

Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cayenne und Chlorella (3)

Liebe Leserinnen und Leser,



In lockerer Folge stelle ich Ihnen unter dem Titel "Wichtige Nährstoffe kurz und bündig" eine Reihe von wichtigen Vitalstoffen mit ihren Hauptwirkungen für unsere Gesundheit vor.

Zwei Newsletter zu diesem Thema sind bereits erschienen:

1. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Acetyl-L-Carnitin und Chitosan (1)**
2. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Yamswurzel und Dong Quai (2)**

Heute bekommen Sie die Beschreibungen zu den beiden Kräutern **Cayenne** und **Chlorella**.

Cayenne: Aktiviert Stoffwechsel und körpereigene Endorphin-Bildung

Steigerung der Thermogenese:

Cayennepfeffer enthält bis zu 2% Capsaicin, ein pflanzlicher Wirkstoff der den Capsaicinoiden angehört. Capsaicin ist für seine anregenden, thermogenetischen also wärmebildenden Eigenschaften bekannt. Indem es den Stoffwechselumsatz im Körper erhöht, steigert Capsaicin den Energieverbrauch und unterstützt eine angestrebte Gewichtsreduktion.

Stimulierung der Endorphin-Ausschüttung:

Capsaicin aktiviert zudem die so genannten Nozirezeptoren, die sich in unterschiedlicher Konzentration auf der Oberfläche des Körpers verteilt befinden. Diese Rezeptoren senden spezifische Reize an das Gehirn, das daraufhin mit der Ausschüttung von Endorphinen und Adrenalin reagiert. Endorphine, sind körpereigene „Glückshormone“, die stimmungsaufhellende und schmerzlindernde Effekte ausüben. Capsaicin hat sich als komplementäre (ergänzende) Behandlung besonders bei Nervenschmerzen (Brennen, Kribbeln), Migräne, Gürtelrose und Muskelverspannungen bewährt.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Alper BS. et al.: Treatment of postherpetic neuralgia: a systematic review of the literature. J

Fam Pract. 51:121-128 (2002).

2. Bouraoui A. et al.: Effects of capsicum fruit on theophylline absorption and bioavailability in rabbits. Drug Nutr Interact. 5:345-350 (1998).
3. Bortolotti M. et al.: The treatment of functional dyspepsia with red pepper. Aliment Pharmacol Ther. 16:1075-1082 (2002).
4. Bernstein J. et al.: Effects of topically applied capsaicin on moderate and severe psoriasis vulgaris. J Am Acad Dermatol. 15:504-507 (1986).
5. Biesbroeck R, Bril V, Hollander P, et al.: A double-blind comparison of topical capsaicin and oral amitriptyline in painful diabetic neuropathy. Adv Ther. 12:111-120 (1995).
6. Frerick H, Keitel W, Kuhn U, et al.: Topical treatment of chronic low back pain with a capsicum plaster. Pain. 106:59-64 (2003).
7. Low P. et al.: Double-blind, placebo-controlled study of the application of capsaicin cream in chronic distal painful polyneuropathy. Pain. 62:163-168 (1995).
8. McCleane G.: Topical application of doxepin hydrochloride, capsaicin and a combination of both produces analgesia in chronic human neuropathic pain: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. Br J Clin Pharmacol. 49:574-579 (2000).

NTP39: Cayenne - Preis: 14,80 €

Cayenne bringt den Körper auf Hochtouren: Das heißt Energie, Vitalität, Kalorienverbrauch und Gesundheit. Cayenne unterstützt das Herz, weil es die Blutgefäße erweitert und das Blut verdünnt. Cayenne enthält Capsaicin und wertvolle Carotinoide. Etwas Scharfes für den Stoffwechsel!

Ursprünglich stammt Pfeffer vom Oberlauf und den Quellgebieten des Amazonas in den tropischen Regionen Südamerikas. Heute werden die Pflanzen weltweit, aber vornehmlich im Tropengürtel der Erde, in verschiedensten Formen und Varietäten angebaut. Als Droge werden die reifen, getrockneten Früchte inklusive der Samen verwendet. Bereits die amerikanischen Ureinwohner verzehrten das Gewürz. Der Cayenne-Pfeffer enthält mit seinen Carotinoiden und den Vitaminen A und C wertvolle antioxidative Substanzen. Der interessanteste Stoff ist jedoch das Capsaicin, das zu etwa 1,5 % im Cayenne-Pfeffer enthalten ist und diesem auch seine Schärfe gibt. Capsaicin kann die Bildung von Endorphinen ansprechen, den körpereigenen "Glückshormonen". Endorphine sorgen für mehr Wohlbefinden. Neben blutverdünnenden Effekten besitzt das Gewürz auch thermogene (Wärme bildende) Eigenschaften, das bedeutet, dass es den Stoffwechsel so auf Touren bringen kann, dass mehr Kalorien verbrannt werden können. Weitere Inhaltsstoffe sind Vitamin C, Saponine, Öl und Carotinoide, die für die Färbung der Früchte verantwortlich sind.

Traditionell wird Cayenne benutzt, um den Kreislauf zu stabilisieren, das Blut zu reinigen und um das Herz zu stärken. Es gibt Kräuterspezialisten, die Cayenne für das nützlichste Kraut im ganzen Pflanzenreich halten.

Hier finden Sie Cayenne im Online Shop von Nature Power

Chlorella: Grünalge mit Schutzwirkung

Mikroalge zur Entgiftung:

Die Chlorella-Alge (*Chlorella pyrenoidosa*) besitzt durch ihren hohen Gehalt an bestimmten Eiweißen und Biomolekülen (u.a. Sporopollenin) die Fähigkeit, toxische Substanzen wie Pestizide und Schwermetalle wie Cadmium, Blei und insbesondere Amalgam zu binden und auszuleiten. Darüber hinaus erhöht Chlorella den Glutathionspiegel. Glutathion fördert die Entgiftungsleistung der Leber und ist selbst aufgrund seiner Affinität zu Schwermetallen in der Lage, anorganische und organische Quecksilberverbindungen zu binden. Das in hoher Konzentration enthaltene Chlorophyll steigert zudem den Sauerstoffgehalt im Blut und verbessert das Körpermilieu.

Marines Antioxidans:

Die Chlorella-Alge besitzt außerdem eine hohe Konzentration an Antioxidantien, vorrangig Polyphenole und Carotinoide wie Beta-Carotin, Lutein und Zeaxanthin. Diese reduzieren oxidative Schäden sowie den Ausstoß der Körperzellen an so genanntem Stickstoffmonoxid (NO). NO löst normaler Weise Entzündungsprozesse aus, die zu oxidativen Schäden, der so genannten Lipidoxidation, führen. Chlorella senkt den NO-Ausstoß der Zellen. Hierdurch können sich antioxidative Enzymsysteme, vor allem die Glutathionperoxidase, die Superoxidismutase und die Katalase stärker entwickeln.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Konishi, F. et al.: Antitumor effect induced by a hot water extract of *Chlorella vulgaris* (CE): Resistance to Meth-A tumor growth mediated by CE-induced polymorphonuclear leukocytes. *Cancer Immunol. Immunother* 19:73-78, (1985).
2. Kojima, M. et al.: A New Chlorella Polysaccharide and Its Accelerating Effect on the Phagocytic Activity of the Reticuloendothelial System. *Recent Adv. R.E.S. Res.* 13:11 (1973).
3. Kobayashi, S.: Influence of chlorella extract on reticuloendothelial phagocytosis of rats. *Health and Industry Newsletter. Agricultural Chemical Convention* (1978).
4. Konishi F. et al.: Antitumor effect induced by a hot water extract of *Chlorella vulgaris* (CE): resistance to Meth-A tumor growth mediated by CE-induced polymorphonuclear leukocytes. *Cancer Immunol Immunother* 19(2):73-78 (1985).
5. Matsueda, S. et al.: Anti-tumor effect by oral administration of Chlorella extract. PCM-4. *Gan To-Kagaku-Ryoho*, 10(3), 781-5 (1983).
6. Tanka K. et al.: Oral administration of a unicellular green algae, *Chlorella vulgaris*, prevents stress-induced ulcer. *Planta Medica* 1997; 63:465-466 (1997).
7. Yamaguchi, N. et al.: Immunomodulation by single cellular algae (*Chlorella pyrenoidosa*) and anti-tumor activities for tumor-bearing mice. Third International Congress of Developmental and Comparative Immunology, Reims, France, July 7-13 (1985).
8. Lee, SH et al.: Six-week supplementation with Chlorella has favorable impact on antioxidant status in Korean male smokers., *Nutrition*, pp. 175-83 (2010).

MBP10: Chlorella Algen - Preis: 39,95 €

Chlorella ist eine der ersten einzelligen Pflanzen aus der frühesten Erdgeschichte. Reich an Nährstoffen und ideal zum Entschlacken. Chlorellas bestechen neben dem breiten Angebot lebensnotwendiger Mikronährstoffe durch ihre hohe Bindekapazität.

Chlorella ist die älteste bekannte Form pflanzlichen Lebens, die über einen echten Zellkern verfügt. Dabei ist eine einzelne Alge so klein, dass man sie ohne Mikroskop nicht sehen kann. Die Süßwasseralge verfügt über eine einzigartige Zusammen-setzung, die alle essentiellen Aminosäuren, gesättigte und ungesättigte Fettsäuren, eine Fülle wertvoller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie weitere besondere Bestandteile umfasst. Die grüne Süßwasseralge Chlorella enthält besonders viel Chlorophyll, etwa 4mal so viel wie Spirulina. Eine höhere Chlorophyll-Konzentration wurde bisher in keiner Pflanze gefunden. Chlorella besteht aus über 60% Eiweiß und enthält alle essentiellen Aminosäuren. Chlorella enthält sehr viele Vitamine und Mineralstoffe. Chlorella ist in der Lage, Schwermetalle zu binden. Chlorella wirkt sich auch positiv auf die Darmflora aus und fördert die Verdauungstätigkeit.

Im Darm vereint sich die Alge wie ein saugstarker Schwamm mit Schadstoffen und geht mit diesen stabile Strukturen ein, so dass die Toxine über die Verdauung ausgeschieden werden können.

Hier finden Sie Chlorella im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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 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