinderte schnelle Blutzuckerschwankungen.

Bittermelone

Das auch Balsambirne oder Bittergurke genannte Kürbisgewächs heißt mit botanischem Namen *Momordica charantia*. Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthält sie die wertvollen Eiweißsubstanzen Charantin und Momordin. Beiden wird eine insulinähnliche Wirkung zugeschrieben, die erhöhte Blutzuckerspiegel günstig beeinflussen kann. *Momordica* ist außerdem in der Lage, die Aufnahme von Kohlenhydraten im Darm zu verzögern und dadurch den Anstieg des Blutzuckerwertes nach den Mahlzeiten zu verlangsamen.

Feigenkaktus

Der Feigenkaktus ist der klassische Western-Kaktus! Alle Teile des Kaktus werden traditionell bei unterschiedlichen Leiden eingesetzt: der „Pad“, die Blüten, die Früchte und die Blätter. Der Feigenkaktus soll den Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigen lassen und die Insulinwirkung verbessern. Auch auf die Cholesterinwerte hat der Feigenkaktus einen günstigen Einfluß und er verdünnt das Blut.

Blaubeeren-Blätter

Seit der Antike werden die getrockneten Beeren sowie die getrockneten Blätter der Blaubeere als Pflanzenextrakt eingesetzt. Vor der Entdeckung des Insulins war Blaubeerblatt-Tee eine wichtige Hilfe bei Menschen mit Blutzuckerstörungen. Daher galten die Blätter in der Volksmedizin als Anti-Diabetikum. Studien bestätigen, dass die Blätter eine wohltuende Unterstützung der Bauchspeicheldrüse darstellen, da sie den Körper vor zu hohen Blutzuckerwerten bewahren.



Nährstoffe bei Blutzuckerschwankungen: Zink, Chrom, Alpha-Liponsäure

Es gibt Nährstoffe, die bei Blutzuckerschwankungen besonders wichtig sind. So scheiden Diabetiker über den Urin deutlich mehr Zink aus. Eine Zinkverarmung kann die Glukoseverwertung und Insulinwirkung stören. Häufige Hautpilzinfektionen, Infekte sowie Geschmacks- und hartnäckige Wundheilungsstörungen können die Folge sein.

Chrom wiederum reguliert den Zucker- und Insulinstoffwechsel. Durch einen Chrommangel können der Blutzuckerspiegel und der Blutfettspiegel ansteigen. Chrom verbessert das Ansprechen der Körperzellen auf Insulin und die Glukoseverwertung in den Zellen.

Alpha-Liponsäure senkt den Blutzuckerspiegel, indem sie die Aufnahme des Zuckers in die Zellen anregt. Dabei verbessert sie die Wirkung von Insulin.

Die Folgeerkrankungen der Diabetes entstehen durch Entzündungsprozesse, oxidativen Stress und eine gestörte Funktion der Mitochondrien. Schädigende Freie Radikale tragen zu Schäden an den Nerven – und Nierenzellen bei. Alpha-Liponsäure mildert diese Prozesse stark ab.