

BLUTZUCKER NATÜRLICH SENKEN MIT DER KRAFT VON PFLANZENEXTRAKTEN



Krankhafte Schwankungen des Blutzuckers werden durch ein Zuviel oder ein Zuwenig an Insulin ausgelöst und führen 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 Stoffwechselerkrankung, 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, die als Erwachsene Diabetes (die sogenannte Altersdiabetes oder auch Typ 2 genannt) bekommen, zu. Man schätzt, dass nahezu 40% der über Sechzigjährigen Diabetiker sind oder Erscheinungen aufweisen, die dem Diabetes nahe kommen, und dass 80% der über Fünfundsechzigjährigen mehr oder weniger an einer Glukoseintoleranz leiden.

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 verrichtet sein fatales Werk über viele Jahre unbemerkt.

Den Blutzucker mit Pflanzenextrakten stabilisieren

Ein ausgeglichener Blutzuckerhaushalt ist Grundlage für den Erhalt unserer Gesundheit. In der heutigen Zeit, mit seinem Überangebot an zuckerhaltigen Lebensmitteln und aus raffinierten Kohlenhydraten hergestellten Produkten, haben viele 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 zukommen zu lassen, um besser damit fertig zu werden. Primäre Aufgabe bleibt es, seinen Blutzuckerspiegel nicht zu großen Höhen und Tiefen auszusetzen. Beistand 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 Pflanzenextrakten 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 positiv Einfluss zu nehmen.



Supplementa

NEWSLETTER NR. 9 / SEPTEMBER 2023



VITAMINE A, D, E, K
ZUM ERHALT EINES WIDERSTANDSFÄHIGEN IMMUNSYSTEMS



PFLANZENEXTRAKTE
BLUTZUCKERHAUSHALT AUF NATÜRLICHE WEISE REGULIEREN

GPC FÜR MEHR MENTALE KLARHEIT BESONDERS IM ALTER

Der Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit ist ein normaler Prozess, wenn wir alt werden. Gesundes Altern weist aber nur einen geringen Rückgang der Gehirnfunktionen auf, wie wir es bei vielen Hochbetagten erleben, die nach wie vor einen wachen Geist haben. Dagegen geht der schwerwiegende Gedächtnisverlust weit über ein gesundes Altern hinaus. Er beinhaltet einen katastrophalen Abbau an neuronalen Netzwerken im Gehirn und einen Verlust an Nervenzellen in einem Ausmaß, das sich sehr vom normalen Altern unterscheidet. Schwerwiegender Gedächtnisschwund in Verbindung mit anderen kognitiven Beeinträchtigungen wird als Demenz bezeichnet. Alzheimer und andere Demenzerkrankungen sind eines der häufigsten Leiden im Alter.

Allein in Europa sind zur Zeit rund 10 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. In diesem Zusammenhang lohnt es sich, den Nährstoff GPC und seinen überaus positiven Einfluss auf das Gehirn kennenzulernen.

GPC, ein ganz besonderes Phospholipid

GPC, ausgeschrieben GlyceroPhosphoCholin, ist eine Nährstoffsubstanz aus der Gruppe der Phospholipide, die im menschlichen Körper und in fast allen Lebewesen natürlicherweise vorkommt. Es ist ein körpereigenes Molekül und bietet eine einzigartige Form des Schutzes für unsere Zellen. Die umfangreiche wissenschaftliche

Literatur deutet darauf hin, dass es eine einzigartige Bedeutung für das menschliche Gehirn hat, in einem von keinem anderen Nährstoff (oder Medikament) erreichten Maße. Es ist faszinierend zu sehen, wie es Funktionen im geschädigten Gehirn wieder herzustellen vermag und sogar im gesunden Menschen die mentale Leistungsfähigkeit schärft.



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

GPC als Quelle für Cholin und Acetylcholin

Das körpereigene GPC ist die wesentliche Quelle für die essentiellen Nährstoffe Cholin und Acetylcholin. Beide Substanzen nehmen entscheidend Einfluss auf unser Gehirn. Cholin ist in jedem Alter wichtig für das Gehirn. Diese Substanz gehört zu den wenigen Stoffen, die direkt in die Gehirnzellen gelangen, wo Cholin zur Erhaltung eines guten Gedächtnisses beiträgt. GPC hebt aber auch den Gehalt an Acetylcholin (ACh) in unserem Gehirn an, ein zentraler Botenstoff des Gehirns und Neurotransmitter, unverzichtbar für mentale Klarheit und für die Koordinationsfähigkeit des Gehirns mit dem gesamten Körper. Schon ab dem 30. Lebensjahr nimmt diese für Lernen und Gedächtnis wichtige Substanz in unseren Zellen ab.

Acetylcholin (ACh) unterstützt die Erneuerung neuronaler Netzwerke

Das einfache ACh-Molekül leistet jedoch noch mehr, als nur Nachrichten über Synapsen zu transferieren. Denn Acetylcholin koordiniert Nervenzellen mit anderen Zellen, sowohl im Gehirn als auch außerhalb dessen. Es verbindet Nervenzellen mit Muskelfasern an den elektrischen Verbindungen zwischen den Nerven und Muskeln. Außerdem gehen Nervenbahnen auch direkt in den Darmtrakt und in die verschiedenen anderen Organe, wo sie ACh zur Regulierung der Aktivität verwenden.

Das heißt, Nervenzellen scheinen ACh zu benötigen, um zu wachsen, sich auszuweiten, sich zu erneuern und um Schäden zu reparieren, egal wann und wo auch immer dies notwendig sein mag. Im wissenschaftlichen Sprachgebrauch wird dies als trophische Unterstützung bezeichnet und ACh als Wachstumsfaktor. Dass ACh eine trophische Rolle, eine Rolle als Wachstumsfaktor spielt, bedeutet, dass es auch für die Plastizität des Gehirns wichtig ist. Plastizität bezeichnet die Fähigkeit des Gehirns, Anpassungen an seinen neuronalen Netzwerken als Reaktion auf die von außen kommenden Signale vorzunehmen. Der bekannteste Wachstumsfaktor ist der Nervenwachstumsfaktor (abgekürzt NGF vom englischen „Nerve Growth Factor“).



Dieser dient insbesondere dazu, diejenigen neuronalen Netzwerke zu unterstützen, die vor allem ACh für ihre Kommunikation nutzen. Da die cholinergen Nerven jedoch zu allen Organen hinreichen, hat das von ihnen verwendete ACh trophische Auswirkungen auf den gesamten Körper. Wie das ACh ist auch NGF außerhalb des Gehirns weit verbreitet.

Die eng verzahnten Zusammenhänge zum Cholin sowie zum ACh und zum NGF, mit ihren weit verbreiteten cholinergen und trophischen Effekten, sind Belege für GPCs führende Bedeutung für all unsere Zellen, Gewebe und Organe. GPC scheint das bevorzugte Cholin-Reservoir des Körpers zu sein, ein Nährstoff, der für Überleben, Wachstum und Gesundheit unerlässlich ist.

GPC als Nerven-Nährstoff für alle Altersstufen

Zu den gesundheitlichen Vorteilen von GPC sind über dreißig klinische Studien in wissenschaftlichen Journalen publiziert worden. Diese stimmen in ihren Testdaten und den Schlussfolgerungen der Wissenschaftler darin überein, dass GPC jungen Menschen, alten Menschen und allen Altersstufen dazwischen nützt. Es scheint, dass GPC möglicherweise auch Kindern mit kognitiven und/oder Verhaltensproblemen helfen kann.

GPC wurde in klinischen Versuchen getestet, welche zusammen annähernd 5.000 Menschen umfassten. Fast 3.000 Probanden hiervon waren Überlebende von Schlaganfällen. Der Großteil der Untersuchungen wurde in Italien durchgeführt, aber auch Untersuchungen aus Polen, Russland und den USA stimmen darin überein, dass GPC einen großen Unter-

schied in der Genesung von Menschen nach schwerwiegenden Gehirnschädigungen haben kann. Neben seiner nachweislichen Wirksamkeit in den klinischen Studien hat GPC außerdem ein hervorragendes Sicherheitsprotokoll.

Die Mehrzahl der klinischen Studien waren randomisiert kontrollierte Versuche und manche waren Doppelblindstudien. In diesen wurde GPC mit einem Placebo oder einem anderen Nährstoff, manchmal sogar mit einem Medikament verglichen. In den kontrollierten klinischen Studien verbesserte GPC die geistige Leistungsfähigkeit bei gesunden jungen Menschen, wie auch bei Menschen mittlerer und älterer Jahrgänge entscheidend. In den Versuchen wirkte GPC besser und schneller als einige andere Nährstoffe und Medikamente, wenn diese direkt verglichen wurden. GPC erwies sich den Medikamenten Oxiracetam, Aniracetam und Idebenon und den Nährstoffen Acetylcarnitin und Citicolin überlegen. GPCs zusätzliche Fähigkeit die Freisetzung des Wachstumshormons zu fördern, verleiht ihm zudem eine noch größere Bedeutung.

Die vielen kontrolliert durchgeführten Studien mit GPC belegen die folgenden Gesundheitsvorteile für unser Gehirn:

GPC verbesserte die Aufmerksamkeit und Wortwiedergabe bei jungen, gesunden Menschen.

GPC unterstützte die Kognition, die Gemütsverfassung und das Verhalten bei Menschen mit Gedächtnisverlust und Demenz.

GPC verbesserte Alltagsaktivitäten und andere zur Einschätzung der Lebensqualität verwendete Kennwerte in mehr als der Hälfte der Patienten mit schwerwiegendem Verlust mentaler Kapazitäten.

GPC verbesserte die Erholungsrate nach einem Schlaganfall.

GPC unterstützte die Genesung von Schädel-Hirn-Traumata, einschließlich Koma.

GPC konnte das alternde menschliche Gehirn revitalisieren.

GESUNDE SCHLEIMHÄUTE MIT DEN VITAMINEN A, D, E UND K

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sind für die Widerstandskraft unseres Immunsystems von großer Bedeutung. Denn der entscheidende Baustein eines funktionierenden Immunsystems sind gesunde Schleimhäute, worauf die fettlöslichen Vitamine maßgeblich Einfluss nehmen. Schleimhäute sind in unserem Organismus überall da zu finden, wo sich „Körperhöhlen“ auf tun. So sind beispielsweise die Kehle, Nebenhöhlen, Mittelohr, die Gallen- und Hirnblase, die Lunge aber auch der gesamte Darm mit Schleimhaut ausgekleidet.

Die Rolle der Schleimhäute als erste Schutzbarriere des Immunsystems

Sind die Schleimhäute gesund, scheiden sie immerfort eine Flüssigkeit oder auch einen Schleim aus, der die Zellen bedeckt, Bakterien am Eindringen hindert und zugleich die Oberfläche der Schleimhaut reinigt. Fehlen fettlösliche Vitamine, vor allem Vitamin A, bildet sich ein idealer Nährboden für das Wachstum von Bakterien heraus. Die Schleimhautzellen wachsen zwar schneller, doch sie sterben auch schneller ab als es sonst der Fall ist. Diese Zellen werden durch andere, ebenso schnell wachsende Zellen tieferer Hautschichten an die Oberfläche gedrückt, wo sie ebenfalls absterben, bis sich eine käseähnliche Schicht von lageweise gepackten Zellen aufbaut. Da die toten Zellen keinen Schleim mehr bilden können, wird die Oberfläche nicht mehr sauber gehalten und der Selbstschutzmechanismus zerstört. Wärme, Feuchtigkeit und ständige Nahrungszufuhr schaffen nun ideale Bedingungen für Bakterienwachstum. Es kommt zu einer Infektion.

Vitamin A: Sorgt für gesunde Schleimhäute

Vitamin A (Retinol) wird vor allem für das Wachstum und die Entwicklung von Zellen gebraucht. Alle Schleimhäute im Körper, vorrangig aber in Lunge und Darm, sind in ihrer Entwicklung und Regenera-

tion auf Retinol angewiesen. Ohne Vitamin A sterben schleimproduzierende Zellen in Massen ab. Es bilden sich stattdessen Hornschichten z.B. in Lunge, Magen, Darm, im Blasen- und Genitalbereich, aber genauso auch auf der Haut. Die Folge können Magenschmerzen, Verdauungsstörungen, Blasenschwäche, Harninkontinenz, Akne, aber langfristig auch Zellentartung (Krebs) sein.

Vitamin D: Stärkt die Knochen und das Immunsystem

Vitamin D sorgt dafür, dass Calcium aus der Nahrung aufgenommen wird und spielt somit eine wichtige Rolle beim Knochenaufbau und -stoffwechsel. Durch einen Mangel an Vitamin D kann sich Osteoporose entwickeln, aber auch eine schlechte Haut und verschiedene Stoffwechselerkrankungen.

Vitamin D kann außerdem die Darmschleimhaut in ihrer Abwehrkraft unterstützen und das Mikrobiom des Darmes günstig beeinflussen. Ebenso wie Vitamin A ist auch Vitamin D dafür verantwortlich, die Abwehrzellen zu stärken, damit sie ihre Funktion voll ausüben können.

Vitamin E: Bekämpft oxidativen Stress

Vitamin E ist ein Antioxidans, welches freien Radikalen entgegenwirkt. Das sind



Stoffwechselprodukte, die durch Rauchen, Umwelteinflüsse und auch Immunreaktionen des eigenen Körpers gebildet werden. Sie können andere Molekülverbindungen im Körper schädigen, um sich selbst zu stabilisieren. Vitamin E trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei und erhält ihre Abwehrfunktion.

Vitamin K2: Unentbehrlich für Knochen und Arterien

Vitamin K2 ist für den Knochenstoffwechsel und für die Gefäßgesundheit von größter Bedeutung. Dabei arbeiten Vitamin D und Vitamin K2 Hand in Hand. Ein Vitamin-K2-Mangel führt zu einem erhöhten Risiko, an Osteoporose zu erkranken, da Calcium nur mit Hilfe von Vitamin D und Vitamin K2 in die Knochen eingebaut werden kann. Vitamin K2 sorgt gleichzeitig dafür, dass eine Arterienverkalkung, die zu der gefährdeten Arteriosklerose führt, verhindert wird.

Fazit

In den Atemwegen und auch im Verdauungstrakt finden sich Schleimhäute, welche als natürliche Schutzschicht dienen. Diese Barriere reguliert den Kontakt zwischen schädlichen Stoffen wie Bakterien, Viren oder Allergenen und dem Immunsystem. So hält die Schleimhaut unerwünschte Substanzen vom Blutkreislauf fern und sorgt stattdessen für die Absorption wichtiger Nährstoffe. Die Vitamine A, D, E und K unterstützen diese Vorgänge optimal. Sie regenerieren die Schleimhäute des Körpers, schützen die Zellen vor oxidativem Stress und stärken die Abwehrzellen.

