

Naturstarke Perspektiven

NAHANI - NUMMER 15 - SEPTEMBER 2019 - NEUE PRODUKTE UND GESUNDHEITSTIPPS - WWW.NAHANI.NET



Neue Tinkturen zur Entgiftung und Entschlackung des Organismus

HappySkin

Die Haut, ein Spiegel einer
gesunden Entgiftungsfunktion
mit u. a. Große Klette, Sarsaparille und
Schafgarbe

Mariendistel

Leberreinigung, Leberstärkung
Monoprodukt

Toxische Verbindung Homocystein - was tun?

Homocystein Balance

Betain, Cholin, Folat, Vit B6 und B12
tragen zu einem normalen
Homocystein-Stoffwechsel bei;
abgerundet mit Zink und Inositol



Peter Wilkes, Geschäftsführer und Gründer von New Roots Herbal, der kanadischen Herstellerfirma der Nahani-Produkte:

„Der Name New Roots Herbal symbolisiert die Regenerierung von Körper und Geist, das Wechseln von allen schlechten Gewohnheiten zu einem gesunden Neuanfang. Wir starteten mit einem Programm zur Regenerierung des Körpers, denn der erste Schritt zur Gesundheit ist ein entschlackter Körper. Das war der Anfang von New Roots Herbal.“

Seitdem hat NAHANI immer wieder hochwertige Rezepturen zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers, zur Reinigung und Stärkung von Leber und Nieren, zur Darmreinigung, Parasitenbekämpfung sowie Schwermetallausleitung in seine Produktpalette aufgenommen.

Nun wird diese um drei Tinkturen: **HappySkin** und **Mariendistel** sowie um **Homocystein Balance**, erweitert. Einige Inhaltsstoffe (wie z. B. Rhabarber, Große Klette usw.) dieser neuen Rezepturen bieten wir zum ersten Mal an.

Unser Ziel ist, den Entgiftungsprozess des Körpers zu fördern, indem seine verschiedenen Reinigungs- und Ausscheidungssysteme zur regulären Ausscheidung von für den Organismus schädlichen endogenen und exogenen Toxinen unterstützt werden. All dies zugunsten unserer Vitalität und zur Stärkung unserer Abwehrkräfte.

Wir hoffen, dass Ihnen diese neue Rezepturen zusagen und in Ihrer Praxis Anwendung finden.

Mit herzlichen Grüßen

Arantxa Alastruey und
Ihr Nahani-Team



Entmystifizierung von „Detox“: Zur Bedeutung der Umweltmedizin

Fachbeitrag von Dr. Jacqueline Zins, ND, naturheilkundliche Ärztin*

In der Welt der Naturheilkunde werden häufig Schlagworte wie „Detox“ (Entgiftung) und „Cleanse“ (Entschlackung) verwendet, aber was bedeuten diese wirklich? Dieser Artikel erklärt, was unter Detox oder Entschlackung zu verstehen ist und zeigt einige grundlegende Schritte zur Unterstützung der natürlichen Fähigkeit des Körpers, Schadstoffe zu beseitigen.

Beginnen wir damit zu definieren, was Toxine (Giftstoffe, Gifte) sind. Es gibt endogene und exogene Toxine. Während des normalen Stoffwechsels entstehen im Körper Nebenprodukte, die eine Quelle endogener Giftstoffe darstellen, die schädlich sein können, wenn sie nicht neutralisiert oder eliminiert werden.¹ Exogene Giftstoffe stammen aus unserer Umwelt, zu ihnen gehören Alkohol, Umweltverschmutzung, Pestizide, Tabak, Schwermetalle, Medikamente etc.¹ Toxine werden häufig in Funktion der Art ihrer Auswirkung auf die Gesundheit klassifiziert. So sind Karzinogene chemische Substanzen, die Krebs erzeugen, während Neurotoxine sich auf das Gehirn und das Nervensystem negativ auswirken. Weitere Klassen sind endokrine Disruptoren und Umweltgifte, die sich auf die Fortpflanzung und Fruchtbarkeit auswirken können. „Obesogen“ ist ein neuerer Begriff, der sich auf Toxine bezieht, die das Risiko von Fettleibigkeit, Diabetes und Herzerkrankungen erhöhen.² Zu den Namen einzelner Chemikalien, von denen Sie vielleicht gehört haben, zählen PCBs (Polychlorierte Biphenyle), Parabene, giftige Schwermetalle, Phthalate, BPA (Bisphenol A) und chlorierte Pestizide.¹ Diese chemischen Substanzen finden sich in Haushaltsreinigern, Körperpflege- und Trockenreinigungsprodukten, Kunststoffen, in unserer Nahrung und im Wasser, in Lufterfrischern und Parfümen, Möbeln, Waschmitteln etc.³

Nachdem nun klar ist, was Giftstoffe sind, geht es darum zu verstehen, wie sich diese auf unseren Körper auswirken. Wenn wir mit der Zeit mehr Toxine akkumulieren als wir ausscheiden, wird unser Körper überbelastet und unser Entgiftungssystem kann nicht mehr Schritt halten. Toxine werden in der Regel in bestimmten Organen oder Geweben gespeichert, insbesondere im Gehirn, in den Knochen, den Nieren und den Fettzellen.⁴ Sobald sie sich in unserem Körper befinden, können sie Entzündungen auslösen, die DNA schädigen und die Hormonproduktion und -funktion beeinträchtigen.⁵ Toxine beeinträchtigen aber nicht nur unsere Gesundheit, ihre Auswirkungen können auch auf zukünftige Generationen übertragen werden.⁶

Wie weiß man, dass man „vergiftet“ ist?

Die menschliche Gesundheit ist sehr komplex und eine Erkrankung ist oft durch viele Faktoren bedingt. Allerdings ist es bei dem heutigen Expositionsniveau immer wichtig festzustellen, ob es eine toxische Belastung sein könnte, die

ein gesundheitliches Problem verursacht- oder zumindest dazu beiträgt. Zu den Gesundheitsproblemen, die mit einer Giftstoff-Belastung in Zusammenhang stehen, gehören u. a.:⁷⁻⁸

- » Allergien
- » Autoimmunerkrankungen
- » Krebs
- » Asthma
- » häufige Erkältungen oder Grippeerkrankungen, chronische Infektionen (Candidose)
- » Entzündungen
- » Unfruchtbarkeit
- » Pubertas praecox (Vorzeitige Pubertät)
- » Schilddrüsenerkrankungen
- » Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- » Angst, Depression
- » Adipositas & Diabetes
- » Nierenversagen
- » Chronische Erschöpfung und Fibromyalgie
- » Nährstoffmangel

Und jetzt die guten Nachrichten:

Auch wenn es erschreckend ist, über all die Giftstoffe in unserer Umwelt und die von diesen ausgehenden gesundheitlichen Risiken nachzudenken, sollte man doch nicht vergessen, dass man etwas dagegen tun kann. Wenn wir wissen, wo diese Toxine anzutreffen sind, können wir die Exposition verringern. Außerdem gibt es Möglichkeiten, den Körper vor den durch diese schädlichen Substanzen entstehenden Schäden zu schützen, sowie Strategien, ihre Ausscheidung zu fördern (und hier kommt „Detox“ ins Spiel).

„Detox“ ist die Kurzform von Detoxifikation (Entgiftung), das ist der Prozess der Umwandlung und Neutralisierung von Giftstoffen und der daran anschließenden Ausscheidung aus dem Körper.¹ Der Körper ist in der Lage, mit verschiedenen Toxinen umzugehen, doch die Zunahme der chemischen Substanzen in unserer Umwelt führt dazu, dass diese mit der Zeit akkumuliert werden. Wenn wir von einer „Entgiftung“ reden oder hören, bezieht sich das im Wesentlichen auf Veränderungen in der Ernährung und dem Lebensstil, durch die die Aufnahme schädlicher Chemikalien verringert und ihre Eliminierung gefördert werden.¹



Wie entgiftet unser Körper und wird diese schädlichen chemischen Substanzen tatsächlich los?

Die wichtigsten Organe und Systeme, die an der Entgiftung mitwirken, sind Leber, Nieren, Darm, Haut (über den Schweiß) und das Lymphsystem.^{1,9} Wenn man also eine Detoxifikation plant, ist es wichtig herauszufinden, welche dieser Organe oder Systeme „gestresst“ sind und eine extra Unterstützung benötigen. Wenn Sie zum Beispiel unter Verstopfung leiden, werden die Abfallstoffe (Schlacken) nicht richtig durch Ihren Darm entsorgt, so dass Sie im Rahmen Ihres Detox-Plans dem Verdauungssystem spezielle Aufmerksamkeit widmen sollten. Die Leber ist ebenso eines der wichtigsten Entgiftungsorgane, sie ist verantwortlich für Abbau und Verstoffwechslung von Toxinen bis hin zu Hormonen.^{7,9} Komplexe Enzymwege und chemische Reaktionen im Innern der Leberzellen übernehmen diese Funktion. Diese Wege bilden die beiden Phasen der Entgiftung, die im Allgemeinen als Phase 1 und Phase 2 bekannt sind.⁷ Will man eine Entgiftung vornehmen, ist es wichtig, beide Phasen der Leberentgiftung zu unterstützen, um deren optimale Funktion sicherzustellen.^{7,9}

Einige Vorteile von regelmäßigen Entgiftungen:

- » Ausgleich des Hormonhaushalts
- » Sanierung des Verdauungssystems
- » Anregung des Stoffwechsels
- » Ausgleich von Blutzucker- und Insulinproduktion
- » Verringerung von Stress und Förderung der geistigen Gesundheit
- » Heilung der Haut
- » Verringerung von Entzündungen und damit chronischen Schmerzen
- » Linderung von Allergien
- » Stärkung des Immunsystems

Dies zeigt, dass es von Vorteil ist, die Entgiftung in die Gesundheitsroutine aufzunehmen. Die Entgiftungsfähigkeit unseres Körpers zu unterstützen hilft, Heilungshindernisse zu beseitigen, gesündere Lebensgewohnheiten anzunehmen und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Besonders beliebt sind Entgiftungskuren zu Jahresbeginn, im Frühjahr oder Herbst, aber man kann sie zu jedem beliebigen Zeitpunkt machen. Je nach dem Grad der toxischen Belastung und der Exposition ist es empfehlenswert, mindestens ein- bis zweimal pro Jahr eine personalisierte Entgiftung vorzunehmen. Wie für alle naturheilkundlichen Verfahren wird auch hier eine individualisierte Herangehens empfohlen, und was Sie im Rahmen Ihres Detox-Plans wirklich tun, hängt von Ihren gesundheitlichen Zielsetzungen ab.

Dies vorausgeschickt, empfiehlt es sich folgende Aspekte bei einer Entgiftungskur zu beachten:

1. **Verringerung der Exposition:** Wenn Sie herausfinden, wo Ihre Exposition stattfindet, können Sie Schritte unternehmen, Giftstoffe zu Hause, an Ihrer Arbeit etc. zu vermeiden. Ersetzen Sie nach und nach Reinigungsmittel und Kosmetikprodukte durch saubere, giftstofffreie Alternativen. Die „Healthy Home Challenge“ (Gesundes Zuhause Challenge) bietet Ihnen dabei hilfreiche Anleitungen und Hilfsmittel.³

2. **Änderung von Ernährungsgewohnheiten:** Der Konsum von Obst und Gemüse, die reich an Antioxidantien sind, trägt zur Vorbeugung von durch Toxinen verursachten Schäden bei. Diese Lebensmittel enthalten darüber hinaus Ballaststoffe, die helfen, Giftstoffe zu binden und aus dem Körper auszuschleiden.¹⁰
3. **Vollwertige Ernährung:** Ganz allgemein sollten Sie die Inhaltsstoffe Ihrer Lebensmittel beachten. Es sollte dort keine lange Liste mit unbekanntem chemischen Stoffen wie Konservierungsmitteln, Zusatzstoffen, Farbstoffen, künstlichen Süßstoffen etc. geben. Eine Verringerung des Konsums verarbeiteter und vorgefertigter Lebensmittel und der verstärkte Verzehr vollwertiger Lebensmittel tragen dazu bei, die Aufnahme chemischer Stoffe zu reduzieren, die schädlich für unseren Organismus sind.⁵
4. **Bio:** Der Kauf von Bio-Produkten und hormonfreien Fleisch- und Milchprodukten ist eine hervorragende Option, den Kontakt mit den Schadstoffen zu vermeiden, die im Allgemeinen in und auf unseren Lebensmitteln anzutreffen sind.⁵ Die von der EWG (Environmental Working Group) herausgegebenen Listen „Dirty Dozen“¹² und „Clean Fifteen“¹⁵ („Schmutzige Liste“ und „Saubere Liste“) kann Ihnen bei der Auswahl helfen. Wenn Sie keine Bio-Produkte kaufen können, achten Sie darauf, die Produkte gut zu waschen oder sogar zu schälen, um die Pestizid-Exposition zu reduzieren.
5. **Wasser:** Die Aufnahme einer angemessenen Menge Wasser (mindestens 2 Liter am Tag) fördert die regelmäßigen Darmbewegungen und so die Elimination über das Verdauungssystem.⁵ Da das Ausscheiden von Toxinen auch über die Miktion erfolgt, ist Wasser von grundlegender Bedeutung für die Eliminierung über die Nieren. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Wasser keine Toxine enthält, trinken Sie gut gefiltertes Wasser oder Quellwasser.
6. **Achtsam essen:** Seinem Essen die Aufmerksamkeit aller Sinne zu schenken und Ablenkungen während der Mahlzeiten zu vermeiden hat viele Vorteile. Es fördert nicht nur die Verdauung, sondern trägt auch dazu bei, die Signale für Hunger und Sättigung besser zu erkennen.
7. **Ergänzungsmittel:** Der Körper benutzt bestimmte Vitamine und Mineralstoffe als Cofaktoren bei den chemischen Reaktionen, in denen die Toxine umgewandelt und neutralisiert werden.⁵ Folglich kann es hilfreich für diese Prozesse sein, bestimmte Nährstoffe ergänzend zu sich zu nehmen. Auch bestimmte Pflanzen können die Entgiftungsfähigkeit des Körpers verbessern; indem sie die Urinproduktion erhöhen, die Durchblutung fördern, Entzündungen lindern und zur Regenerierung einer gesunden Verdauung beitragen.⁵ Sowohl pflanzliche Mittel als auch Nahrungsergänzungsmittel sind also nützliche Helfer, müssen aber anhand der Symptome, Krankengeschichte sowie einer eventuellen gleichzeitigen Einnahme von Medikamenten individuell auf den jeweiligen Patienten abgestimmt werden.
8. **Nährstoffe:** Vitamin C, N-Acetylcystein, alpha-Liponsäure, B-Vitamine, Cholin, Glutamin, Glycin, Taurin und noch mehr!¹¹
9. **Pflanzen:** Mariendistel, Löwenzahn, Zichorie, Kurkuma (Gelbwurz), Grüntee, Artischocke, Große Klette und noch mehr!^{10,12}

10. **Lebensstil:** Die Entgiftungsfähigkeit des Körpers kann durch Einführung und Anwendung geeigneter Lebensstil-Strategien unterstützt werden.

- *Bewegung:* Ein sehr wichtiger Faktor zur Förderung des Entschlackungsprozesses ist Bewegung. Sie trägt dazu bei, den Körper zu entspannen, hilft Giftstoffe über den Schweiß auszuscheiden und fördert die Zirkulation von Blut, Sauerstoff und Nährstoffen. Außerdem regt sie das lymphatische System an, das einer der wichtigsten Wege der Toxineliminierung ist.⁵
- *Hydrotherapie:* Ihre Anwendung regt den Kreislauf und den Transport der Lymphe an. Die Hydrotherapie umfasst z. B. Sauna, Rizinusöl-Wickel, Trockenbürstungen der Haut und Kontrastduschen. Besonders saunieren fördert das Schwitzen, was zum Ausscheiden von Toxinen über die Haut beiträgt.

11. **Geist/Emotionen:** Die Berücksichtigung der Verbindung von Geist und Körper ist ein wichtiger Aspekt der Reinigung, die hilft, Stress zu lösen und das mentale

Wohlbefinden wieder herzustellen. Das Reflektieren über Gedanken, Gefühle und Beziehungen mithilfe von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen wird zu positiven Veränderungen motivieren.

Bevor Sie eine Entgiftungs- oder Entschlackungskur machen, wenden Sie sich an eine medizinische Fachkraft, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Risiken für Sie bestehen. Da die Leber Medikamente verstoffwechselt, interagiert jedes Ergänzungsmittel, das auf die Leber wirkt, mit Ihrer Medikation. Wenden Sie sich deshalb an Ihre/n Arzt/Ärztin oder eine/n zugelassene/n Heilpraktiker/in, bevor Sie Zusatzmittel im Rahmen Ihres Detox-Plans zu sich nehmen.

*Originaltext: Zins, J.: Demystifying „Detox“: The Importance of Environmental Medicine. Naturopathic currents, 07/2017, online verfügbar unter <https://naturopathiccurrents.com/articles/demystifying-%E2%80%99Cdetox%E2%80%9D-importance-environmental-medicine> [13/06/2019]. <http://markhamnaturopaths.com/team/drjacqui/>



Literatur:

1. <https://www.gaia.com/article/top-10-cleansing-foods-for-natural-detox> [19/06/2019]
2. <http://naturallysavvy.com/care/what-are-obesogens> [19/06/2019]
3. <https://environmentaldefence.ca/report/guide-make-your-home-a-healthy-home/> [19/06/2019]
4. <https://www.nexgenmedicine.com/blog/how-and-where-your-body-stores-toxins/> [19/06/2019]
5. http://www.ndhealthfacts.org/wiki/Elimination_of_Toxins [19/06/2019]
6. <https://www.smithsonianmag.com/innovation/the-toxins-that-affected-your-great-grandparents-could-be-in-your-genes-180947644/> [19/06/2019]
7. <http://www.nmrc.ca/liver-detox/> [19/06/2019]
8. http://bodyecology.com/articles/most_common_sources_of_toxins.php [19/06/2019]
9. <http://nourishholisticnutrition.com/what-happens-when-you-detox/> [19/06/2019]
10. <https://www.motheearthliving.com/natural-health/naturopathic-health-cleanse-and-detox-101> [19/06/2019]
11. <https://www.verywell.com/detox-vitamins-and-nutrients-89113> [19/06/2019]
12. <http://www.askanaturopath.com/faqs/liver-detox/p/514>

Innere Körperreinigung

21-Tage-Programm

Dieses Programm und die zugehörigen Produkte entsprechen unserer festen Überzeugung, dass ein gereinigter und entgifteter Organismus von entscheidender Bedeutung für das gesundheitliche Wohlbefinden des Menschen ist. Eine ausgewogene Ernährung und weitere tägliche Pflege können nicht verhindern, dass sich im Lauf

der Zeit Giftstoffe im Körper und verhärtetes Material an den Darmwänden ansammeln. Dieses Programm stellt eine zusätzliche Art von Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems dar und kann ein- bis zweimal jährlich durchgeführt werden, am besten im Frühling und Herbst.



Reinigung PureCorp

16 Heilkräuter, welche die Giftstoffe, die sich im Lauf der Zeit im Körper angesammelt haben, über den Darm und die Nieren ausleiten. Auch lymphreinigende und blutreinigende Heilkräuter sind enthalten

210 Kapseln (Code 0133)



Ausscheidung PlantagoPlus

Unterstützt maßgeblich die Eliminierung der Giftstoffe über den Darm und sorgt dafür, dass die von der Darmwand gelösten toxischen Rückstände schnell ausgeschieden werden

340 g (Code 0085)



Regeneration AcidophilusUltra

11 Mrd / Kps = $1,1 \times 10^{10}$ lebens-fähige Mikroorganismen pro Kapsel. Mit Inulin und Arabino-galactan. Da während der Darmreinigung natürlicherweise auch nützliche Bakterien ausgeschieden werden, ist eine Regeneration ein wichtiger Schritt. Kapsel mit enteraler Schutzschicht PH⁵D: magensaftresistent

120 Kapseln (Code 0495)

Das Innere Körperreinigungsprogramm kann ergänzt werden durch:
LiverCleanse oder **Mariendistel** (Leber); **KidNyPlus** (Nieren); **HappySkin** (Haut)

Einnahmeplan - 21 Tage

ca. 20 Minuten vor dem Frühstück: in einem Glas Wasser oder zuckerfreien Fruchtsaft 2 gestrichene Teelöffel **PlantagoPlus** gut vermischen und sofort trinken. 1 großes Glas Wasser nachtrinken.

- » Mit dem Frühstück und mit dem Abendessen:
- » 5 Kapseln **PureCorp**
- » 1 Kapsel **AcidophilusUltra**

Während der Reinigungskur 2-3 Liter Wasser pro Tag trinken!

Hinweis: Der Rest der **AcidophilusUltra** und **PlantagoPlus** Dosen soll ohne Pause gemäß obigem Plan eingenommen werden. Eventuelles Völlegefühl oder Blähungen innerhalb der ersten zwei Wochen des Programms sind vorübergehend. **PlantagoPlus** sollte bei Darmverschluss oder Impaktbildung nicht eingenommen werden.

PureCorp

Nährwerte pro sechs Kapseln (3.900 mg):

Indischer Flohsamen	1.827 mg
Butternussrinde.....	197 mg
Maisfäden (4:1)	175 mg
Grapefruitkernextrakt.....	168 mg
Breitwegerich	139 mg
Rotkleeblüten.....	139 mg
Benediktenkraut.....	110 mg
Gewürznelke.....	110 mg
Krausampferwurzel	110 mg
Caprylsäure (Calciumcaprylat und Magnesiumcaprylat)	37 mg
Schmalblättriger Sonnenhut.....	37 mg
Schwarze Walnuss (4:1).....	37 mg
Bentonit.....	30 mg
Knoblauch.....	18 mg

PlantagoPlus

Nährwerte pro zwei gestrichene Teelöffel (5 g):

Indischer Flohsamen (100 % Schalen).....	3.890 mg
Hibiskusblüten.....	829 mg
Süßholzwurzel	104 mg
Steviablätter	95 mg
Inulin	71 mg
Gewürznelke	11 mg

AcidophilusUltra

Nährwerte pro magensaftresistente Kapsel (385 mg):

11 Mrd. lebensfähige Mikroorganismen*

(11 Bakterienstämme) mit Inulin und Arabinogalactan

<i>L. rhamnosus</i> R0011 ¹	4,4 Mrd. KbE
<i>L. rhamnosus</i> R1039 ¹	3,3 Mrd. KbE
<i>L. acidophilus</i> R0418 ²	605 Mio. KbE
<i>L. helveticus</i> R0052 ¹	550 Mio. KbE
<i>L. plantarum</i> R1012 ³	440 Mio. KbE
<i>L. casei</i> R0215 ¹	440 Mio. KbE
<i>B. longum</i> R0175 ²	330 Mio. KbE
<i>B. infantis</i> R0033 ²	330 Mio. KbE
<i>B. breve</i> R0070 ²	330 Mio. KbE
<i>Streptococcus salivarius</i> <i>ssp. thermophilus</i> R0083 ¹	220 Mio. KbE
<i>L. delbrueckii ssp. bulgaricus</i> R9001 ¹	55 Mio. KbE
Inulin	10 mg
Arabinogalactan	10 mg

*In Kontakt mit **Milch** und **Soja**; KbE=koloniebildende Einheiten, *L.*=*Lactobacillus*, *B.*=*Bifidobacterium*, Mio.: Millionen; Mrd.: Milliarden; Herkunft der Stämme:

¹Milchprodukte, ²Mensch, ³Pflanzen

Nach dem 21-Tage Programm und für den täglichen Aufbau, denken Sie auch an eines dieser Produkte:

Antiox-VitC[®]-Komplex: Äußerst starkes Antioxidans-Produkt

GrünPlus: Energiespender

MaxAktiv: Vitamin-, Mineral-, Aminosäuren- und Pflanzenstoff-Komplex und

SuperMultiVitMinKomplex: Vitamin- und Mineralkomplex

HAPPY SKIN

Pflege der Haut und Entschlackung des Organismus

HappySkin ist eine Kombination aus Pflanzen, welche Hautprobleme bekämpfen, die im Zusammenhang mit einer Akkumulation von Toxinen entstehen. Eine solche entsteht, wenn Organe wie Leber und Lymphgefäße nicht mehr in der Lage sind, die Gifte zu eliminieren. Die synergetische Wirkung dieser Pflanzen trägt zur Erhöhung der Blutfiltration und zum Erhalt des optimalen pH-Werts bei.

Die Haut ist ein Organ, das den gesundheitlichen Zustand im Innern des Organismus zum Ausdruck bringt. Große Klette, Schmalblättriger Sonnenhut, Sarsaparilla, Krausampfer, Gewöhnliche Mahonie sowie Schafgarbe wirken vorteilhaft auf die Entschlackung des Organismus und helfen bei verschiedenen Hautproblemen wie Akne, Schuppenflechte (Psoriasis) und Ekzemen.



- Akne
- Abszesse
- Ekzeme
- Schuppenflechte
- Reizung der Kopfhaut
- Hautausschläge
- Insektenstiche

Nährwerte:	1 ½ Teelöffel (7,5 ml)
Große Klette ¹	246 mg
Schmalblättriger Sonnenhut ¹	164 mg
Sarsaparilla ² (Stechwinde)	164 mg
Krausampfer ²	80 mg
Gewöhnliche Mahonie ²	80 mg
Schafgarbe ¹	80 mg

¹Aus kontrolliertem Anbau

²Aus Wildsammlung

Natürliche Reinigung von
Leber und Blut

GROSSE KLETTE

(*Arctium lappa*) ist allgemein für ihre heilende Wirkung bei Akne und zur Verbesserung der Haut bekannt. Sie enthält 13 Wirkstoffe wie Inulin (vorteilhafte Wirkung auf die Leber und das Verdauungssystem), Polyne, Tannine, Lignane und Arctigenin, die die Durchblutung der Oberfläche der Haut fördern. Sie ist ein sehr effizientes Entschlackungsmittel, das die Reinigung des Bluts und des Lymphsystems unterstützt und Toxine eliminiert. Sie fördert die Beseitigung von Verunreinigungen über die Haut und die Harnwege.^{1,2} Bei der Behandlung von Abszessen, Furunkeln, Talgzysten, eruptiven Hauterkrankungen (wie Scharlach, Windpocken und Masern) sowie Herpes zeigt sie eine vorteilhafte Wirkung.^{3,4}

SCHMALBLÄTTRIGER SONNENHUT

(*Echinacea angustifolia*) ist hilfreich bei Problemen mit der Hautheilung, indem er Makrophage und Neutrophile stimuliert sowie Faktoren der Immunaktivierung anregt und somit zur Wundheilung beiträgt und Infektionen verhindert.^{5,6} Er lindert die Symptome von Akne, indem er das *Propionibacterium acnes* deaktiviert und dessen mögliche entzündliche Wirkung hemmt.⁵ Darüber hinaus fördert er die Heilung von Ekzemen, Aphten, Zahnfleischentzündungen sowie Entzündungen im Hals- und Rachenraum.

SARSAPARILLA

(*Smilax officinalis*): Aufgrund ihres Gehalts an steroidal Saponinen (Sarsasapogenin und Smilagenin) ist diese Pflanze bei Problemen mit den ableitenden Harnwegen indiziert und desweiteren

insbesondere auch bei Hautproblemen wie Akne, Ekzemen, Urtikaria (Nesselsucht/Nesselfieber) und Dermatoze angezeigt.⁷ Sie wird bei diesen Hauterkrankungen häufig in Kombination mit der Großen Klette empfohlen, speziell bei Schuppenflechte mit Juckreiz und schwerer Hautschuppung.⁴

KRAUSAMPFER

(*Rumex crispus*): In verschiedenen Arzneibüchern wird die Verwendung seiner Wurzel zur Behandlung von Hautkrankheiten beschrieben, insbesondere von Schuppenflechte und Akne.⁴ Er ist sehr hilfreich bei der Behandlung schlechter Blutzirkulation im Zusammenhang mit Problemen der Gesichtshaut, da er auf das Drüsen- und Lymphsystem wirkt.⁸

GEWÖHNLICHE MAHONIE

(*Berberis aquifolium*): In Kombination mit der großen Klette oder dem Krausampfer wird sie gegen chronische Hauterkrankungen verwendet, einschließlich Ekzeme und Schuppenflechte.⁸ Sie wirkt sehr vorteilhaft bei Erkrankungen wie Akne, Dyspepsie, Pilzinfektionen sowie in Zuständen mit Beeinträchtigung der Leber.⁹

SCHAFGARBE

(*Achillea millefolium*) enthält entzündungshemmende Wirkstoffe, u. a. Chamazulen. Sie ist für ihre entzündungs- und juckreizhemmende Wirkung bekannt. Außerdem ist sie bei der Behandlung von Hauterkrankungen wie Akne, Pickeln und Ekzemen hilfreich. Weiterhin dient sie zum Desinfizieren von Wunden und wirkt wundheilend bei Verbrennungen, Hautgeschwüren und Dermatitis.⁷

Literatur:

1. Ayer, J., & Burrows, N. (2006). Acne: more than skin deep. *Postgraduate medical journal*, 82(970), 500-506. / 2. Thiboutot, D. (2000). New treatments and therapeutic strategies for acne. *Archives of family medicine*, 9(2), 179. / 3. Miglani, A., & Manchanda, R. K. (2014). Observational study of *Arctium lappa* in the treatment of acne vulgaris. *Homeopathy*, 103(03), 203-207. / 4. Sandhya, S., Sravanthi, E. V., David, B., & Rajeswar, T. (2011). A Review on Medicinal Herbs Used for Acne. *Research Journal of Topical and Cosmetic Sciences*, 2(2), 40-44. / 5. Sharma, M., Vohra, S., Arason, J. T., & Hudson, J. B. (2008). Echinacea. Extracts contain significant and selective activities against human pathogenic bacteria. *Pharmaceutical Biology*, 46(1-2), 111-116. /

6. Dattner, A. M. (2003). From medical herbalism to phytotherapy in dermatology: back to the future. *Dermatologic therapy*, 16(2), 106-113. / 7. Alonso, F. S., & La Mayor, P. G. (2000). Bases para la atención farmacéutica del acné vulgar. *Díaz de Santos*. / 8. Herbs for the Oral Treatment of Skin Conditions. *MediHerb*. 2005;65 / 9. Ellingwood, F., & Lloyd, J. U. (1919). *American Materia Medica, Therapeutics and Pharmacognosy: Developing the Latest Acquired Knowledge of Drugs, and Especially of the Direct Action of Single Drugs Upon Exact Conditions of Disease, with Especial Reference to the Therapeutics of the Plant Drugs of the Americas*. Electric Medical Publications. / 10. Berdonces, J. L. (1998). La fitoterapia en el tratamiento de los problemas

de la piel. *Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas*, (49), 32-35. / 11. Sharma, M., Schoop, R., Suter, A., & Hudson, J. B. (2011). The potential use of Echinacea in acne: control of *Propionibacterium* acnes growth and inflammation. *Phytotherapy Research*, 25(4), 517-521. / 12. Sedighi, M., Nasri, H., Rafieian-Kopaei, M., & Mortazaei, S. (2013). Reversal effect of *Achillea millefolium* extract on ileum contractions. *Journal of HerbMed Pharmacology*, 2(1), 5-8. / 13. Rico, M. J. (2013). The role of inflammation in acne vulgaris. *Practical Dermatology*, 8, 22-33.

Eine Reise ins Reich der hepatischen Entgiftung

Fachbeitrag von Guillaume Landry, M.Sc., Heilpraktiker*

Stellen Sie sich vor ...

... eine Abwasserkläranlage ohne Enzyme oder Bakterien und ohne regelmäßige Reinigung ihrer Filter! Das wäre eine vorprogrammierte Katastrophe für die Natur und die umliegenden Ortschaften. Dasselbe gilt für die Leber, deren Aufgabe nicht nur im Reinigen besteht, sondern die auch der Ort ist, an dem Eisen, Glykogen, Vitamin A etc. gespeichert werden. Eine ihrer Hauptfunktionen ist die Synthetisierung von Plasmaproteinen (Gerinnungsfaktoren) und Lipoproteinen (Cholesterin und Vitamin D). Wir werden hier eine der wichtigsten Leberfunktionen aufgreifen, die Entgiftung (die für den Körper lebenswichtig ist). Außerdem werden wir die Pflanzen und Nutrazeutika besprechen, die eine positive Wirkung auf die Leber haben.

Die Leber: Eine Immun-Festung

In der Leber, dem nach dem Interstitium (an erster Stelle) und der Haut drittgrößten Organ des Körpers, finden zahlreiche Entgiftungsprozesse statt. Die Leber stellt sicher, dass das Blut, das ihr über die Pfortader zugeführt wird, immer wieder sauber in den Blutkreislauf zurückkehren kann. Zu diesem Zweck filtert sie Bakterien und deren pathogene Toxine und Immunkomplexe aus dem Blut, die dann von Makrophagen (mit der Bezeichnung Kupfer-Zellen) zum Ausscheiden zersetzt werden. Diese entgiftende und immunologische Funktion ist ein wichtiger Teil der Entgiftung des Körpers. Betrachten wir nun die anderen Entgiftungsprozesse, die die Leber dirigiert.

Die gebieterische Galle und ihr Hof

Die Galle, die von der Leber in großen Mengen produziert wird (fast ein Liter pro Tag!), ist das zweite entscheidende Element einer vorteilhaften Entgiftung: Diese Flüssigkeit transportiert Cholesterin und Calcium sowie die Reste toter Blutzellen zum Darm. Mutter Natur bietet einige überaus qualifizierte Gehilfen zur Unterstützung der Galle bei ihrer maßgeblichen Aufgabe.

Schwarzer Rettich (*Raphanus sativus* var. *niger*) enthält schwefelhaltige Senföle, dank derer er nicht nur eine großartige drainierende Wirkung auf die Leber hat sondern



auch harntreibend wirkt, insbesondere mit choloretischen und cholagogenen Funktionen (stimuliert die Gallensekretion und Gallenzirkulation). Seine schwefelhaltigen Derivate tragen dazu bei, dass die Galle flüssiger wird und schützen uns vor xenobiotischen (fremden) und krebserregenden Substanzen, insbesondere im Kolon.

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) hat einen guten Ruf, seit die Menschen mit Weidewirtschaft begannen! Er hilft unserem Magen mit seinen Bitterstoffen, die die Leber stimulieren, entzündungshemmend und entgiftend wirken und den Stoffwechsel anregen. Löwenzahn wirkt tonisch, reinigend, cholagogen und choloretisch. Besonderen Effekt zeigt er bei der Enzymstimulation in Leber und Nieren und der Prävention von Cholelithiasis (Gallensteinen). Löwenzahn ist sehr reich an Nährstoffen und aktiven Phytonährstoffen und ideal, um einen nahrhaften Detox-Salat zuzubereiten. Und außerdem: Wer Löwenzahn zu sich nimmt, bekommt eine schmalere Figur! Der Konsum von Ballaststoffen verstärkt und maximiert das Ausscheiden von Toxinen. Nehmen Sie deshalb Hülsenfrüchte, Vollkorn, Beeren, Birnen, Datteln, Kürbis, Spinat und Artischocken in Ihren täglichen Speiseplan auf.

Die Artischocke (*Cynara scolymus*) zeigt vielfältige und beeindruckende Effekte auf die Leber: Sie reduziert das Cholesterin (LDL und Triglyceride) und kann Leberzellen sogar regenerieren. Sie ist eine Meisterin der Blutreinigung, wirkt cholagogen, amphicholoretisch (kann den Gallenfluss sowohl fördern als auch reduzieren) und agiert hepatoprotektiv.

Ein Schauspiel in zwei Akten

Wie wir gesehen haben, verwandelt die Leber vom Körper erzeugte Endotoxine sowie Umweltgifte (exogene Toxine)

in Produkte, die dann ausgeschieden werden. Diese gefährlichen Moleküle sind meistens fettlöslich und werden deshalb von der Leber wasserlöslich gemacht, um von den Ausscheidungsorganen (Leber - Galle, Darm - Stuhl, Nieren - Harn, Haut - Schweiß und Talg sowie Lungen - CO₂) ausgeschieden zu werden.

Zusammengefasst findet dieser Abbau in zwei Entgiftungsphasen statt: An der ersten sind die Cytochrome P450 genannten Enzyme beteiligt, die Toxine aus dem Darm, der Umwelt und andere Gifte in intermediäre Metaboliten umwandeln. Ohne diese erfahrenen Handwerker gäbe es kein hepatisches Reich, keine Rettung! Nahrungsmittel, die zum einwandfreien Funktionieren der Phase 1 beitragen, sind Pflanzen der Gattung Kohl (*Brassica* wie Brokkoli, Rosenkohl etc.) sowie Lebensmittel, die reich an Vitamin B (Vollkorn, Nährhefe etc.) und Vitamin C sind. Beachten Sie aber bitte, dass Grapefruits hier eine Ausnahme bilden, sie hemmen die P450 Enzyme!

Die Phase 2 ist entscheidend, denn die intermediären Metaboliten (freie Radikale) sind noch gefährlicher als die ursprünglichen Toxine, was den Vorgang zu einer gefährlichen Umwandlung machen könnte. Damit also diese oxidierten Stoffe weniger gefährlich sind, müssen ausreichend Antioxidantien vorhanden sein (Vitamine A, C und E, Zink, Selen, Coenzym Q10, Flavonoide, Silymarin etc.).

Außer dem kraftvollen Desmodium (*Desmodium adscendens*, Bettlerkraut) findet man kaum etwas, was der Mariendistel (*Silybum marianum*) gleichkommt, nicht

verschiedene Entgiftungswege, die als Konjugation bekannt sind. Diese umfassen Sulfatierung, Glucuronidierung, Methylierung etc. Die für dieses hervorragend choreografierte Antioxidans-Ritual erforderlichen Enzyme benötigen Cofaktor-Nährstoffe. Die wichtigsten dieser Nährstoffe sind die Vitamine der B-Gruppe, aber auch einige Aminosäuren (Glutamin, Glycin etc.) sowie Schwefel, Methionin und Cystein. Deshalb ist eine gesunde Ernährung mit Proteinquellen und Vitaminen der B-Gruppe die grundlegende Voraussetzung für die einwandfreie Funktion des Entgiftungsprozesses in der Leber.

Weitere farbenprächtige Akteure der „Phyto-Truppe“!

Die Leber profitiert von den Heilkräften zahlreicher Pflanzen und Nutraceuticals, darunter auch der alpha-Liponsäure. Dieses Antioxidans fängt sowohl wasserlösliche als auch fettlösliche freie Radikale ein, was es zu einer Schlüsselsubstanz der Entgiftung in der Leber macht. Es hat mehr als einen Trumpf im Ärmel und ist auch an der Produktion von ATP (Adenosintriphosphat) (Energie) auf Zellebene beteiligt, indem es den Spiegel von Glutathion und verschiedenen Lymphozyten erhöht und das Risiko der Lipidperoxidation verringert.

Mit ihrem Depot an Betain (aus Aminosäuren) und anderen Phytonährstoffen reduziert die Rote Bete (*Beta vulgaris*) den Spiegel des Homocysteins - eines wahrlich pyromanischen Entzündungsauslösers - im Blut! Betain ist darüber hinaus einer der Methylgruppendonatoren, wie auch Cholin,



nur wenn es um den Schutz der Leberzellen, sondern auch um ihre Regenerierung geht. Silymarin, ihr Hauptwirkstoff, schützt die Leber auf verschiedenen Wegen: durch seine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung, durch Blockieren von Giftstoffen in der Zellmembran, mit einer verstärkten Proteinsynthese sowie durch antifibrotische und immunmodulierende Effekte. Silymarin erhöht den Spiegel von Glutathion und des Enzyms Superoxid-Dismutase (SOD). Beide sind leistungsstarke Antioxidantien, die im ganzen Körper wirken, insbesondere zwischen Phase 1 und Phase 2 der hepatischen Entgiftung.

Kurkuma (*Curcuma longa*, Gelbwurz) hat ebenfalls entzündungshemmende Wirkung mit einem sehr ausgeprägten Lebertropismus. *Curcuma longa* bekämpft die Lipidperoxidation und Gallensteine und ist an der Apoptose (dem programmierten Tod) von Krebszellen beteiligt.

Während der Phase 2 gehen die modifizierten Toxine

Methionin und die Vitamine B9 und B12, die gemeinsam zur hepatischen Entgiftung und generell zum Schutz der Leber und der Nieren vor Fettüberlastung beitragen.

Die in Asien berühmte Chinesische Beerentraube (*Shisandra chinensis*, oder Wu Wei Zi auf Chinesisch) ist in diesem Zusammenhang ebenfalls interessant, da sie ein adaptogenes Tonikum und Antioxidans ist und dank ihrer Lignane (Schisandrin etc.) eine hepatoprotektive Wirkung zeigt.

Diese „Frucht der fünf Geschmacksrichtungen“ ist die perfekte Ergänzung jeder phytotherapeutischen Formulierung zur Unterstützung der Leber und lindert die mit der Entgiftung einhergehende Erschöpfung.

Hier endet die zusammenfassende Beschreibung des Ensembles der botanischen Akteure, die bei der Entgiftung in der Leber eine Rolle spielen. Auch wenn die Liste ganz und gar nicht vollständig ist, kann sie zur Verwendung dieser Pflanzen anregen, einzeln oder in einer Rezeptur,

welche die Vorteile der Synergien der verschiedenen phytotherapeutischen Prinzipien zum Tragen bringt.

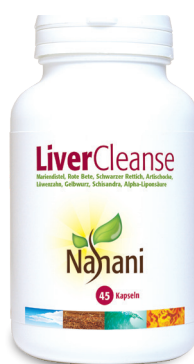
Es ist offensichtlich geworden, dass für den einwandfreien Betrieb der menschlichen Reinigungsanlage, der Leber, eine bunte und vielseitige Ernährung von zentraler Bedeutung ist. Grüne Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Proteine, Früchte, die reich an Vitaminen und Ballaststoffen sind etc., werden gemeinsam mit den in diesem Artikel aufgeführten herrlichen edlen Pflanzen aus Ihrer Leber das geheiligte

Reich der Entgiftung machen. Ah! Fast hätte ich das Wichtigste vergessen (und meine Großmutter würde sich im Grabe umdrehen): die berühmte, zeitlose und hoch effektive Alliierte für eine ausgeglichene Leber: die Wärmflasche.

*Originaltext: Landry, G.: Travel to the Realm of Liver Detoxification. *Naturopathic currents*, 12/2018, online verfügbar unter <https://newroots-herbal.com/en/blog/health/travel-to-the-realm-of-liver-detoxification> [13/06/2019].

Literatur:

- Sannia, A. (2010). Phytotherapy with a mixture of dry extracts with hepato-protective effects containing artichoke leaves in the management of functional dyspepsia symptoms. *Minerva gastroenterologica e dietologica*, 56(2), 93-99.
- Feher, J., & Lengyel, G. (2012). Silymarin in the prevention and treatment of liver diseases and primary liver cancer. *Current pharmaceutical biotechnology*, 13(1), 210-217.
- Federico, A., Trappolieri, M., Tuccillo, C., De Sio, I., Di Leva, A., Blanco, C. D. V., & Loguercio, C. (2006). A new silybin-vitamin E-phospholipid complex improves insulin resistance and liver damage in patients with non-alcoholic fatty liver disease: preliminary observations. *Gut*, 55(6), 901-902.
- Iakimchuk, G. N., & Gendrikson, L. N. (2011). Study of clinical efficiency of essential phospholipids and silymarin combination in nonalcoholic and alcoholic steatohepatitis. *Eksperimental'naia i klinicheskaia gastroenterologija= Experimental & clinical gastroenterology*, (7), 64-69.
- Trappolieri, M., Federico, A., Tuccillo, C., Di, A. L., Niosi, M., D'Auria, M., & Loguercio, C. (2005). Effects of a new pharmacological complex (silybin+ vitamin-E+ phospholipids) on some markers of the metabolic syndrome and of liver fibrosis in patients with hepatic steatosis. Preliminary study. *Minerva gastroenterologica e dietologica*, 51(2), 193-199.
- Sailer, R., Brignoli, R., Melzer, J., & Meier, R. (2008). An updated systematic review with meta-analysis for the clinical evidence of silymarin. *Complementary Medicine Research*, 15(1), 9-20.
- Abdelmalek, M. F., Sanderson, S. O., Angulo, P., Soldevila Pico, C., Liu, C., Peter, J., ... & Lindor, K. D. (2009). Betaine for nonalcoholic fatty liver disease: results of a randomized placebo controlled trial. *Hepatology*, 50(6), 1818-1826.
- Homocysteine Studies Collaboration. (2002). Homocysteine and risk of ischemic heart disease and stroke: a meta-analysis. *Jama*, 288(16), 2015-2022.
- Jakubowski, H. (2008). The pathophysiological hypothesis of homocysteine thiolactone-mediated vascular disease. *J Physiol Pharmacol*, 59(Suppl 9), 155-167.
- Abdelmalek, M. F., Angulo, P., Jorgensen, R. A., Sylvestre, P. B., & Lindor, K. D. (2001). Betaine, a promising new agent for patients with nonalcoholic steatohepatitis: results of a pilot study. *The American journal of gastroenterology*, 96(9), 2711.
- Miglio, F., Rovati, L. C., Santoro, A., & Setnikar, I. (2000). Efficacy and safety of oral betaine glucuronate in non-alcoholic steatohepatitis. *Arzneimittelforschung*, 50(08), 722-727.
- Bundy, R., Walker, A. F., Middleton, R. W., Wallis, C., & Simpson, H. C. (2008). Artichoke leaf extract (Cynara scolymus) reduces plasma cholesterol in otherwise healthy hypercholesterolemic adults: a randomized, double blind placebo controlled trial. *Phytomedicine*, 15(9), 668-675.
- Wider, B., Pittler, M. H., Thompson Coon, J., & Ernst, E. (2013). Artichoke leaf extract for treating hypercholesterolaemia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3).
- Vree, T.B. & Timmer, C. J. (1998). Enterohepatic cycling and pharmacokinetics of oestradiol in postmenopausal women. *Journal of pharmacy and pharmacology*, 50(8), 857-864.
- Lee, J. S., & Surh, Y. J. (2005). Nrf2 as a novel molecular target for chemoprevention. *Cancer letters*, 224(2), 171-184.
- Maleknejad, H., Rezaabakhsh, A., Rahmani, F., & Hobbenaghi, R. (2012). Silymarin regulates the cytochrome P450 3A2 and glutathione peroxidases in the liver of streptozotocin-induced diabetic rats. *Phytomedicine*, 19(7), 583-590.
- Song, Z., Deaciuc, I., Song, M., Lee, D. Y. W., Liu, Y., Ji, X., & McClain, C. (2006). Silymarin protects against acute ethanol induced hepatotoxicity in mice. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 30(3), 407-413.
- Wu, J. W., Lin, L. C., & Tsai, T.H. (2009). Drug-drug interactions of silymarin on the perspective of pharmacokinetics. *Journal of ethnopharmacology*, 121(2), 185-193.
- Pradhan, S. C., & Girish, C. (2006). Hepatoprotective herbal drug, silymarin from experimental pharmacology to clinical medicine. *Indian Journal of Medical Research*, 124(5), 491-504.
- Loginov, A. S., Nilova, T. V., Bendikov, E. A., & Petrakov, A. V. (1989). Pharmacokinetics of preparations of lipoic acid and their effect on ATP synthesis, processes of microsomal and cytosol oxidation in hepatocytes in liver damage in man. *Farmakologija i toksikologija*, 52(4), 78-82.
- Naganuma, M., Saruwatari, A., Okamura, S., & Tamura, H. (2006). Turmeric and curcumin modulate the conjugation of 1-naphthol in Caco-2 cells. *Biological and Pharmaceutical Bulletin*, 29(7), 1476-1479.
- Morel, J. M. (2008). *Traité pratique de phytothérapie*. Grancher éd., Paris.



Nährwerte: 3 Kapseln (2.595 mg)

Mariendistel (80% Sylmarin)	750 mg
Schwarzer Rettich	360 mg
Rote Bete	360 mg
Schisandra (9% Schisandrin)	150 mg
Gelbwurz (95% Curcuminoiden)	150 mg
Löwenzahn (3% Flavonoide)	150 mg
Artischocke (5% Cynarin)	105 mg
DL-alpha-Liponsäure	150 mg

*Gelbwurz liefert Curcumin I, Demethoxycurcumin und Bisdemethoxycurcumin

Verzehrempfehlung: 3 x täglich 1 Kapsel mit den Mahlzeiten



Nährwerte: 2 Teelöffel (10 ml)

Mariendistel ¹	3 g
---------------------------	-----

¹Aus kontrolliertem Anbau

Verzehrempfehlung: Täglich 2 Teelöffel einnehmen. Vor Gebrauch gut schütteln

Wahlweise in Kombination mit:

B-Vitamine und Vitamin C mit aktiven Coenzym-Formen für maximale Absorption mit schnellerer Wirkung



Antioxidantien, Homocystein, und degenerative Erkrankungen

Fachbeitrag von Jean-Yves Dionne, Pharmazeut, klinischer und wissenschaftlicher Berater, Dozent*

Interessante Ergebnisse

Eine Studie mit Personen, die an Alzheimer erkrankt sind, zeigte, dass der Konsum eines Getränks, das reich an Antioxidantien ist (Apfel, Zitrone oder Grüntee) und B-Vitamine sowie Vitamin C enthält, zur Reduzierung der Homocystein-Konzentration (einer toxischen Aminosäure) im Blut beiträgt (im Vergleich zu einem Placebo, das keine Wirkung zeigte). Diese kleine, acht Monate dauernde Studie wurde mit 48 Personen durchgeführt, von denen 24 den Saft tranken, während den anderen 24 ein Placebo verabreicht wurde.

Diese Studie ist in zweifacher Hinsicht nützlich. Zum einen ist zirkulierendes Homocystein ein risikohöherer Faktor für eine Erkrankung an Alzheimer. Diesen Risikofaktor mittels der Ernährung zu verringern, weist darauf hin, dass wir in der Lage sein könnten, die Entwicklung dieser Erkrankung zu verzögern. (Seitens der Studie selbst gab es dazu keine bestätigenden Aussagen, nicht einmal Andeutungen). Zum anderen ist der Einsatz eines antioxidativen Getränks mit drei gegen Homocystein wirkenden B-Vitaminen ein wesentlich interessanterer Ansatz bei der Behandlung von Herzerkrankungen als der aktuell genutzte (bei dem einfach drei B-Vitamine ohne Antioxidantien ergänzt werden).

Was ist Homocystein?

Um diese Überlegung weiterzuerfolgen, muss zunächst geklärt werden, was Homocystein ist und welche toxische und verschlimmernde Rolle es bei vielen Erkrankungen spielt, aber vor allem, wo es seinen Ursprung hat.

Historisch gesehen, geht das Interesse an Homocystein als kardiovaskulärer Risikofaktor zurück auf die Veröffentlichung einer Befunds im Jahr 1969: K.S. McCully beschrieb damals, dass Menschen, die an Homocystinurie, einer seltenen genetisch bedingten Krankheit litten, an thrombotischen Gefäßkomplikationen starben. Später wurde festgestellt, dass Homocystein auf zahlreiche Systeme toxisch wirkt und bei Patienten anzutreffen ist (und daher potenziell einen Risikofaktor oder zumindest einen Biomarker darstellt), die an verschiedenen Krankheiten leiden: Herzerkrankungen, Alzheimer-Krankheit, Parkinson-Krankheit, Schwangerschaftsprobleme, Osteoporose etc.

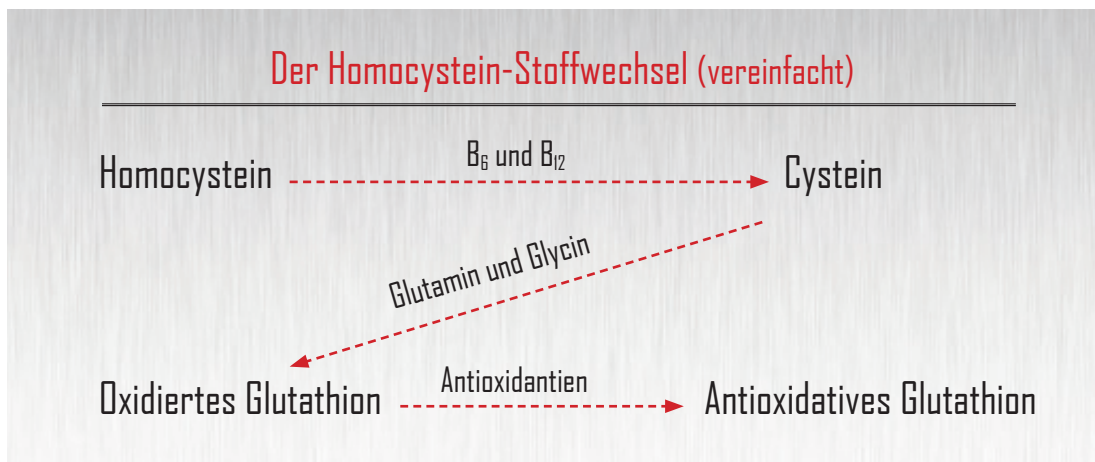
Woher kommt Homocystein?

Verschiedene Faktoren können eine Erhöhung des Homocysteinspiegels im Blut erklären:

- die typische nordamerikanische Ernährung mit viel Fleisch und verarbeiteten Lebensmitteln und wenig frischem Obst und Gemüse
- eine genetische Variante
- Umweltfaktoren, sowie die Parkinson-Krankheit
- etc.

Der Homocystein-Stoffwechsel

Homocystein entsteht beim Proteinstoffwechsel. Je mehr Proteine (insbesondere tierische) der Körper verstoffwechseln muss, desto mehr steigt die Homocystein-Produktion. Homocystein ist eine toxische, prooxidative Aminosäure, die der Körper normalerweise zu eliminieren versucht. Mithilfe von Vitamin B9 (Folsäure) kann es einfach gespalten und ausgeschieden werden, oder aber zunächst in Cystein (durch die Methylfunktion der Vitamine B6 und B12) und anschließend in oxidiertes Glutathion umgewandelt werden (mithilfe von Glutamin und Glycin). Damit dieses oxidierte Glutathion-Antioxidans seine Triebkraft für den Körper finden kann, muss es mithilfe von Antioxidantien reduziert werden.



Nehmen Sie B-Vitamine zu sich...

Ein Großteil der Untersuchungen zu Homocystein hat sich auf die Wirkung von drei Vitaminen (B6, B12 und Folsäure) konzentriert, die auch als Methylendonatoren bekannt sind, da diese dem Körper mithilfe der Methylfunktion das Umwandeln oder Entsorgen der toxischen Aminosäure ermöglichen. Dennoch haben klinische Untersuchungen zu diesen drei Vitaminen enttäuschende Ergebnisse erbracht, trotz ihrer Effizienz im Hinblick auf eine bedeutsame Reduzierung des Homocysteinspiegels im Blut.



... und zusätzlich noch Antioxidantien dazu

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, einen Aspekt zu verstehen, der gleichzeitig eine Erklärung für die mageren Ergebnisse der Untersuchungen mit Methylverstärkern liefern könnte: Erhöhte Homocysteinspiegel sind nicht nur ein Zeichen für einen mit Proteinen gesättigten Stoffwechsel, sondern auch das Ergebnis eines ausgelagerten Antioxidanssystems. Wenn wir begreifen, welche Rolle Glutathion zwischen Homocystein und der Sättigung des antioxidativen Schutzsystems spielt, fällt es leichter, die enttäuschende Wirkung der Vitamine B6, B9 und B12 zu verstehen. Wenn die Antioxidansreserven aufgebraucht sind, ermöglichen diese Vitamine tatsächlich die Umwandlung und Zersetzung von Homocystein; allerdings tragen sie wenig dazu bei, die Verringerung von Glutathion vorzubeugen.

Das Homocystein wird weniger, die Produktion von Cystein (und wahrscheinlich von oxidiertem Glutathion) nimmt zu, doch die Menge des wirksamen (nicht oxidierten) Glutathion bleibt unverändert. Es ist sehr wahrscheinlich, dass ein

höherer Homocysteinspiegel nicht für den klinischen Zustand der Patienten verantwortlich ist, sondern eher einen Biomarker für seinen Zustand darstellt. Um die Gesundheit zu verbessern, muss vermutlich auch die antioxidative Fähigkeit des Körpers wieder hergestellt werden. Somit eröffnet die Studie über die Wirkung von antioxidativen Getränken mit drei Vitaminen auf den Homocysteinspiegel bei Alzheimer-Patienten einen interessanten Weg. Dabei wurde ein Produkt eingesetzt, das das Antioxidantien-Niveau (Schutz vor freien Radikalen) verbessert und den bereits bestehenden Homocysteinspiegel mithilfe von Methylfunktionen reduziert. Über die Theorie hinaus bleibt noch zu untersuchen, ob dieser Cocktail eine positive Wirkung auf den oxidativen Zustand des Patienten hat.

Potenziell nützliche Antioxidantien sind in Polyphenolen (Flavonoide in Früchten, Catechine in Tees), Karotinen, Selenium oder anderen antioxidativen mineralischen Spurenelementen enthalten, ebenso in alpha-Liponsäure, Curcumin, Resveratrol etc. Naheliegender könnte auch die Verwendung eines Molkenprotein-Isolats oder eines anderen Ergänzungsmittels sein, das die drei Aminosäure bildenden Blöcke des Glutathions (Glutamin, Cystein und Glycin) enthält. Da es hier um einen Organismus mit verbrauchtem und gesättigtem Glutathion geht, bezweifle ich jedoch, dass diese Ergänzungsmittel ohne eine bedeutende Aufnahme von Antioxidantien wirksam sind.



*Originaltext: Dionne, J-Y.: Antioxidants, Homocysteine, and Degenerative Diseases. Naturopathic currents, 08/2018, online verfügbar unter https://newrootsherbal.com/en/blog/health/antioxidants_homocysteine_and_degenerative_diseases [13/06/2019].

Literatur:

- Holbrook, A. M., Crowther, R., Lotter, A., Cheng, C., & King, D. (2000). The diagnosis and management of insomnia in clinical practice: a practical evidence-based approach. *Canadian Medical Association Journal*, 162(2), 216-210.
- Morillas-Ruiz, J. M., Rubio-Perez, J. M., Albaladejo, M. D., Zafilla, P., Parra, S., & Vidal-Guevara, M. L. (2010). Effect of an antioxidant drink on homocysteine levels in Alzheimer's patients. *Journal of the neurological sciences*, 299(1-2), 175-178.
- Joseph, J., Handy, D. E., & Loscalzo, J. (2009). Quo vadis: whither homocysteine research?. *Cardiovascular toxicology*, 9(2), 53-63.
- McCully, K. S. (1969). Vascular pathology of homocysteinemia: implications for the pathogenesis of arteriosclerosis. *The American journal of pathology*, 56(1), 111.



**Synergetische Rezeptur
zur Senkung eines erhöhten
Homocysteinspiegels**



Wahlweise in Kombination mit:

Gepuffertem Vitamin C plus Enzymen, Mineralstoffen und weiteren Antioxidantien wie u. a. EGCG, Hesperidin, Resveratrol, OPC, Multi-Anthocyanidine etc!

RISIKOFAKTOREN FÜR EINE HOMOCYSTEINÄMIE:

- » **GENETISCHE FAKTOREN**
- » **MANGELHAFTE AUFNAHME** von Folat, Vitamin B6 oder Vitamin B12 über die Nahrung
- » **NIEREN- ODER LEBERINSUFFIZIENZ**, Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion), Neoplasie (Neubildung von Körpergewebe) etc.
- » **MEDIKAMENTE ODER GIFTSTOFFE** (übermäßiger Konsum von Kaffee und/oder Alkohol, Tabak etc.)
- » **VERZEHR VON LEBENSMITTELN TIERISCHEN URSPRUNGS**, die den Spiegel der Cholesterinoxide (Oxysterole) im Blut erhöhen

HOMOCYSTEIN REDUZIERENDE WIRKSTOFFE

Betain ¹²⁻¹³

wirkt als Methylgruppen-Donator bei der Reaktion der Remethylierung von Homocystein in Methionin. Es unterstützt die Leberfunktion (Fettleber) und die Verdauung und fördert die Leistungsstärke und Ausdauer der Muskeln bei Sportlern.

Cholin ¹⁴⁻¹⁸

wird im Organismus oxidiert, um Betain zu produzieren.

Folat ²¹⁻²³

Für die Remethylierung oder Rückgewinnung von Methionin aus Homocystein benötigt das Enzym Methionin-Synthase Calcium-L-methylfolat.

Vitamin B12 ¹⁹⁻²⁰

ist an der Remethylierung von Homocystein in Methionin beteiligt.

Vitamin B6 ²⁴⁻²⁸

Pyridoxal-5-phosphat (Vit. B6) ist ein enzymatischer Cofaktor von Cystathionin-β-Synthase, das an dem Katabolismus von Homocystein beteiligt ist.

Zink ²⁹⁻³⁰

ist für die Wirksamkeit der Enzyme des Homocystein-Stoffwechsels erforderlich (Methionin-Synthase, Betain-Homocystein-Methyltransferase).

Als HOHE HOMOCYSTEINWERTE
gelten Werte über:

10,4 µmol/l bei Frauen

11,4 µmol/l bei Männern

Dimethylglycin

Betain-
Homocystein-
Methyltransferase

Betain

Cholin

Lipotrope Faktoren ⁹⁻¹¹

Inositol

Cholin

Betain

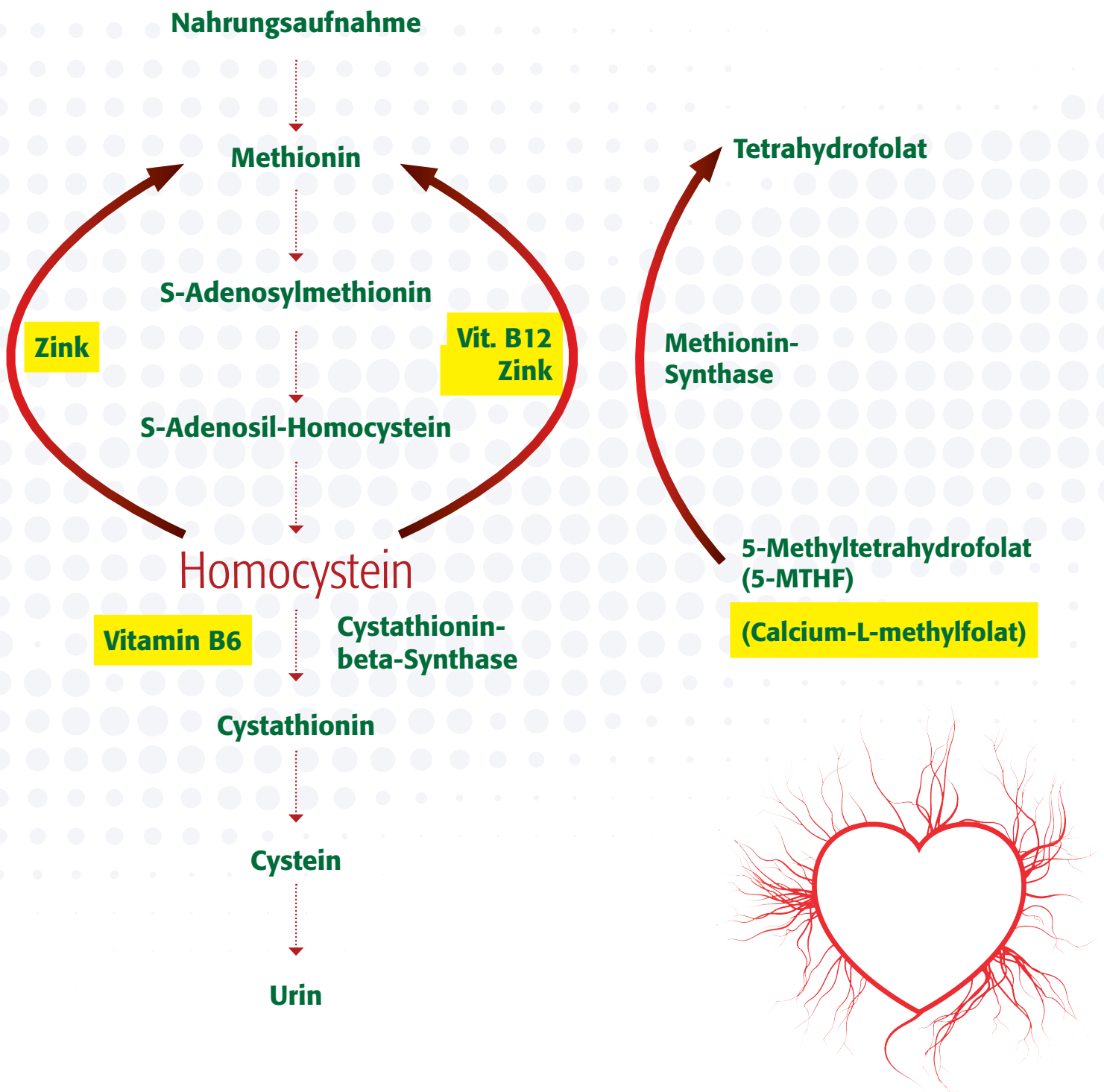
Sie wirken beim **Fettstoffwechsel** mit, im Wesentlichen, indem sie die Leber beim Zersetzen und Ausscheiden von Fetten aus dem Körper unterstützen.

Sie verbessern die Assimilation der Vitamine der B-Gruppe.

EIN ERHÖHTER HOMOCYSTEINSPIEGEL WIRD MIT VERSCHIEDENEN ERKRANKUNGEN IN VERBINDUNG GEBRACHT:

- » KARDIOVASKULÄRE ERKRANKUNGEN (Erkrankung der Herzkranzgefäße, Atherosklerose, Thrombose etc.)¹
- » SCHLAGANFÄLLE (ischämische und hämorrhagische Schlaganfälle)²
- » NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN (Alzheimer, Demenz, Hirnatrophie, Depression etc.)³⁻⁴
- » STÖRUNGEN DER FORTPFLANZUNGSFÄHIGKEIT (polyzystisches Ovar-Syndrom, wiederholte Fehlgeburten)⁵⁻⁸

HOMOCYSTEIN-STOFFWECHSEL





Nährwerte:	½ Dosierlöffel (2,34 g)
Betain	1 g
Inositol	375 mg
Cholin	250 mg
Zink	7,5 mg (75%*)
VitaminB6	
(aus 2,5 mg Pyridoxal-5'-phosphat)	1,7 mg (121%*)
Vitamin B12	375 µg (15.000%*)
Folat	250 µg (125%*)

Verzehrempfehlung: 1 x täglich ½ Dosierlöffel zu einer Mahlzeit. In 150 – 200 ml Wasser auflösen

Literatur:

- Wald, D. S., Law, M., & Morris, J. K. (2002). Homocysteine and cardiovascular disease: evidence on causality from a meta-analysis. *Bmj*, 325(7374), 1202.
- Hoque, M. M., Rahman, M. Z., & Rahman, M. R. (2008). Role of homocysteine in cerebrovascular disease. *Mymensingh medical journal: MMJ*, 17(2 Suppl), S39-42.
- Miwa, K., Tanaka, M., Okazaki, S., Yagita, Y., Sakaguchi, M., Mochizuki, H., & Kitagawa, K. (2016). Increased total homocysteine levels predict the risk of incident dementia independent of cerebral small-vessel diseases and vascular risk factors. *Journal of Alzheimer's Disease*, 49(2), 503-513.
- Tan, B., Venketasubramanian, N., Vrooman, H., Cheng, C. Y., Wong, T. Y., Ikram, M. K., ... & Hilal, S. (2018). Homocysteine and cerebral atrophy: the Epidemiology of Dementia in Singapore Study. *Journal of Alzheimer's Disease*, 62(2), 877-885.
- Maharjan, P., & Hong, P. D. (2018). The Effects of Plasma Homocysteine in PCOS Women: A Review. *Open Journal of Obstetrics and Gynecology*, 8(01), 39.
- Forges, T., Monnier-Barbarino, P., Alberto, J. M., Gueant-Rodriguez, R. M., Daval, J. L., & Gueant, J. L. (2007). Impact of folate and homocysteine metabolism on human reproductive health. *Human reproduction update*, 13(3), 225-238.
- Del, A. B., Maruotti, G., Fulgieri, A. M., Celeste, T., Lombardi, L., Amato, N. A., & Pietropaolo, F. (2004). Recurrent spontaneous miscarriages and hyperhomocysteinemia. *Minerva ginecologica*, 56(5), 379-383.
- Chakraborty, P., Goswami, S. K., Rajani, S., Sharma, S., Kabir, S. N., Chakravarty, B., & Jana, K. (2013). Recurrent pregnancy loss in polycystic ovary syndrome: role of hyperhomocysteinemia and insulin resistance. *PLoS One*, 8(5), e64446.
- Ridou, J. H., Lucas, C. C., Patterson, J. M., & Best, C. H. (1946). Lipotropic factors and the fatty liver produced by feeding cholesterol. *Biochemical Journal*, 40(4), 494.
- Shimada, M., Hibino, M., & Takeshita, A. (2017). Dietary supplementation with myo-inositol reduces hepatic triglyceride accumulation and expression of both fructolytic and lipogenic genes in rats fed a high-fructose diet. *Nutrition research*, 47, 21-27.
- Azadmanesh, V., & Jahanian, R. (2014). Effect of supplemental lipotropic factors on performance, immune responses, serum metabolites and liver health in broiler chicks fed on high-energy diets. *Animal Feed Science and Technology*, 195, 92-100.
- Olthof, M. R., Van Vliet, T., Boelsma, E., & Verhoef, P. (2003). Low dose betaine supplementation leads to immediate and long term lowering of plasma homocysteine in healthy men and women. *The Journal of nutrition*, 133(12), 4135-4138.
- McRae, M. P. (2013). Betaine supplementation decreases plasma homocysteine in healthy adult participants: a meta-analysis. *Journal of chiropractic medicine*, 12(1), 20-25.
- Finkelstein, J. D. (1998). The metabolism of homocysteine: pathways and regulation. *European journal of pediatrics*, 157(2), S40-S44.
- Zeisel, S. H. (2005). Choline, homocysteine, and pregnancy. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(4), 719-720.
- da Costa, K. A., Gaffney, C. E., Fischer, L. M., & Zeisel, S. H. (2005). Choline deficiency in mice and humans is associated with increased plasma homocysteine concentration after a methionine load. *The American journal of clinical nutrition*, 81(2), 440-444.
- Olthof, M. R., Brink, E. J., Katan, M. B., & Verhoef, P. (2005). Choline supplemented as phosphatidylcholine decreases fasting and postmethionine-loading plasma homocysteine concentrations in healthy men-. *The American journal of clinical nutrition*, 82(1), 111-117.
- Wallace, J. M., McCormack, J. M., McNulty, H., Walsh, P. M., Robson, P. J., Bonham, M. P., ... & Ueland, P. M. (2012). Choline supplementation and measures of choline and betaine status: a randomised, controlled trial in postmenopausal women. *British Journal of Nutrition*, 108(7), 1264-1271.
- Homocysteine Lowering Trialists' Collaboration. (1998). Lowering blood homocysteine with folic acid based supplements: meta-analysis of randomised trials. *Bmj*, 316(7135), 894-898.
- Quinlivan, E. P., McPartlin, J., McNulty, H., Ward, M., Strain, J. J., Weir, D. G., & Scott, J. M. (2002). Importance of both folic acid and vitamin B12 in reduction of risk of vascular disease. *The Lancet*, 359(9302), 227-228.
- Nygård, O., Refsum, H., Ueland, P. M., & Vollset, S. E. (1998). Major lifestyle determinants of plasma total homocysteine distribution: the Hordaland Homocysteine Study. *The American journal of clinical nutrition*, 67(2), 263-270.
- Wang, X., Qin, X., Demirtas, H., Li, J., Mao, G., Huo, Y., ... & Xu, X. (2007). Efficacy of folic acid supplementation in stroke prevention: a meta-analysis. *The Lancet*, 369(9576), 1876-1882.
- Ntaios, G., Savopoulos, C., Karamitsos, D., Economou, I., Destanis, E., Chrysogonidis, I., ... & Grekas, D. (2010). The effect of folic acid supplementation on carotid intima-media thickness in patients with cardiovascular risk: a randomized, placebo-controlled trial. *International journal of cardiology*, 143(1), 16-19.
- Vermeulen, E. G., Stehouwer, C. D., Twisk, J. W., Van den Berg, M., De Jong, S. C., Mackaay, A. J., ... & Rauwerda, J. A. (2000). Effect of homocysteine-lowering treatment with folic acid plus vitamin B6 on progression of subclinical atherosclerosis: a randomised, placebo-controlled trial. *The Lancet*, 355(9203), 517-522.
- Smith, A. D., Smith, S. M., De Jager, C. A., Whitbread, P., Johnston, C., Agacinski, G., ... & Refsum, H. (2010). Homocysteine-lowering by B vitamins slows the rate of accelerated brain atrophy in mild cognitive impairment: a randomized controlled trial. *PLoS one*, 5(9), e12244.
- Almeida, O. P., Marsh, K., Alfonso, H., Flicker, L., Davis, T. M., & Hankey, G. J. (2010). B vitamins reduce the long term risk of depression after stroke: the VITATOPS DEP trial. *Annals of neurology*, 68(4), 503-510.
- Till, U., Röhl, P., Jentsch, A., Till, H., Müller, A., Belstedt, K., ... & Herrmann, F. H. (2005). Decrease of carotid intima-media thickness in patients at risk to cerebral ischemia after supplementation with folic acid, vitamins B6 and B12. *Atherosclerosis*, 181(1), 131-135.
- McKinley, M. C., McNulty, H., McPartlin, J., Strain, J. J., Pentieva, K., Ward, M., ... & Scott, J. M. (2001). Low-dose vitamin B-6 effectively lowers fasting plasma homocysteine in healthy elderly persons who are folate and riboflavin replete. *The American journal of clinical nutrition*, 73(4), 759-764.
- Heidarian, E., Amini, M., Parham, M., & Aminoroaya, A. (2009). Effect of zinc supplementation on serum homocysteine in type 2 diabetic patients with microalbuminuria. *The review of diabetic studies: RDS*, 6(1), 64.
- Pakfetrat, M., Shahroodi, J. R., Zolghadr, A. A., Larie, H. A., Nikoo, M. H., & Malekmakan, L. (2013). Effects of zinc supplement on plasma homocysteine level in end-stage renal disease patients: a double-blind randomized clinical trial. *Biological trace element research*, 153(1-3), 11-15.



ISO 17025



Nahrungsergänzungsmittel

✉ nahani.team@nahani.net

☎ 0034 - 943 34 50 43

🌐 www.nahani.net



📞 Lokale Festnetznummern: Deutschland: 030 311 999 82; Italien: 069 480 55 50; Österreich: 072 088 37 93; Schweiz: 043 508 46 80; für die restlichen Länder: Spanien: +34 943 34 50 44

Dieser Newsletter dient ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzt nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist die Basis für den Erhalt Ihrer Gesundheit und für Ihr gesundheitliches Wohlbefinden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden.