

Nr. 7 - 2014

Naturstarke Perspektiven



Liebe Kunden,

nach einem praktisch überstandenen Winter und mit erwartungsvollem Blick in Richtung Frühling freuen wir uns, Sie wieder begrüßen zu dürfen. Um direkt an diese erfreuliche Perspektive anzuknüpfen, geht es in diesem Newsletter um Themen, die uns in dieser Jahreszeit besonders beschäftigen, wie z.B. Allergien, Frühjahrsmüdigkeit und die Entschlackung des Körpers. Im Blick haben wir dabei stets, Ihnen für Ihre therapeutische Tätigkeit, indirekt natürlich auch für Ihre Patienten, informative Inhalte zu präsentieren, von denen Sie hoffentlich profitieren können.

Zum Einstieg informieren wir Sie hier zunächst über eine wichtige Produktneuheit – eine neue Formulierung, zu der uns einige von Ihnen angeregt haben und die als **Basisprodukt für die Pflege der Haut und der Schleimhäute** betrachtet werden kann.

Wir präsentieren Ihnen unser Produkt **Omega7+**, das pro Weichkapsel 1.000 mg Öl aus der Frucht und dem Samen des **Sanddorns** (*Hippophae rhamnoides*) und 40 mg Öl aus den **Goji-Samen** (*Lycium barbarum*) beinhaltet. Neben weiteren Nährstoffen und einer optimalen Kombination aus essentiellen Fettsäuren des Typs Omega-3, -6 und -9 liefert dieses Produkt große Mengen an essentiellen Omega-7-Fettsäuren, auch als Palmitoleinsäure bekannt, die für die Produktion von Kollagen eine entscheidende Rolle spielen. Kollagen wiederum ist für die Bildung der Zellmatrix der Haut und der Blutgefäße sowie generell für die Schleimhäute eine wichtige Proteinverbindung.

Die Inhaltsstoffe dieses Produkts stammen aus organischem Anbau, sind von maximaler Reinheit und Qualität, 100% natürlich, frei von Lösungsmitteln und werden mithilfe des Extraktionsverfahrens mit überkritischem Kohlenstoffdioxid gewonnen.

Das neue **Omega7+** kann für die Pflege von trockener, sehr trockener, vorzeitig gealterter und müder Haut daher definitiv eine große Hilfe zur Hautregeneration und für eine bessere und schnellere Ernährung der Haut sein (besonders bei Verbrennungen, Ekzemen, Neurodermitis oder Psoriasis), die Schleimhäute gesund halten, ihre Trockenheit reduzieren (Magen, Mund, Augen und Genitalbereich) und die Herz-Kreislaufgesundheit unterstützen. Zum Einführungspreis **bestellen Sie Omega7+ vom 1. März bis 30. Juni 2014 15% günstiger.**

Mit diesem Produkt runden wir für Sie unsere Palette von Produkten ab, die einen hohen Anteil an essentiellen Fettsäuren haben, wie **Leinsamenöl**, **Nachtkerzenöl**, **Omega3** Fischöl, **Omega3** wild und **Omega3/6/9**.

Zusätzlich zu unseren vierteljährlichen Produkt- oder Kombiangeboten haben wir für Sie für die Saison Frühling-Sommer außerdem ein neues Rabattangebot nach Bestellwert vorbereitet. Damit profitieren Sie und Ihre Patienten vom 1. April bis 30. September 2014 von folgenden Preisnachlässen, die auf unserer Rechnung automatisch in Abzug gebracht werden (Rabattstaffel):

- **3% Rabatt ab € 200,- Warenwert (abzgl. MwSt.)**
- **5% Rabatt ab € 500,- Warenwert (abzgl. MwSt.)**

Außerdem freuen wir uns, dass wir dieses Jahr gleich auf zwei Fachmessen vertreten sein werden – in Düsseldorf und in München. Die **Düsseldorfer CAM 2014** – Europäische Fachmesse für komplementäre und alternative Medizin – findet dieses Jahr am **12. April** statt. Wir freuen uns, Sie auf unserem Stand **A4** in der **Stadthalle** zu begrüßen, um Ihnen unsere Neuheiten vorzustellen, wie u. a. unser Produkt **JuicyVit Oxiprotect**, das seit seiner Einführung im Oktober letzten Jahres auf enorme Resonanz gestoßen ist, und das wir Ihnen direkt vor Ort als Kostprobe anbieten. Das zweite Event ist die Tagung für Naturheilkunde, die vom 07.- 09. November 2014 in München stattfindet.

Und schließlich möchten wir Sie noch einmal darauf aufmerksam machen, dass Sie sich auf unserer Webseite **www.nahani.net** als Therapeut registrieren können (unter Anmelden/Konto erstellen, dann bitte im Feld „Sind Sie Arzt oder Therapeut?“ auf Ja klicken). Damit haben Sie nicht nur einen direkten Zugang zu den kompletten Informationen über unsere Produkte (einschließlich aller ausführlichen Produktbeschreibungen zu jedem einzelnen Produkt), sondern können Ihre Bestellungen, Wünsche und Anregungen ganz einfach, schnell und sicher an uns übermitteln. Wenn Sie möchten, begleiten wir Sie gerne telefonisch durch die Navigation.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Frühling. Nutzen Sie die ersten Sonnenstrahlen, um neue Energie zu tanken!

Mit den besten Wünschen
Ihr NAHANI-Team



Omega7+

Sanddorn & Goji

Pflege und Gesundheit der Haut und Schleimhäute

Wir freuen uns, Ihnen eine exklusive Formulierung aus dem **Öl der Beeren und Samen des Sanddorns und der Goji-Samen** zu präsentieren, die reich an ungesättigten Fettsäuren ist. Ihr größter Wert ist, dass Sie **Omega-7** liefert – eine einfach ungesättigte Fettsäure, welche für die **Haut** und die **Schleimhäute** sehr vorteilhaft ist. Zusätzlich liefert sie eine ideale Kombination an essentiellen **Omega-3-, Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren**, die für eine ausgewogene Zufuhr

an essentiellen Fettsäuren in unserer Ernährung sorgt und die **Herz-Kreislaufgesundheit** fördert.

Die im **Omega7+** enthaltenen Öle stammen aus organischem Anbau und werden mithilfe des Extraktionsverfahrens mit überkritischem Kohlenstoffdioxid gewonnen, wodurch ein 100% natürliches Öl entsteht, das frei von Lösungsmitteln und, dank der antioxidativen Wirkung des in unserem Präparat enthaltenen Vitamins E, frei von Oxidation ist.

Sanddorn, von der Tradition zur Moderne

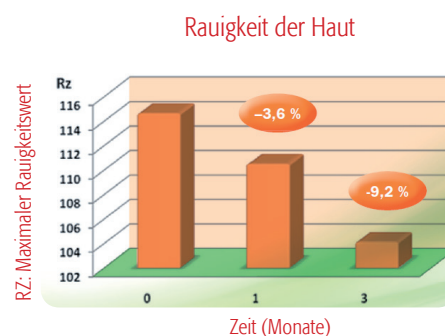
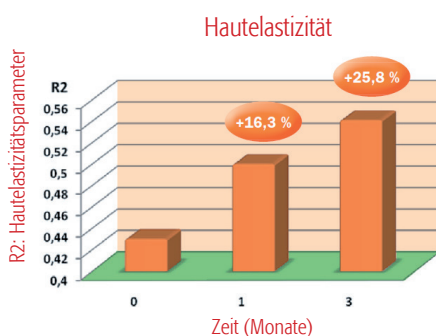
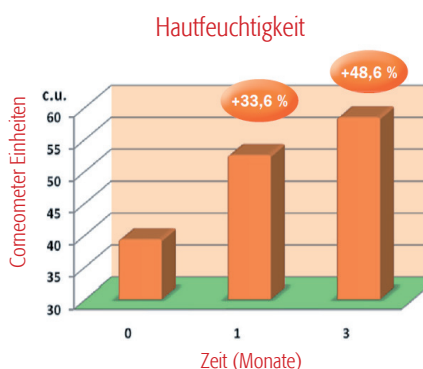
Der **Sanddorn** (*Hippophae rhamnoides*) wird traditionell zur Regeneration der Haut und Schleimhäute, zur Reduzierung von Entzündungen, Verbesserung des Blutflusses und zur Behandlung verschiedener gynäkologischer Störungen verwendet. Heutige Forschungen haben ermöglicht, seine Zusammensetzung zu untersuchen und auf diesem Weg das Wissen und Verständnis über seine positiven Wirkungen zu vertiefen.

Das Öl im **Omega7+** wird sowohl aus den **Früchten** als auch aus den **Samen** gewonnen. Die Samen sind sehr reich an essentiellen Fettsäuren wie die Linolensäure (Omega-6), die Alpha-Linolensäure (Omega-3) sowie die Ölsäure (Omega-9), wobei die **Omega-7-Fettsäure**, auch **Palmitoleinsäure** genannt, aus dem Öl der Frucht gewonnen wird. Sie hat hervorragende Eigenschaften **für die Haut und Schleimhäute**, wie unter anderem zur Linderung und Verbesserung der Symptome bestimmter Beschwerden der Haut und der Schleimhäute im Magen-, Mund-, Augen-, und Genitalbereich sowie zur Aufrechterhaltung der Feuchtigkeit, Nahrung und Regeneration dieser Gewebe. Diese Funktionen sind zum einen auf ihre Versorgung der Zellmembranen mit Flüssigkeit zurückzuführen sowie auf

ihren Einfluss auf die **Kollagenproduktion** (das wichtigste Protein der Haut), welche mit dem Alter zurückgeht, wodurch die Elastizität und Glätte der Haut abnimmt.

Außerdem beinhaltet das Sanddornöl einen außergewöhnlichen Anteil an Vitamin E (Tocopherole und Tocotrienole), das unsere Haut vor freien Radikalen schützt, die sowohl von der Sonnenstrahlung als auch vom Zellstoffwechsel erzeugt werden. Dadurch wird lichtbedingte Hautalterung vorgebeugt und die Ansammlung von Toxinen im Organismus gehemmt.

Studien zur Bewertung der Effektivität des Sanddorns im Zusammenhang mit verlangsamter Hautalterung, in welchen die Feuchtigkeit, Elastizität und Faltenbildung der Haut gemessen wurden, haben bestätigt, dass er bestimmte Parameter im Zusammenhang mit dem Hautalterungsprozess verbessert. Bei einer Gruppe von 30 Frauen mit einem Durchschnittsalter von 61 Jahren führte die tägliche Einnahme von 2 g Sanddorn zu einem Anstieg der Hautfeuchtigkeit um 48,6%, die Haut wurde um 25,8% zarter und elastischer und tiefe Falten wurden um 9,2% reduziert. (Yang 2009).



Weitere Studien bestätigen auch den positiven Effekt des Sanddornöls auf die Schleimhaut bei an peptischen Geschwüren leidenden Patienten, indem es die Regeneration der Magenschleimhaut fördert und den Heilungsprozess beschleunigt. Außerdem wurden positive Wirkungen im Zusammenhang mit dem Sjögren-Syndrom

(eine Autoimmunerkrankung, die sich insbesondere durch trockene Augen- und Mundschleimhäute manifestiert) festgestellt. Ebenso belegt sind seine antiatherogenen, herzschützenden, gefäßerweiternden und gerinnungshemmenden Eigenschaften.

Öl aus den Goji-Samen – ein wertvolles Plus

Die Früchte des *Lycium barbarum*, auch als **Goji** bekannt, werden in der traditionellen chinesischen Medizin bereits seit Jahrhunderten für eine bessere Gesundheit und ein langes Leben verwendet. Sie zeichnen sich durch eine sehr komplexe Zusammensetzung aus und gelten aufgrund ihres hohen Anteils an Polysacchariden und antioxidativen Verbindungen als „Supernahrungsmittel“, mit einem außergewöhnlichen Nährwert und zahlreichen Vorteilen für die Gesundheit.

Omega7+ enthält **Öl aus den Gojisamen**, das wegen seiner schwierigen Extraktion und außergewöhnlichen Zusammensetzung sehr geschätzt wird und ein wertvolles Plus für die Hautpflege und die Vorbeugung der lichtbedingten Hautalterung darstellt. Es enthält in einem eine Vielfalt an Pflanzennährstoffen, wie zum Beispiel einen hohen Anteil an essentiellen Fettsäuren, insbesondere Omega-6 (69,2%), Carotinoide (Zeaxanthin, β -Cryptoxanthin, β -Carotin und weitere Mikronährstoffe), β -Elemente und Vitamin E. Dieses Öl

schützt und regeneriert die Haut, indem es die intrazelluläre Sauerstoffversorgung anregt, dadurch den Hydrolipidmantel der Haut wieder ins Gleichgewicht bringt und so der Haut ein strahlenderes Aussehen verleiht. Die Haut wird straffer und elastischer und erhält alle erforderlichen Nährstoffe, um ihre Schönheit und Gesundheit zu bewahren. Außerdem besitzt das Öl depigmentierende Eigenschaften, es schützt vor UV-Strahlung und ist damit der ideale Schutz vor lichtbedingter Hautalterung und Altersflecken. Durch seinen Anteil an Beta-Carotin ergänzt es die vorteilhaften Eigenschaften von Sanddorn für die Augengesundheit (gegen Trockenheit der Augen), dank seiner antioxidativen Wirkung auf die Retina, da er schützend gegen Katarakte und Makuladegeneration sowie gegen UV-Strahlung und blaues Licht wirkt.

Seine Samen stellen eine reiche Quelle an essentiellen Omega-3-, Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren dar, mit zusätzlichen Vorteilen für die Herz-Kreislaufgesundheit (Omega-3) und die Gesundheit der Frau (Omega-6).

Omega7+ Eine außerordentliche Zusammensetzung in Ihrer Reichweite

Omega7+ ist mit seiner Kombination von **1.000 mg Sanddorn-Öl** (der Frucht und Samen) und **40 mg des hochgeschätzten Gojisamen-Öl** praktisch einzigartig auf dem Markt und ein wertvolles Plus für die Pflege und Regeneration der Haut und Schleimhäute, zur Vorbeugung vorzeitiger Hautalterung und für die Förderung der Herz-Kreislaufgesundheit.



Gesunde HAUT von innen

Ein Schutz, der durch innere Anwendung systemischer und dauerhafter wirkt als bei äußerlicher Behandlung. Ein Schutz von innen bei trockener, sehr trockener, vorzeitig gealterter und müder Haut. Zögert die Hautalterung hinaus, fördert die Regeneration und Nahrung der Haut und hat antioxidative, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung, weshalb es bei atopischer Dermatitis, Ekzemen, Rosazea und Psoriasis eingesetzt wird.

SCHLEIMHÄUTE in gutem Zustand

Hält die Schleimhäute (Magen, Mund, Augen und Genitalbereich) in gutem Zustand und reduziert ihre Trockenheit. Bessert die Symptome im Zusammenhang mit Geschwüren

Eine außergewöhnliche Kombination, da sie zusätzlich ein breites Spektrum an essentiellen ungesättigten Fettsäuren (Omega-3, -6, -7 und -9), Antioxidantien (Carotinoide, Tocopherole und Tocotrienole) und Pflanzensterin (Phytosterole) liefert, womit eine synergetische therapeutische Wirkung erzielt wird.

OMEGA-3	OMEGA-6	OMEGA-7	OMEGA-9
149,4 mg	236,8 mg	146,4 mg	202,6 mg
Pro Weichkapsel			

der Schleimhäute des Magens oder des Zwölffingerdarms und ulzerativer Stomatitis. Regeneriert die Schleimhaut im Urogenitaltrakt (vaginale Entzündungen und Trockenheit) und verbessert den allgemeinen Zustand der Mund- und Augenschleimhaut (speziell für Kontaktlinsenträger und während der Winterzeit).

Für eine gute HERZ-KREISLAUFGEUNDHEIT

Verbessert die Werte des HDL-Cholesterins und hemmt die Oxidierung des LDL-Cholesterins, reduziert die Thrombozytenaggregation und die Blutgerinnung. Zusätzlich mit entzündungshemmenden Wirkungen auf die Blutgefäße und fördert die Mikrozirkulation.

Literatur:

1. Bal et al. Sea buckthorn berries: a potential source of valuable nutrients for nutraceuticals and cosmeceuticals. *Food Res Int* 2011;44:1718-1727
2. Yang et al. Effects of dietary supplementation with sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides*) seed and pulp oils on atopic dermatitis. *J Nutr Biochem* 1999, 10:622-630
3. Sánchez et al. Omega-7. Su papel en el cuidado de la piel y las mucosas. *Offarm* 2007;26(7):58-63
4. Yang et al. Effects of oral supplementation and topical application of supercritical CO₂ extracted sea buckthorn oil on skin ageing of female subjects. *J Appl. Cosmetol.* 2009; 27:1-13
5. Basu et al. Anti-atherogenic effects of seabuckthorn (*Hippophaea rhamnoides*) seed oil. *Phytomedicine.* 2007;14(11):770-7
6. Koyama et al. Effects of a herbal medicine, *Hippophae rhamnoides*, on cardiovascular functions and coronary microvessels in the spontaneously hypertensive stroke-prone rat. *Clin Hemorheol Microcirc* 2009;41(1):17-26
7. Yang et al. Supercritical CO₂ extracted sea buckthorn pulp oil and seed oil improve microcirculation. *A multipurpose Wonder Plant.* 2007;Vol.III: advances in research and development, Dya publishing house, New Delhi, India

Das Immunsystem stärken – den Darm sanieren

Allergien, Entzündungen und das Immunsystem

Bioflavonoide und Phytopharmaka – hilfreich bei Allergien und entzündlichen Prozessen

Allergien und Asthma sind – internationalen epidemiologischen Studien zufolge – weltweit auf dem Vormarsch. Eine Allergie kann sich an verschiedenen Organen zeigen, beispielsweise an der Haut, den Atemwegen, dem Magen-Darm-Trakt, aber auch an anderen Organen. Ein geschwächtes Immunsystem spielt bei allen allergischen Reaktionen und Entzündungen eine wesentliche Rolle, weil das Immunsystem der Spiegel der Abwehrkräfte des Körpers ist.

Ist das Immunsystem beeinträchtigt, steigt das Risiko für Allergien, egal, ob es sich um eine Nahrungsmittel-, Pollen-, Staub- oder Tierhaarallergie handelt. Ebenso steigt das Risiko für Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Neurodermitis, eine Vielzahl von degenerativen Prozessen sowie für bestimmte Krebserkrankungen wie z.B. Darmkrebs oder auch für Infektionen.

Wichtig ist, die im Darm ansässige Immunabwehr zu stärken.

Wesentliche Faktoren dabei sind das natürliche Gleichgewicht der Darmflora und eine intakte Darmschleimhaut.

Entzündungsprozesse – Immunreaktionen des Körpers

Bei der Abwehr von Krankheitserregern durch das Immunsystem spielen bestimmte weiße Blutkörperchen eine zentrale Rolle. Die sogenannten T-Helferzellen (Th-Zellen) spezialisieren sich nach ihrer Aktivierung, je nachdem, ob sie Viren, Bakterien oder Parasiten bekämpfen sollen.

Bei allergischen Reaktionen kommt es zu einer Freisetzung von Histamin und Leukotrienen, sogenannten Entzündungsmediatoren, auf die Allergiesymptome zurückzuführen sind. Histamine erhöhen die vaskuläre Permeabilität und begünstigen die Absiedelung von Immunkomplexen, wodurch eine Schädigung von Geweben, wie z.B. des Respirationstraktes, ausgelöst wird. Es besteht ein Zusammenhang zwischen einem zu hohen Histaminspiegel und einer Schwächung des Immunsystems, das dadurch anfälliger für allergische Reaktionen ist.

Quercetin, Bioflavonoide und Enzyme – hilfreich bei Allergien, entzündlichen Prozessen und Kreislaufproblemen

Quercetin

Quercetin spielt eine wesentliche Rolle für antihistaminische, antiallergische und antiinflammatorische Prozesse. Es hemmt nicht nur die Freisetzung von Histamin, sondern auch seine Entstehung, sowie die Bildung von anderen Entzündungs- und Allergiemediators, wie z.B. Leukotriene. Es wirkt außerdem als potentes Antioxidans, indem es die Immunzellen vor oxidativem Stress schützt und Geweberstörungen verhindert, die mit Verletzungen einhergehen.

Zitrus-Bioflavonoide und Rutin

Zitrus-Bioflavonoide und Rutin gelten aufgrund ihrer Fähigkeit, den durch freie Radikale verursachten Schäden vorzubeugen und entgegenzuwirken, als potente Antioxidantien. Sie wirken äußerst effektiv zum Schutz und

zur Stabilisierung von Kollagenstrukturen, indem sie die durch verschiedene Enzyme an Kollagengeweben verursachten Schäden verhindern und die natürlichen Verbindungen von Kollagenfasern stärken. Sie besitzen die hervorragende Eigenschaft, die vaskuläre Permeabilität zu verringern, wodurch das Eindringen von Entzündungsmediatoren in die beschädigten Bereiche reduziert und gesteuert wird. Sie wirken schützend und stärkend auf die Blutgefäße, stabilisieren die Zellmembranen und beugen einer Kapillarschwäche vor. Die Freisetzung von Histamin und die Bildung von potenten Entzündungsmediatoren, wie beispielsweise Leukotriene, wird gehemmt.

Bromelain

Bromelain ist ein proteolytisches (eiweißabbauendes) Enzym, das in der Ananas vorkommt. Zusätzlich zu seiner proteolytischen Wirkung besitzt es Eigenschaften zur Regulierung von Prostaglandinen, die an der Entstehung von Entzündungsprozessen beteiligt sind. Bromelain stimuliert die Produktion von Plasmin, welches nicht nur die Bildung von proinflammatorischen Verbindungen blockiert, sondern auch das Fibrin zersetzt und dadurch verhindert, dass es zu Schwellungen kommt. Bromelain kann auch die durch Entzündungsprozesse entstandenen Schäden an den Wänden von Arterien und Venen mildern. Seine fibrinolytischen Eigenschaften können sich sehr positiv bei Trombophlebitis, tiefer Venenthrombose und bei varikösen Venen (Krampfadern) auswirken. Viele Studien haben gezeigt, dass Entzündungs- und Immunprozesse sehr effektiv durch Bromelain gesteuert werden.

Im Zusammenspiel mit Bioflavonoiden und Quercetin werden die positiven Wirkungen des Bromelains noch verstärkt (Synergie-Effekt). Es empfiehlt sich besonders bei:

- **Allergischen und entzündlichen Prozessen:** Asthmasymptome und Infektionen des Respirationstrakts können wirkungsvoll behandelt und vorgebeugt werden (Pollenallergien, Allergien gegen verschiedene Substanzen und Rhinitis).
- **Ekzemen**, z.B. *Herpes simplex*: Das Präparat kann bei Urtikaria (Nesselsucht) und anderen allergischen Reaktionen helfen.
- **Virusinfektionen.**
- **Rheumatoider Arthritis, Osteoarthritis und Entzündungsprozessen.**
- **Sportverletzungen:** Bei Sportverletzungen kann die Heilungsphase erheblich verkürzt werden, da das Präparat schmerzlindernd und abschwellend wirkt, sowie Hämatome (Blutergüsse) lindert.

• **Kreislaufproblemen:** Schmerzende Beine, ausgelöst durch schlechte Durchblutung, Krampfadern und Hämatome (Blutergüsse); Hämorrhoiden, häufiges Nasenbluten, sowie Erkrankungen der peripheren Blutgefäße im Allgemeinen.

Die Wirkung von Schwarzkümmelöl auf Allergien

Schwarzkümmelöl wirkt positiv auf allergische Prozesse bei **Pollen-** und **Stauballergien** sowie bei **Akne** und **Neurodermitis**. Das Thymochinon wurde in klinischen Studien auch als antibakteriell und bronchienerweiternd beschrieben, was den günstigen Einfluss bei **Asthma** und **Bronchialleiden** erklärt. Die schleimlösende und expektorierende Eigenschaft der im Schwarzkümmel enthaltenen Saponine bekräftigt seine Anwendung bei **Erkrankungen der Atemwege**.

Die vielfältigen Wirkungen des Schwarzkümmelöls

Das Schwarzkümmelöl ist ein Phytopharmakum mit einem breiten Wirkungsspektrum. Bei **Verdauungsbeschwerden** (Blähungen, Durchfall und Verstopfung) und bei **Darmpilzen** sind es das Saponin Melanthin und der Bitterstoff Nigellin, die für die Darmentgiftung und Ausscheidung des toxischen Materials verantwortlich sind. Melanthin und Nigellin verbessern die Resorption von Nährstoffen, fördern die Sekretion der Verdauungssäfte und stimulieren die Enzyme im Magen und im Darm. Die entgiftenden, aquaretischen und antiphlogistischen Eigenschaften des Öls führen auch bei **Nieren-** und **Blasenbeschwerden** zu guten Heilerfolgen.

Das Samenöl enthält ca. 70% der ungesättigten Fettsäuren und bis 3% ätherisches Öl. Diese machen es zu einem exzellenten Zusatz für das Immunsystem, bei Asthma und allergischen Zuständen. Schwarzkümmelöl hat antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften.

Die essentiellen Fettsäuren (Linol- und Linolensäure), die im Schwarzkümmel reichlich enthalten sind, unterstützen den Transport von Sauerstoff in die Zellen, schützen die Zellmembran und sorgen für eine gesunde Zellatmung, die

für den Schutz vor Oxidation und vor pathogenen Mikroorganismen unerlässlich ist. Indem essentielle Fettsäuren der Ablagerung von überschüssigen Fetten im Gewebe entgegenwirken, spielen sie eine wichtige Rolle in der Fett- und Eiweißverbrennung. Durch die GLS-Gamma-Linolensäure entstehen jene Prostaglandine, die auf die Regulierung des Immunsystems (Steigerung der Interferonproduktion, Aktivität der T- bzw. B-Lymphozyten), auf das Nervensystem (geförderte Freisetzung von Transmittersubstanzen), auf den Hormonhaushalt (gesteigerte Sekretion der Sexual- und Schilddrüsenhormone, Stärkung des Tonus der glatten Muskulatur in den Sexualorganen) eine äußerst positive Wirkung haben. Der Einfluss auf den Hormonhaushalt erklärt die erfolgreiche Anwendung des Schwarzkümmelöls bei **Menstruationsstörungen, PMS** und bei **Beschwerden in den Wechseljahren**. GLS trägt außerdem zur Senkung des Blutdrucks und zur Gefäßerweiterung bei; deshalb kann das Schwarzkümmelöl bei **Durchblutungsstörungen** und **Gefäßerkrankungen**, insbesondere bei **Hämorrhoiden**, von großem Nutzen sein. Jüngste Studien zeigen, dass Prostaglandine eine insulinähnliche Wirkung besitzen. Insofern kommt *Nigella sativa* eine signifikante Rolle in der unterstützenden Behandlung von Diabetes zu.

Im Schwarzkümmelöl sorgen die essentiellen Fettsäuren zusammen mit dem Bitterstoff Nigellin auch für einen verbesserten Gallefluss, was bei **Gallenleiden** wie bei **Funktionsstörungen der Leber** (Beta-Sitosterin ist verantwortlich für die Senkung des Cholesterinspiegels) entscheidend ist. Die essentiellen Fettsäuren wirken auch synergistisch mit dem ätherischen Wirkstoff Thymochinon, der eine **antioxidative Eigenschaft** besitzt und wie die GLS entzündungshemmend und schmerzstillend wirkt. Bei **rheumatischen Erkrankungen** wie allgemein bei **Gelenkschmerzen** kann das Schwarzkümmelöl deshalb wertvolle Dienste leisten.

Fachbeitrag von:

Lina Döring, Hannover



Frühlingszeit beschwerdefrei



Synergetisch wirkende Formulierung mit Quercetin, Bromelain, Rutin und Zitrus-Bioflavonoidkomplex.



Starkes Immunsystem dank intensiver Darmpflege. 50 Mrd. Probiotika pro Kapsel (50 x 10⁹), 10 Bakterienstämme plus Präbiotika FOS und AOS*.



Hochwertiges, kaltgepresstes Öl aus den Samen der *Nigella sativa*.

*Magensäureresistente Kapsel mit einem speziellen wasserbasierten PH5D-Schutzfilm versehen, um eine 100%ige Verwertung und somit die optimale Wirkung der Probiotika zu gewährleisten.

Innere Körperreinigung

Die innere Reinigung und Entgiftung des Organismus ist für das gesundheitliche Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Wir sind umgeben von giftigen Substanzen – in der Luft, die wir atmen, in unseren Lebensmitteln, im Trinkwasser... 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. Es ist deshalb wichtig, die körpereigene Entgiftungsleistung durch ein Reinigungsprogramm zu stärken, um uns so weit wie möglich von all diesen Toxinen zu befreien, welchen wir ausgesetzt sind und welche letztendlich unsere Gesundheit beeinträchtigen.

Wann ist der beste Zeitpunkt für ein Reinigungsprogramm?

Jeder Zeitpunkt ist gut für die Erneuerung des Organismus, wie zum Beispiel nach einem Zeitraum übermäßigen Essens, im speziellen aber zum Frühlings- und Herbstbeginn.

Eine wirkungsvolle Reinigungskur soll nicht ohne den Einsatz von bestimmten Pflanzen und Nährstoffen durchgeführt werden, welche die Reinigungsmechanismen unterstützen.

Welche Pflanzen und Nährstoffe können bei einer Entgiftung hilfreich sein?

Die Hauptentgiftungsorgane sind die Leber, die Nieren, der Darm und die Haut. Die sowohl durch den Organismus erzeugten als auch durch die Ernährung oder durch Umwelteinflüsse aufgenommenen Giftstoffe können möglicherweise schädlich werden und ihre Ansammlung kann zu gravierenden chronischen Gesundheitsproblemen führen. Zum Glück ist unser Körper gut ausgerüstet für die Neu-

tralisierung und anschließende Ausleitung der erzeugten Giftstoffe über seine verschiedenen Ausscheidungssysteme (Stuhlgang, Urin, Schweiß, Atmung). Folgende Pflanzen und Nährstoffe sind von wesentlicher Bedeutung für die Unterstützung und Förderung dieses Vorgangs sowie um zu verhindern, dass das körpereigene Reinigungssystem gestresst und überlastet ist:

Psylliumschalen des *Plantago psyllium*:

Hilfreich zur Erleichterung der Darmhygiene, da sie die Entgiftung von den toxischen Rückständen im Darm fördern, deren Ablagerungen die Darmschleimhaut angreifen und dadurch die Durchlässigkeit des Darms beeinträchtigen können. Sie binden die von der Galle transportierten toxischen Substanzen an sich, schwemmen sie mit und unterstützen somit ihre Ausleitung über die Ausscheidungsfunktionen.

Butternusswurzelrinde: Laxierende und abführende Eigenschaften, verhindert Darmkrämpfe.

Breitwegerich: Wirkt harntreibend und adstringierend.

Rotkleblüten: Hervorragende Eigenschaften als Blutreiniger.

Maisfäden: Stimulieren die Nieren und Harnblase. Werden als Diuretikum angewendet.

Krausampferwurzel: Fördert die Leber- und Darmfunktion und ist hilfreich bei Hautstörungen.

Benediktenkraut: Hervorragender Leber- und Blutentgifter. Verbessert den Blutkreislauf und stimuliert die Gallensekretion.

Gewürznelke: Stimuliert den Blutkreislauf und ist hilfreich für die Verdauung.

***Echinacea angustifolia*:** Stärkt das Immunsystem und bekämpft Infektionen. Hat antibiotische, antivirale und entzündungshemmende Eigenschaften. Hilft, das Lymphsystem von Rückständen zu befreien und reinigt das Blut.

Walnusschalen: Sehr wirkungsvoll bei der Bekämpfung und Ausscheidung von Darmparasiten aus dem Organismus.

Caprylsäure: Hochwertig und effektiv in der Behandlung von Candidose (auch Candidiasis oder Soor genannt).

Knoblauch: Natürliches Antibiotikum, schützt gegen Infektionen und ist sehr effektiv bei Candida-Behandlungen.

Bentonit: Tonmaterial, das die Giftstoffe an sich bindet, welche anschließend aus dem Organismus ausgeschieden werden.

Grapefruitkern: Sehr wirksam gegen Darmparasiten.

Probiotika: Lebensfähige Mikroorganismen, welche im Darm vorkommen und eine entscheidende Rolle in der Verdauungsgesundheit und der Auf-



rechterhaltung der Gesundheit im Allgemeinen spielen. Die Unterstützung der Darmfunktion durch die Einnahme von zusätzlichen Probiotika ist eine Grundvoraussetzung für die Erhaltung einer gesunden und ausgeglichenen Darmflora, welche uns zu einer einwandfreien Darmhygiene verhilft.

Inulin (FOS): Präbiotikum, versorgt die Probiotika mit Nährstoffen und fördert ihr Wachstum und ihre Vermehrung.

und Entschlackung



Wählen Sie unser NAHANI-Programm zur Inneren Körperreinigung

Dieses Körperreinigungsprogramm 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** 400 Kapseln

Eine Multinährstoffformulierung aus Psylliumschalen (Indischer Flohsamen), Butternusswurzelrinde, Breitwegerich, Rotkleeblüten, Maisfäden Extrakt, Krausampferwurzel, Benediktenkraut, Gewürznelke, *Echinacea angustifolia*, Schwarzer Walnuss Schalen, Caprylsäure, Knoblauch, Bentonit und Grapefruitkern Extrakt. Alle diese Inhaltsstoffe unterstützen die verschiedenen Entgiftungsorgane, welche die Leberfunktion, den Darmtransit und die Funktion des Immunsystems fördern und somit die Gesundheit in einem guten Zustand erhalten.



Ausscheidung: **PlantagoPlus** 340 g

Zu 100% aus den Schalen von Indischen Flohsamen (*Plantago psyllium*) mit Inulin, das aus der Zichorienwurzel extrahiert wird. Unterstützt maßgeblich die Eliminierung der Giftstoffe über den Darm und sorgt dafür, dass die von der Darmwand gelösten toxischen Rückstände schnell ausgeschieden werden, wodurch die Gesundheit der Darmflora und eine optimale Verdauungsgesundheit gefördert wird.



Regeneration: **AcidophilusUltra** 120 Kapseln

Da durch den natürlichen Reinigungsvorgang des Darms auch nützliche Bakterien ausgeschieden werden, ist es wichtig, die Darmflora zu regenerieren und wiederaufzubauen. **AcidophilusUltra** ist eine wirkungsstarke Kombination aus Probiotika und Präbiotika, mit mindestens 11 Milliarden gutartigen Mikroorganismen pro Kapsel für eine gesunde und ausgewogene Darmflora und zur Aufrechterhaltung ihrer Barrierefunktion. Dank der Kapsel mit magensäureresistenter Schutzschicht wird garantiert, dass die nützlichen Bakterien in gutem Zustand im Darm ankommen.



Einnahmeplan für 40 Tage

Ca. 20 Minuten vor dem Frühstück: in ein Glas Wasser oder zuckerfreien Fruchtsaft 2 gestrichene Teelöffel **PlantagoPlus** – gut vermischen und sofort trinken.

Mit dem Frühstück und mit dem Abendessen:

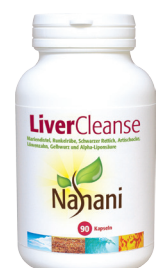
- 5 Kapseln **PureCorp**
- 1 Kapsel **AcidophilusUltra**

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

Hinweis: Der Rest der **AcidophilusUltra** und **PlantagoPlus** Dose 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.

Für eine vollständige und effektive Entgiftung kann das Programm ergänzt werden mit **LiverCleanse**, eine innovative Formulierung mit synergetischer Wirkung, die äußerst wirkungsvolle Pflanzenextrakte kombiniert (Mariendistel Samen, Runkelrübenwurzel, Schwarzer Rettich, Gelbwurz, Löwenzahnwurzel, Artischocke), welche die Leberfunktion unterstützen und die Ausscheidung von Giftstoffen begünstigen. Zusätzlich wird die Formulierung verstärkt durch Alpha-Liponsäure, welche die Ausscheidung von Schwermetallen fördert und antioxidative Wirkung hat.

Eine gesunde Leber ist wichtig für über 400 Funktionen unseres Organismus – vom Kreislauf bis zum Immunsystem. **Drei mal täglich eine Kapsel vor der Mahlzeit einnehmen.**



WISSENSWERTES zum Thema Frühjahrsmüdigkeit

Schluss mit Erschöpfung und Müdigkeit

Mit Beginn des Frühlings leidet jeder fünfte Mensch unter dem Gefühl der Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Motivationslosigkeit und Lustlosigkeit. Allseits bekannt ist dieses Phänomen unter der Bezeichnung **Frühjahrsmüdigkeit**. Sie manifestiert sich in vielerlei Symptomen, normalerweise jedoch einfach durch eine allgemeine Beeinträchtigung des Wohlbefindens in Form von Schwäche und mangelnder körperlicher und geistiger Vitalität. Eine Besserung ist üblicherweise innerhalb weniger Wochen in Sicht. Am häufigsten sind davon Frauen und Personen im Alter zwischen 20 und 50 Jahren betroffen.

Die Schlüssel für neue Energie. Wenn diese sogenannte Asthenie keine tieferen physiologischen oder psychischen Ursachen hat, empfiehlt sich im Allgemeinen eine Reihe von Maßnahmen, um die verlorengegangene Energie wieder zurückzugewinnen. Die Strategie dazu stützt sich auf drei grundlegende Säulen: die Ernährung, erholsamer Schlaf und eine Änderung der Lebenshaltung.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung liefert den notwendigen Anteil an Proteinen, Kohlehydraten, Fetten, Mineralstoffen, Vitaminen und Wasser. Wenn das nicht ausreicht, muss auf „Supernahrungsmittel“ zurückgegriffen werden, um den Müdigkeitserscheinungen entgegenzutreten, wie z.B. **Gelée Royale, Blütenpollen, Lezithin, Bierhefe** oder **Ginseng**. Eine interessante Möglichkeit, unseren Organismus auf den Beginn der neuen Jahreszeit vorzubereiten, ist auch die Entgiftung der Leber, um die Toxine, die sich in den Wintermonaten akkumuliert haben, leichter aus dem Körper auszuscheiden.

Schlaf wirkt regenerierend. Daher ist ausreichender und qualitativ guter Schlaf auch so wichtig, um morgens energiegeladener und motiviert wieder aufstehen zu können. Zur Verbesserung der Schlafgewohnheiten sollte man sich eine ausreichende Menge Schlaf gönnen, zu festen Zeiten zu Bett gehen und aufstehen und die Temperatur-, Licht- und Geräuschbedingungen im Schlafzimmer kontrollieren.

Es ist auch ein guter Zeitpunkt für eine **Änderung der Lebenshaltung**, wodurch sich eine auf einen Umgebungswechsel zurückzuführende Asthenie abschwächen oder sogar verhindern lässt. Pessimistischen oder negativen Gedanken Einhalt zu gebieten, hilft uns dabei, Probleme mit gesundem Menschenverstand anzugehen. Regelmäßiges Praktizieren von Entspannungsübungen fördert die Kreativität und das Selbstvertrauen. Durch Bewegung und körperliche Aktivität werden Endorphine freigesetzt, d. h. Substanzen, die für das allgemeine Wohlbefinden eine große Rolle spielen. Positiv sind Aktivitäten unter freiem Himmel, um das natürliche Licht als Energie- und Vitalitätsquelle auszunutzen. Wichtig ist auch, mehr Raum für sich selbst zuzulassen und zu lernen, seinen eigenen Bedürfnissen und Wünschen gerecht zu werden.

NAHANI empfiehlt Ihnen:



EnerGetic: Gelée Royale, Blütenpollen, Ginseng, Süßholzwurzel und Astragaluswurzel **für ein Plus an Energie, Lebenskraft und täglichem Gleichgewicht.**



GrünPlus: Schenkt Energie und Lebenskraft! Zusammensetzung aus Saftkonzentraten, Getreidesprossen, Algen (Spirulina, Chlorella, Dulse), Probiotika, Soja-Lezithin, Gelée Royale und Pflanzenextrakten, welche wichtig zur Entschlackung sind.



Traum⁸: Liefert Nährstoffe mit **beruhigender, entspannender und schlaffördernder Wirkung**, die das Einschlafen erleichtern, die Schlafdauer auf natürliche Weise verlängern und einen erholsamen Schlaf fördern können.



Omega³ wild: Hochwertige, hochkonzentrierte Quelle von essentiellen **Omega-3-Fettsäuren** höchster Reinheit und Qualität, mit hohem Gehalt an **EPA** und **DHA** (jeweils 660 mg und 330 mg pro Weichkapsel). Hilfreich als **Stimmungsaufheller und Entzündungshemmer.**



Nahrungsergänzungsmittel

Rentería (SPANIEN)

Tel.: 0034 – 943 34 50 44 Fax: 0034 – 943 34 50 43 Tel. 00 800 200 300 23 (gebührenfrei aus Deutschland + Österreich)

nahani.team@nahani.net www.nahani.net

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 sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung verwendet werden.