

Nährstoffe kurz und bündig: Maca und Resveratrol (17)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie wieder einen Gesundheitsbrief zur Serie „Nährstoffe kurz und bündig“.

Die ersten 15 Gesundheitsbriefe aus dieser Reihe finden Sie alle im Archiv der Gesundheitsbriefe:

1. **Acetyl-L-Carnitin und Chitosan**
2. **Yamswurzel und Dong Quai**
3. **Cayenne und Chlorella**
4. **Cholin und Chrom**
5. **Cobalamin und Flohsamenschalen**
6. **Krill-Öl und MSM**
7. **NADH und Phosphatidylserin**
8. **Vitamin B6 und Vitamin K**
9. **Selen und Taurin**
10. **Vitamin B-Komplex und Vitamin C**
11. **Alpha-Liponsäure und Biotin**
12. **Bromelain und Colostrum**
13. **Inositol und Folsäure**
14. **Kalium und Arginin**
15. **L-Tyrosin und Nachtkerzenöl**
16. **Papain und Pantothensäure**

Maca: Wurzelextrakt steigert Libido und verleiht dem Organismus neue Energie

Aktivierung weiblicher und männlicher Libido:

Die herausragende Eigenschaft der Andenwurzel Maca als natürlich sexuelles Stimulans bei beiden Geschlechtern (biologisches Aphrodisiakum) konnte in verschiedenen wissenschaftlichen Studien in den vergangenen Jahrzehnten gut erforscht werden. Die in der Maca-Wurzel gebildeten biologisch aktiven aromatischen Isothiocyanate, Glucosinolate sowie spezielle Macamide und Macaene beeinflussen den männlichen und weiblichen Hormonstoffwechsel (Testosteron und Östrogen) und regen gleichzeitig die Beckendurchblutung an. Maca wird zur Stärkung der männlichen Potenz auch bei ausgeprägt erektiler Dysfunktion (ED) bei Männern

eingesetzt.

Energetisierende und adaptogene Wirkung auf Körpersysteme:

Die Kombination pflanzlicher Inhaltsstoffe aus Sterolen, essentiellen Fettsäuren, Alkaloiden, Tanninen, Saponinen sowie Mineralstoffen und Vitaminen verleiht Maca universell adaptogene Eigenschaften, das heißt, sie wirkt ausgleichend, regulierend und stabilisierend auf verschiedene Systeme des menschlichen Körpers. Zu hohe Blutdruckwerte werden durch den Verzehr gesenkt, während zu niedrige Blutdruckwerte erhöht werden. Maca hat eine allgemein energetisierende Wirkung, stärkt die immunologische Abwehrkraft, fördert die Regenerationsfähigkeit und Schlafqualität, vermindert Stresssymptome und Hormonschwankungen und hat sich bei chronischer Müdigkeit/Erschöpfung und Depressionen bewährt. Während der weiblichen Wechseljahre wirkt sich Maca harmonisierend auf den Östrogenhaushalt und auf das allgemeine körperliche und mentale Befinden aus, vermindert Hitzewallungen und Gefühlsschwankungen und steigert Wachheit und Energievermögen.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Gonzales G. et al.: Effect of *Lepidium meyenii* (Maca) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. *Andrologia*. 34:367 (2002).
2. Chung F. et al.: Dose-response effects of *Lepidium meyenii* (Maca) aqueous extract on testicular function and weight of different organs in adult rats. *J Ethnopharmacol*. 98:143–7 (2005).
3. Gonzales G. et al.: Effect of *Lepidium meyenii* (Maca) on spermatogenesis in male rats acutely exposed to high altitude (4340 m). *J Endocrinol*. 180:87–95 (2004).
4. Gonzales G. et al.: Effect of *Lepidium meyenii* (Maca), a root with aphrodisiac and fertility-enhancing properties, on serum reproductive hormone levels in adult healthy men. *J Endocrinol*. 176:163–8 (2003).
5. Gonzales G. et al.: Red maca (*Lepidium meyenii*) reduced prostate size in rats. *Reprod Biol Endocrinol* (2005).
6. Ruiz-Luna A. et al.: *Lepidium meyenii* (Maca) increases litter size in normal adult female mice. *Reprod Biol Endocrinol*. 3:16 (2005).
7. Walker M.: Effects of Peruvian Maca on Hormonal Functions. *Townsend Letter* 184:18-22 (1998).
8. Mock D.: Skin manifestations of biotin deficiency. *Semin Dermatol*. Dec 10(4):296-302(1991).
9. Vecera R u.a.: The Influence of Maca (*Lepidium meyenii*) on Antioxidant Status, Lipid and Glucose Metabolism, 2007. 10. Rubio J u.a.: *Lepidium meyenii* (Maca) reversed the lead acetate induced – damage on reproductive function, 2006.

NP-MACA: Maca-Konzentrat - Preis: 29,80 €

Maca - Peruanischer Ginseng aus den Höhenlagen der Anden.

Die Maca-Pflanze gehört zur Gattung der Kressen in der Familie der Kreuzblütengewächse. Maca stammt aus den Höhenlagen der peruanischen Anden. Dort wird sie seit ungefähr 2000 Jahren angebaut. Die Pflanze wird etwa 20 cm hoch, hat eine Hauptwurzel sowie sekundäre Knollenwurzeln. Der oberirdische Teil der Pflanze wird als Gemüse verzehrt, die Wurzelknollen können entweder frisch verzehrt oder durch Trocknung haltbar gemacht und



als Pulver gerieben eingenommen werden. In der Natur ist Maca extremen klimatischen Bedingungen ausgesetzt. Starke Temperaturschwankungen, kontinuierlich kräftige Winde und intensive UV-Strahlung durch die Höhenlage. Insgesamt handelt es sich bei Maca um eine robuste Pflanze mit hoher Widerstandskraft. Ein reines Naturprodukt ohne künstliche Zusatzstoffe.

Bei diesem Produkt handelt es sich um ein ganzheitlich konzipiertes Kräuterkonzentrat zur Vitalisierung und Harmonisierung des Stoffwechsels, das nach traditionellem Extraktionsverfahren in Deutschland hergestellt wurde. Ein reines Naturprodukt ohne künstliche Zusatzstoffe.

Hier finden Sie Maca als Bio-Konzentrat im Online Shop von Nature Power

EBD33: Black Maca für den Mann - Preis: 19,80 €

Bei Black Maca handelt es sich um ein Nahrungsergänzungsmittel, das ausschließlich aus der schwarzen Maca-Wurzel besteht. Die schwarze Wurzel der krautigen Maca-Pflanze unterstützt nachweislich vor allem den erwachsenen Mann. Das Ergänzungsmittel kann die Energiereserven des Körpers wiederherstellen und Vitalität, Kraft und Ausdauer für Sport, Freizeitaktivitäten und körperlich anstrengende Arbeiten steigern.



Black Maca besitzt weitere Eigenschaften. Dazu gehören beispielsweise die Verbesserung der Fruchtbarkeit und eine gesteigerte Libido, was positive Auswirkungen auf die sexuellen Funktionen hat. Das alles hat einen ebenso positiven Effekt auf sowohl die physische als auch geistige Fitness, Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Bei unserem Black Maca handelt es sich um ein authentisches, nicht-hormonelles Nahrungsergänzungsmittel, das den Körper dabei unterstützt, das optimale physiologische Gleichgewicht wiederherzustellen – ganz entsprechend dem Alter und der aktuellen Gesundheit des Mannes.

Black Maca: für geistige Fitness, Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

Bereits vor über 2.000 Jahren wurde Maca von den Inkas angepflanzt. Sie wächst in einer Höhe von ca. 3.500 bis 4.500 Metern, wo intensive Sonne, starke Stürme und tiefe Temperaturen herrschen. Ist normalerweise in solchen Höhen kein Anbau möglich, reifen dort die nach traditioneller Art der Inkas angebauten, etwa 20 cm hohen Pflanzen. Dazu gehört, dass keinerlei Fungizide, Herbizide, Pestizide und Düngemittel eingesetzt werden.

Hier finden Sie Black Maca im Online Shop von Nature Power

Resveratrol: Bremst Zellalterungsprozesse, fördert das kardiovaskuläre System

Senkung des biologischen Zellalters:

Das pflanzliche Polyphenol und Flavonoid Resveratrol wird vorrangig aus dem Knöterich (*Polygonum cuspidatum*) sowie aus roten Weintraubenschalen isoliert. Resveratrol ist ein zentraler Faktor im Abwehrsystem und schützt die Pflanze vor schädlichen äußeren Einflüssen

auf vielfache Weise. Den Zellen des menschlichen Organismus kommt sein hohes protektive Potential gleichwohl zugute. Resveratrol besitzt stark antioxidative Eigenschaften, insbesondere vermag es direkt im so genannten Mitochondrium, dem zentralen Stoffwechselorgan der Zelle, freie reaktive Sauerstoffradikale zu neutralisieren. Darüber hinaus setzt Resveratrol die Wirksamkeit anderer Enzyme wie der Superoxiddismutase (SOD) signifikant herauf.

Verminderung von Herz-Kreislauf-Risikofaktoren:

Resveratrol wirkt mehrfach gefäßprotektiv. Auf den Fettstoffwechsel und die Blutserumfettwerte hat Resveratrol einen positiven Einfluss indem es das Gesamt- und LDL-Cholesterin reduziert. Durch seine antioxidative Eigenschaft verhindert es zudem die Oxidation von Cholesterin und die Entstehung von Plaques, schädigenden Gefäßablagerungen, in der Innenwand der Arterien (Endothel). Resveratrol verbessert zudem die Blutfließfähigkeit und steuert dem Zusammenklumpen von Blutplättchen, im Fachdeutsch, der Thrombozytenaggregation entgegen. Knapp 3.000 veröffentlichte klinische Untersuchungen dokumentieren die vaskulärprotektiven, antikarzinogenen (krebshemmend), antioxidativen, antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Resveratrol.

Resveratrol wird insbesondere zur Verlangsamung der biologischen Zellalterung sowie der Prävention von degenerativen (alters- und verschleißbedingten) Erkrankungen wie Krebs-, Gefäß-, Demenz- und Gelenkerkrankungen eingesetzt. Optimaler Weise wird Resveratrol mit dem Pflanzenstoff Quercetin synergetisch kombiniert, das die Zellaufnahme von Resveratrol verbessert.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Aggarwal, B. et al.: Role of resveratrol in prevention and therapy of cancer: preclinical and clinical studies. *Anticancer Res.* 24 2783-2840. (2004).
2. Bianchini F. et al.: Wine and resveratrol: mechanisms of cancer prevention? *Eur J Cancer Prev*; 12(5):417-425. (2003).
3. Dong Z.: Molecular mechanism of the chemopreventive effect of resveratrol. *Muta Res*; 523-524:145-150. (2003).
4. Fulda, S. et al.: Sensitization for tumor necrosis factor-related apoptosis-inducing ligand-induced apoptosis by the chemopreventive agent resveratrol. *Cancer Res.* 64 337-346. (2004).
5. Gould, K. et al.: The Diverse Protective Roles of Anthocyanins in Leaves. *J. Biomed. Biotechnol.* 5 314-320. (2004).
6. Ignatowicz E. et al.: Resveratrol, a natural chemopreventive agent against degenerative diseases. *Pol J Pharmacol* 2001; 53:557-569. (2001).
7. Kimura Y.: Pharmacological studies on resveratrol. *Methods Find Exp Clin Pharmacol* 2003; 25(4):297-310. (2003).
8. Kundu, J. et al.: Molecular basis of chemoprevention by resveratrol: NF-kappaB and AP-1 as potential targets. *Mutat. Res.* 555 65-80. (2004).
9. Leighton F. et al.: Plasma polyphenols and antioxidants, oxidative DNA damage and endothelial function in a diet and wine intervention study in humans. *Drugs Exp Clin Res* 1999; 25(2-3):133-141 (1999).

NTP46: Resveratrol - Preis: 16,80 €

Seine vielfältigen Wirkungen auf die Gesundheit und die Lebenserwartung machen Resveratrol zu einer der interessantesten Substanzen im Phytobereich. Starkes pflanzliches Antioxidans aus



Rotweintrauben. Zur Verbesserung der Bioverfügbarkeit haben wir es mit Piperin kombiniert.



Biologisch wirkt das Molekül als Phytoalexin. Resveratrol ist Bestandteil des pflanzeneigenen Immunsystems. Seine Hauptaufgabe ist der Schutz der Pflanze vor Pilz-, Bakterien- und Virusinfektionen sowie vor schädlichen Umwelteinflüssen wie UV-Strahlung, Ozonbelastung und Toxine. Das beruht vermutlich auf seinen antioxidativen Wirkungen. Resveratrol ist vor allem ein Fänger von Peroxyl-Radikalen, es könnte außerdem die Lipidperoxidation von Lipoproteinen (LDL) und anderen Zellen senken. Da Resveratrol sowohl wasser- als auch fettlöslich ist, bietet es vermutlich einen sehr viel breiteren antioxidativen Schutz als andere Antioxidantien, die entweder nur fett- oder nur wasserlöslich sind. Resveratrol gehört zur großen Gruppe der Polyphenole. Die genaue Bezeichnung der wirksamen Form lautet Trans-3,4,5-trihydroxystilben. Polyphenole sind bekannt für ihre hohe antioxidative Potenz. Insbesondere die phenolischen Hydroxylgruppen besitzen ein hohes Redoxpotenzial, sind also ideale Radikalfänger.

Auch für das Polyphenol Resveratrol wurde eine ausgeprägte antioxidative Wirksamkeit nachgewiesen. Für Forscher und Anti-Aging-Mediziner ist Resveratrol zu einer Schlüsselsubstanz für gesundes Altern geworden. Es beruhigt Zellen und Gewebe, spricht das Immunsystem an und schützt die Gefäße.

Hier finden Sie Resveratrol 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