

## Lymphkur setzt neue Kräfte frei

Gezielt Abfallstoffe wie Bakterien, Viren und Stoffwechsel-Schlacken ausleiten



Das Lymphsystem gehört zu den allgemein vernachlässigten Teilen unseres Körpers. Dabei ist es eine wichtige Quelle unserer Gesundheit und Fitness. Aber sowohl die Medizin als auch wir selbst schenken dem Lymphsystem meist erst dann Aufmerksamkeit, wenn Beschwerden auftreten.

Eindeutige äußere Anzeichen, das mit dem lymphatischen System 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 sogenannten Lymphstaus oder Wassereinsparungen, 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 sich unter „normalen“ Umständen, etwa bei körperlicher Belastung, Entzündungen oder z. B. auch bei einem Sonnenbrand, 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 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 Schlackstoffe 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 Wassereinsparungen. 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.

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

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)

# Supplementa

NEWSLETTER

### IN DIESER AUSGABE:

#### Glutathion

**KRAFTVOLLES ANTIOXIDANS FÜR ZELLSCHUTZ, ZELLENERGIE UND ENTGIFTUNG**

#### Cholin & Inositol

**CHOLESTERINSPIEGEL UND GEDÄCHTNISFUNKTION NATÜRLICH REGULIEREN**

#### Abwehr stärken durch Lymphreinigung

**PFLANZENEXTRAKT-KUR ENTSCHLACKT, ENTGIFTET & ENTSÄUERT**

Newsletter April 2022 / Ausgabe 4

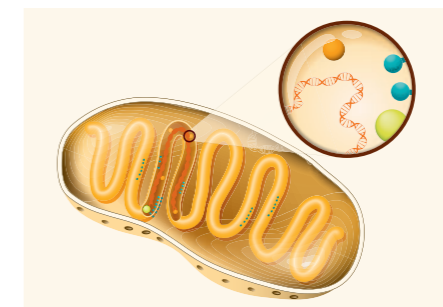


## Liposomales Glutathion: Power für die Mitochondrien!

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 und verbessern.

### Glutathion für den Zellschutz und leistungsstarke Mitochondrien

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

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

mehr für andere Aktivitäten wie das Mitwirken an Stoffwechselprozessen aufbringen. Wird die Zelle dauerhaft unzureichend mit Energie versorgt, kann sie absterben oder gefährlich entarten.

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 beschleunigt 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 Umweltfaktoren 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:

- Haushaltschemikalien und Schwermetalle
- Umweltgifte wie Lebensmittelzusätze, Weichmacher, Lösungsmittel, Feinstaub
- UV-Strahlung
- Entzündungen, septischer Schock, Verbrennungen, chirurgische Eingriffe
- Mangelernährung oder einseitige Ernährung
- regelmäßiger Alkoholkonsum, Zigarettenrauch
- Virusinfektionen, Leber- und Lungenerkrankungen
- einige Arzneimittel
- mittleres 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.

## Vorteile der liposomalen Form

Glutathion ist ein wasserlösliches Tripeptid, das aus Schwefel und den drei Aminosäuren Glycin, Glutaminsäure und Cystein besteht. Es zählt zu den stärksten intrazellulären Abwehnrstoffen 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 im Darm abgebaut, bevor es die Zellen erreichen kann. In der liposomalen Form wird das Glutathion in 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.

## Liposomales Glutathion

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.

## Cholin & Inositol:

# Zusammen wirksam bei nachlassendem Gedächtnis und zu hohen Cholesterinwerten!

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 dahinterstecken. Cholin und Inositol zählen zu der Familie der B-Vitamine und ein Defizit kann ganz erhebliche Auswirkungen auf unseren Fett- und Gehirnstoffwechsel haben.



## 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 eine Gruppe chemischer Verbindungen, die so genannten Phosphatidylcholone. Dabei handelt es sich um Phospholipide, die sich aus Fettsäuren, Glycerin, Phosphorsäure und Cholin zusammensetzen.

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 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. Zusammen mit Inositol sorgt Cholin dafür, dass Cholesterin in den Körperzellen verwertet werden kann. Bei Mangel kann die Einnahme von Cholin und Inositol 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 aufgenommen werden.



## Cholin: Basis eines besonders wichtigen Botenstoffs

Cholin hat eine positive Wirkung auf die Gehirn- und Nervenzellen. Die Zellen des Gehirns kommunizieren miteinander, indem sie chemische Substanzen, sogenannte Neurotransmitter, freisetzen. Einer der wichtigsten Neurotransmitter ist Acetylcholin. Bei einem Mangel an Cholin sterben die sogenannten 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 Ver-

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