

- Siliciumdioxid als Lebensmittelzusatz doch nicht so unbedenklich?
- Heidelbeeren, Omega-3, Lutein, Zeaxanthin für Augen & Hirn
- Was Sie über Vitamin A wissen sollten
- Magnesium – ein Schlüssel-Mineral in unserem Körper
- Grüner Hafer für's Gehirn
- Krill-Öl: Die hochwertigere Omega-3 Versorgung
- Schadstoff-Freies Gourmetsalz selber herstellen!
- Zahnherde in Schach halten mit Magnesium und MSM
- Wie stimulierte ich meinen Glückshormonspiegel optimal?
- Cannabidiol (CBD) keine Rauschwirkung - legal - sicher



NAHRUNG ALS MEDIZIN

Nr. 1

Feb. 2018

Information für Heil- und Heilhilfsberufe 0700 - 34335726 (9-18 Uhr 0,12 €/Min.)

Ihre persönliche Fachberatung dienstags von 11-13 Uhr oder per Email

► Siliciumdioxid als Lebensmittelzusatz doch nicht so unbedenklich?

EifelSan hat seit jeher den Grundsatz, NE-Produkte möglichst frei von unnötigen Zusatzstoffen zu halten. So verzichten wir - im Gegensatz zu vielen anderen Herstellern - bei der Herstellung unserer Produkte ganz bewusst auf die Verwendung von Trennmitteln wie Siliciumdioxid (E 551) und Magnesiumstearat. Trennmittel verhindern u.a. das Verklumpen von Pulvern und erleichtern so das automatische Abfüllen in Kapseln, was die Produktion schneller und preisgünstiger macht.

Bisher wurde angenommen, dass die Verwendung von Siliciumdioxid in Nahrungsergänzungsmitteln als unbedenklich zu betrachten sei. Als Lebensmittelzusatzstoff ist es entsprechend bereits seit 40 Jahren auf dem Markt. Nun aber hat die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) angeregt, den Lebensmittelzusatzstoff Siliciumdioxid neu zu bewerten, da sie Zweifel an den derzeitigen Spezifikationen des Zusatzstoffs in der Gesetzgebung hat. Unter anderem empfiehlt die EFSA der Europäischen Kommission, die Grenzwerte für toxische Elemente wie Arsen, Blei und Quecksilber, die Siliciumdioxid enthalten darf, zu reduzieren. Das soll die sichere Verwendung des Additivs gewährleisten. Im Umkehrschluss bedeutet es, dass die momentanen Grenzwerte scheinbar zu hoch liegen, um eine sichere Verwendbarkeit von Siliciumdioxid zu garantieren. Außerdem bemängelt die EFSA, dass die vorliegenden Spezifikationen nicht ausreichen, um Siliciumdioxid zu charakterisieren. So kann die im Stoff enthaltene Partikelgröße von groben Körnern bis hin zu verschiedenen Arten von Nanopartikeln reichen, welche sich im Körper vollkommen unterschiedlich auswirken können. Aufgrund dieser Einschränkungen konnte die akzeptable tägliche Aufnahme (ADI) für Siliciumdioxid nicht bestimmt werden. Auch Forscher vom Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) raten, vorsorglich Produkte mit Siliciumdioxid zu meiden, da bisher nicht ausreichend geklärt ist, ob sich enthaltene Nanopartikel in die Darmwand bohren können.

Vor dem Hintergrund solcher Meldungen fühlen wir uns immer wieder in unserer Firmenphilosophie bestärkt: Produkte nicht so einfach und preisgünstig wie möglich, sondern so qualitativ hochwertig wie möglich herzustellen. Für ihre Gesundheit!

► Heidelbeeren, Omega-3, Lutein, Zeaxanthin für Augen & Hirn

Lutein und Zeaxanthin sind Antioxidantien aus der Gruppe der Carotinoide und vor allem in Spinat und Kohlsorten, besonders im Grünkohl zu finden. Sie sind heute außerdem auch Bestandteil vieler Nahrungsergänzungsmittel, die sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Im Gegensatz zu anderen Carotinoiden können Lutein und Zeaxanthin die Blut-Retina-Schranke der Augen überwinden. Dort sind sie an der Bildung des wichtigen Makula-Pigments beteiligt, das für den Schutz der Retina wichtig ist. Die beiden Carotinoide sind nicht nur für die Retina wichtig, sondern vermutlich auch für Gehirnfunktionen. Es konnte nachgewiesen werden, dass es zwischen der Dichte der Makula-Pigmente und den allgemeinen kognitiven Funktionen bei älteren Menschen Beziehungen gibt. Das betrifft z.B. Faktoren wie Merkfähigkeit, Sprachflüssigkeit und den Grad einer Demenz. Bei Personen, die unter leicht-

ten kognitiven Störungen leiden, fand man im Gehirn geringere Lutein-Konzentrationen. Einige epidemiologische Studien zeigten, dass die beiden Carotinoide Lutein und Zeaxanthin für die kognitiven Funktionen des Gehirns nützlich sind. Im Rahmen einer doppelblinden Placebo-kontrollierten Studie erhielten ältere Frauen 4 Monate lang täglich entweder 12 mg Lutein oder 800 mg der Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure), die ebenfalls für eine gesunde Gehirnfunktion benötigt wird, oder eine Kombination beider Nährstoffe.

Das Carotinoid Lutein und die Omega-3-Fettsäure DHA einzeln sowie in Kombination konnten die Sprachflüssigkeit verbessern. Die Kombination der beiden Substanzen wirkte sich auch fördernd auf die Lernfähigkeit und das Gedächtnis aus. Die Forscher nehmen an, dass nicht nur DHA sondern auch Lutein und Zeaxanthin die kognitiven Funktionen älterer Menschen beeinflussen kann. Diese Beziehungen sollten in weiteren Studien näher untersucht werden.

Auch Anthocyane aus Heidelbeeren zeigen positive Effekte auf Augen- und Gehirnfunktion. Achten Sie auf eine Kombination von Lebensmitteln und Nahrungsergänzung, die Lutein, Zeaxanthin und Anthocyane enthalten, um in jedem AUGENBLICK geistig frisch zu bleiben. Blaubeeren (auch Heidelbeeren genannt) enthalten Flavonoide, Catechine und Anthocyane (Delphinidine und Cyanidine). Diese mit den im Traubenkernextrakt verwandten Antioxidantien verbessern die Durchblutung in der Netzhaut und wirken sich positiv auf das Hell-Dunkel-Sehen aus. Auch für Heidelbeerextrakt (bilberry), der einer der am meisten verwendeten Nahrungsergänzungen weltweit geworden ist, um eine normale Sehfähigkeit aufrechtzuerhalten, die Mikrozirkulation im Auge zu verbessern und um die visuelle Müdigkeit zu lindern.

Mein Tipp für Bildschirm- und Kopfarbeiter:

Das neue „EyeSan Plus“ von EifelSan – ein kombiniertes Kräuter & Vitamin Produkt, ideal für den inneren Augenschutz insbesondere für Menschen, die viel am Computer arbeiten & MemoMental mit Grüner Hafer Extrakt für einen verbesserten mentalen Focus. Dieses sollten Sie mit Omega-3-Fettsäuren (z.B. Krill ÖL oder EPA DHA Forte) kombinieren.

Quelle: Elizabeth J. Johnson, A possible role for lutein and zeaxanthin in cognitive function in the elderly. In: American Journal of Clinical Nutrition Vol. 96, Nr. 5, 2012, S. 1161S-1165S.

► Was Sie über Vitamin A wissen sollten

Die wichtigsten Funktionen von Vitamin A hängen mit der Gensteuerung zusammen:

- ✓ Besonders in Wachstums-, Genregulation, Biosynthese von RNA und Proteinen, auch in der embryonalen Entwicklung
- ✓ große Bedeutung für alle Zellmembrane, Haut, Zähne, Immunsystem, Thymus-, Schilddrüse, Nebennierenrinde, Schleimhäute und Sehvermögen.
- ✓ Immunverstärker sowie Schlüssel dafür, dass die Darm-ansässige Immunabwehr die richtigen „Entscheidungen“ trifft.
- ✓ Vitamin A, Schilddrüsenhormone und der „Fettsäuretransporter“

L-Carnitin arbeiten in der Energiebereitstellung eng zusammen.

- ✓ Beteiligung an der Eisenverwertung, Blutbildung und Funktion der Nebennierenrinde
- ✓ essenziell für die metabolische Leistungsfähigkeit unserer „Zellkraftwerke“, den Mitochondrien
- ✓ 1,2 mg Retinol entsprechen 4000 I.E. Vitamin A /150 % DGE-Empfehlung
- ✓ Vitamin C erhöht die Vitamin-A-Toleranz und reduziert oxidiertes Vitamin A
- ✓ Vitamin B12, Zink, Jod fördern die Umsetzung von Carotinoiden in Vitamin A.
- ✓ Vitamin A hat bei Zink-Defizit nicht die gewünschten Wirkungen, weil die Synthese des Vitamin-A-bindenden Proteins (RBP-PA-Komplex) in der Leber Zink-abhängig ist.
- ✓ Die sichere Dosierung von Vitamin A bei dauerhafter Zufuhr liegt bei 3 mg (10.000 I. E).
- ✓ Chronische Überdosierungen entstehen erst ab einer täglichen Dosierung von 75.000 I.E. über mehrere Wochen.
- ✓ Aus Sicherheitsgründen sollten Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch wegen der Gefahr kindlicher Missbildungen täglich nicht mehr als 3000 I.E. Vitamin A als Nahrungsergänzung zu sich nehmen.

Im Detail:

Retinol ist die Speicherform von Vitamin A und wird im Körper in das für die Sehkraft wichtige Retinal und die wie ein Hormon wirkende Retinsäure umgewandelt. Retinsäure entfaltet seine Wirkung über zwei Rezeptoren (RAR und RXR) und beeinflusst hierüber 500 unterschiedliche Gene. Vitamin A ist ein Immunverstärker, der die Effektivität der Antikörper-Antwort erhöht und die Integrität und Funktion aller Schleimhäute aufrecht erhält und wieder herstellt. Vitamin A ist auch essenziell für die Energiebereitstellung von Energie und für die metabolische Leistungsfähigkeit unserer „Zellkraftwerke“, der Mitochondrien. Vitamin A, Schilddrüsenhormone und der „Fettsäuretransporter“ L-Carnitin arbeiten hierbei eng zusammen. Erst bei physiologisch optimaler Retinol-Konzentration erreichen die Zellen wieder ihre normale Energieleistung. Ein Vitamin-A-Mangel verursacht viele pathologische Prozesse, die unabhängig von der Retinsäure-Funktion sind. Eine der wichtigsten ist jedoch die Fähigkeit von Vitamin A, die Immuntoleranz günstig zu beeinflussen. Vitamin A ist für ein optimales Zusammenspiel der Darm-assoziierten Lymphgewebe, des sekretorischen IgA, Darmflora und der dendritischen Zellen unverzichtbar. Ein Vitamin-A-Defizit führt zu einer Erhöhung bestimmter T-Effektor-Zellen mit der Bezeichnung TH 17 und hierüber zur Produktion von IL-17. Hierbei handelt es sich um ein entzündungsförderndes Zytokin, das mit der Entstehung von Autoimmunerkrankungen in Zusammenhang gebracht wird. Bei aufgefülltem Vitamin-A-Speicher werden periphere naive T-Zellen (= T-Zellen, die noch keinen Antigen-Kontakt hatten) in ausreichender Menge in Regulatorische T-Zellen (TRegs) umgewandelt. Diese tragen dazu bei, die Immuntoleranz aufrecht zu erhalten. Der Körper ist in der Lage, eine „überschießende Entzündung“ durch die T-Effektorzellen TH17, TH1 und TH2 abzufangen. Des Weiteren ist Vitamin A auch an der Eisenverwertung, Blutbildung und Funktion der Nebennierenrinde beteiligt. Die Nebennieren haben einen starken Einfluss auf die Schilddrüse und andere Regelkreisläufe im Körper.

Mein Tipp zu Verbesserung der Vitamin-A-Versorgung: Essen Sie 1 x pro Woche (Bio-) Leber oder substituieren Sie Lebertran oder ein reines Vitamin A Präparat (z.B. Vitamin A Emulsan mit 800 µg = 2664 I.E. Vitamin A pro Tropfen, Bezug über EifelSan).

Quellen: Maruotti N, Cantatore FP. Vitamin D and the immune system. J Rheumatol. 2010 Mar;37(3):491-5. Epub 2010 Jan 15. | Dong P, Tao Y, Yang Y, & Wang W (2010). Expression of retinoic acid receptors in intestinal mucosa and the effect of vitamin A on mucosal immunity. Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.), 26 (7-8), 740-5 PMID: 19932006 | Strober, W. (2008). Vitamin A rewrites the ABCs of oral tolerance Mucosal Immunology, 1 (2), 92-95 DOI: 10.1038/mi.2007.22 | lwata, M., Hirakiyama, A., Eshima, Y., Kagechika, H., Kato, C., & Song, S. (2004). Retinoic Acid Imprints Gut-Homing Specificity on T Cells Immunity, 21 (4), 527-538 DOI: 10.1016/j.immuni.2004.08.011 | Acin-Perez R, Hoyos B, Zhao F, Vinogradov V, Fischman DA, Harris RA, Leitges M, Wongsiriroj N, Blaner WS, Manfredi G, Hammerling U. Control of oxidative phosphorylation by vitamin A illuminates a fundamental role in mitochondrial energy homeostasis. FASEB J. 2010 Feb;24 (2):627-36. Epub 2009 Oct 7. | Nolting J, Daniel C, Reuter S, Stuelten C, Li P, Sucov H, Kim BG, Letterio JJ, Kretschmer K, Kim HJ, von Boehmer H. Retinoic acid can enhance conversion of naive into regulatory T cells independently of secreted cytokines. J Exp Med. 2009 Sep 28;206(10):2131-9. Epub 2009 Sep 8. | Mucida D, Park Y, Cheroutre H. From the diet to the nucleus: vitamin A and TG

► Magnesium – ein Schlüssel-Mineral in unserem Körper

Magnesium ist ein Schlüssel-Mineral in unserem Körper. Geschätzte 80 % aller Menschen in unseren Breitengraden weisen nicht nur einen Vitamin-D-Mangel auf, sondern auch einen Magnesiummangel mit entsprechenden Beschwerden. Bei allen stress- und ernährungsbedingten Erkrankungen spielt Magnesium-Mangel eine grössere Rolle. Hierzu gehören u.a. Depressionen, Osteoporose, Migräne, Diabetes, Herzerkrankungen, erhöhte Cholesterinwerte und erhöhter Blutdruck. Weitere Gesundheitsprobleme, die mit einem Magnesiummangel in Verbindung stehen sind Sodbrennen, Alzheimer, Asthma, Arteriosklerose, Blasenentzündung, Nebennierenschwäche, Arthritis und andere Entzündungen, Darmerkrankungen, Raynaud Syndrom, CFS (chronische Erschöpfung), PMS (Prämenstruelles Syndrom), Parkinson und Karies. Stress ist ein Magnesiumfresser!

Die 12 wichtigsten Funktionen von Magnesium

- ✓ katalysiert im Körper als enzymatischer Co-Faktor ca. 800 chemische Reaktionen
- ✓ produziert und transportiert Energie
- ✓ synthetisiert Proteine
- ✓ überträgt Nervensignale
- ✓ entspannt die Muskeln
- ✓ unterstützt die Freisetzung des Glückshormons Serotonin
- ✓ hält Stresshormone wie Cortisol und Noradrenalin in Schach
- ✓ trägt zum Schutz vor Osteoporose bei
- ✓ erhöht in Verbindung mit regelmäßigem Sport die Anzahl der Gesunden Zellkraftwerke
- ✓ verbessert die Verwertung von Vitamin D
- ✓ ist an der Kontrolle von Entzündungsaktivitäten beteiligt
- ✓ reduziert kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Insulinresistenz, Bluthochdruck, und Herzrhythmusstörungen

Sinnvolle Dosierungen für Magnesium liegen bei täglich mindestens 5-6 mg je Kg Körpergewicht bei gesunden Erwachsenen, 7-10 mg bei Kindern und Sportlern sowie 10-15 mg bei Schwangeren und erkrankten Personen mit hoher Stressbelastung.

Mein Tipp: Ideal ist ein Produkt mit mehreren verschiedenen Mg-Verbindungen. Bitte beachten Sie (!): Auch wenn Magnesium noch so wichtig ist, sollten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit anderen essentiellen Mikronährstoffen wie z.B. auch Calcium, Vitamin D3 und Bor achten. Basis: Ein Multi!

Quellen: Sojka, J. E. und Weaver, C.M.: «Magnesium supplementation and osteoporosis». Nutrition Reviews, März 1995, 53 (3) 71-74. | Mauskop, A. und Fox, B.: «What your doctor may not tell you about migraines». Warner Books, New York, 2001. | Cox, R.H., Shealy, C.N. et al.: «significant magnesium deficiency in depression». The journal of Neurological and Orthopaedic Medicine and Surgery, 1996, 17: 7-9. | Shechter, M. und Shechter, A.: «Magnesium and myocardial infarction». Clinical Calcium, November 2005, 15 (11): 111-115. | Shechter, M. et al.: «Oral magnesium therapy improves endothelial function in patients with coronary artery disease». Circulation, 7. November 2000, 102(19) 2553-2558. | Rosanoff, A. und Seelig, M.S.: «Comparison of mechanism and functional effects of magnesium and statin pharmaceuticals». Journal of the American College of Nutrition, 2004, 23(5): 501S-505S.

► Grüner Hafer für's Gehirn

Der Wilde Grünhafer, eine uralte speziell ausgewählte, unveränderte Hafersorte ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, welche die Produktion von jenen Botenstoffen im Gehirn anregen, die für Konzentration, Lernen, positive Stimmungslage und lösungsorientiertes Denken wichtig sind. Grüner Hafer ist bereits seit Jahrhunderten als Kraftspender und inneres Stärkungsmittel verwendet worden. Als Tinktur, Tee oder Saft wurde er seit alters her als ein Mittel bei Erschöpfungszuständen und Nervenschwäche, Schlaflosigkeit und geistiger Überarbeitung verwendet. Neuere klinische Untersuchungen mit älteren Menschen zeigten bei intensiver geistiger Beanspruchung eine Erhöhung der kognitiven Leistungsfähigkeit, die von einer signifikanten Abnahme von Delta- und Theta-Wellen-Aktivität sowie einer Zunahme von Alpha2-Wellen-Aktivität im Gehirn (auch in stressigen Situationen) begleitet wurde. Es konnte eine deutliche Erhöhung der Konzentration und der Aufmerksamkeit über einen verlängerten Arbeitszeitraum ermöglicht werden. In Gedächtnistests wurden die Fehlerquoten durch den Verzehr von Neuravena (Wilder Grüner Hafer) reduziert. Eine Pilotstudie konnte schließlich seine unterstützenden Effekte bei der Raucherentwöhnung sowie auf den Rückgang der stressbedingten Essimpulse feststellen.

Die Haupteffekte des untersuchten Haferextraktes sind auf die Substanz Isovitexin zurückzuführen, welche die Enzyme Monoamin-Oxidase B (MAO-B) und die Phosphodiesterase-4 hemmen. Diese beiden Enzyme wirken auf das Gehirn und sind eng mit den kognitiven Funktionen und der mentalen Gesundheit verbunden. Dabei spielen sie eine modulierende Rolle im Bereich der Angst, des Gedächtnisses und der Depression. Neuravena Haferextract verlangsamt den Abbau des Botenstoffes cAMP durch Phosphodiesterase-4. cAMP sorgt für die intrazelluläre Weiterleitung von aussen kommenden Signalen, die von Hormonen und Neurotransmittern verursacht werden, welche an den Rezeptoren an der Zelloberfläche binden. MAO-B-Hemmer verhindern den enzymatischen Abbau von einigen Neurotransmittern im Gehirn. Bei diesen Neurotransmittern handelt es sich vor allem um Dopamin.

Über die Hemmung dieser beiden Enzyme hinaus ist es wahrscheinlich, dass auch andere Mechanismen in der Verbesserung der Wachsamkeit impliziert sind. So verbessert dieser Haferextract auch die Erweiterung der systemischen und zerebralen Arterien. Er wirkt außerdem antioxidativ, entzündungshemmend, antidiabetisch und DNA-schützend. Dies trägt auch dazu bei, die kognitive Leistungsfähigkeit zu verbessern und konnte auch der Bildung von Amyloidablagerungen, welche sich bei Alzheimer entwickeln, vorbeugen.

Mein Tipp: Geistig frisch mit MemoMental

Synergisten aus Heidelbeeren und Rosmarin unterstützen die natürliche Kraft des Grünhaferextraktes Neuravena in dem neuen EifelSan-Produkt MemoMental. Anthocyane aus Heidelbeeren sowie die Carnosinsäure aus Rosmarin gehören zu den gesundheitsfördernden Sekundären Pflanzenstoffen, die die Bluthirnschranke und die Blut-Retina-Schranke überwinden können. Diese sekundären Pflanzenstoffe sind wichtige Bestandteile einer zellschützenden „phytaminreichen“ Ernährung, von der auch die Gedächtnisleistung profitieren kann. Die enthaltenen Vitamine B5, B6 und B12 tragen zur normalen Funktion von Nerven, Psyche und Neurotransmittern bei.

MemoMental:

- ✓ unterstützt den Hirnstoffwechsel
- ✓ ist für das Gedächtnis von Bedeutung
- ✓ ist wichtig für einen guten Gemütszustand
- ✓ hält den Geist frisch
- ✓ ist wichtig für das Nervensystem
- ✓ unterstützt beim Stoffwechsel von Homocystein
- ✓ Synergisten unterstützen den patientierten Wilden Grünhafer
- ✓ Extrakt
- ✓ trägt bei zu einer normalen Funktion der Nerven, Psyche und Neurotransmitter

Des Weiteren trägt auch eine Senkung des Homocysteins, eine Optimierung des Vitamin-D-Spiegels und des Omega-3-Index zur Verbesserung der Hirnleistung bei. Eine gestörte Glucoseversorgung des Gehirns lässt sich mit dem „Hirnzucker“ Galactose begeben.

► Krill-Öl: Die hochwertigere Omega-3 Versorgung

Die gesundheitlichen Vorteile einer Nahrungsergänzung mit Omega-3 Fettsäuren sind mittlerweile weitreichend bekannt. So kann sich eine Zufuhr der essenziellen Omega-3 Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) positiv auf Blutdruck, Blutfettwerte, Fettstoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System auswirken. Ebenso auf Gedächtnisleistung, Gelenke, Augen und Haut. Die Fettsäuren besitzen außerdem entzündungshemmende Eigenschaften. Viele gesundheitsbewusste Menschen erhöhen daher ihre Zufuhr an EPA und DHA durch Nahrungsergänzungsmittel, meistens in Form von Fischölkapseln. Ein weitaus hochwertigerer Lieferant dieser essenziellen Fettsäuren ist jedoch Krillöl.

Im Gegensatz zu Fischöl sind EPA und DHA aus Krillöl natürlicherweise an Phospholipide gebunden. Phospholipide sind wasserlöslich, was Krillöl besondere Eigenschaften verleiht. So ist vor allem die Bioverfügbarkeit von EPA und DHA aus Krillöl deutlich höher, als die der Triglyceridform in Fischöl. Eine Nahrungsergänzung mit Krillöl statt mit Fischöl ist sinnvoller, da

- ✓ Krillöl schneller und besser aufgenommen wird
- ✓ Krillöl deutlich niedriger dosiert werden kann
- ✓ mit Krillöl höhere Serumspiegel an EPA und DHA erreicht werden
- ✓ es deutlich magenfreundlicher ist. Phospholipide verteilen sich sehr gut in der Magensäure, wodurch das von Fischölkapseln bekannte „fischige Aufstoßen“ ausbleibt.

Neben Phospholipiden enthält Krillöl das natürliche Antioxidans Astaxanthin. Es wirkt zellschützend gegenüber freien Radikalen und schützt Fettsäuren vor Oxidation, was es länger haltbar macht als Fischöl - ohne dass zusätzlich Antioxidationsmittel zugesetzt werden müssen. Außerdem ist Krillöl ein Lieferant für Cholin, das im menschlichen Körper für eine normale Leberfunktion, sowie im Homocysteinestoffwechsel und Lipidstoffwechsel wichtig ist.

► Schadstoff-Freies Gourmetsalz selber herstellen!

Gourmet-Salz Fleur de Sel ist stärker mit Mikroplastikpartikeln belastet als normales Meersalz. Das erklärt sich aus der Gewinnungsmethode und den mit Plastik verseuchten Meeren. Deshalb empfehle ich als Alternative folgendes Rezept:

Auf 1 Esslöffel grobkörniges Himalajasalz geben Sie einen Messlöffel des EifelSan Magnesiumpulvers und 1-2 Tabletten Kaliumcitrat (500 mg). Alles zusammen in einem Mörser vermahlen und Sie haben ein hochwertiges Gourmetsalz mit einem hohen Anteil an Magnesium, Kalium und dem gesamten Spektrum an Meeresmineralien aus Aquamin-roten Meeresalgen, die sich durch einen hohen natürlichen Gehalt an Calcium und Magnesium auszeichnen. Darüber hinaus enthält Aquamin auch weitere Spurenelemente wie Bor, Zink, Kupfer und Selen. Aquamin, ein natürliches Algenprodukt aus dem sauberen Wasser des Atlantischen Ozeans vor der Südwestküste Irlands. Diese Alge ist reich an Magnesium und enthält daneben noch eine große Bandbreite anderer Mineralien und Spurenelemente, die von Natur aus in Algen bzw. Meerwasser vorkommen.

<https://www.n-tv.de/ratgeber/Nobel-Salz-ist-voll-mit-Plastik-article20231728.html>

► Mit Magnesium und MSM Zahnherde in Schach halten

Neben Störungen der Darmflora, Psychodauerstress und einer Instabilität der Halswirbelsäule (Buchtip: „Schwachstelle Genick“ von Dr. med. Bodo Kuklinski), können auch wurzeltote Zähne chronische degenerative und entzündliche Prozesse in den Gelenken fördern. Wurzeltote Zähne sind auch nach Wurzelfüllungen oft nicht steril. Es entwickeln sich Zahnherde, d.h. es bildet sich im Bereich der Zahnwurzel eine fettige Gewebsveränderung (NICO), die über bestimmte Entzündungsaktivatoren (z.B. den Botenstoff RANTES) in verschiedenen Gelenken Entzündungen begünstigen. RANTES (Chemokine) kann auch von der Gelenkhaut (Synovia) gebildet werden. Hinzu kommt u.a. auch eine toxische Belastung mit Thioethern, welche den Glutathionstoffwechsel und damit die Energieproduktion in den Zellen um bis zu 70 % herabsetzen kann. Die körpereigene Schwefelverbindung MSM entgiftet Thioether und fördert die Glutathionbildung. Der verstorbene Dr. med. Hans Nieper (einer der deutschen Pioniere der Mikronährstoffmedizin) wies bereits in den 70er Jahren auf günstige Effekte von Magnesium auf Zahnherde hin. Magnesium aktiviert Fresszellen, welche die bakterielle Belastung durch den Zahnherd vor Ort eindämmt.

Vitamin D-Mangel führt zu Magnesium- und Kaliumdefiziten! Magnesiummangel fördert Entzündungsneigung und Übersäuerung! Ohne Vitamin D funktioniert die Infektabwehr schlecht und das körpereigene Cortisol kann Entzündungen nicht kontrollieren.

<http://www.deguz.de/fachkreise/fachinformationen/kieferostitis-nico.html>

Mein Tipp: Wenn Sie wurzelbehandelte Zähne haben, sollten Sie eine mögliche Belastung durch einen biologisch/naturheilkundlich/umweltmedizinisch arbeitenden Zahnarzt abklären lassen. Des Weiteren kann die Herdwirkung durch Magnesium (700 mg täglich), MSM (3 g täglich) und Vitamin D3 (10.000 bis 15.000 i.E. täglich) reduziert werden. Polyphenole (z.B. aus Traubenkernen, Holundersaft) tragen zusätzlich dazu bei die Mitochondrienfunk-

tion zu verbessern. Homöopathisch kann hier begleitend Odon-ton Ectroplex eingesetzt werden.

► Wie stimulare ich meinen Glückshormonspiegel optimal?

Das „Glückshormon“ Serotonin ist ein Neurotransmitter (geben Reize an andere Zellen weiter), der u.a. für Entspannung und Optimismus sorgt. Im Winter sinkt der Serotoninspiegel, die Menschen sind oft unzufrieden bis depressiv verstimmt. Unser Körper kann Serotonin aus der Aminosäure Tryptophan herstellen. Das Serotonin kann jedoch nicht über die Blut-Hirn-Schranke in unser Gehirn gelangen und muss deshalb im Gehirn selbst produziert werden. Das ist nur möglich über die stoffwechselaktive Form, das 5-Hydroxy-Tryptophan (5-HTP). Wir können das Tryptophan im Körper mit Hilfe von Vitamin B3 zu 5-HTP umwandeln. Was jedoch, wenn stressbedingt ein Vitamin B-Mangel vorliegt? Da wäre dem Körper am besten geholfen, wenn direkt das 5-HTP zugeführt werden könnte. Und hier hilft uns die Natur mit der wunderbaren Pflanze Griffonia, die natürlicherweise 5-HTP enthält und von EifelSan auf 20 % standardisiert angeboten wird.

Griffonia-Extrakt: Natürliche Quelle von 5-HTP

Griffonia simplicifolia ist eine ca. 3 Meter hohe holzige Kletterpflanze aus West-Afrikanischen Gebieten – vor allem Ghana, Elfenbeinküste und Togo. Die Samen haben einen traditionellen Ruf als luststeigerndes Mittel (Aphrodisiacum), Antibiotikum und als Mittel gegen Diarrhoe. Die Blätter dieser Pflanze werden in der Wundbehandlung eingesetzt. Griffonia hat allerdings auch bei westlichen Wissenschaftlern Aufmerksamkeit erregt, da die Samen reich an 5-HTP sind, welches im Körper schnell das Hirn erreicht und dort in Serotonin umgewandelt wird. Serotonin ist der Schlüssel für diverse Hirnfunktionen. Ein Mangel an Serotonin kann Depression, Schlaflosigkeit, Suchtverhalten, und Hungerattacken, die zu Übergewicht führen können, verursachen. Diverse Medikamente sind darauf ausgerichtet, die verfügbare Serotoninmenge im Hirn zu erhöhen: entweder über die Intensivierung der Verwendung verfügbaren Serotonins (Serotonin-Aufnahmehemmer, SSRI's) oder aber über Hemmung des Abbaus (MAO-Hemmer). 5-HTP erhöht als direkter Precursor von Serotonin die Serotoninmenge im Hirn. Im Gegensatz zu vielen Medikamenten geschieht dies nahezu ohne Nebenwirkungen. Griffoniasaat-Extrakt wird unter anderem in der Behandlung von Depressionen, Schlaflosigkeit, Essstörungen, Fibromyalgie und chronischen Kopfschmerzen verwendet.

Eine eiweissreiche Ernährung behindert wegen der Konkurrenzsituation zum Tryptophan dessen Aufnahme. Auch hier ein Plus für Griffonia – die Aufnahme von 5-HTP wird nicht durch andere Aminosäuren gehemmt.

Serotoninmangel

- ✓ macht dick
- ✓ verursacht Depressionen, Angststörungen und Schlafstörungen

Menschen mit niedrigen Serotoninwerten leiden

- ✓ vermehrt an Fibromyalgie, chronischen Kopfschmerzen und Migräne
- ✓ eher unter Schmerzempfinden
- ✓ unter verstärktem Kälteempfinden

Welche Lebensmittel enthalten Tryptophan?

Thunfisch, Walnüsse, Kürbiskerne, Buchweizen, Ei, Spirulina, Amaranth, Cashewkerne, Milch, Milchprodukte, dunkle Schokolade (70 %)

Die vollständige Monografie mit Quellen wiss. Studien hierzu können Sie als Therapeutin/Ärztin/ApothekerIn gerne bei uns anfordern.

► Cannabidiol (CBD) keine Rauschwirkung - legal - sicher

Was ist CBD?

CBD ist ein natürlicherweise in der Cannabispflanze (Cannabis sativa) vorkommender Stoff. Im Gegensatz zum ebenfalls in der Pflanze vorkommenden Cannabinoid THC (dem Wirkstoff in Marihuana bzw. Haschisch), ist CBD nicht psychoaktiv. CBD kann im Körper auch nicht zu THC umgewandelt werden.

Wirkungsspektrum/ mögliche Anwendungen (in Studien untersucht):

- ✓ Stark entzündungshemmend
- ✓ CBD ist ein potentes Schmerzmittel mit einem breiten, therapeutischen Verwendungsbereich. Dazu zählen auch neuropathische Schmerzen und viele Arten von chronischen Entzündungen.
- ✓ Wirkt gegen Effekte wie oxidativen Stress, Neurodegeneration im Gehirn und Neuroinflammation.
- ✓ Potentiell wirksam gegen Migräne.
- ✓ Hemmt potentiell die destruktiven Prozesse von Alzheimer und kann die Auswirkung der Krankheit mildern.
- ✓ Verbessert potentiell die Bewegungsstörungen bei Parkinson; sorgt für besseres Allgemeinbefinden von Parkinson-Patienten.
- ✓ Wirksam gegen bestimmte Arten von Epilepsie.
- ✓ Hemmt die destruktiven Prozesse bei ALS.
- ✓ Wirksam gegen die Schmerzen und die destruktiven Prozesse von MS.
- ✓ Potentiell hilfreich bei Huntington's Disease.
- ✓ Potentiell hilfreich bei Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa.
- ✓ Kann die Entstehung von Diabetes verlangsamen und die Begleiterscheinungen von Diabetes reduzieren.
- ✓ Hilft begleitend/adjuvant in der Krebstherapie. Wirkt antikanzerogen; kann die Effektivität von Chemomedikamenten erhöhen, kann deren Nebenwirkungen mildern.
- ✓ Kann bei Depressionen helfen.
- ✓ Potentiell einsetzbar bei Schizophrenien und in der Suchttherapie.
- ✓ Potentiell wirksam gegen Arthrose.

Die Fa. EifelSan bietet an: CBD in Form von **CBD-ÖL (5 %, 10 ml o. 30 ml)** und als **CBD-Kapseln (10 mg)**. Für Apotheker und Therapierende: Fordern Sie gerne unsere ausführliche CBD-Monografie mit Literaturquellen an.

Nahrung als Medizin, Hrsg. & verantwortlicher Redakteur: Ralph Schnitzler, Aachen, www.heilpraktiker-aachen.com,

Fragen Sie gerne Herrn Schnitzler Dienstags von 11-13 Uhr unter T +49 (0) 241 53809 2400 Art Direction: Jill Heyer, www.jillheyer.com

Die Kraft der Natur mit natürlicher Nahrungsergänzung



CBD Hanföl und Kapseln

Die Kraft der Natur - als Hanföl 5% 10ml oder 30ml oder als Kapseln, 10mg/60 Caps



MemoMental

mit kraftvollen natürlichen Kräutern zu geistiger Frische konzentriert + aktiv durch den Tag!



- * Höchstmögliche Bioverfügbarkeit * Fachberatung
- * Hypoallergene Produkte * HACCP * Anti-Doping-Produkte



Direkt bestellen auf www.eifelsan.com oder telefonisch unter 0700-34335726 (gerne auch mit Beratung)

