

Februar 2009



In dieser Nummer

San qi oder Panax / Radix Notoginseng

In der Literatur wird San Qi Ginseng wertvoller als Gold beschrieben, da er sich während vieler Jahrhunderte kriegerischer Auseinandersetzungen als wirksames Mittel gegen im Kampf erworbener Wunden erwies.

Natürliche Heilkraft der Grünlippmuschel

Blieben Sie beweglich

Viele von uns wissen: Gelenkerkrankungen sind ausgesprochen schmerzhaft und mit einem enormen Verlust an Lebensqualität verbunden. Steife, schmerzende Glieder führen zu verminderter Mobilität, so dass sich die betroffenen Personen oft in die eigenen vier Wände zurückziehen. Besonders für ältere Menschen bedeutet dieser Rückzug einen wesentlichen Verlust an Lebensqualität und Selbstständigkeit.

Bitterstoffe aus der Artischockenblüte – die natürlichen Verdauungsförderer

Damit Leber und Galle genügend verdauungsfördernde Körpersäfte produzieren sind Bitterstoffe für unsere Verdauung unverzichtbar.

Preiselbeer

Wissenschaft entdeckt die Preiselbeere bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten

San qi

Notoginseng; Radix Notoginseng. Bei diesem Arzneimittel handelt es sich um die getrockneten Wurzeln von Panax notoginseng (Familia Araliaceae), früher als Panax pseudoginseng bezeichnet.

1. Umschreibung des Heilkrautes

San Qi ist die getrocknete Wurzel des Panax Notoginsengs. Die Wurzel wird nach 7 Jahren ungestörten Wachstums jeweils im Herbst geerntet, bevor die Pflanze blüht. Aufgrund dieses aufwendigen Anbau-Prozedere ist es kein Wunder, dass San Qi heute zu den teuersten chinesischen Kräuter-substanzen gehört. San Qi wird hauptsächlich in den Provinzen Yunnan und Guangxi angebaut. In der Literatur wird wild gewachsener San Qi wertvoller als Gold beschrieben!

Pseudoginseng gehört derselben Familie an wie Ginseng. Beide ähneln einander auch im Geschmack, doch hat jedes der beiden Kräuter seine spezifischen Wirkungen. Wegen dieser Ähnlichkeit mit Ginseng wird es auch als Ren shen san qi bzw. als Shen san qi, also als „Ginseng-Drei-Sieben“ bezeichnet. Doch während beim Ginseng die supplementierenden Eigenschaften im Vordergrund stehen, gelten beim Pseudoginseng die blutstillenden, schmerzstillenden und die Blut-Stasen zerstreuenden Wirkungen als die Haupteigenschaften. Dies kommt auch im volkstümlichen Beinamen Zhi xue jin bu huan zum Ausdruck, was soviel bedeutet wie „das blutstillende Mittel, das mit Gold nicht aufzuwiegen ist“. Obwohl der Pseudoginseng seinen Ursprung in China hat, fand er erst relativ spät Eingang in die Pharmakopöen. Als Erster listete der berühmte Arzt und Enzyklopädist der Ming-Dynastie Li Shizhen dieses Kraut in seiner Grossen Materia Medica auf. Er schrieb: „San qi ist vor kurzem erst bekannt geworden. Die Soldaten im Süden benutzen es bei Schnitt- und Stichwunden. Man sagt, dass es von wunderbarer Wirksamkeit sei.“ Auch aus anderen historischen Berichten aus der Ming-Zeit ist bekannt, dass sich Offiziere und Soldaten reichlich mit Pseudoginseng eindeckten, wenn

sie in den Krieg zogen. Die unglaublich schnelle und zuverlässige Wirkung bei allen Arten von Verletzungen hatte sich rasch verbreitet. Die Soldaten kurierten damit ihre durch Pfeile, Lanzen, Hellebarden und andere Waffen erlittenen Schuss-, Stich- und Schnittverletzungen.

Auch unter den Kung-Fu praktizierenden Mönchen des Shaolin-Klosters, aber auch andernorts, war Pseudoginseng hoch geschätzt. Sie benutzten San Qi, um die durch Schlageinwirkungen hervorgerufenen Blut-Stasen wieder aufzulösen, da ihnen bekannt war, dass eine nicht aufgelöste Blut-Stase den Grundstein zu vielen hartnäckigen Erkrankungen legen kann. Alle priesen gleichermassen „die wunderbare Effektivität“ dieses Mittels.

Das Hauptanbaugebiet des Pseudoginseng ist das Bergland in der südchinesischen Provinz Yunnan. Von dem dort lebenden Volkstamm der Miao werden diverse sagenumworbene Legenden über San Qi erzählt.

2. Chemie

Die Wurzel des Panax Notoginsengs enthält:

- 12% saponins
- Dencichine
- Ginsenoides
- Glucoginsenoide
- Notoginsenoide
- Gypenoside
- Sanchinosides
- Essential oil

3. Pharmakologie

3.1 Effekt auf das Blut

- Vermindert die Blutgerinnungszeit
- Blutstillender Effekt

3.2 Kardiovaskulärer Effekt

- Erhöht signifikant den Blutfluss in den Herzarterien

3.3 Effekt auf den Sauerstoffgehalt

im Herzmuskel

- Erhöht den Sauerstoffgehalt im Herzmuskel bis 14.28%

3.4 Effekt auf die Blutgefässe und den Blutdruck

- Senkt signifikant und anhaltend den Blutdruck
- Senkt deutlich den Widerstand der Blutgefässe

3.5 Effekt auf die Herzmuskelstärke

- Erhöht signifikant die Kontraktilitätsfähigkeit des Herzmuskels
- Senkt die Herzfrequenz

3.6 Effekt auf Herzrhythmusstörungen

- Reduziert und harmonisiert Herzrhythmusstörungen

3.7 Entzündungshemmender und schmerzstillender Effekt

- breite entzündungshemmende Wirkung

3.8 Effekt auf die Leberzellen

- Schützt und erneuert die Leberzellen

3.9 Wundheilung

- Unterstützt und beschleunigt das Zellwachstum im Wundbereich, macht schöne Narben

3.10 Cholesterin

- Senkt den Cholesterinspiegel nachhaltig

3.11 Gastroenterology

- Behandelt Crohn Erkrankungen (blutige Durchfälle mit kolikartigen Bauchschmerzen)

Impressum

Herausgeber
Praxi – Shop GmbH
Haldenstrasse 1
CH-6342 Baar

Redaktion
Hans Ulrich Vogel

Erscheinungsweise
Erscheint unregelmässig

Hinweise
Redaktion/Herausgeber übernehmen keinerlei Haftung für Angaben jedwelcher Art. Sämtliche Ansprüche an Redaktion/Herausgeber auf Ersatz jeglichen unmittelbaren oder mittelbaren Schadens, der aus dieser Publikation erwachsen könnte, sind ausgeschlossen. Registrierte Warenzeichen werden nicht in jedem Fall gekennzeichnet.

4. Funktion

(Traditionelle Überlieferung aus der TCM)

- Eliminiert Blutstasen
- Stoppt Blutungen (alle Arten von inneren und äusseren Blutungen)
- Reduziert Schwellungen
- Vertreibt Schmerzen aller Art
- Mittel der Wahl bei allen traumatischen Verletzungen

Die Wirkung von San Qi unterscheidet sich ganz grundlegend von allen bisher bei uns in Europa bekannten, ätherischen Kräutern. Im Gegensatz zu den ätherischen Kräutern, welche gefässöffnend sind und dadurch die Energie und das Blut mit den Nährstoffen wirkungslos an die Hautoberfläche holen, wirkt San Qi in der Tiefe, da wo sich die Störung befindet. San Qi transformiert Einstauungen und Verdickungen und macht die Leitbahnen wieder durchgängig. Stauungszustände in Muskeln, Gelenken, Sehnen und Leitbahnen werden aufgelöst und das Qi wieder in einen harmonischen Fluss gebracht. Die Probleme verschwinden und das Gewebe wird wieder ausreichend mit Qi und Nährstoffen versorgt. Durch diese einzigartige Wirkungsweise ist San Qi in der Lage, zuverlässig und nachhaltig Störungen zu beseitigen.

5. Anwendungsmöglichkeiten

5.1 Blutungen

Blutspucken, Bluthusten (Rennpferde!!), Blutungen aus dem Darm, Blutungen aus Geschwüren, Blutungen ausserhalb des Menstruations - Zyklus, schwere, abnorme und verlängerte Monatsblutungen, Schuss- und Schnittverletzungen, innere Blutungen nach Unfällen, Nasenbluten, Blut im Urin, Blut im Stuhl, kolikartige Durchfälle, blutende Geschwüre, Blutungen im Auge, Hirnblutungen

5.2 Alle traumatischen Verletzungen

Prellung, Quetschung, Zerrung, Risse, Brüche usw., Rheuma und Arthritis, alle Schmerzen im Bewegungsapparat, Gelenkent-

zündungen, Schwellungen, prämenstruelle Schmerzen, Bauchschmerzen, Brustschmerzen, Augentrauma, Hirntrauma

5.3 Herzinfarktpatienten

Risiko, akut, Nachbearbeitung, hoher Blutdruck

5.4 Gefässe

Venenentzündungen, Hämorrhoiden, Erkrankungen der Herzarterien

5.5 Wunden / Haut

Narbenentstörung, Behandlung akuter Wunden, Hautentzündungen, unspezifische Hautpilzerkrankungen

5.6 Blutfettwerte

Senkt ein zu hoher Cholesterinspiegel

5.7 Darm

Crohn Erkrankungen, Norwalk Virus, benigne oder maligne Tumoren, chronisch entzündliche Darmerkrankungen.

6. Applikation und Dosierung

6.1 Äussere Blutungen

Ernsthafte äussere Blutungen (Schuss - und Schnittverletzungen): Pulver mit gekochtem Wasser homogen vermengen und auftragen (Wunde zuerst säubern) und / oder oral einnehmen.

6.2 Innere Blutungen

Innere Verletzungen durch Unfälle: Pulver oral einnehmen mit gekochtem Wasser

6.3 Gynäkologie

Gestörte Menstruation mit Schmerzen o. ä., Pulver mit Wein einnehmen, bei zu starken Blutungen Pulver mit gekochtem Wasser einnehmen.

6.4 Stasen

Bei allen Stagnationen ohne Blutung Pulver mit Wein (Reiswein) einnehmen.

6.5 Venenentzündung

Akute Venenentzündung: 0.25 g Pulver mit Wein oral einnehmen plus eine weitere Portion mit Wein homogen vermengen und auf die betroffene Stelle auftragen. Bei eitrigen Entzündungen nur orale Einnahme.

6.6 Dosierungen

- Täglich 1-3 Gramm wenn es direkt als Pulver oral einge-

nommen wird

- Täglich 3 - 9 Gramm wenn San Qi als Dekokt (wässriger Extrakt) angesetzt wird.

7. Nebeneffekte und Toxizität

7.1 Nebeneffekte

- Trockener Mund, erhöhte Hauttemperatur, Nervosität, Schlaflosigkeit

7.2 Toxizität

- Arasaponin ist eine sehr sichere Chemikalie. Die minimale tödliche intravenöse Dosis beträgt bei Mäusen 460mg/kg Körpergewicht.
- Eine orale Einzeldosis von 5 Gramm San Qi Pulver kann einen Atrioventrikularblock II auslösen

7.3 Kontraindikation

- Schwangerschaft

7.4 Gebrauch mit Vorsicht

- Yin-Schwäche
- Blutmangel

8. Weitere Infos und Forschungsergebnisse

In der Literatur wird San Qi Ginseng wertvoller als Gold beschrieben, da er sich während vieler Jahrhunderte kriegerischer Auseinandersetzungen als wirksames Mittel gegen im Kampf erworbener Wunden erwies. Ein chinesisches Märchen weiß von einer Schlange zu berichten die von einem Bauern mit einem Stock erschlagen wurde. Am nächsten Tag jedoch kroch sie wieder munter über den Hof. Er erschlug sie abermals, um am nächsten Tag wiederum auf die genesene Schlange zu stossen. Neugierig geworden beobachtete der Bauer die Schlange und bemerkte, dass sie sich durch dem Genuss von San Qi regenerierte.

- San Qi Ginseng kann die Sauerstoffverfügbarkeit im Körper um bis zu 156% erhöhen.
- San Qi verzögert den Alterungsprozesses
- San Qi verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- San Qi schützt die Haut vor UV Schäden

Quelle: San qi – Radix Notoginseng eine Publikation von U. Knoller

Natürliche Heilkraft der Grünlippmuschel

Gesundheit aus dem Pazifik - besonders für aktive und ernährungsbewusste Leute

Die Grünlippmuschel ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer einzigartig in der Natur vorkommenden Fülle an Vitalstoffen (Nähr- und Aufbaukomplexen). Sie ist reich an GAG-Glykosaminoglykanen, enthält Enzyme, Omega-3-Fettsäuren, wichtige L-Aminosäuren und Mineralstoffe. Ein durch ein spezielles Verfahren gewonnenes Grünlippmuschel-Extrakt stellt dem menschlichen Körper Bausteine für die Synthese von Gelenksubstanzen zur Verfügung, kann die Funktion des Bindegewebes und Stoffwechsels verbessern und die Regeneration von Knochen und Knorpeln nach besonderen physischen Belastungen und rheumatischen Krankheiten fördern.

Im Rahmen der Erforschung des Rheuma / Arthrose - Komplexes haben Wissenschaftler schon vor Jahren die heilende Wirkung eines Extraktes aus der Grünlippmuschel (Perna Canaliculus) bei Gelenkproblemen wie Arthrose, Arthritis, Rheuma, Osteoporose und Gicht sowie bei Sportunfallbedingten Gelenkschäden von Sporttreibenden erkannt. Der einmalig hohe Gehalt an den hochmolekularen GAG-Glykosaminoglykanen sowie die grosse Zahl an natürlichen Vitalstoffen und Aminosäuren ist verantwortlich, dass die regelmässige Einnahme von Grünlippmuschel Extrakt in einer grossen Zahl der Fälle zu einer Linderung oder sogar Heilung - ohne Nebenwirkungen - führt.

Ohne gesundes Bindegewebe läuft nichts!

Das Bindegewebe bestehend aus Bänder, Sehnen, Gelenkknorpel, Gelenkkapseln und den Zwischenwirbelscheiben der Wirbelsäure - dient im Körper quasi als Kittsubstanz für Zug- und Druckfestigkeit. Es speichert Sauerstoff, Nähr- und Vitalstoffe und transportiert Schlacken und Abfallstoffe ab.

Im normalen Alterungsprozess verändert sich das Bindegewebe. Die Kittsubstanz wird schwächer, die GAG-Glykosaminoglykane werden eliminiert und der Abtransport von Schlackenstoffen kommt allmählich zum Erliegen. Bei schwerer körperlicher Belastung, bei intensiver sportlicher Tätigkeit, bei Verletzungen und Mangelernährung kann sich dieser Prozess beschleunigen. Das Bindegewebe kann die Pufferfunktionen sowie die Schmierfunktionen zwischen den Gelenken nicht mehr voll erfüllen. Bei Arthrose mit schmerzhafter Bewegungseinschränkung wird das Geschehen noch verstärkt durch entzündliche Prozesse.

Unter obigen Voraussetzungen ist es unbedingt wichtig, den Mangel an GAG-Glykosaminoglykane und Vitalstoffen der durch Alterung, vorzeitigem Verschleiss, Überbeanspruchung im Sport oder bei chronischen Entzündungen entstanden ist auszugleichen.

An diesem Punkt setzt der Grünlippmuschel-Extrakt als GAG- und Vitalstoff-Lieferant auf verschiedene Arten ein. Das Extrakt besitzt entzündungshemmende Eigenschaften, die in vielen Studien bewiesen wurde. Dazu liefert der Muschelextrakt jene GAG-Glykosaminoglykane, denen die Schlüsselrolle bei dem Aufbau von Bindegewebe zufällt.

Unter anderem wird der Muschelextrakt auch im Leistungs- und Spitzensport erfolgreich eingesetzt. Gelenksbeschwerden können damit entweder vorgebeugt oder gar behoben werden. Dank gesundem und elastischem Bindegewebe werden erstaunliche Leistungssteigerungen erzielt.

Untersuchungen zeigen, dass die Erfolgsquote durch die regelmässige Einnahme von Grünlippmuschel-Extrakt bei Sportverletzungen bei 80% liegen. Bei degenerativen Krank-

heitsbildern - vorzeitigem Verschleiss - liegt die Heilungsrate bei 60 Prozent. Bei chronisch entzündlichen Erkrankungen, wie etwa Rheuma, ist eine Besserungsrate von 40% zu erwarten.

Das sind erstaunliche Ergebnisse, wenn man bedenkt, dass die Behandlung die Ursachen der Beschwerden bekämpft, und dies ohne schädliche Nebenwirkungen.

Wer kann vom Grünlippmuschel-Extrakt profitieren?

Alle Menschen mit Problemen an Muskeln, Gelenken, Sehnen und Bändern oder bei Sportverletzungen, Sportler mit starker Beanspruchung der Gelenke, Menschen mit rheumatischen Beschwerden, Arthrosen und Arthritis, Bindegewebschwächen, schlaffer Haut, dünnen Haaren, brüchigen Nägeln, Energiemangel und fehlender Vitalität. Da Mangelercheinungen über die Ernährung meist schleichend als Spätfolgen auftreten, empfiehlt sich eine regelmässige, vorbeugende Einnahme oder eine Kur mit Grünlippmuschel-Extrakt, z.B. Grünlippmuschel plus mit Vitamin E während 2 bis 3 Monaten (ca. 2x im Jahr). Insbesondere Personen (Sportler und körperlich Aktive) können durch eine regelmässige Einnahme Bindegewebschäden und Gelenkproblemen vorbeugen.

Grünlippmuschel Gel



Blieben Sie beweglich

Salben-Gel mit Grünlippmuschelextrakt, GAG/Glykosaminoglykanen und ätherischen Ölen. Kühlt zuerst und wärmt danach. Das Gel verteilt sich leicht auf der Haut, zieht rasch ein, pflegt und erfrischt.

Bitterstoffe aus der Artischockenblüte - die natürlichen Verdauungsförderer!

Bitterstoffe, ein natürlicher Verdauungsförderer / Bitterstoffe, die vergessenen Schlankmacher

Bikini-Figur, Waschbrettbauch und Wohlfühlgewicht hängen nicht so sehr von Diäten ab, sondern von Stoffen in unserem Essen, die wegen ihres Geschmacks aus der modernen Ernährung fast völlig verschwunden sind. Es handelt sich um Bitterstoffe, wie sie früher mit vielen Salaten, Gemüse, Wurzeln und Kräutern verzehrt wurden. Sie haben über Jahrtausende als natürliche Fatburner gewirkt. Unser Hang zum Süssen, zu bitterfreien Gerichten und zu Fastfood hat sie aus der Küche verbannt. Die Folgen sind Übergewicht, Verdauungsstörungen und Stoffwechselkrankheiten.

Nach Aussage von Ernährungsexperten haben wir mit den Bitterstoffen eine der vier natürlichen Hauptgeschmacksrichtungen aus unseren Speiseplänen gestrichen. Dies, so warnten sie, beginne sich nun bitter zu rächen. Nur Süsses, Saures und Salziges sei auf den Tellern noch willkommen, die bittere Komponente jedoch sei völlig daraus verbannt. Dabei brächten Bitterstoffe in der Nahrung viele unschätzbare Vorteile.

Bitterstoffe führen zum Beispiel rascher zum Sättigungsgefühl. Dadurch nehmen wir automatisch kleinere Portionen zu uns. Bitterstoffe in der Nahrung sorgen durch ihren intensiven Geschmack für ein rasch einsetzendes Fließen der Verdauungssäfte, wodurch auch der Sättigungsreiz beschleunigt eintritt. Die Intensität des bitteren Geschmacks bewirkt ausserdem auch von sich aus eine Begrenzung der Esslust und des Hungers auf mehr. Süsse und bitterfreie Gerichte machen dagegen Lust auf immer mehr. Bittere Nahrungsmittel enthalten darüberhinaus sehr viel weniger Kalorien als Süssspeisen.

Süssspeisen machen daher dick, Bitterstoffe dagegen bewirken eine schlanke Linie.

Viele Bitterstoffe haben in unserer Nahrung früher dafür gesorgt, unser Nahrungsfett dorthin zu lenken, wo es auch hingehen sollte, nämlich zur Fettverbrennung und nicht zur Einlagerung an Hüfte, Bauch und Po.

Ursel Bühring, Leiterin der Heilpflanzenschule Freiburg/ Breisgau, beschreibt die Hauptwirkungen der Bitterstoffe so: „Sie regen die gesamte Verdauungstätigkeit spürbar an. Die Magen-Darmbewegungen werden gesteigert, die Magenentleerung wird beschleunigt. Bitterstoffe stimulieren die Ausschüttung von Gallen- und Pankreassaft, verbessern so die Verdauung von Eiweissen, Kohlenhydraten und Fetten und wirken leicht abführend. Durch ihre verdauungsfördernde Wirkung vermindern die Bitterstoffe gleichzeitig Blähungen und hemmen Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm.“

An weiteren gesundheitlichen Auswirkungen einer bitterstoffreichen Ernährung sieht die Experte: „Durch eine Verbesserung der Resorption von Vitamin B12 aus dem Verdauungstrakt, unterstützen Bitterstoffe sogar die Blutbildung. Sie fördern ausserdem die Resorption der wertvollen fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie von Eisen. Bitterstoffe regen die Basenbildung im Organismus an und wirken damit einer Übersäuerung des Körpers entgegen, die in unserer Zeit für viele Menschen zum Problem geworden ist.“

Auch die Psyche profitiert von einer Ernährung mit Bitterstoffen. Bitterstoffe sind Mutmacher. Sie eignen sich aufgrund ihrer tonisierenden Eigenschaften gut für Menschen, die ihre Spannkraft verloren haben, lethargisch und antriebslos geworden sind und für Menschen mit „Null-Bock-Stimmung“ oder Mangel an Initiative. Sie können in diesem Sinne auch bei Depressionen unterstützend eingesetzt werden.

Regelmässig eingenommen, können Bitterstoffe die Leber stärken, den Stoffwechsel verbessern und damit auch die Cholesterinwerte senken. Die beschleunigte Umwandlung von Nahrung in Energie durch Bitterkräuter regen auch die Nieren an und beeinflusse den Blutzuckerspiegel positiv. Manche der Bitterstoffe, zum Beispiel das Glucosinolat Sinigrin, soll sogar die Entstehung von Krebsvorläuferzellen unterdrücken.

Was in modernen Nahrungsmitteln fehlt, können Bittertabletten ersetzen

Unsere gängigen Nahrungsmittel sind heute fast völlig bitterfrei gezüchtet. Grapefruits, Chicorée, Rosenkohl, Radicciooder und Artischocken schmecken wesentlich weniger bitter als früher. Bei der Zubereitung werden ausserdem Bitterstoffe entfernt. Bitter sei bei uns nur noch Kaffee und Bier. In China und Indien dagegen werden die erfrischenden und anregenden Wirkungen der Bitterstoffe noch geschätzt. Die Zahl der Übergewichtigen in diesen Ländern ist auch daher verschwindend gering.

Bitterer Geschmack ist in früheren Zeiten auch bei uns ein wichtiger Bestandteil der Nahrung gewesen. In unseren Breiten hat man vor 1000 Jahren die bitteren Wurzeln der Angelika-Pflanze (Engelwurz) als Gemüse gegessen. Beim jüdischen Passah-Fest werden noch immer bittere Kräuter gegessen. In der Schweiz erfreut sich ausserdem der bittere Löwenzahnsalat im Frühling noch einiger Beliebtheit. Aber die jahreszeitlich begrenzte Löwenzahnsaison kann nicht das weitgehende Fehlen der Bitterkomponente auf unseren Speisezetteln ausgleichen. Ausserdem kommt Löwenzahnsalat letztlich nur bei einer Minderheit auf den Teller. Wer sucht heute schon bittere Kräuter für seine Ernährung? Und wer gräbt nach Wurzeln mit Bitterstoffen?

Als Ausweg empfehlen viele Fachleute Bitterstoffe als Nahrungsergänzung zuzuführen. So könnten regelmässig eingenommene Bitterstoff-Tabletten die grossen Defizite an bitteren Substanzen in unserer Ernährung ersetzen. Dadurch werden Bitterstoffe zugeführt, die in der Nahrung leider oft schon gänzlich fehlen. Sie bringen unseren Stoffwechsel wieder ins richtige Gleis.

Geschichte und Wirkung der bitteren Kräuter - die Quellen des Ayurveda.

Die gesundheitlichen Wirkungen der Bitterstoffe wurden schon vor 5000 Jahren in den alten indischen Schriften des Hinduismus, den Veden, gerühmt. In einer dieser Veden, dem Ayurveda, haben die Inder ihr Wissen vom gesunden und langen Leben niedergeschrieben, zu dem bittere Kräuter unverzichtbar gehörten.

Bittere Kräuterelexiere standen auch in der Zeit von Hippokrates, dem Vater der modernen Medizin, in hohem Ansehen.

Hildegard von Bingen hat vor allem die folgenden bitterstoffhaltigen Kräuter in ihrer Medizin eingesetzt: Beifuss, Bittersüss, Bockshornklee, Engelwurz (Angelika), Galgant, Gelber Enzian, Ingwer, Mariendistel, Schafgarbe, Tausendgüldenkräuter, Wermut, Zitwer.

Der berühmte Arzt Paracelsus hat im 16. Jahrhundert sein Elixier für ein langes Leben zusammengestellt. Es enthielt Bitterwurzeln, die kombiniert waren mit Aloe, Myrrhe und Safran.

„Was bitter dem Mund, ist dem Magen gesund“, diese alte Volksweisheit zeigt an, dass bittere Kräuter seit eh und je für die Verdauung eine wichtige Rolle spielen. Auch der Begriff der „bitteren Medizin“ weist auf die gesundheitliche Wirkung der Bitterstoffe hin. Sie trainieren z.B. die Schleimhäute im Verdauungstrakt des Körpers. Durch den bitteren Geschmack erfolgt eine Zusammenziehung, nach einiger Zeit entspannt sich die Schleimhaut wieder. Dadurch werden Krankheitserreger wie Viren, Bakterien,

Parasiten und Pilze leichter ausgeschieden. Diese Wirkung machen sich auch Wildtiere zunutze. Sie fressen bei Erkrankungen vor allem bittere Schafgarbe oder Löwenzahn, um sich innerlich zu reinigen.

Fazit:

Bitterstoffe sind in unserer Ernährung unverzichtbar, damit wir ausreichende Mengen verdauungsfördernder Körpersäfte produzieren. Bei unseren Vorfahren haben Bitterstoffe als natürliche Fatburner gewirkt.

In der modernen Ernährung sind die Bitterstoffe wegen des Geschmacks fast völlig verschwunden. Bitterfreie Gerichte, Fastfood und unser Hang zum Süssen haben Übergewicht und Verdauungsstörungen begünstigt.

Die Ergänzung der Nahrung mit Bitterstoffen fördert ein rasches Fliessen der Verdauungssäfte und bewirkt ein schnelleres Sättigungsgefühl. Bitterstoffe unterstützen die Fettverdauung anstatt Fett in Hüft und Po einzulagern.

Yunnan Baiyao Aerosol



Zusammensetzung
Notoginsengwurzel, Borneol, Tagliilie, Yamswurzel, Galgantwurzel, Geranie, Ethanol-Alkohol, Treibmittel.

Anwendungsbereich
Traumatische Verletzungen, Prellungen, Verstauchungen, Verrenkungen, vor und nach sportlicher Betätigung.

Yunnan Baiyao Pulver



für Muskeln, Sehnen, Gelenke, Bänder und Meridiane

Zusammensetzung
Radix Notoginseng, Rhizoma Dioscoreae Nipponicae, Rhizoma Dioscoreae, Dioscoreae Parviflora Ting, Ajuga Forrestii Diels, Herba Inulae Cappae, Herba Geranii, Herba Erodie, Borneol.

Artischocken VitalTabs® mit Vitamin C



- 100% vegetabil
- ohne Konservierungsmittel
- Bitterstoffe aus den Blütenknospen der Artischocken
- mit natürlichem Vitamin C
- Schweizer Produkt

Für den Normalbedarf nehmen Erwachsene 3x1 Kapsel täglich unzerkaut vor oder während den Mahlzeiten ein.

Grünlippmuschel PLUS plus Vitamine und Mineralstoffe



Alpinamed Grünlippmuschelplus Kapseln enthalten Grünlippmuschelkonzentrat aus Neuseeland, die Vitamine C und E, sowie Chrom, Kupfer, Mangan Selen und Zink. Die neuseeländischen Grünlippmuscheln enthalten wertvolle Nähr- und Aufbaustoffe für Beweglichkeit und Gelenkigkeit. Vitamin E ist notwendig für die Erhaltung der Muskelfunktion.

Zur Nahrungsergänzung 3 Kapseln täglich, auf einmal oder über den Tag verteilt einnehmen.

Preiselbeer

Wissenschaft entdeckt die Preiselbeere bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten

Harnwegsinfektionen - ein brennendes Problem!

Unter Harnwegsinfektionen versteht man akute oder chronische entzündliche Infekte im Bereich der Harnwege.

In ca. 70% der Fälle werden Harnwegsinfekte durch Escherichia-coli Infektionen verursacht. Starker Harndrang, häufige Harnentleerung bei kleinen Harnmengen, sowie Schmerzen und Brennen beim Wasserlösen sind die auffälligsten Symptome.

Harnwegsinfekte sollten unbedingt ärztlich behandelt werden, um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Bei Fieber im Zusammenhang mit Harnwegsinfekten ist sofort ein Arzt aufzusuchen!

Preiselbeeren schützen vor Harnwegsinfektionen und hindern Bakterien daran, sich an Zellen des Blasentrakts anzuheften.

Der regelmässige Konsum von Preiselbeer-Extrakt beugt Harnwegsinfektionen vor. Der Extrakt eignet sich zudem als Mittel gegen Bakterien, die gegen herkömmliche Antibiotika resistent sind. Das berichteten Forscher aufgrund von diversen wissenschaftlichen Untersuchungen.

Dabei betonen die Forscher, dass Preiselbeersaft nicht zur Behandlung von akuten Infektionen eingesetzt werden soll, sondern als vorbeugende (präventive) Massnahme zu sehen ist.

Für die Studie sammelten die Forscher Urinproben von Probanden mit Harnwegsentzündungen. Ein Teil der Versuchspersonen hatte zuvor einen Beerenextrakt eingenommen. Dabei stellte sich heraus, dass der Beerenextrakt die Antibiotikaresistenten Escherichia-coli-Bakterien davon abhält, sich an den Zellen des Blasentraktes festzusetzen. 79% der Bakterien wurden daran gehindert, sich an den Zellen anzuheften. „Die Beeren fördern die Spülung der problematischen

Bakterien von der Blase in den Harn“, so die Studienleiterin. Diese Wirkung, so die Forscherin, setzt etwa zwei Stunden nach dem Trinken ein und hält bis zu zehn Stunden an. Bisher gingen die Forscher davon aus, dass Preiselbeeren den Gesundheitszustand der Harnwege durch die Ansäuerung des Urins fördern.



Die aktuellen Ergebnisse unterstützen nun aber die These der Anti-Haftungs-Eigenschaft der Preiselbeere. Vermutlich ist es der Inhaltsstoff Anthocyanidin in den Beeren, der die Escherichia-coli-Bakterien davon abhält, sich an die Zellen zu kleben und so eine Infektion auszulösen. Eine andere Studie, welche in Finnland durchgeführt wurde, kommt zu ähnlich überzeugenden Ergebnissen.

150 Frauen, welche an Harnwegsinfektionen litten (Escherichia coli in der Vorgeschichte) wurden in drei Gruppen aufgeteilt. Die Kontrollgruppe erhielt keine präventive Intervention, die Preiselbeer-Gruppe erhielt während 6 Monaten täglich ein Extrakt aus Preiselbeeren. Die dritte Gruppe erhielt ein Lactobacillus Getränk.

Die kumulative Rate des ersten Wiederauftretens von Harnwegsinfektionen war in der Preiselbeer-Gruppe gegenüber der Kontrollgruppe und der Lactobacillus-Gruppe um 56% reduziert.

Preiselbeer PLUS Kapseln



Alpinamed Preiselbeer Plus Kapseln enthalten einen konzentrierten Preiselbeer-Trockenextrakt aus frischen, wildgewachsenen und erlesenen Preiselbeeren, sowie Vitamin C.

2-3 x täglich 1 Kapsel mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Preiselbeer Trinkgranulat



Alpinamed Preiselbeer Trinkgranulat wird aus frischen, wild gewachsenen und erlesenen Bio-Preiselbeeren hergestellt. 1 Sachet Trinkgranulat enthält 2.5g nativen Preiselbeertrockenextrakt aus 25g Bio-Preiselbeeren, sowie 100mg Magnesium und 30mg Vitamin C.

Die übliche Tagesportion beträgt 1-2 Sachets pro Tag. Den Inhalt von jeweils 1 Sachet (5g) in einem Glas kaltem oder warmem Wasser auflösen. Die naturtrübe Zubereitung hat einen typisch herben Geschmack. Sie können dem fertigen Getränk nach Belieben Fruchtzucker, Zucker, Birnen-dicksaft, Ahornsirup oder Süsstoffe beimischen.

Senden Sie mir Unterlagen zu:

- Iris Mikroskope
- Dunkelfeld Mikroskope
- Labor Mikroskope
- Video Ausrüstung
- Behandlungsliegen
- Untersuchungsliegen
- Kofferliegen - Massageliegen
- Diagnostik
- Hygiene Produkte
- Nahrungsergänzung
- Molken Produkte
- Schröpfen, Moxibustion
- Wickel
- Gel für Wickel
- ätherische Öle
- Massageöle
- Massageprodukte
- Ölbäder

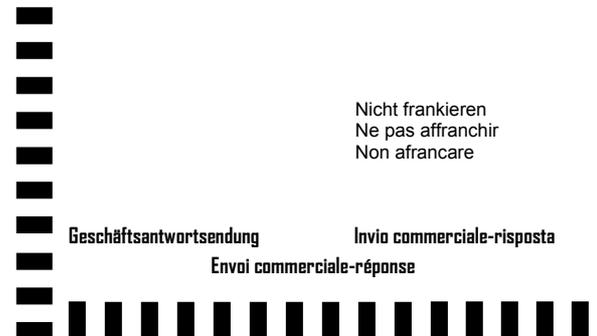
Senden Sie mir Unterlagen zu:

- Anatomische Modelle
- Anatomie Plakate und Poster
- Neuheiten und Aktionen
- [Informations Schriften](#)
- Grüntee
- Burgerstein (Vitamine/Mineralstoffe)
- Alpinamed Nahrungsergänzung, Salben etc.
- HydroSana D-tox Spa Fussbad
- Salben und Gel's
- Übungen an der Sprossenwand
- San qi - Notoginseng
- Biotan Produkte
- Hot Stone Massage-Produkte
- ätherische Öle Indikationen / Anwendungen
- Nachtkerzen Öl
- Holunder
- Unser Säure – Basen Haushalt
- Unser Gehirn – ein kleines Wunderwerk
- ADS Kinder - Die Zukunft der Menschheit

Ich bin Therapeut / Therapeutin

E-Mail: _____

Bitte hier falten



Absender:

Name: _____

Vorname: _____

Beruf: _____

Strasse: _____

PLZ/ORT: _____

1a-wellness.ch
c/o Praxi – Shop GmbH
Postfach 2096
CH-6342 Baar