

L-ARGININ FÜR GESUNDE GEFÄSSE UND NORMALEN BLUTDRUCK!



Unsere Blutgefäße sind mit einer Innenauskleidung versehen, die über einen höchst aktiven Stoffwechsel verfügt. Zu den wichtigen Prozessen, die in diesem Riesennetzwerk von Zellen angestoßen werden, gehört die Produktion von Stickstoffmonoxid (NO). Stickstoffmonoxid ist ein Botenstoff, der die Blutgefäße weitet, ein Verklumpen von Blutplättchen und die Verkalkung der Gefäße verhindert sowie für eine bessere Durchblutung und einen normalen Blutdruck sorgt. Wenn man nun 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 zwar vom Körper auch selbst gebildet, doch nicht immer in ausreichender Menge. In Zeiten hoher Anspannung, bei körperlichem und psychischem Stress, nach oder während einer Krankheit, im Alter, bei vegetarischer Ernährung oder in Phasen ausgeprägten

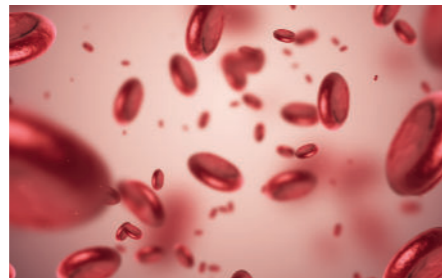
Trainings kann es passieren, dass L-Arginin plötzlich zur Mangelware wird und infolgedessen Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit – ganz egal, wo sie gefordert werden – rapide abnehmen.

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 den Abbau der Aminosäure verlangsamen. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen (auch Erektionsproblemen) oder Nierenerkrankungen sollte auf eine ausreichende Versorgung mit L-Arginin geachtet werden.



Die Eigenschaften von L-Arginin

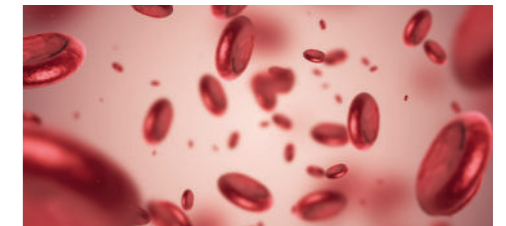
- **Stärkung des Immunsystems:** NO ist ein hochreaktives Gas. Zellen des Immunsystems – die so genannten Makrophagen – bilden es, um Bakterien abzutöten. Außerdem wird L-Arginin für die Zellteilung und Reifung weißer Blutzellen benötigt.
- **Für den Muskelaufbau:** L-Arginin versorgt die Muskeln dank 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 Erektiler Dysfunktion (Potenzstörung):** L-Arginin fördert die Durchblutung der Schwellkörper und somit die Erektion (natürliches Viagra).
- **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.

Supplementa

NEWSLETTER NR. 8 / AUGUST 2024



CURCUMIN
OXIDATIVEN STRESS UND
ENTZÜNDUNG EFFEKTIV REDUZIEREN



L-ARGININ
HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN
VORBEUGEN

Mit Pflanzenextrakten & Spurenelementen: BESCHWERDEN DER PERIMENOPAUSE NATÜRLICH VERBESSERN!

Das Wohlbefinden von Frauen ist in hohem Maße von einem ausgeglichenen Hormonhaushalt abhängig. Gerade der weibliche Hormonhaushalt aber ist im Laufe des Lebens natürlicherweise vielen Schwankungen unterworfen. Von der Pubertät über den Menstruationszyklus bis hin zur Menopause beeinflussen die Geschlechtshormone wie Östrogen und Progesteron nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das emotionale Wohlbefinden.

Das prämenstruelle Syndrom (PMS), die Perimenopause, die Menopause und Post-Menopause bezeichnen verschiedene hormonelle Phasen im Leben einer Frau, die mehr oder weniger herausfordernd sind.

Ein Verständnis dafür zu entwickeln, welche hormonellen Prozesse im weiblichen Körper ablaufen, monatlich, aber auch in den verschiedenen Lebensabschnitten, hilft, besser damit umgehen zu können. Eine Entlastung bieten anerkannte Pflanzenextrakte und spezifische Nährstoffe, die hormonelle Schief lagen ausbalancieren und das Lebensgefühl verbessern.



Die Perimenopause

Der Begriff Perimenopause umfasst die eigentlichen Wechseljahre und wird auch als Klimakterium, die Jahre der hormonellen Umstellung, bezeichnet. Diese Phase ist durch eine kontinuierliche Abnahme der Eierstockfunktionen bestimmt. Die Perimenopause beginnt während der meisten Frauen noch regelmäßig ihre Periode haben und kann 10 Jahre andauern. Statistisch gesehen kommen Frauen mit 51 Jahren endgültig in die Menopause. Aber der Aufruhr der Hormone findet vorher statt und zwar in der Zeit zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr. In der Perimenopause erlebt jede Frau körperliche und emotionale Veränderungen. Diese Symptome werden

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

durch die typischen Hormonschwankungen und den Hormonrückgang verursacht. Denn im Laufe dieser Zeit sinkt die Produktion von Östrogen um 90 %, während die Produktion von Progesteron gänzlich endet.

Anzeichen der Perimenopause

- Unregelmäßige Perioden
- Spannungsgefühl in der Brust
- Verstärkte Regelblutung
- Zwischenblutungen
- Stimmungsschwankungen
- Stress
- Müdigkeit
- Hirnnebel
- Kopfschmerzen/Migräne
- Depressionen
- Hitzewallungen
- Schlafstörungen
- Libidoverlust
- Gelenk- oder Muskelschmerzen
- Brüchige Haare und Nägel
- Haarausfall
- Gewichtszunahme

Entstehung einer Östrogendominanz

Zunächst produzieren die Eierstöcke weniger Progesteron, damit häufen sich Zyklen, in denen kein Eisprung (Ovulation) mehr stattfindet. Bei fehlendem Eisprung entsteht kein Gelbkörper und ohne Gelbkörper kein Progesteron. Dagegen bleibt der Östrogenspiegel noch recht lange stabil. Viele perimenopausale Frauen haben sogar einen sehr hohen Östrogenspiegel. Dieses Ungleichgewicht von Progesteron und Östrogen führt zu einer ganzen Palette an belastenden Symptomen, die die Frauen in dieser Zeitspanne begleiten (siehe Anzeichen der Perimenopause).

Dazu kommt, dass der weibliche Hormonhaushalt sensibler auf Stress reagiert. Das kann zu einem hohen Spiegel des Stresshormons Cortisol führen, der den Hormonhaushalt zusätzlich durcheinander bringt. Denn zu viel Cortisol geht ebenso auf Kosten von Progesteron und trägt auch zur Dominanz von Östrogen bei. Stress und Östrogendominanz reduzieren unabhängig voneinander die Schilddrüsenfunktion. Kein Wunder also, dass viele Frauen, vor allem im mittleren Alter, auch mit einer zu lang-

sam arbeitenden Schilddrüse (Hypothyreose) zu kämpfen haben.

Mit ausgesuchten Substanzen die belastenden Symptome lindern!

Jod

Jod zählt zu den Spurenelementen und ist lebenswichtig. Wir nehmen es durch unsere Nahrung auf und benötigen es unter anderem für die Bildung von Schilddrüsenhormonen. Die täglich erforderliche Zufuhrmenge liegt bei 200 mcg. Da auch die Schilddrüse in den hormonellen Umbruchzeiten in Mitleidenschaft gezogen werden kann, spielt eine ausreichende Jodzufuhr für Frauen ab 40 eine wichtige Rolle. Auch im Rahmen der Brustgesundheit ist dieses Spurenelement von entscheidender Bedeutung, denn Jod ist für den fehlerfreien Aufbau des Brustdrüsengewebes von großer Bedeutung.

Chrom

In den Wechseljahren und in der Menopause reagiert der Körper sensibler auf Zucker. Die Gefahr, eine Insulinresistenz zu entwickeln und später einen Diabetes, nimmt zu. Ist der Blutzuckerspiegel aus der Balance, produziert der Körper außerdem mehr Stresshormone. Das fördert eine Gewichtszunahme besonders in der Körpermitte, also am Bauch. Helfen kann dabei ein Extra des Spurenelements Chrom. Es reguliert den Blutzuckerspiegel und unterstützt das Halten einer gesunden Balance.

Maca

Maca ist eine Pflanze aus der Gattung der Kreuzblütler und wächst in den Hochebenen der Anden in Peru bis auf 4500 Meter Höhe. Sie hat positive Wirkung auf die weibliche Energie, Stimmung und Libido. In Südamerika wird Maca seit Jahrhunderten zur Verbesserung der Fruchtbarkeit und sexueller Dysfunktionen, für den weiblichen Hormonhaushalt, bei Wechseljahresbeschwerden und bei Östrogendominanz eingesetzt.

Mönchspfeffer gleicht den Hormonhaushalt aus

In den Samenkapseln des Mönchspfegers konzentrieren sich bestimmte Stoffe, die auf die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) wirken. Die Hypophyse spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation des Hormon-

systems. Sie steuert die Freisetzung von Hormonen, die auch für Vorgänge rund um die Fortpflanzung verantwortlich sind. Mönchspfeffer hat eine Dopamin ähnliche Wirkung, d. h., es stimuliert die Andockstelle des Nervenbotenstoffs Dopamin. Dadurch wird die Ausschüttung des Hormons Prolaktin gehemmt und der Prolaktinspiegel gesenkt.

Das Hormon Prolaktin ist bei schwangeren Frauen für das Wachstum der Brustdrüsen und bei stillenden Müttern für die Milchsekretion zuständig. Für nicht schwangere und nicht stillende Frauen kann eine zu große Menge an Prolaktin aber zu Problemen führen. Es trägt zu den unangenehmen Begleiterscheinungen der Perimenopause wie Stimmungsschwankungen, Schmerzen und Spannungsgefühle in den Brüsten, Kopfschmerzen/Migräne und Müdigkeit bei.

Traubensilberkerze (Black Cohosh)

Auch die Wurzel der Traubensilberkerze hat sich in der Behandlung klimakterischer Beschwerden bewährt. Bestimmte Inhaltsstoffe binden an Östrogen-Rezeptoren und rufen dadurch Östrogen ähnliche Wirkungen hervor, andere Östrogen-Wirkungen werden dagegen unterdrückt.

Gerade bei den häufigsten Beschwerden in den Wechseljahren, den Hitzewallungen, zeigen die aus den Wurzeln der Traubensilberkerze gewonnenen Extrakte eine sehr gute Wirksamkeit. Doch auch Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit sowie depressive Verstimmungen können mit ihr auf natürliche Weise gelindert werden.



Safran

Safran wirkt nicht nur stimmungsaufhellend und beruhigend, sondern auch entkrampfend und entzündungshemmend. Es hilft auch dabei, die Serotonin- und Dopamin-Werte aufrecht zu erhalten und damit Stimmungsschwankungen und leichte Depressionen auszugleichen.

Der goldene Wirkstoff gegen Entzündungen und Freie Radikale

Dass Kräuter und Gewürze nicht nur den Geschmack heben, sondern auch immer einen gesundheitlichen Nutzen besitzen, ist den Menschen schon seit jeher bekannt. So haben viele Kräuter und Gewürze auch eine lange Tradition als Heilpflanze. Was damals als Wissen und Erfahrung von Mensch zu Mensch weitergegeben wurde, ist heute Gegenstand wissenschaftlicher Forschung: in Studien werden Kräuter und Gewürze auf ihre gesundheitliche Wirkung hin untersucht und bilden – im besten Fall – eine Alternative zur Prävention und Therapie verschiedener Erkrankungen. Einer der am besten erforschten natürlichen Wirkstoffe ist Curcumin, das goldgelbe Pigment der Kurkuma-Wurzel. In den letzten Jahren erschienen zahllose Studien, die bestätigen, was in der alten Volksheilkunde längst bekannt war: Der Nutzen des Wirkstoffs Curcumin für unsere Gesundheit ist von unschätzbarem Wert. Warum?



Die meisten unserer Zivilisationserkrankungen nehmen ihren Anfang in entzündlichen Prozessen, die chronisch werden und dadurch viel Unheil in unserem Körper anrichten. Es hat sich gezeigt und in Studien bestätigt, dass Curcumin auf natürliche Weise Entzündungen in unserem Körper bekämpft und als Wirkstoff eine Alternative zu entzündungshemmenden Medikamenten bildet.

Curcumin hemmt entzündungsfördernde Stoffe

Der Wirkstoff Curcumin zeichnet sich durch eine starke entzündungshemmende Wirkung aus. Der Wirkmechanismus beruht auf der Beeinflussung verschiedener Signalwege im Körper. So wird die Bildung von entzündungsfördernden Stoffen im Körper deutlich gehemmt.

In einer Studie, bei der Patienten über mehr als 4 Wochen hinweg Curcumin einnahmen, sanken die CRP (C-Reaktives-Protein)-Werte rapide. Ein hoher CRP-Wert spricht nicht nur für ein Entzündungsgeschehen sondern auch für chronisch entzündliche Prozesse im Körper. Er gilt daher als Vorbote und ernster Risikofaktor für

kardiovaskuläre Erkrankungen (z. B. Arteriosklerose) und viele weitere chronische Erkrankungen.

In einer weiteren Studie zum Thema Entzündungen untersuchte man den Zytokinpiegel. Zytokine sind Botenstoffe, die bei entzündlichen Prozessen ausgeschüttet werden und die Entstehung chronischer Stoffwechselerkrankungen fördern können, insbesondere dann, wenn bereits ein metabolisches Syndrom besteht (Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, hohe Blutfettwerte). Nahmen entsprechende Patienten jedoch täglich ein Präparat mit 1000 mg Curcumin ein, sanken die Zytokinwerte innerhalb von nur 8 Wochen.

Entzündung und Freie Radikale

Entzündungen und Freie Radikale gehen Hand in Hand. Entzündungen schädigen Zellen und Gewebe, indem sie Freie Radikale bilden. Freie Radikale wiederum entstehen natürlicherweise bei den unterschiedlichsten körperlichen Prozessen wie z. B. der Energiegewinnung. Diese sind durchaus wichtig, um Keime sowie kranke und alte Zellen abzutöten und so Platz für neue zu schaffen. Die Radikale



sind jedoch hoch reaktiv und greifen, wenn es zu viel davon gibt, die Zellen im Körper und auch im Gehirn an. Sie zerstören die Zellmembranen und können sogar die DNA angreifen. Damit sorgen sie dafür, dass wir schneller altern. Das kann man z. B. an einer schnelleren Alterung der Haut sehen. Aber auch innerlich altert der Körper und wird anfälliger für Krankheiten. Diesen Angriff auf unsere Zellen nennt man oxidativen Stress.

Chronische Entzündungen und ein Übermaß an Freien Radikalen sind die Hauptursache für die meisten gesundheitlichen Probleme. Die Fähigkeit von Curcumin, Entzündungen zu reduzieren und gleichzeitig Freie Radikale zu neutralisieren, zählt zu seinen einzigartigen Eigenschaften.

Fazit

Chronische Entzündungen und ein Übermaß an Freien Radikalen sind die Hauptursache für die meisten gesundheitlichen Probleme wenn wir alt werden. Die Tatsache, dass Oxidation und entzündliche Prozesse nicht nur bei der Entstehung verschiedener (chronischer) Erkrankungen eine zentrale Rolle spielen, sondern auch im Alterungsprozess von Bedeutung sind, macht Curcumin so interessant. Seine traditionellen Anwendungsbereiche und zahlreiche Studien untermauern das entzündungshemmende und antioxidative Potential des goldgelben Farbpigments.