

Rosenwurz: Stark gegen Stresszustände

Stress ist ein unvermeidbarer Bestandteil unseres Lebens. Erhöhter und dauerhafter Stress schadet jedoch unserer geistigen und körperlichen Gesundheit. Stetige Ermüdungszustände und Antriebslosigkeit, Angstzustände, Unruhe und wechselnde Launen können erste Symptome permanenter Anspannung sein. Spätestens mit den ersten Stress bedingten Symptomen wird aber die ursprüngliche Anspannung noch schlechter verarbeitet und führt zu weiterem Stressaufbau. Dadurch wiederum werden Stresshormone ausgeschüttet, der Körper kommt nicht mehr zur Ruhe, eine Abwärtsspirale des Befindens und der Gesundheit nimmt seinen Lauf.



Erholung schenkt uns Mutter Natur mit der erstaunlichen Pflanze Rosenwurz (*Rhodiola rosea*). Die Einnahme des Wurzel-extrakts sorgt für Entspannung in Situationen, in denen wir besonders gefordert sind.

Die Wirkung der Rosenwurz hat sich in 3 Bereichen gezeigt:

1. Zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bei Stress
2. Bei Angstzuständen und depressiven Verstimmungen
3. Als positive Wirkung auf den Hormonhaushalt von Mann und Frau

Zu 1: Rosenwurz wird sehr erfolgreich eingesetzt bei nachlassender Konzentration und Ermüdungserscheinungen in Stresszuständen. Es steigert die geistige Leistungsfähigkeit in Situationen, die die volle Geistesgegenwart erfordern, enorm.



Auch starker körperlicher Stress, wie er bei Infekten, in der Rekonvaleszenz und bei Leistungssportlern entsteht, wird durch die Einnahme von Rosenwurz gemildert. Geringeres Muskelzittern, Zielgenauigkeit, mehr Ausdauer und schnellere Erholung nach starker Anstrengung sind nur einige der positiven Ergebnisse der Einnahme.

Zu 2: Rosenwurz ist ein starkes, natürliches Antidepressivum. Studien belegen, dass Rosenwurz den Gehalt an Serotonin, Dopamin und anderen Neurotransmittern im Gehirn um durchschnittlich 30% anhebt und gleichzeitig den Gehalt an COMT (Catechol-O-Methyltransferase-Enzym zum Abbau von Neurotransmittern) um 60% senkt. Einfach ausgedrückt bedeutet das: Durch die Einnahme von Rosenwurz bleiben unsere „Glückshormone“ länger im Körper aktiv, mehr Serotonin wird produziert und gleichzeitig werden wichtige, stimmungsaufhellende Neurotransmitter langsamer abgebaut, was wiederum auch Antrieb und Leistungsfähigkeit steigert.

Zu 3: In Sibirien ist es üblich, Paaren zur Hochzeit einen Strauß Rosenwurz zu schenken und den Wurzelextrakt am Tag der Hochzeit einzunehmen. Dies soll, so der Volksmund, die Nacht für frisch Vermählte positiv beeinflussen und die Gemahlin „beglücken und entzücken“. Tatsächlich hat Rosenwurz (neben dem Abbau von Stress und der Stimmungsaufhellung) auch eine Wirkung auf die sexuelle Leistungsfähigkeit, vor allem des Mannes. Bei 70% der Männer wirkt es gegen Erektionsprobleme und vorzeitige Ejakulation. Bei einer Studie verbesserte sich bei 26 von 35 Männern mit Erektionsstörung und vorzeitiger Ejakulation die sexuelle Leistungsfähigkeit und die allgemeine Zufriedenheit nach Einnahme von Rosenwurz (150 – 200 mg pro Tag über 3 Monate). Auf Frauen hat Rosenwurz eine ähnliche positive Wirkung. Sexuelle Lustlosigkeit wird gemildert und die Frauen geben an, sich mehr entspannen zu können.



Fazit: Rosenwurz hilft dem Körper, Stress – ob geistig oder körperlich – positiv zu verarbeiten, es hebt die Stimmung und lässt uns abschalten. So können wir einen anstrengenden Alltag oder besondere Lebenssituationen gut bewältigen!

Supplementa

NEWSLETTER

IN DIESER AUSGABE:

Glutathion
FÜR **ZELLSCHUTZ** UND
LEISTUNGSSTARKE
MITOCHONDRIEN

Vitamin B3
ESSENTIELL FÜR **GEHIRN,**
NERVEN UND **ENERGIE**

Rosenwurz
GEISTIGE UND KÖRPERLICHE
AUSGEGLEICHENHEIT
FÖRDERN

Newsletter August 2021 / Ausgabe 8



Liposomales Glutathion: Ein Booster für die Mitochondrien!

Über die tägliche Ernährung wird der Körper mit Energie versorgt. Damit der Organismus die zugeführte Energie nutzen kann, muss diese zunächst in den Mitochondrien in den Energieträger ATP umgewandelt werden. Die Mitochondrien sitzen im Inneren einer jeden Zelle und sind maßgeblich an der Leistungsfähigkeit des Körpers beteiligt. Eine mitochondriale Störung führt kurzzeitig zu Erschöpfungszuständen, da die Energie zur Bewältigung von Alltagsaktivitäten fehlt. Bleibt die Einschränkung dauerhaft bestehen, kann dies chronische Stoffwechselstörungen und verstärkte Alterungserscheinungen hervorrufen. Das Antioxidans Glutathion kann bei einer gezielten Zufuhr die mitochondriale Leistungsfähigkeit erhalten.

Jede Zelle muss ununterbrochen mit Energie versorgt werden, damit alle lebensnotwendigen Stoffwechselprozesse uneingeschränkt ablaufen können. Für bewusst ausgeführte körperliche oder geistige Aktivitäten benötigt der Körper lediglich 10 bis 35 Prozent der gesamten täglichen Energiezufuhr. Die restlichen 65 bis 90 Prozent dienen ausschließlich der Erhaltung der Lebensfähigkeit.

Hierunter fallen zum Beispiel autonome Organfunktionen (wie der Herzschlag), die Regulierung der Körpertemperatur, die Produktion von Botenstoffen, Enzymen, Hormonen sowie weiteren Stoffwechselmolekülen und die Bildung sowie das Wachstum von neuen Zellen.



Steht einer Zelle nicht das Minimum an Energie zur Verfügung, um Schäden am Zellkern oder der Zellmembran zu reparieren, kann die Zelle keine weitere Energie mehr für andere Aktivitäten wie das Mitwirken an Stoffwechselprozessen aufbringen. Wird die Zelle dauerhaft unzureichend mit Energie versorgt, kann sie absterben oder gefährlich entarten.

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

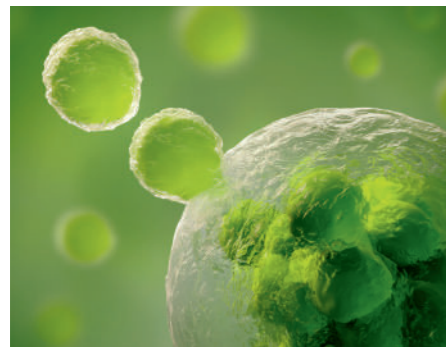
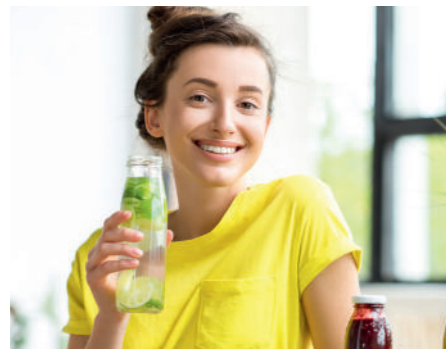
Mehr Informationen unter www.supplementa.com/newsletter

Wissenswertes unter www.nwzg.de

Sind mehrere Zellen von der Unterversorgung betroffen, steht dem Körper nicht genügend des zwingend notwendigen Energieträgers ATP zur Verfügung, was zu chronischen Störungen führen kann. Auf Dauer wird bei einer mitochondrialen Unterfunktion der gesamte Organismus geschädigt. In Fachkreisen wird dieser Zustand als Mitochondriopathie bezeichnet.

An dieser Stelle kommt das körpereigene Antioxidans Glutathion ins Spiel: Während der mitochondrialen Energieproduktion muss auch der lebensnotwendige Sauerstoff verstoffwechselt werden. Dabei entstehen hochreaktive freie Radikale, welche die Mitochondrien, die Zellmembranen und die DNA einem hohen oxidativen Stress aussetzen. Werden die freien Radikale nicht unschädlich gemacht, greifen sie die Zellstrukturen an, was die Leistungsfähigkeit der Zelle mindert, die Zellalterung beschleunigen oder eine Entartung auslösen kann.

Um sich davor zu schützen, ist jede Zelle in der Lage, das körpereigene Super-Antioxidans Glutathion herzustellen. Das Glutathion neutralisiert freie Radikale sowie andere Zellgifte und unterstützt die Regeneration anderer Antioxidantien. Je mehr Glutathion verfügbar ist, desto weniger können freie Radikale Zellschäden hervorrufen und desto weniger Energie muss die Zelle für Reparaturarbeiten aufwenden.



Diese Faktoren stören die mitochondriale Leistung

Die mitochondriale Leistung ist ausschlaggebend für eine gute Gesundheit. Neben den freien Radikalen, die auf natürliche Weise bei der Energieumwandlung in den Zellen entstehen, gibt es noch zahlreiche andere Faktoren, die die Zelle schädigen und somit die mitochondriale Leistung beeinträchtigen können. Hierzu zählen:

- Chemikalien und Schwermetalle
- Umweltgifte wie Lebensmittelzusätze, Weichmacher, Lösungsmittel, Feinstaub
- Mangelernährung / einseitige Ernährung
- regelmäßiger Alkoholkonsum, Zigarettenrauch
- Virusinfektionen, Leber- und Lungenerkrankungen
- Alter, chronische Erkrankungen

All diese Faktoren begünstigen zudem einen Glutathionmangel, wodurch die Fähigkeit der Zelle, Zellabfälle zu beseitigen und sich vor oxidativem Stress zu schützen, weiter herabgesetzt wird. Um den Glutathion-Spiegel dauerhaft zu erhöhen, sind regelmäßige Bewegung und eine abwechslungsreiche Ernährung mit schwefelhaltigen Nahrungsmitteln (Fisch, Fleisch, Geflügel) empfehlenswert. Aus den darin enthaltenen Aminosäuren kann der Körper selbst Glutathion bilden. Auch die tägliche Einnahme von Vitamin C und Alpha-Liponsäure hat sich als hilfreich erwiesen, um den Glutathion-Spiegel in den roten Blutkörperchen anzuheben.

Am effektivsten ist jedoch die Einnahme eines hochwertigen Glutathion-Präparates, welches durch Liposome eine besonders hohe Bioverfügbarkeit aufweist.

Liposomales Glutathion

Glutathion ist ein wasserlösliches Tripeptid, das aus Schwefel und den drei Aminosäuren Glycin, Glutaminsäure und Cystein besteht. Es zählt zu den stärksten intrazellulären Abwehrrstoffen und kommt in hohen Konzentrationen in nahezu allen Zellen vor. Glutathion ist hochaktiv und

schützt besonders die Zellen, die einer ständigen hohen Toxizität ausgesetzt sind. Hierzu zählen die Nieren, die Lunge, das Gehirn, die Leber, der Darm, das Herz, die Haut sowie die Horn- und Netzhaut.

Eine Nahrungsergänzung mit Glutathion ist sinnvoll, um die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und deren Funktionsfähigkeit zu verbessern. Wird jedoch reines Glutathion eingenommen, wird es zum Teil im Darm abgebaut, bevor es die Zellen erreichen kann. In der liposomalen Form wird das Glutathion von mikroskopisch kleinen Blasen aus Phospholipiden umhüllt. Diese Hülle ähnelt der natürlichen Zellmembran und schützt den Nährstoff vor den Säften des Magen-Darmtraktes. Auf diese Weise können große Mengen des eingenommenen Glutathions in die Zellen transportiert werden und dort ihre schützenden Aufgaben erfüllen.

Glutathion: Für die Entgiftung unerlässlich!

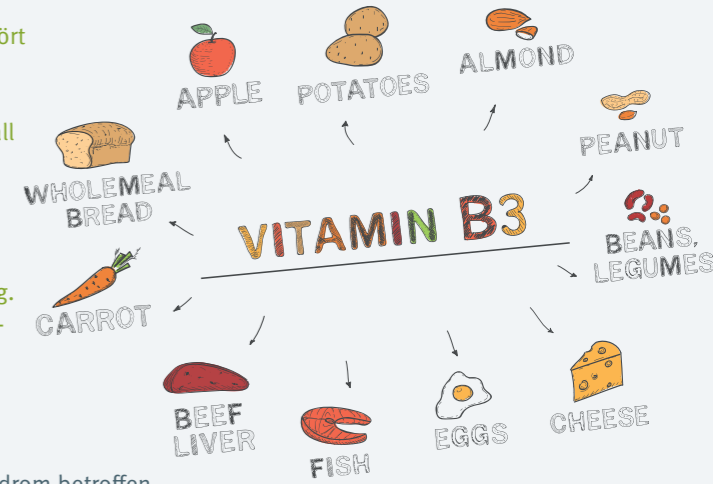
Glutathion spielt eine wichtige Rolle bei der Entgiftung. Schädliche Substanzen erreichen durch Glutathion eine höhere Wasserlöslichkeit und können besser über die Nieren ausgeschieden werden. Diese Eigenschaft erleichtert auch die Entgiftung von Schwermetallen.

Die Leber ist im Körper das größte Glutathion-Reservoir und am stärksten an Entgiftungsprozessen beteiligt. Eine gesunde Leber produziert ausreichend Glutathion, um den Körper kontinuierlich zu entgiften. Überschüssiges Glutathion gibt sie an den Blutkreislauf ab, damit auch andere Organe geschützt werden können. Wird der Körper aber dauerhaft mit einer hohen Menge an Umweltgiften konfrontiert, können die Leberfunktion und somit auch die Glutathion-Bildung nachlassen. Steht dem Organismus nicht mehr genügend Glutathion zur Verfügung, können Zellschäden entstehen und die mitochondriale Leistung verschlechtert sich.

Ein hoch dosiertes, schnell resorbierbares Glutathion-Präparat kann den Glutathion-Spiegel wieder anheben, die Entgiftung beschleunigen, die Reparatur von Zellschäden unterstützen und die mitochondriale Leistung steigern. Liposomales Glutathion ist hierfür am besten geeignet.

Für Gehirn, Nerven, Cholesterin, gesunde Haut und mehr Energie Vitamin B3, das Stoffwechsel-Vitamin

Vitamin B3, auch Niacin genannt, ist ein wasserlösliches Vitamin und gehört zum Komplex der B-Vitamine. Es ist in allen lebenden Zellen des Körpers enthalten, besonders hochkonzentriert im Fettgewebe, der Leber und den Nieren. Als wichtiger Faktor des Energiestoffwechsels ist Vitamin B3 überall dort vorhanden, wo eine hohe Stoffwechselaktivität herrscht, also in den Muskeln, den Schleimhäuten oder im Herzen. Das Vitamin ist am Erhalt der normalen Funktion des Nervensystems und einer normalen psychischen Funktion beteiligt und unterstützt den Erhalt gesunder Haut und Schleimhäute. Des Weiteren schadet ein Niacin-Mangel der Gehirnleistung. Zusammen mit Chrom ist das Vitamin an der Bildung des Glukosetoleranzfaktors beteiligt, der mit Insulin unseren Blutzuckerspiegel reguliert. Vitamin B3 kann zudem die Blutfette senken und das „gute“ HDL-Cholesterin anheben.



Zur Nervenstärkung und zum Schutz des Gehirns

Die B-Vitamine sind besonders als Basis starker Nerven und normaler kognitiver (Konzentration) und neurologischer Funktionen (Taubheit, Kribbeln) bekannt. Hierbei spielt Vitamin B3 die entscheidende Rolle. Wer Stress hat, nervlich angespannt ist und/oder an einer Erkrankung des Nervensystems leidet, sollte eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen an erste Stelle setzen. Die Vitamine B3 und B12 haben hier höchste Priorität. Sie sind an der Myelinbildung der Nervenbahnen im gesamten Nervensystem beteiligt - sowohl im Gehirn als auch im übrigen Körper. Die Myelinscheide umgibt die Nervenfasern und ist für deren gute Funktionsweise, sprich schnelle Erregungsleitung zuständig. Niacin fördert die Übertragung elektrischer Impulse zwischen den Neuronen in das Kurzzeitgedächtnis sowie die Verlagerung wichtiger Gedächtnisinhalte und die Speichersysteme des Langzeitgedächtnisses. Niacin vermag auch die Neuronen der Substantia Nigra, dem Teil des Gehirns,

der von dem Parkinson-Syndrom betroffen werden kann, vor Schaden durch Freie Radikale erzeugende Neurotoxine (Nervengifte) zu bewahren. Niacin hat darüber hinaus einen beruhigenden Effekt, weswegen es auch bei Angstzuständen eingesetzt wird.

Zur Kontrolle der Cholesterinwerte

Der Nährstoff erster Wahl bei zu hohen Cholesterinwerten, Triglyceridwerten und Lipoprotein-a-Werten ist das Vitamin B3. Vitamin B3 senkt den Spiegel verschiedener Fette im Blut, die eine Gefahr für die Entstehung von Arteriosklerose bilden. Gleichzeitig erhöht Niacin den HDL-Cholesterin-Spiegel, also das gesunde, schützende Cholesterin. Es vermag auch die Blutgefäße zu weiten und den Blutdruck zu senken. Hierdurch kann das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall herabgesetzt werden. Aber auch schon simple Kopfschmerzen kann dieser Effekt lindern.

Für einen ausgeglichenen Blutzucker

Vitamin B3 ist an der Blutzuckerregulierung beteiligt. Es bildet zusammen mit Chrom den sogenannten Glukosetoleranzfaktor (GTF). Der GTF steuert die Bindung von Insulin an die Zellen, was zu einer verbesserten Glukoseaufnahme führt und so den Blutzuckerspiegel senkt.

Schutz der Hautzellen vor UV-Strahlung

Vitamin B3 ist auch für eine gesunde Haut entscheidend, was sich schon daran er-

kennen lässt, dass die Vitamin-B3-Mangelkrankheit ‚Pellagra‘ heisst (von lateinisch pellis = Haut). Zu den Hauptsymptomen von Pellagra gehören schwere Hautentzündungen. Aber Vitamin B3 schützt die Haut noch mehr: bei bereits bestehender unregelmäßiger Pigmentierung hat sich Vitamin B3 in kontrollierten Studien als wirksam erwiesen. Es reduziert aber nicht nur die Hyperpigmentierung, sondern auch das Entstehen von epithelialen Hauttumoren durch aggressive UV-Strahlung.

Welche Symptome gehen mit einem Vitamin-B3-Mangel einher?

- Schuppige Haut an Körperteilen, die dem Sonnenlicht ausgesetzt sind, wie Ellenbogen, Knie, Nacken, Handrücken und Unterarme;
- Entzündungen der Mundschleimhaut, gesprungene Lippen;
- Schmerzen, Kribbeln oder Taubheitsgefühl in Armen und/oder Beinen;
- Angstzustände (sogar Paranoia), Müdigkeit, erhöhte Reizbarkeit, depressive Verstimmungen oder Depressionen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit;
- Verminderte Abgabe von Verdauungssäften, Appetitverlust, Blähungen, Erbrechen und Durchfall.