Ausgabe Nr. 10 – Mai 2017 · 4,95 Euro · ISSN 2196-1271 www.nutrition-press.com

nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

Prof. Dr. mult. Kurt S. Zänker
Wir brauchen keine Nahrungsergänzungs-mittel – oder doch?

Dr. med. Klaus-Georg Wenzel
Sicherheit bestätigt durch Amerikas größte Datenbank

Liane Schmidt
Sacha Inchi – Uralte Pflanze wieder neu entdeckt! Keine andere Pflanze liefert so viel Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E!

Manfred Scheffler
Spiegel schreibt: „Ewiges Leben – demnächst für alle!“

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln können Sie *gesund älter werden!*

NEM e.V.

YAMSWURZEL

Mehr als nur Frauensache

Die Yamswurzel ist ein verbreitet bekanntes Mittel gegen die typischen Frauenbeschwerden während der Wechseljahre, bei den Zyklusbeschwerden oder bei Bildung von Myomen[1]. Die gesundheitsbewusste Frau von heute greift immer öfter zu der gesunden Wurzel als natürliche Alternative zu künstlichen Hormonen, um deren umfangreichen Nebenwirkungen zu vermeiden. Doch welche Wirkungen hat die heilende Wurzel auf die männliche Bevölkerung, bringt ihr Konsum auch andere Gesundheitsvorteile oder beschränkt sich die Nützlichkeit nur auf die Frauenwelt?

Regulation des Hormonhaushalts

Die Veränderungen des Hormonhaushalts begleiten uns alle beim Älterwerden. Insbesondere sind bei den Frauen altersbedingte hormonale Folgeerscheinungen deutlich zu sehen. Sie treten außerdem durch Umweltbedingungen und beeinflussen erheblich die Gesundheit von Frauen und Männern. Den besonderen Platz nehmen dabei die östrogenartigen Chemikalien, die die Funktion des weiblichen Hormons, Östrogen nachahmen. Darunter zählen die Weichmacher die sich in dem Kunststoff wiederfinden, viele Pestizide und andere Pseudohormone.

Die heilende Kraft der Yamswurzel bei Frauenbeschwerden war bei den Völkern der Mayas, Azteken, Indianer und Chinesen sehr geschätzt und dessen Wirksamkeit ist schon seit einer langen Zeit auch wissenschaftlich bestätigt. Die Wundersubstanz der Wurzel ist das progesteronartige Diosgenin. Das Diosgenin aus den Yamswurzeln wurde bereits in den 1950er Jahren für die Produktion von ersten Antibabypillen und von Cortison eingesetzt[2, 3]. Progesteron spielt zusammen mit Östrogen eine sehr wichtige Rolle bei der Gesundheit der weiblichen Organe. Der menstruale Zyklus wird durch die Balance dieser beiden Hormone reguliert. Das Progesteron ist der Gegenspieler des durch die Umweltgifte im Überschuss vorhandenen Östrogens und kann von dem Körper ins Östrogen umgewandelt werden. Deshalb ist bei der Therapie von Frauenbeschwerden in den Wechseljahren besonders wichtig, nicht den Östrogenmangel, sondern die Östrogendominanz zu behandeln und eher eine hormonausgleichende Therapie zu wählen, die von einer Heilpflanze wie die Yamswurzel geleistet werden kann. Durch die Yamswurzel können zyklusabhängige Frauenleiden, wie ausbleibende oder unregelmäßige, schmerzhafte Regel, Zysten, Myome, sowie Wechseljahresbeschwerden und hormonell bedingte Gewichtszunahme gelindert werden[4]. Die Umweltgifte, die das weibliche Hormon Östrogen imitieren, wirken auf Männer in Form einer sinkenden Fruchtbarkeit und Zunahme von Tumoren und Missbildungen der Genitalien. Eine gesunde Prostata hängt ebenfalls vom hormonellen Gleichgewicht ab[5]. Auch bei Männern kann die Yamswurzel helfen!

Heilende Wurzel kann viel mehr

Neben diesen hormonhaushalt regulierenden Vorteilen ergeben sich durch den Konsum der Yamswurzel noch viele andere geschlechtsunabhängige, gesundheitliche Vorteile. Dies ist nicht nur aus der traditionellen orientalischen Medizin bekannt, sondern auch durch die Studien über pharmakologische Wirkungen dieser Pflanze, die zahlreiche Wissenschaftler seit

über zwei Dezennien immer öfter beschäftigte. Durch ihre stimulierende und proliferierende Wirkung auf die Makrophagen[6] und natürliche Killerzellen[7], sowie durch ihre nachgewiesene entzündungshemmende Aktivität[8, 9] wirkt die Yamswurzel fördernd auf das Immunsystem. Aufgrund dieser Eigenschaften werden die heilenden und lindernden Effekte der Yamswurzel bei der Behandlung unzähliger Krankheiten diskutiert und postuliert. So konnten positive Einflüsse auf den Krankheitsverlauf bei Gelenksentzündungen und rheumatischen Entzündungen beobachtet werden. Durch ihre proliferierende und aktivierende Wirkung auf die Bildung von natürlichen Killerzellen werden der Yamswurzel sogar präventive Effekte gegen die Entstehung von bestimmten Krebsarten zugeschrieben. Demnach vermuten manche Wissenschaftler, dass der Konsum dieser Wurzel eine effiziente Abtötung abnormaler, carcinogener Zellen durch die natürlichen Killerzellen zu Folge haben kann[9-11].

Zahlreiche Wissenschaftler weltweit postulieren, dass die Yamswurzel einen Effekt auf die Fettleibigkeit hat, was ein großes Gesundheitsproblem in der modernen Welt ist. Sie steht im Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko von multiplen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauferkrankungen, Typ 2 Diabetes und bestimmten Arten von Krebs. Es konnte bereits nachgewiesen werden, dass die Yamswurzel einen anti-diabetischen Effekt durch die Verbesserung der Insulinresistenz[12] und durch Verringerung des Glukosespiegels in der Plasma bewirken kann[13]. Weiterhin bewirkt Yamswurzel verringerte Körpergewichtszunahme und intraabdominale Fetteinlagerungen (Fetteinlagerung in der Bauchhülle)[14]. Sie beeinflusst positiv die Aktivitäten von Kohlenhydratstoffwechsel- und Transportenzymen, die Darmmorphologie und Fettwerte der Leber und Blut[15, 16]. Das übergewichtsbedingte Risiko für Herzinfarkt und Herz-Kreislauferkrankungen kann somit durch diese Wunderwurzel reduziert werden. Weiterhin soll die Yamswurzel die Blutgefäße vor Ablagerungen schützen können, wodurch die Linderungen oder auch Verbesserungen von altersbedingten, kardiovaskulären Erkrankungen oder auch Arteriosklerose zu erzielen sind.

Die Yamswurzel erhöht die Expression von zwei wichtigen Knochenmatrixproteinen, Kollagen Typ 1 und alkalischer Phosphatase, und fordert die Aufnahme von Mineralien in Knochen[17]. Eine unterstützende Wirkung weist diese Heilwurzel ebenfalls auf die Proliferation von knochenbildenden Zellen - Osteoblasten[9, 18]. Aufgrund dieser Eigenschaften wirkt diese Wunderwurzel präventiv bei Osteoporose und beeinflusst positiv den Krankheitsverlauf. Wissenschaftlich nachgewiesen sind die Effekte der Yamswurzel wie: Milderung von Stresseinflüssen auf den Körper und Geist, Verjüngung der Hautzellstruktur und Zellerneuerung. Diese Effekte beruhen auf der unterstützenden Eigenschaft der Yamswurzel und auf die Produktion von dem Prohormon Dehydroepiandrosteron in Nebennierendrüsen, dass auch als „das Hormon der Jugend“ bekannt ist[19]. Ab dem 30igstem Lebensjahr nimmt die Dehydroepiandrosteron-Produktion kontinuierlich ab. Das Dehydroepiandrosteron hat eine positive Wirkung auf das zentrale Nervensystem, auf Stoffwechsel, Skelett, Haut und Haare. Die Krankheiten, bei denen das Dehydroepiandrosteron-Defizit auftritt, sind: Alzheimer Demenz, Depression, Burnout, unterschiedliche Arten von Krebs und unterschiedliche Arten von Lebensmittelintoleranz die mit vorgeschrittenem Alter auftreten können[20]. Somit könnte der Konsum von Yamswurzel sowohl eine vorbeugende als auch lindernde Maßnahme bei allen diesen Erkrankungen darstellen, welche auch bei Dauereinnahmen im

/ Anzeige /

PlantaVis
HEALTHFOOD

ENTGIFTUNG

DETOX
MEDIZINPRODUKT
KLASSE IIA

Mikronisierter Clinoptilolith-Zeolith
zur Entlastung des Stoffwechsels von Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse und Blut

Bewirkt eine erhebliche
Reduzierung der Ammonium- und Schwermetallbelastung
des Körpers.
Erhältlich in **Kapsel- und Pulverform.**

Für Unternehmen bieten wir das Produkt gerne auch als Eigenmarke an. Kontaktieren Sie uns unter info@plantavis.de oder 030-89 000 105.

www.plantavis.de

Autorin

Dr. Lidija Cavlovic
Biochemikerin

Gegensatz zu künstlichen Dehydroepiandrosteron-Präparaten ein hohes Maß an Sicherheit vor Nebenwirkungen bietet. Ein normales Dehydroepiandrosteron-Spiegel verbessert das allgemeine Wohlbefinden und steigert die Libido[21]. Einige Studien weisen auf einen Zusammenhang zwischen der postmenstrualen follikulären Alopezie (Haarausfall) und des Dehydroepiandrosteron-Defizits bei Frau[22]. Der Verjüngung der Hautzellstruktur und Zellerneuerung durch die Erhöhung der Produktion von dem Hormon der Jugend, Dehydroepiandrosteron wird außerdem durch die nachgewiesenen Effekte von Diosgenin auf die Expression und Aktivität der antioxydativen Enzyme 16 unterstützt, welche unsere Zellen und ihre Bestandteile, wie Erbgut vor reaktiven Sauerstoffspezies schützen. Die Anhäufung von oxydativen Schäden, die im Laufe des Lebens durch reaktive Sauerstoffspezies hervorgerufen werden, ist einer der Hauptgründe für die Entstehung von vielen Krankheiten und Beschwerden, drunter auch vorzeitiges Altern, Alzheimer Demenz, Parkinson Demenz, Diabetes, Arteriosklerose und viele kardiovaskulären und karzinogenen Erkrankungen[9]. Ebenfalls wird spekuliert, dass die Yamswurzel präventiv vor Leber-[23] und Nierenschäden[24] schützen kann.

Präventiv Handeln – warum nicht?

Ein langes Leben zu genießen, fit und gesund lebenslang zu bleiben ist etwas was wir alle wollen. In modernen Zeiten strapazieren wir unseres Körper und Geist durch Umweltgifte, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und ein stressvollen Lebensstill. Oft müssen wir herbe Schicksale erfahren um uns bewusst zu werden was das Größte in unserem Leben ist. Gesundheit! Klar, wir altern, unser Körper verändert sich, seine Leistungsfähigkeit lässt nach. Doch können wir die Prozesse verlangsamen, manche Krankheiten und Beschwerden sogar verhindern? Ja! Fangen Sie damit an und nehmen Sie sich die hier geschriebenen Zeilen zu Herzen. Präventiv können wir so viel tun und der Konsum von Yamswurzel ist ein gutes Beispiel dafür. Die meisten beschriebenen Beschwerden: Diabetes Typ 2, Osteoporose, Arteriosklerose, Alzheimer Demenz usw. betreffen die Population des mittleren und hohen Alters. Denken wir an uns bevor es zu spät wird und helfen unseren Zellen und unseren Körper gesund zu bleiben. Die nachgewiesenen Wirkungen der Wunderwurzel, wie entzündungshemmend, antioxidativ und hormonregulierend, sind von fundamentaler Bedeutung für die Gesundheit und sie spielen eine wichtige Rolle bei enorm vielen, auch hier nicht erwähnten Krankheiten. Die Yamswurzel ist etwas Gutes für Frau und für Mann! «

Fotos: arunsri – Fotolia, akepong – Fotolia (S. 12)
emuck – Fotolia (S.14)

Literatur

1 K. L. Wong, Y. M. Lai, K. W. Li, K. F. Lee, T. B. Ng, H. P. Cheung, Y. B. Zhang, L. Lao, R. N. Wong, P. C. Shaw, J. H. Wong, Z. J. Zhang, J. K. Lam, W. C. Ye and S. C. Sze, Scientific reports, 2015, 5, 10179.
2 K. S. Davis, American heritage, 1978, 29, 80-91.
3 C. Djerassi, Steroids, 1992, 57, 631-641.
4 C. C. Chang, T. C. Kuan, Y. Y. Hsieh, Y. J. Ho, Y. L. Sun and C. S. Lin, International journal of biological sciences, 2011, 7, 837-847.
5 M. Adeel, X. Song, Y. Wang, D. Francis and Y. Yang, Environment international, 2016.
6 P. T. Huong, M. Y. Lee, K. Y. Lee, I. Y. Chang, S. K. Lee, S. P. Yoon, D. C. Lee and Y. J. Jeon, The Korean journal of physiology & pharmacology: official journal of the Korean Physiological Society and the Korean Society of Pharmacology, 2012, 16, 431-436.
7 Y. W. Liu, J. C. Liu, C. Y. Huang, C. K. Wang, H. F. Shang and W. C. Hou, Journal of agricultural and food chemistry, 2009, 57, 9274-9279.
8 M. Jin, Y. Lu, J. H. Yang, T. H. Jo, Y. I. Park, C. K. Lee, S. J. Park, K. H. Son and H. W. Chang, Archives of pharmacal research, 2011, 34, 1495-1501.
9 Y. Chen, Y. M. Tang, S. L. Yu, Y. W. Han, J. P. Kou, B. L. Liu and B. Y. Yu, Chinese journal of natural medicines, 2015, 13, 578-587.
10 P. Aumsuwan, S. I. Khan, I. A. Khan, Z. Ali, B. Avula, L. A. Walker, Z. Shariat-Madar, W. G. Helferich, B. S. Katzenellenbogen and A. K. Dasmahapatra, Archives of biochemistry and biophysics, 2016, 591, 98-110.
11 M. Jesus, A. P. J. Martins, E. Gallardo and S. Silvestre, Journal of Analytical Methods in Chemistry, 2016, 2016, 4156293.
12 S. Kim, H. Jwa, Y. Yanagawa and T. Park, Journal of medicinal food, 2012, 15, 527-534.
13 X. Gao, B. Li, H. Jiang, F. Liu, D. Xu and Z. Liu, Fitoterapia, 2007, 78, 12-15.
14 H. W. Gil, E. Y. Lee, J. H. Lee, Y. S. Kim, B. E. Lee, J. W. Suk and H. Y. Song, Medical science monitor : international medical journal of experimental and clinical research, 2015, 21, 489-495.
15 F. O. Omoruyi, Plant foods for human nutrition (Dordrecht, Netherlands), 2008, 63, 135-140.
16 I. S. Son, J. H. Kim, H. Y. Sohn, K. H. Son, J. S. Kim and C. S. Kwon, Bioscience, biotechnology, and biochemistry, 2007, 71, 3063-3071.
17 E. H. Alcantara, M. Y. Shin, H. Y. Sohn, Y. M. Park, T. Kim, J. H. Lim, H. J. Jeong, S. T. Kwon and I. S. Kwun, The Journal of nutritional biochemistry, 2011, 22, 1055-1063.
18 C. Zhang, J. Peng, S. Wu, Y. Jin, F. Xia, C. Wang, K. Liu, H. Sun and M. Liu, Journal of biomedical science, 2014, 21, 30.
19 S. Chatterjee and S. Mondal, Evidence-based Complementary and Alternative Medicine : eCAM, 2014, 2014, 240581.
20 C. Tohda, Biological & pharmaceutical bulletin, 2016, 39, 1569-1575.
21 T. Yasui, S. Matsui, A. Tani, K. Kunimi, S. Yamamoto and M. Irahara, The journal of medical investigation : JMI, 2012, 59, 12-27.
22 N. K. Gaspar, Anais brasileiros de dermatologia, 2016, 91, 776-780.
23 Y. H. Yeh, Y. L. Hsieh and Y. T. Lee, Journal of agricultural and food chemistry, 2013, 61, 7387-7396.
24 S. F. Liu, S. Y. Chang, T. C. Lee, L. Y. Chuang, J. Y. Guh, C. Y. Hung, T. J. Hung, Y. J. Hung, P. Y. Chen, P. F. Hsieh and Y. L. Yang, PLoS ONE, 2012, 7, e47482.