

Für Sie entdeckt - Wissenwertes kurz und bündig

Liebe Leserinnen und Leser,



heute habe ich einige interessante Einzel-Infomationen für Sie, die ich beim Durchstöbern von Fachliteratur gefunden habe und Ihnen einfach "kurz und bündig" weiterreichen möchte:

Cholesterin mit Vitamin B3 senken

Vor knapp 50 Jahren machte der amerikanische Psychiater Dr. Abram Hoffer eine interessante Entdeckung. Er verordnete seinen Patienten die Vitamine B3 und C in hohen Dosen. Ursprünglich wollte er herausfinden, ob den psychisch kranken Menschen auch mit Vitaminen geholfen werden kann.

Interessanterweise stellte er damals aber fest, dass sich unter der Gabe von Vitamin B3 die Blutfettwerte normalisierten. LDL-Cholesterin, Triglyzeride sowie das Lipoprotein wurden gesenkt. Das „gute“ HDL-Cholesterin dagegen wurde erhöht.

Seither ist der Forscher davon überzeugt, dass der Einsatz von Niacin, wie das Vitamin B3 auch genannt wird, zur Senkung erhöhter Cholesterinspiegel sinnvoller ist, als die Einnahme von Statinen. „Niacin ist frei von schädlichen Nebenwirkungen und auch viel kostengünstiger“, sagte er in einem Interview in der Fachzeitschrift für Orthomolekulare Medizin. „Doch leider wissen noch zu wenig Ärzte über dessen günstige Wirkungen bei Stoffwechselstörungen.“

Unsere Empfehlung: Niacin

Magnesium-Mangel fördert diabetische Folgeschäden

Diabetiker sollten unbedingt ein besonderes Augenmerk auf ihre Versorgung mit dem Mineralstoff Magnesium richten. Darauf wies die „Gesellschaft für Biofaktoren e.V.“ auf einer wissenschaftlichen Tagung in Frankfurt a. Main hin. Denn ein Magnesium-Mangel, der bei Diabetikern besonders häufig vorkommt, fördert nicht nur den Diabetes, sondern auch die gefürchteten Folgeschäden der Stoffwechselstörung an Herz und Blutgefäßen. Aktuellen Studien zufolge scheinen entzündliche Prozesse in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle zu spielen.

Wie mexikanische Wissenschaftler nachwiesen, steigt bei erniedrigten Magnesium-Konzentrationen im Blutserum das so genannte C-reaktive Protein (CRP) an, ein Eiweißkörper, welcher bei entzündlichen Vorgängen vermehrt ins Blut abgegeben wird. Erhöhte CRP-Werte gelten als Risikofaktor für die Entstehung von (Gefäß-)Komplikationen wie Thrombosen und Herzinfarkte. Je schlechter die Stoffwechseleinstellung, umso höher sind die CRP-Werte. Weitere Studien zeigten, dass durch Magnesium-Gaben die Wirksamkeit des Insulins verbessert werden kann.

Magnesium ist vor allem in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten. Im Zweifelsfall und bei Risikopersonen rät die „Gesellschaft für Biofaktoren“, regelmäßig ein Magnesiumpräparat einzunehmen.

Unsere Empfehlung: Magnesiumzitrat

Viele Mikroorganismen mögen es sauer

Aufgrund seines stark sauren Milieus galt der Magen lange Zeit als nahezu keimfreie Zone innerhalb des Verdauungstraktes. Neben dem Erreger *Helicobacter pylori* kann sich jedoch eine Vielzahl weiterer Mikroorganismen im Magen tummeln, erklärten nun Wissenschaftler der Universität Stanford in einer Publikation.

Bei der Untersuchung von Schleimhautproben aus dem Magen von 23 Probanden identifizierten die Forscher mehr als 120 verschiedene Bakterienstämme. Alle Keime waren in der Lage, auch unter Extrembedingungen leben und sich vermehren zu können. Allerdings benutzen sie dafür unterschiedliche Mechanismen. So hüllt sich z. B. *Helicobacter pylori* mit Hilfe des Enzyms Urease in eine Ammoniakwolke, die den Erreger vor den im Magen üblichen pH-Werten von 0,9 bis 2,3 schützt. Einige der neu entdeckten Keimarten sind genetisch verwandt mit der Bakteriengattung *Deinococcus*. Diese Mikroorganismen besitzen als Schutzschild eine mehrschichtige Zellwand mit zusätzlicher äußerer Membran.

Vitamin C wichtig in der Krebsvorbeugung

Vitamin C als wirksames Antioxidans ist wichtiger Bestandteil der Tumovorbeugung, denn es schützt das Erbgut und die Zellkommunikation vor der zerstörerischen Wirkung durch re-aktive Sauerstoffverbindungen. Ein eindrucksvolles Beispiel dieser präventiven Wirkung zeigt sich bei *Helicobacter-pylori*-Infektion. Neue Beobachtungen sprechen sogar dafür, dass *Helicobacter* nur bei einer geringen Vitamin-C-Zufuhr einen Risikofaktor für Magenkrebs darstellt. Durch die Anhebung des pH-Wertes bei *Helicobacter-pylori*-Infektionen kommt es zur verstärkten Nitrosaminbildung, einem wesentlichen Faktor der Krebsentstehung. Vitamin C blockiert dosisabhängig die Nitrosaminbildung im Magen und unterbindet das Wachstum von Magenkrebszellen.

Unsere Empfehlung: Vitamin C als Calciumascorbat

Olivenblattextrakt

Wenn Sie verschiedene Mittel gegen *Candida Albicans* ausprobiert haben und nichts geholfen

hat, wenn Herpes oder Gürtelrose nicht ausheilen, dann versuchen Sie es mal mit Olivenblatt. Der friedliche, bescheidene Olivenbaum ist der Menschheit schon seit Urzeiten bekannt, aber erst vor kurzem haben Wissenschaftler das Blatt so aufbereitet, dass es jetzt eine Vielzahl von Virusinfektionen völlig ausmerzt.

Dr. Robert Lyons und sein Mitarbeiterstab von 40 Ärzten führten eine Studie an 500 Patienten an einer Klinik in Budapest, Ungarn durch. Von 119 Patienten mit Atemwegserkrankungen erholten sich 115 vollständig und vier Patienten ging es besser (keine Fehlschläge). Von 45 Patienten mit Lungenentzündung, Bronchitis oder anderen Lungenkrankheiten erholten sich 43 vollständig und zwei Fälle verbesserten sich (wieder keine Fehlschläge). Von 500 Patienten sprachen insgesamt nur fünf nicht auf Olivenblatt an. Es gab 172 Fälle mit Hautproblemen wie Herpes und anderen viralen Hautproblemen, 120 davon heilten ganz aus und 52 Fälle verbesserten sich (wiederum keine Fehlschläge). Das sind außergewöhnliche Statistiken.

Weitere häufig zitierte Wirkungen sind dauerhafte Erleichterung bei Malaria, Epstein-Barr, Grippe und gewöhnlicher Erkältung, eine Normalisierung bei unregelmäßigem Herzschlag sowie mehr Energiereserven und größere Ausdauer. All diese Effekte werden dadurch kreiert, dass schädliche Erreger durch Olivenblatt-Extrakt abgetötet werden.

Olivenblatt-Extrakt ist damit eines der besten Mittel, wenn Sie sich eine Erkältung zugezogen haben. Natürlich ist es noch besser, schon den ersten Anzeichen einer Erkältung vorzubeugen. Hervorragende Mittel zur Vorbeugung sind Echinacea und Knoblauch. Auch kolloidales Silber wirkt gut, wenn es gleich bei den ersten Anzeichen einer Erkältung eingenommen wird. Sehr wichtig ist Vitamin C, wie überhaupt Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, um die körperlichen Abwehrkräfte stärken.

Olivenblattextrakt wirkt blutdrucksenkend und stützt den Kreislauf. Es ist leicht harntreibend und kann bei Blasenentzündung helfen. Wegen seiner leicht blutzuckersenkenden Eigenschaft setzt man es auch bei Diabetes ein.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln