

NATURSTARKE PERSPEKTIVEN

NAHANI - NUMMER 13 - OKTOBER 2017 - NEUE PRODUKTE - WWW.NAHANI.NET

Wäre es nicht wunderbar, wenn wir
Ruhe in Dosen abfüllen könnten?



Kraftvolle Bündelung aus einem
Probiotikum und einem Enzym



Gewichtskontrolle als Teil einer
gesunden Lebensweise



Mit gesunden Zellen
lebt es sich besser



Wäre es nicht wunderbar, wenn wir Ruhe in Dosen abfüllen könnten?

Wir erleben unser Dasein mit viel mehr Genuss und Produktivität, wenn wir ruhig, entspannt und ausgeruht sind. Bei dem heute gängigen Rund-um-die-Uhr-aktiv-sein Lebensstil ist dies allerdings nicht leicht zu verwirklichen. Zum Glück haben wir weitere natürliche Nahrungsergänzungsmittel für Sie kreiert, um Ihnen eine Hilfe beim Umgang mit den alltäglichen Stressoren anzubieten.

ChillPills hilft Ihnen beim Umgang mit alltäglichem physischem und psychischem Stress, Angstgefühlen und bei Ausgebranntsein.

Lavendelöl hilft Ihnen beim Umgang mit Anspannung, mentalem Stress und Schlaflosigkeit.

Joyful hebt Ihre Stimmung an und vermittelt Entspannung sowie Widerstandskraft gegenüber Stressoren.

Traum⁸ kommt Ihrem Körper und Geist mit seinen 8 Inhaltsstoffen zur Hilfe, indem es Ihnen die 8 Stunden Schlaf bringt, die Sie benötigen.



Stress, Angst- oder Unruhezustände

Gemütszustand

Insomnie

Mit Nahani bleiben Sie gelassen und cool!

Weitere Möglichkeiten zur Entspannung von Geist und Seele und zur Stimmungsaufhellung:



Stimmung, Gehirn, Nervensystem



Antistress-Mineralstoff



Antidepressive Wirkung



Kognitive Funktionen



Psychische Verfassung



Nervensystem, Stressbewältigung

Fühlen Sie sich einfach gut!

Vergnügt, glücklich oder „gut gelaunt“, das sind einige der vielen Worte, mit denen man den Begriff *joyful* - freudvoll definieren kann. Tatsächlich verhält sich die geistige Gesundheit dynamisch, sie reflektiert unsere genetische Konstellation und die Art, in der diese mit der Collage aus Lebenserfahrungen und Situationen interagiert, denen wir in unserem Alltag begegnen. Vor diesem Hintergrund formulierten wir **Joyful** – aus 11 Pflanzenextrakten, Aminosäuren und bioaktiven Formen von Vitaminen, die für Stimmung und Kognition entscheidend sind. **Das Ziel dieses neuen Nahani-Produkts ist, die Stimmung zu heben und gleichzeitig Entspannung und Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressfaktoren zu fördern, welche Angst und Unruhe hervorrufen.**

Nahrung für Ihre Laune

L-5-Hydroxytryptophan (L-5-HTP) gehört zu den in **Joyful** enthaltenen Nährstoffen, die die Serotoninproduktion anregen. Serotonin ist der Neurotransmitter, der die Kommunikation zwischen unterschiedlichen Teilen des Gehirns regelt, um auf Stimmung, Appetit, gesundes Schlafverhalten, Schmerzempfinden, Lernen, Gedächtnis, etc. zu wirken.

L-Tryptophan erhöht darüber hinaus die Serotoninproduktion zur Verbesserung der Laune und gesunder Schlafmuster.

Unsere Formulierung enthält ein Trio zusätzlicher Nährstoffe, das biologisch aktive, methylierte Formen der Folsäure und Vitamin B12 umfasst. **Folsäure** ist in seiner aktiven Form als Methylfolat allen nützlich, die an Depression oder anderen Gemütsstörungen leiden. Darüber hinaus ist es von entscheidender Bedeutung für Menschen mit eingeschränkter Fähigkeit zur Umwandlung von Folsäure in ihre aktive Form.

Vitamin B12, in Form von Methylcobalamin, schützt die Nervenzellen und regt die Serotoninproduktion an. **Vitamin B6** hilft dem Körper, Neurotransmitter zu produzieren, die an den komplexen Funktionen des Nervensystems mitwirken, die uns letztendlich ausmachen. Darüber hinaus haben diese drei Nährstoffe eine gemeinsame positive Wirkung: Sie haben die Fähigkeit, Homocystein zu verstoffwechseln. Ein erhöhter Homocysteinspiegel kann sich negativ auf die Stimmung auswirken. Laut einer Veröffentlichung im *The New England Journal of Medicine* haben Beobachtungsstudien darüber hinaus eine Korrelation zwischen hohen Homocysteinwerten und dem Risiko einer Erkrankung an Demenz und Alzheimer ergeben.

Weiterhin enthält **Joyful Vitamin D3**, die metabolisch aktive Form eines wichtigen Vitamins, das unser Körper bei Sonnenexposition bildet. Unzureichende Vitamin-D3-Werte sind der gemeinsame Nenner, der bei Personen mit Depression und saisonal-affektiver Störung (SAD) anzutreffen sind.

Angstbewältigung

Angst ist ein Gefühl der Unsicherheit gegenüber eventuellen Ereignissen oder Situationen mit ungewissem Ausgang. Ungeachtet der Tatsache, dass viele Quellen der Angst nicht unbedingt wirkliche Bedrohungen sind, kann ihre Wahrnehmung als bedrohlich zu psychischem Leiden und physischen Symptomen führen, die als psychosomatische Störungen bekannt sind.

Die Formulierung **Joyful** enthält weitere 5 Nährstoffe, die dazu beitragen, das Gehirn gegen Stressfaktoren abzuschirmen

und Angstempfindungen zu reduzieren. Die Aminosäure **L-Theanin** durchbricht die Blut-Hirn-Schranke, um unnötige Erregungen der Neurotransmitter zu reduzieren. Zweihundert Milligramm Gamma-Aminobuttersäure (**GABA**) pro Kapsel liefern einen inhibitorischen Neurotransmitter, der die Erregbarkeit des Nervensystems verringert. Darüber hinaus regt GABA die Aktivität der Alpha-Wellen des Gehirns an, welche als Indikatoren für eine entspannte Verfassung gelten. Das Duo aus den Extrakten der Pflanzen **Magnolie** und **Phellodendron** hat in kontrollierten Versuchen gezeigt, dass es gemeinsam das subjektive Angstempfinden reduziert. Die Wirkung entsteht, indem die Extrakte die Stressrezeptoren binden und dadurch Stress, Angst und Unruhe mit derselben beruhigenden Wirkung wie verschreibungspflichtige Arzneimittel reduzieren. Der leistungsstarke **San-qi-Extrakt** (**Panax notoginseng**) vervollständigt unsere Formulierung mit seinen neuroprotektiven Eigenschaften, die Angstgefühle unterdrücken und einen Zustand der Entspannung herbeiführen.



Zutaten: Gamma-Aminobuttersäure (GABA), L-Theanin, L-Tryptophan, Afrikanische Schwarzbohne Samen Extrakt (*Griffonia simplicifolia*) (L-5-HTP), *Panax notoginseng* Blatt Extrakt, Methylcobalamin (Vitamin B12), Pyridoxal-5'-phosphat (Vitamin B6), Amur-Korkbaum Rinde Extrakt (*Phellodendron amurense*), Magnolie Rinde Extrakt (*Magnolia officinalis*), Calcium-L-methylfolat (Folsäure), Cholecalciferol (Vitamin D3), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

	1 Kapsel (651 mg)	2 Kapseln (1.302 mg)
GABA	200 mg	400 mg
L-Theanin	83,33 mg	166,66 mg
L-Tryptophan	73,33 mg	146,66 mg
L-5-HTP	50 mg	100 mg
<i>Panax notoginseng</i> (San Qi) (15:1)	50 mg	100 mg
Amur-Korkbaum (1% Berberin)	10 mg	20 mg
Magnolie (80% Honokiol und Magnolol) (50:1)	5 mg	10 mg
Vitamin B6 (aus 10/20 mg Pyridoxal-5'-phosphat)	6,85 mg (489%*)	13,69 mg (978%*)
Vitamin B12	333 µg (13.320%*)	666 µg (26.640%*)
Folsäure	333 µg (167%*)	666 µg (333%*)
Vitamin D3 (333,33/666,66 IE)	8,33 µg (167%*)	16,66 µg (333%*)

*NRV Nährstoffbezugswert in %

Verzehrempfehlung: Zu Beginn 1 x täglich 1 Kapsel, später kann auf 2 x 1 Kapsel erhöht werden. Eine Einnahme länger als 4 Wochen sollten Sie mit Ihrem Therapeuten besprechen



Zutaten: Natives Olivenöl extra (*Olea europaea*), Lavendelöl (ätherisches Öl) (*Lavandula angustifolia*), gemischte Tocopherole (Vitamin E) (natürlich aus Soja (*Glycine max*)), Annatto Extrakt (*Bixa orellana*), Weichkapsel (Feuchthaltemittel: Glycerin; Gelatine; reines Wasser)

Nährwerte:

Lavendelöl (ätherisches Öl).....	pro Weichkapsel (364 mg)
Vitamin E (gemischte Tocopherole) (natürliche).....	80 mg
	3 mg (25%*)

*NRV: Nährstoffbezugswert in %

Verzehrempfehlung: 1 x täglich 1 Weichkapsel zu einer Mahlzeit und mit einem Glas Wasser



Gesundheitstipps:

Lavendel als Anxiolytikum

(Mittel zur Verminderung übermäßiger Ängste)

Fachbeitrag von Philip Rouchotas, ND*

Lavendelöl (aus Echtem Lavendel, *Lavandula angustifolia*) ist in Deutschland eine für die Behandlung von übermäßigen Ängsten und Unruhezuständen zugelassene Substanz.¹ Untersuchungen an Menschen sowie In-vivo-Studien haben gezeigt, dass Lavendel angstmindernde, stimmungsstabilisierende, beruhigende, analgetische, antikonvulsive und neuroprotektive Eigenschaften besitzen kann.¹ Es wurde festgestellt, dass Lavendel die Wirkung von Serotonin, einer im Gehirn vorhandenen stimmungsregulierenden Substanz, verstärkt.²

Klinische Versuche haben bewiesen, dass die orale Anwendung von Lavendelöl dazu beitragen kann, die Symptome bei Generalisierter Angststörung (GAS), Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) und chronischer Erschöpfung (Neurasthenie) zu reduzieren.³⁻⁵ Es wurden ähnliche Wirkungen wie bei angstlösenden Medikamenten (SSRI - Paroxetin)³ und Lorazepam⁴ festgestellt, jedoch mit weniger Nebenwirkungen. Lavendelöl führte zu wesentlichen Verbesserungen von Qualität und Dauer des Schlafes sowie des geistigen Gesundheitszustands, ohne eine übermäßig

sedierende Wirkung zu haben.⁶⁻⁷

Bisher wurden zwei bedeutende klinische Untersuchungen durchgeführt, die nahelegen, dass eine relativ geringe Wahrscheinlichkeit von Wechselwirkungen zwischen Lavendelöl und etlichen anderen Medikamenten besteht. Zunächst wurde in einer randomisierten, doppelblind durchgeführten Cross-over-Studie zur Untersuchung der Wirkung von Lavendelöl auf die Induktion von Leberenzymen festgestellt, dass die orale Anwendung von Lavendelöl bei Verabreichung einer Dosis von 160 mg während 11 Tagen keine Auswirkung auf die Aktivität der Cytochromen CYP Enzyme (CYP_{1A},_{2C},_{2D}₆ und _{3A}₄) hatte, die die wichtigsten Agenten für Aktivierung, Stoffwechsel und Elimination von Medikamenten sind.⁸

Eine weitere, kürzlich durchgeführte klinische Studie ergab, dass keine Wechselwirkung zwischen Lavendelöl (Silexan) und Markern zur Bestimmung der Effizienz hormoneller Empfängnisverhütung besteht.⁹

*ND: Naturopathic Doctor (dt.: naturheilkundlich ausgerichteter Arzt)

Literatur:

1. Koulivand, P. H., Khaleghi Ghadiri, M., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.
2. Baldinger, P., Höflich, A. S., Mitterhauser, M., Hahn, A., Rami-Mark, C., Spies, M., ... & Kasper, S. (2015). Effects of Silexan on the serotonin-1A receptor and microstructure of the human brain: a randomized, placebo-controlled, double-blind, cross-over study with molecular and structural neuroimaging. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 18(4), pyu063.
3. Kasper, S., Gastpar, M., Müller, W. E., Volz, H. P., Möller, H. J., Schläfke, S., & Diemel, A. (2014). Lavender oil preparation Silexan is effective in generalized anxiety disorder—a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 17(6), 859-869.
4. Woelk, H., & Schläfke, S. (2010). A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. *Phytomedicine*, 17(2), 94-99.
5. Uehleke, B., Schaper, S., Diemel, A., Schlaefke, S., & Stange, R. (2012). Phase II trial on the effects of Silexan in patients with neurasthenia, post-traumatic stress disorder or somatization disorder. *Phytomedicine*, 19(8), 665-671.
6. Kasper, S., Gastpar, M., Müller, W. E., Volz, H. P., Möller, H. J., Diemel, A., & Schläfke, S. (2010). Silexan, an orally administered Lavandula oil preparation, is effective in the treatment of 'subsyndromal' anxiety disorder: a randomized, double-blind, placebo controlled trial. *International clinical psychopharmacology*, 25(5), 277-287.
7. Kasper, S., Gastpar, M., Müller, W. E., Volz, H. P., Möller, H. J., Diemel, A., & Schläfke, S. (2010). Efficacy and safety of silexan, a new, orally administered lavender oil preparation, in subthreshold anxiety disorder—evidence from clinical trials. *WMW Wiener Medizinische Wochenschrift*, 160(21), 547-556.
8. Doroshenko, O., Rokitta, D., Zadayan, G., Klement, S., Schlaefke, S., Diemel, A., ... & Fuhr, U. (2013). Drug cocktail interaction study on the effect of the orally administered lavender oil preparation Silexan on cytochrome P-450 enzymes in healthy volunteers. *Drug Metabolism and Disposition*, dmd-112.
9. Heger-Mahn, D., Pabst, G., Diemel, A., Schläfke, S., & Klipping, C. (2014). No interacting influence of lavender oil preparation silexan on oral contraception using an ethinyl estradiol/levonorgestrel combination. *Drugs in R&D*, 14(4), 265-272.

Originaltext: Rouchotas, P. (2016). Locator, S., & Blog, F. Lavender as an Anxiolytic. <https://newrootsherbal.com/en/blog/health/lavender-as-an-anxiolytic>

Gewichtskontrolle als Teil einer gesunden Lebensweise

Eine spezielle Formulierung, speziell für Sie!

Sichere und effektive Gewichtsreduktion lässt sich auf Zahlen reduzieren; doch leider können Zahlen auch verwirrend und bedrohlich wirken. Eine schnelle Informationssuche im Internet führt Sie zu Ergebnissen wie: 5 Lebensmittel, die man niemals essen darf; 11 Fehler beim Abnehmen; 12 Tipps zum Abnehmen oder sogar: 10 Geheimnisse der Gewichtsreduktion. Alle Abnehmprogramme haben etwas gemeinsam: eine vernünftige Ernährung und verstärkte physische Betätigung. Im Allgemeinen werden 210 Minuten Training mittlerer Intensität pro Woche empfohlen, d.h. ungefähr 30 Minuten pro Tag. Die Intensitätsniveaus sind für jede Person unterschiedlich, ein recht guter Anhaltspunkt ist jedoch, wenn man beim Sporttreiben ins Schwitzen gerät.

Mit **GarciniaPlus** können Sie sich auf Ihre Ernährung und sportliche Betätigung konzentrieren, während unsere progressive Formulierung aus Pflanzenextrakten, Vitaminen und Mineralstoffen den Übergang zu einer besseren Gesundheit beschleunigt. **Unser Rezept für eine gesunde Gewichtsreduzierung zeichnet sich durch Nährstoffe aus, die den Appetit hemmen, Heißhunger kontrollieren, Fetteinlagerungen verbrennen, die Speicherung von Fett verhindern und den Stoffwechsel anregen.**

Garcinia cambogia hat sich in den vergangenen Jahren zu einem der beliebtesten Nährstoffe zum Erreichen einer Gewichtsreduzierung entwickelt. **GarciniaPlus** enthält einen wirkungsstarken Extrakt dieser wissenschaftlich geprüften Pflanze, die bei der Appetitsteuerung hilft und die Speicherung von Fett hemmt. **Coleus forskohlii** (10% Forskolin) ist die hervorragende Ergänzung der Vorteile von **Garcinia cambogia**, denn es löst die Freisetzung eingelagerter Fette aus und signalisiert dem Gehirn das Gefühl von Sättigkeit.

GarciniaPlus enthält darüber hinaus **Cholin** und **Inositol**, die als Katalysatoren für die Auflösung von in der Leber akkumulierten Fetten wirken, damit diese ausgeschieden werden. Die Akkumulation von Fett in der Leber ist ein Merkmal, das mit der Fettleibigkeit (Adipositas) einhergeht. Außerdem enthält **GarciniaPlus** **Betain Hydrochlorid**, das die Verdauung fördert und die Produktion von Galle anregt. Galle ist sehr wichtig für den Fettstoffwechsel: Fett, das nicht verbrannt wird, wird gespeichert.

Die Produktion und Nutzung von Insulin ist entscheidend für die Gewichtskontrolle. Unsere Formulierung umfasst zwei sich ergänzende Stoffe, die auf einen gesunden Blutzuckerspiegel wirken: **Gymnema sylvestre** (Gurmar) (25% Glymnemasäure) stimuliert die Insulinproduktion und **Chrompicolinat** verbessert die Insulinsensibilität der Zellen.

Ein leistungsstarkes Trio thermogener Nährstoffe - **Grüntee** (75% EGCG), **Ingwer** und **Cayennepfeffer** - erhöhen das Potenzial von **GarciniaPlus**, indem sie den Appetit hemmen und den Kalorienverbrauch beschleunigen. Der Extrakt der **Kolanuss** sorgt mit einer Konzentration von 10% natürlichem

Koffein für einen weiteren Energieschub. Außerdem enthält **GarciniaPlus** die nährstoffreiche blaugrüne Süßwasser-Mikroalge **Spirulina**, sowie die empfohlene Tagesdosis (RDA) zahlreicher **Vitamine und Mineralstoffe**, die für eine gesunde Gewichtsreduktion erforderlich sind.

Abnehmen und physisch fit zu werden ist eine wahre Herausforderung. Vertrauen Sie auf **GarciniaPlus**: Es wird Ihnen helfen, Ihr persönliches Ziel zu erreichen.



Zutaten: *Garcinia cambogia* Frucht Extrakt (Malabar Tamarinde), Kolanuss Extrakt (*Cola acuminata*), Grüntee Blatt Extrakt (*Camellia sinensis*), *Coleus forskohlii* Wurzel Extrakt (Buntnessel) (*Plectranthus barbatus*), *Gymnema sylvestre* Blatt Extrakt (Gurmar), *Spirulina* (*Arthrospira platensis*), Cayennepfeffer (*Capsicum annum*), Cholin Bitartrat, Inositol, Ingwer Rhizom (*Zingiber officinale*), L-Ascorbinsäure (Vitamin C), D-alpha-Tocopherylacetat (RRR-alpha-Tocopheryl acetate) (Vitamin E), Betain Hydrochlorid, Kaliumcitrat, Nicotinamid (Vitamin B3), Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6), Riboflavin (Vitamin B2), Calcium-L-methylfolat (Folsäure), D-Biotin, Chrompicolinat, Kaliumiodid, L-Selenomethionin, Methylcobalamin (Vitamin B12), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

Nährwerte: pro 6 Kapseln (4.368 mg)

<i>Garcinia cambogia</i> (Malabar Tamarinde)	
(50% Hydroxyzitronensäure - HCA)	1.500 mg
Kolanuss (10% Koffein)	510 mg
Grüntee (6% Koffein) (75% EGCG = 300 mg)	400 mg
<i>Coleus forskohlii</i> (Buntnessel) (10% Forskolin)	300 mg
<i>Gymnema sylvestre</i> (25% Gymnemasäure).....	150 mg
Spirulina	100 mg
Cayennepfeffer.....	100 mg
Ingwer	100 mg
Cholin	100 mg
Inositol	100 mg
Betain Hydrochlorid	25 mg
Vitamin B2	1,7 mg (121%*)
Niacin (Vitamin B3)	20 mg NE (125%)
Vitamin B6 (aus Pyridoxinhydrochlorid 2 mg)	1,65 mg (118%*)
Vitamin B12	6 µg (240%*)
Vitamin C	60 mg (75%*)
Vitamin E (30 IE).....	20,1 mg α-TE (168%*)
Folsäure	400 µg (200%*)
Biotin	300 µg (600%*)
Chrom	235 µg (588%*)
Jod	150 µg (100%*)
Kalium.....	25 mg (1%*)
Selen	50 µg (91%*)

*NRV Nährstoffbezugswert in %

Verzehrempfehlung: 3 x täglich 2 Kapseln mit den Mahlzeiten

Gewichtsreduktion: Was übersehen Sie?

Fachbeitrag von Dr. Heidi Fritz, MA, ND*

Gesundheitstipps:

Die meisten von uns sind sich der gesundheitsschädigenden Auswirkungen von Übergewicht bewusst, tatsächlich haben aber viele Menschen große Mühe, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten. Viele haben trotz einer scheinbar „gesunden“ Ernährung mit ihrem Gewicht zu kämpfen.

Über eine kritische Analyse von Nahrungsaufnahme und Kalorienverbrauch hinaus, sind da möglicherweise eine Reihe anderer Aspekte im Spiel, die das Erreichen dieses Ziels erschweren.

Das Wesentliche

Die Grundvoraussetzung für eine gesunde Gewichtsreduktion ist es, sich der Anzahl der Kalorien bewusst zu sein, die man aufnehmen sollte. 3.500 zusätzlich aufgenommene Kalorien entsprechen ca. 0,5 Kg Fett. Um Gewicht zu verlieren gilt als erste Regel, dass die Anzahl der aufgenommenen Kalorien unter der Gesamtmenge der verbrauchten Kalorien liegen muss. Bei einem durchschnittlich schweren, gesunden, erwachsenen Mann führt die Aufnahme von 2.000 Kalorien pro Tag zu einem Gewichtsverlust von 0,5-1 Kg pro Woche, für eine durchschnittliche, erwachsene Frau liegt dieser Wert bei 1.500 Kalorien pro Tag. Der Nutzen regelmäßiger sportlicher Betätigung liegt darin, dass dadurch der Kalorienverbrauch erhöht und dem Verlust von magerer Körpermasse (Muskeln) entgegengewirkt wird. Dadurch wird die Gewichtsreduktion beschleunigt. Allen, die ihr Gewicht reduzieren wollen, wird empfohlen, täglich mindestens 30 Minuten aerober Betätigung (zügiges Gehen, leichtes Jogging, etc.) nachzugehen.

Kohlenhydratintoleranz und glykämischer Index

Leider geht die Gleichung: Kalorienzufuhr-Kalorienabgang nicht immer auf. Bestimmte Arten von Lebensmitteln können uns mehr oder weniger anfällig für die Speicherung überschüssiger Kalorien in Form von Körperfett machen.¹⁻³ Der glykämische Index eines bestimmten Nahrungsmittels gibt an, wie schnell sich dieses „in Zucker verwandelt“ und Blutzuckerspitzen hervorrufen kann. Nahrungsmittel, die eine starke Erhöhung des Blutzuckers zur Folge haben, wie zum Beispiel raffinierte Kohlenhydrate, verursachen die Sekretion des Hormons Insulin. Insulin ist ein signalgebendes Hormon, das den Körper dazu auffordert, überschüssigen Blutzucker in den Muskeln oder den Fettgeweben einzulagern; es fördert so die Gewichtszunahme. Gelegentlich erleiden Menschen mit derartigen Insulin-Spitzen in der Folge zudem ein starkes Absinken des Blutzuckerspiegels, das als reaktive Hypoglykämie bezeichnet wird. Die Phasen der Hypoglykämie stellen dann Situationen mit einem

niedrigen Energiespiegel dar und es kommt erneut zum Verlangen nach Kohlenhydraten oder Zucker, so dass letztlich ein Teufelskreis entsteht. Die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel (reich an Protein, Ballaststoffen, gesundem Fett, aber mit geringem Anteil raffinierter Kohlenhydrate) ist eine unabdingbare Voraussetzung für die Handhabung einer solchen Kohlenhydratintoleranz.²

Insulinresistenz

Insulinresistenz ist ein Vorstadium von Diabetes. An Insulinresistenz leidende Menschen reagieren nicht mehr richtig auf Insulin, so dass der Körper immer größere Mengen dieses Hormons ausschüttet. Wenn man sich Insulin als den Körper vorstellt, der mit den Zellen spricht, dann beginnt der Körper bei einer Insulinresistenz die Zellen anzuschreien, um ein heftigeres Signal zu erzeugen. Exzessive Insulinmengen führen - wie oben beschrieben - zur Gewichtszunahme. Wie sich gezeigt hat, helfen bestimmte Wirkstoffe, wie Inositol, N-Acetyl-cystein und Chrompicolinat, die Insulinresistenz zu reduzieren.⁴⁻⁶

Subklinische Hypothyreose

Viele Menschen haben schon einmal von Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion) gehört, nur wenige kennen dagegen das Konzept der subklinischen Hypothyreose. Man könnte diese als eine Art „Borderline“-Unterfunktion der Schilddrüse bezeichnen. Obwohl das Blutbild möglicherweise Werte innerhalb des Normalbereichs anzeigt, wird allgemein anerkannt, dass der zulässige Normalbereich recht breit ist und Personen, die am oberen Ende des Normalbereichs liegen, vielleicht schon erste pathologische Symptome aufweisen. Da Schilddrüse und Nebennieren gemeinsam als Kontrollschalter des Stoffwechsels des Körpers wirken, kann eine zu geringe Funktion der Schilddrüse eine ungeklärte Gewichtszunahme oder Schwierigkeiten bei der Gewichtsabnahme zur Folge haben. Weitere Symptome sind Müdigkeit, Stimmungstiefs, Menstruationsstörungen, niedrige Körpertemperatur, trockene Haut und Haare, Obstipation (Verstopfung) und eine niedrige Herzfrequenz. Subklinische Hypothyreose ist nichts, was man selbst diagnostizieren kann. Hier sind vielmehr Laboruntersuchungen und somit die Einschaltung eines zugelassenen Arztes für Naturheilkunde erforderlich. Sollte eine subklinische Hypothyreose diagnostiziert werden, kann eine Behandlung mit u.a. getrockneter Schilddrüse, Schilddrüsenkonzentrat, Selen oder Kräutern wie Ashwagandha (Schlafbeere) (*Withania somnifera*) erfolgen.⁷⁻⁸

Nebennierenschwäche

Auch Nebennierenschwäche kann ein Faktor sein, der eine Gewichtsreduktion erschweren kann. Dafür gibt es mehrere Gründe. Zuerst geht es diesbezüglich um das von den Nebennieren produzierte Hormon Cortisol, das mitverantwortlich für die Erhaltung eines stabilen Blutzuckerspiegels ist. Cortisol erhöht den Blutzucker. Wird nicht die korrekte Menge Cortisol abgegeben, entwickeln viele Menschen eine Tendenz zur Hypoglykämie, was ein Verlangen nach Kohlenhydraten zur Folge hat. Darüber hinaus besteht ein Teil der Stress-Reaktion darin, dass der Körper versucht, seine Ressourcen zu „halten“, einschließlich der Energie in Form von Fettgewebe. Chronischer Stress ist daher einer gesunden Gewichtsreduktion nicht zuträglich. Für Personen, die an Nebennierenschwäche leiden, ist es wichtig, ihre Lebensweise zu überdenken und nach Wegen zu suchen, diese chronischen Stressquellen zu reduzieren. Zusätzlich gibt es Möglichkeiten, die die Wiedererlangung der Nebennierenfunktion unterstützen. Dazu gehört die Supplementierung mit adaptogenen Pflanzen, Vitaminen der B-Gruppe und Nebennierenkonzentraten.⁹⁻¹¹

*MA: Master of Arts; ND: Naturopathic Doctor (dt.: naturheilkundlich ausgerichtete Ärztin)

Originaltext:

Fritz, H., *Weight Loss: What Are You Overlooking?* (2017).
https://newrootsherbal.com/en/blog/health/weight_loss_what_are_you_overlooking



Literatur:

1. Health Canada. *Eating Well with Canada's Food Guide* <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html>. Zugriff: 2017 06 30.
2. Chang, K. T., Lampe, J. W., Schwarz, Y., Breyer, K. L., Noar, K. A., Song, X., & Neuhouser, M. L. (2012). Low glycemic load experimental diet more satiating than high glycemic load diet. *Nutrition and cancer*, 64(5), 666-673.
3. Ibrügger, S., Kristensen, M., Mikkelsen, M. S., & Astrup, A. (2012). Flaxseed dietary fiber supplements for suppression of appetite and food intake. *Appetite*, 58(2), 490-495.
4. Artini, P. G., Di Bernardino, O. M., Papini, F., Genazzani, A. D., Simi, G., Ruggiero, M., & Cela, V. (2013). Endocrine and clinical effects of myo-inositol administration in polycystic ovary syndrome. A randomized study. *Gynecological Endocrinology*, 29(4), 375-379.
5. Oner, G., & Muderris, I. I. (2011). Clinical, endocrine and metabolic effects of metformin vs N-acetyl-cysteine in women with polycystic ovary syndrome. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 159(1), 127-131.
6. Jamilian, M., & Asemi, Z. (2015). Chromium supplementation and the effects on metabolic status in women with polycystic ovary syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 67(1), 42-48.
7. Panda, S., & Kar, A. (1998). Changes in thyroid hormone concentrations after administration of ashwagandha root extract to adult male mice. *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 50(9), 1065-1068.
8. Panda, S., & Kar, A. (1999). Withania somnifera and Bauhinia purpurea in the regulation of circulating thyroid hormone concentrations in female mice. *Journal of Ethnopharmacology*, 67(2), 233-239.
9. Olsson, E. M., von Schéele, B., & Panossian, A. G. (2009). A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of *Rhodiola rosea* in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta medica*, 75(02), 105-112.
10. Camfield, D. A., Wetherell, M. A., Scholey, A. B., Cox, K. H., Fogg, E., White, D. J., ... & Pipingas, A. (2013). The effects of multivitamin supplementation on diurnal cortisol secretion and perceived stress. *Nutrients*, 5(11), 4429-4450.
11. Berg, A. L., Rafnsson, A. T., Johannsson, M., Hultberg, B., & Arnadottir, M. (2006). The effects of adrenocorticotrophic hormone and cortisol on homocysteine and vitamin B concentrations. *Clinical Chemical Laboratory Medicine*, 44(5), 628-631.

Kraftvolle Bündelung aus einem Probiotikum und einem Enzym



Zutaten: Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, *Bacillus subtilis*, alpha-Galactosidase (aus *Aspergillus niger*), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

Nährwerte:

	6 Kapseln (2.043 mg)	9 Kapseln (3.065 mg)
--	-------------------------	-------------------------

Alpha-Galactosidase (225.000 FCC GalU pro Kapsel).....	45 mg	67,5 mg
<i>Bacillus subtilis</i> R0179	12 Mrd. KbE ...	18 Mrd. KbE
Mrd. KbE: Milliarden koloniebildende Einheiten		
FCC: Food Chemical Codex - Maßeinheiten der United States Pharmacopeia zur Beschreibung der enzymatischen Aktivität von Verdauungsenzymen		

Verzehrempfehlung: 3 x täglich 2-3 Kapseln mit dem ersten Bissen einer Mahlzeit

Die Formulierung von **WindSan** umfasst zwei Wirkstoffe, die synergetisch zusammenarbeiten, um zu einer gesunden Verdauung beizutragen und gleichzeitig Blähbauch und Krämpfe zu reduzieren.

Es enthält das **Enzym alpha-Galactosidase**, das komplexe Kohlenhydrate und Zucker aus Obst, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen und Gemüse zersetzt, die zu der Bildung von Gasen beitragen können, welche Blähbauch hervorrufen können.

Hinzu kommt die synergetische Wirkung des **Probiotikums *Bacillus subtilis***, das die Verdauung von Kohlenhydraten

und Zuckern optimiert. Wie sich gezeigt hat, werden durch die Wirksamkeit dieses probiotischen Bakterienstamms die Symptome reduziert, an denen Menschen mit Reizdarmsyndrom, Flatulenz und Blähbauch leiden.

Studien haben ergeben, dass der *Bacillus subtilis* der aggressiven Magensäure und hohen Gallekonzentrationen standhalten kann.¹ Deshalb kann er sich im Darm bewegen und ansiedeln, um dort positiv auf die Mikroflora zu wirken. Durch die Förderung eines gesunden Darmmilieus wird Ihr Körper vor dem übermäßigen Wachstum schädlicher Bakterien, die für die Entstehung von Darmgasen verantwortlich sind, geschützt.

Literatur:

1. Dion, J. "Bacillus subtilis R0179, a heat-stable probiotic with proven safety and efficacy." *NutraCos* Vol. 11, No. 1 (2012): 8-10.

Auszug aus dem Fachbeitrag:

Lévesque, D., (Naturopath), *Breeze Through Holiday-Related Gas and Bloating* (2016). *Flourish* Vol. 1 No. 1, November/Dezember: 9. <https://newrootsherbal.com/en/blog/products/breeze-through-holiday-related-gas-and-bloating>

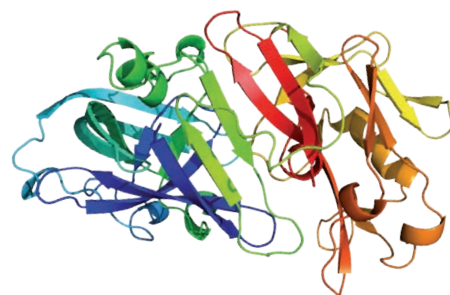
Natürliche Wirkstoffe können Erleichterung schaffen

Probiotikum:

Bacillus subtilis R0179
2.000 Milliarden KbE pro Kapsel

Enzym:

Alpha-Galactosidase 225.000 FCC GalU pro Kapsel
(seine Produktion nimmt mit dem Alter ab)



Sie sind nebenwirkungsfrei, unbedenklich und wirksam bei akuter oder chronischer Gasbildung, Blähbauch und Flatulenz.



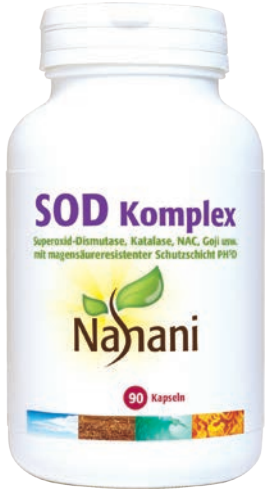
Schutz gegen das Wachstum schädlicher Bakterien,
die für die Entstehung von
Darmgasen verantwortlich sind



Optimierte Verdauung von komplexen
Kohlenhydraten, Zuckern, Getreide, Gräsern...



Mit gesunden Zellen lebt es sich besser



Zutaten: Goji Frucht Extrakt (*Lycium barbarum*), N-Acetyl-L-cystein, hydrolysiertes **Weizenprotein** (*Triticum aestivum*), Ci Li Frucht Extrakt (*Rosa roxburghii*), DL-alpha-Liponsäure, Katalase, L-Cystein Hydrochlorid, L-Glutathion reduziert, DL-alpha-Tocopheryllacetat (Vitamin E), Riboflavin (Vitamin B2), Folsäure, L-Selenomethionin, Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, magensäureresistente pflanzliche Kapsel PH^{5D} (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Wasserlösung für die enterale Schutzschicht; reines Wasser)

Nährwerte:

**1 Kapsel
(586 mg)**

Superoxid-Dismutase (SOD) (aus 40 mg <i>Rosa roxburghii</i>).....	160.000 IE SOD ⁽¹⁾
Katalase (31,25 mg)	250 FCC-Baker Einheiten ⁽²⁾
Goji (30% Polysaccharide)	200 mg
N-Acetyl-L-cystein.....	50 mg
Vitamin B2.....	5 mg (357%*)
Vitamin E.....	3,35 mg α-TE (5 IE) (28%*)
Folsäure	60 µg (30%*)
Selen	11 µg (20%*)
L-Cystein HCl	10 mg
DL-alpha-Liponsäure	40 mg
L-Glutathion reduziert	10 mg
Weizenprotein	50 mg

⁽¹⁾IE SOD: Internationale Superoxid-Dismutase Einheiten

⁽²⁾FCC: Im Food Chemicals Codex der United States Pharmacopeia sind Standards zur Bestimmung der Aktivität von Enzymen definiert. Baker Einheiten: Enzymatische Aktivität von Katalase

*NRV: Nährstoffbezugswert in %

Verzehrempfehlung: 1 x täglich 1 Kapsel zu einer proteinhaltigen Mahlzeit. Eine Einnahme länger als 6 Monate sollten Sie mit Ihrem Therapeuten besprechen

Unsere hochwertige Formulierung auf Pflanzenbasis - SOD Komplex - enthält 11 Inhaltsstoffe, die auf den gemeinsamen Nenner des allgemeinen Wohlbefindens ausgerichtet sind: die Gesundheit jeder einzelnen Zelle des menschlichen Körpers.

Diese Inhaltsstoffe kräftigen Ihre Zellen, somit wird ihre Energieproduktion verbessert, die Widerstandsfähigkeit gegenüber oxidativem Stress erhöht und das Immunsystem gestärkt. Gesunde und effiziente Zellen haben eine längere Lebensdauer, der Alterungsprozess wird dadurch verlangsamt, was für Sie Schutz vor den schweren Folgen zahlreicher altersbedingter degenerativer Krankheiten bedeutet.

Die pflanzlichen Kapseln des hochwertigen **SOD Komplex** sind mit einer speziellen, magensäureresistenten Schutzschicht auf Wasserbasis (PH^{5D}) versehen, die die Kraft und Wirksamkeit der Enzyme und anderer Inhaltsstoffe vor der aggressiven Magensäure schützt.

SOD Komplex enthält sich ergänzende Inhaltsstoffe, die die Zellmembranen stärken, um deren Widerstandsfähigkeit gegenüber Umweltschadstoffen zu erhöhen, die Nährstoffresorption und die zelluläre Energieproduktion zu verbessern und die DNS der Zellen vor möglichen Schäden bei der Zellreplikation zu schützen.



Zutaten:

Superoxid-Dismutase (SOD)

(aus *Rosa roxburghii*) (1-3):

Mit der enzymatischen Wirkung von 160.000 IE SOD pro Kap.

Schützt die Zellen vor schädlichen freien Radikalen und zahlreichen Schadstoffen, die den Tod von Zellen verursachen können, was zum frühzeitigen Ausbruch vieler altersbedingter degenerativer Krankheiten führen kann.

Verbessert die Resorption von Spurenelementen, die sehr aktiv die Mitochondrien ("Zellkraftwerke") der Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützen, und beugt so dem altersbedingten Absinken des Energieniveaus vor.

Katalase (3-4):

Verhindert die Akkumulation von Wasserstoffperoxid, dem toxischen Nebenprodukt des Zellstoffwechsels.

Goji-Extrakt (5-6):

Ist reich an Phytonährstoffen, Bioflavonoiden und 18 Aminosäuren. Fördert die Sehkraft und unterstützt die Funktion des Immunsystems. Fördert den Zellstoffwechsel.

N-Acetyl-L-cystein (7-9):

Hebt den intrazellulären Glutathionspiegel. Fördert die Entgiftung von Leber und Zellen, indem es Schadstoffe neutralisiert und schädliche Nebenprodukte des Zellen- und Hormonstoffwechsels eliminiert. Neutralisiert freie Radikale. Erhöht die Werte der körpereigenen Antioxidantien (Vitamin C, Liponsäure, Selen, usw.).

L-Cystein (7):

Ist von wesentlicher Bedeutung für die Aufrechterhaltung des intrazellulären Glutathionspiegels. Fängt freie Radikale ab und stärkt so die Gesundheit der Zellen.

Riboflavin (Vit. B2) (10):

Ist unerlässlich für die Bildung von Antikörpern.

Wirkt antioxidativ gegen freie Radikale, die den Alterungsprozess beschleunigen und zur Entstehung zahlreicher altersbedingter degenerativer Krankheiten beitragen können.

Vitamin E (11-12):

Hilft Zellschäden vorzubeugen, indem es die Oxidation von Lipiden (Fetten) hemmt und der Entstehung von freien Radikalen vorbeugt.

In Verbindung mit L-Selenomethionin schützt es die Zellmembranen vor freien Radikalen.

Folsäure (13-15):

Ist erforderlich für die Synthese und Reparatur der DNS der Zellen.

Ausserdem ist es sehr wichtig für die Gesundheit und Funktion roter und weißer Blutzellen und für den Zellstoffwechsel.

Selen (16):

Ist entscheidend für die Synthese des wichtigsten zellulären Antioxidans des Körpers, der Glutathionperoxidase. Diese Enzymfamilie schützt die Zellen aktiv vor oxidativem Stress, der zu Schäden an der DNS führen kann

DL-alpha-Liponsäure (17):

Gilt als das Universal-Antioxidans: Sie ist sowohl wasser- als auch fettlöslich. Verbessert die Energieproduktion der Zellen. Fängt freie Radikale ab und verlängert dadurch das Leben der Zellen und bekämpft Alterserscheinungen.

Glutathion (18-19):

Ist ein in allen Zellen vorhandenes leistungsstarkes Antioxidans. Der Glutathion-Spiegel nimmt mit dem Alter ab und somit verringert sich die Fähigkeit der Zellen, ihre für die intrazelluläre Gesundheit entscheidenden Stoffwechsel- und Entgiftungsaufgaben zu erfüllen.

Weizenprotein-Komplex (20):

Der nährstoffreiche Weizenprotein-Komplex trägt zur Stärkung der Zellmembranen bei, um diese widerstandsfähiger gegen freie Radikale und die Auswirkungen von oxidativem Stress zu machen.

Literatur:

- 1 Raha, S., & Robinson, B. H. (2000). Mitochondria, oxygen free radicals, disease and ageing. *Trends in biochemical sciences*, 25(10), 502-508.
- 2 Mruk, D. D., Silvestrini, B., Mo, M. Y., & Cheng, C. Y. (2002). Antioxidant superoxide dismutase-a review: its function, regulation in the testis, and role in male fertility. *Contraception*, 65(4), 305-311.
- 3 Greenwald, R. A. (1990). Superoxide dismutase and catalase as therapeutic agents for human diseases a critical review. *Free Radical Biology and Medicine*, 8(2), 201-209.
- 4 Gaetani, G. F., Ferraris, A. M., Rolfo, M., Mangerini, R., Arena, S., & Kirkman, H. N. (1996). Predominant role of catalase in the disposal of hydrogen peroxide within human erythrocytes. *Blood*, 87(4), 1595-1599.
- 5 Potterat, O. (2010). Goji (*Lycium barbarum* and *L. chinense*): phytochemistry, pharmacology and safety in the perspective of traditional uses and recent popularity. *Planta medica*, 76(01), 7-19.
- 6 Yang, R. F., Zhao, C., Chen, X., Chan, S. W., & Wu, J. Y. (2015). Chemical properties and bioactivities of Goji (*Lycium barbarum*) polysaccharides extracted by different methods. *Journal of Functional Foods*, 17, 903-909.
- 7 Domenighetti, G., Quattropani, C., & Schaller, M. D. (1999). Therapeutic use of N-acetylcysteine in acute lung diseases. *Revue des maladies respiratoires*, 16(1), 29-37.
- 8 Kelly, G. S. (1998). Clinical applications of N-acetylcysteine. *Alternative medicine review: a journal of clinical therapeutic*, 3(2), 114-127.
- 9 Cotgreave, I. A. (1996). N-Acetylcysteine: Pharmacological Considerations and Experimental and Clinical Applications. *Advances in pharmacology*, 38, 205-227.
- 10 Institute of Medicine (US) Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. (1998). *Dietary reference intakes for thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, folate, vitamin B12, pantothenic acid, biotin, and choline*. National Academies Press (US).
- 11 Traber, M. G. (2007). Vitamin E regulatory mechanisms. *Annu. Rev. Nutr.*, 27, 347-362.
- 12 Cheung, M. C., Zhao, X. Q., Chait, A., Albers, J. J., & Brown, B. G. (2001). Antioxidant supplements block the response of HDL to simvastatin-niacin therapy in patients with coronary artery disease and low HDL. *Arteriosclerosis, thrombosis, and vascular biology*, 21(8), 1320-1326.
- 13 Duthie, S. J. (1999). Folic acid deficiency and cancer: mechanisms of DNA instability. *British medical bulletin*, 55(3), 578-592.
- 14 Scott, J. M., & Weir, D. G. (1998). Folic acid, homocysteine and one-carbon metabolism: a review of the essential biochemistry. *Journal of cardiovascular risk*, 5(4), 223-227.
- 15 Swain, R. A. (1997). The role of folic acid in deficiency states and prevention of disease. *Journal of family practice*, 44(2), 138-145.
- 16 Fischer, J. L., Mihelc, E. M., Pollok, K. E., & Smith, M. L. (2007). Chemotherapeutic selectivity conferred by selenium: a role for p53-dependent DNA repair. *Molecular Cancer Therapeutics*, 6(1), 355-361.
- 17 Liu, J. (2008). The effects and mechanisms of mitochondrial nutrient α -lipoic acid on improving age-associated mitochondrial and cognitive dysfunction: an overview. *Neurochemical research*, 33(1), 194-203.
- 18 Cisneros Prego, E., Pupo Balboa, J., & Céspedes Miranda, E. (1997). Enzimas que participan como barreras fisiológicas para eliminar los radicales libres: III. Glutathion peroxidasa. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 16(1), 10-15.
- 19 Zamora, J. D. (2007). Antioxidantes: micronutrientes en lucha por la salud. *Revista chilena de nutrición*, 34(1), 17-26.
- 20 Königsberg Fainstein, M. A. M. (2008). *Radicales libres y estrés oxidativo: aplicaciones médicas* (No. SIRS) i9789707293212).



QUALITÄT WISSENSCHAFT NATUR

Orthomolekulare Medizin



www.nahani.net

facebook.com/nahanishop   [@Nahani_Team](https://twitter.com/Nahani_Team)

Nahrungsergänzungsmittel

Fax: 0034 - 943 34 50 43 - nahani.team@nahani.net

Lokale Festnetznummern:



Deutschland
030 311 999 82



Italien
069 480 55 50



Österreich
072 088 37 93



Schweiz
043 508 46 80



Spanien
0034 943 34 50 44

für die restlichen Länder: