

Für Sie gefunden: Weitere interessante Meldungen

Liebe Leserinnen und Leser,



wir haben beim Studium verschiedener Fachzeitschriften einige interessante Meldungen für Sie gefunden, die sich mit den gesundheitsförderlichen Wirkungen von Bioflavonoiden beschäftigen. Wir verwenden insbesondere in unseren neuen Produkten vermehrt diese sekundären Pflanzenstoffe.

Mit Curry gegen Alzheimer

Farbstoff Curcumin kurbelt die Produktion körpereigener Antioxidantien an und könnte gegen die Demenzerkrankung schützen

Curry könnte möglicherweise Alzheimer vorbeugen: Der in dem aromatischen Gewürz enthaltene Farbstoff Curcumin steigert die Produktion körpereigener Antioxidantien, hat ein italienisch-amerikanisches Forscherteam bei Versuchen an Zellkulturen im Labor herausgefunden. Die Wissenschaftler schilderten ihre Ergebnisse bei der Jahrestagung "Experimental Biology 2004" der Amerikanischen Physiologischen Gesellschaft in Washington.

Vielen körpereigenen Eiweißstoffen werden antioxidative Eigenschaften zugeschrieben, durch die sie Körperzellen vor freien Radikalen schützen können. Im zentralen Nervensystem vermuten Forscher vor allem von einem Stoff namens HO-1, dass er beim Schutz der Nervenzellen eine entscheidende Rolle spielt. Durch solche Schutzmechanismen wird vermutlich auch neurodegenerativen Krankheiten wie beispielsweise Alzheimer vorgebeugt.

Giovanni Scapagnini vom Institut für Neurowissenschaften in Catania und seine Kollegen behandelten in ihren Versuchen Kulturen unterschiedlicher Hirnzellen von Ratten mit Curcumin. Wenn sie die so genannten Gliazellen, die eine entscheidende Rolle bei der Versorgung der Nervenzellen spielen, dem Curryfarbstoff aussetzten, bildeten diese weit mehr des Schutzstoffs HO-1 als ohne das Curcumin. Damit liefert die Studie weitere Hinweise darauf, dass Curcumin die Nervenzellen schützende Eigenschaften besitzt. Bislang ist noch nicht bekannt, ob diese Schutzwirkung auch von mit Curry gewürzten Nahrungsmitteln ausgeübt wird.

Beeren in rot und blau - die Anthozyane

Die natürlichen Farbstoffe in Beeren gehören zur großen Gruppe der Polyphenole oder Gerbstoffe. Viele pflanzliche Phenole sind als gesundheitsfördernde Substanzen bekannt. Eine Hauptrolle dabei spielen Anthozyane, die Farbpigmente in blauen und roten Früchten. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen werden ihnen Schutzwirkungen vor degenerativen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Gelenke, der Augen, der Haut oder der Nieren zugeschrieben. Dies beruht auf ihrem antioxidativen Potenzial, also der Fähigkeit freie Radikale im Körper zu binden. Freie Radikale, die durch Strahlung und chemische Substanzen sowie bei vielen Stoffwechselfunktionen im Körper entstehen, greifen die Körperzellen an und verursachen neben dem natürlichen Alterungsprozess auch Krankheiten verschiedener Organe. Freie Radikale gelten auch als auslösender Faktor für Krebs.

Anthocyane werden unter der Bezeichnung OPC (oligomere Procyanidine) in konzentrierter Form als Nahrungsergänzungsmittel verkauft.

Beeren zeichnen sich aber noch durch weitere gesunde Inhaltsstoffe aus. Sie enthalten teilweise sehr viel Pektin, das heilsam und wohltuend für Magen und Darm ist. Ein hoher Gehalte an Vitamin C ist ein bekannter Gesundheitsfaktor, der nicht genug geschätzt werden kann. Die vielen Fruchtsäuren und Fruchtzucker erfrischen und beleben und tragen zum Wohlgeschmack bei.

Heidelbeere

Die Heidelbeere oder Blaubeere (*Vaccinium myrtillus*) ist ein bis ca. 50 cm hoch werdender, anspruchsloser Zwergstrauch, der in lichten Nadelwäldern, Heiden und Mooren Mittel- und Nordeuropas beheimatet ist. Heidelbeersträucher bedecken mancherorts den gesamten Waldboden. Die kleinen Beeren mit blauen, oft weiß bereiften Schalen und violetter Fruchtfleisch werden von Juli bis September reif. Sie färben Hände und Zähne intensiv dunkelblau.

Verwechseln kann man die Heidelbeere mit der etwas größeren, wenig schmackhaften Rauschbeere (*V. uliginosum*), deren Fruchtsaft aber hell und nicht färbend ist.

Zur Kultur wird die aus Nordamerika stammende, bis 2 m hohe Strauchheidelbeere *V. corymbosum* angebaut. Ihr Ertrag ist höher, ihre Beeren sind größer und beim Transport haltbarer als Wildheidelbeeren. Allerdings ist das Fruchtfleisch der Kulturheidelbeere nicht blau oder schwarz sondern farblos und hat einen weniger ausgeprägten Geschmack. Die Verkaufsware für Kuchen, Saft und Frischverzehr stammt teils aus Wildsammlung in Osteuropa und unseren Nachbarländern, teils aus Kultur.

Die Früchte der Heidelbeere haben es in sich, was gesunde Inhaltsstoffe angeht. Sie enthalten Fruchtsäuren, Invertzucker und Pektine, die wertvollen Anthozyane und Flavonoide, darunter das Quercetin, entzündungshemmende Gerbstoffe und die Aminosäure Tryptophan, die beim Einschlafen hilft. Heidelbeerfrüchte werden sogar medizinisch genutzt. Sie werden gegen Durchfallerkrankungen und zur Verbesserung der Sehleistung bei Nacht eingenommen. Äußerlich wirken sie gegen Entzündungen und tragen zur Wundheilung bei.

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**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

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 unseren 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