

Natürliche Hilfe bei Nahrungsmittel-unverträglichkeiten

Verursachungsfaktoren und biologisch-naturwirksame Nährstoffe

Menschen aller Altersgruppen leiden zunehmend häufiger an allergischen Reaktionen, die durch verschiedene Nahrungsmittel oder Zusatzstoffe ausgelöst werden. Das bei vielen bereits geschwächte Immunsystem ist oft nicht mehr in der Lage, die notwendigen Abwehrmechanismen einer oft denaturierten und chemisch belasteten Nahrung anzupassen. Viele Menschen reagieren daher mit allergischen Körperirritationen auf dieses Belastungspotenzial. Natürliche immunaktive Nährstoffe und stärkende Vitalsubstanzen, wie sie z. B. im bioaktiven Grapefruitkernextrakt und den Inhaltsstoffen des Moringabaums enthalten sind, können diesen Unverträglichkeiten effektiv entgegenwirken. Sie sind deshalb bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten eine bewährte und wichtige Behandlungsmöglichkeit.

Die Nahrungsaufnahme ist naturgemäß der engste Kontakt mit der Umwelt, und alle Nahrungsbestandteile werden über das Blut in jede Körperzelle getragen. Es steht außer Frage, dass gegenwärtig viele Lebensmittel in hohem Maße denaturiert und mit unterschiedlichsten Zusatzstoffen versetzt oder kontaminiert sind. Die natürlichen Adaptionsmechanismen des Körpers werden überfordert. Auf dieser Basis können sich aus anfangs unbestimmten Beschwerden verschiedene, zunehmend belastende Formen von Allergien entwickeln. Besonders die bei vielen Patienten bereits vorhandenen Arten der spezifischen Lebensmittelunverträglichkeiten können sich dadurch potenzieren und überschießende allergische Reaktionen auslösen. Nahrungsmittelallergien

zählen mittlerweile zu den häufigsten Allergieförmern und haben dadurch bereits den Status einer Volkskrankheit erreicht. Bisher leiden allein in Deutschland fast 5 Millionen Menschen darunter – bei einer weiterhin steigenden Tendenz!

Überforderte Anpassungsfähigkeit

Der Mensch ist trotz seines fast perfekt ausgestatteten Organismus kein unbegrenzt anpassungsfähiges Lebewesen. Es beweist sich täglich deutlicher, dass immer mehr Menschen an die Grenzen ihrer Anpassung gegenüber einer zunehmend verfälschten und oft chemisch belasteten Nahrung gelangt sind. Der industrielle Fortschritt hat neue Umweltbedingungen geschaffen und während seiner Entwicklung besonders die Ernährungsgewohnheiten verändert. In Folge wandeln sich auch die Krankheitsbilder vieler Menschen. Mittlerweile sind die Allergien gegen Nahrungsmittel eine der häufigsten Krankheitsursachen in den westeuropäischen Industrieländern. In der heutigen Wohlstandsgesellschaft wird neben vielen anderen Produkten auch das industriell erzeugte Nahrungsangebot in großen Mengen angeboten. Besonders der Organismus von Kindern und Jugendlichen ist durch diese Art der Ernährung gefährdet. Durch den oft unkontrollierten Genuss verschiedener Lebensmittel können die Verträglichkeit und die Körperreaktionen auf die einzelnen Inhaltssubstanzen nicht mehr sorgfältig und rechtzeitig genug registriert werden.

Häufige Allergiesymptome Die Auflistung der wesentlichsten Kennzeichen einer Lebensmittelallergie erscheint verwirrend und die Mischung aus körperlichen und psychi-

schen Beschwerden oft paradox. Dennoch ist dieser symptomatische Rahmen nicht zu hoch gesteckt, beschreibt er doch lediglich das klinische Beschwerdebild der Allergie mit Schwellung durch Austritt von Gewebeflüssigkeit und die biochemische Reizung durch Histamine und ihre Auswirkungen auf die drei Grundgewebe des Körpers: 1. Haut- und Nervensystem (Ektoderm), 2. Muskulatur, Gelenke und Blutgefäße (Mesoderm) und 3. innere Organe, Lungen und Schleimhäute (Entoderm).

Allergiesymptome durch Histaminfreisetzung

Es gilt als erwiesen, dass den Mastzellen die entscheidende Bedeutung bei den allergischen Reaktionen der Nahrungsmittelallergien zukommt. Ihr verstärktes Aufkommen ist immer dort, wo schädigende Stoffe in den Organismus eindringen können. Bei den Lebensmittelunverträglichkeiten ist die Reaktion der Mastzellen im Magen und Darm entscheidend, und ihre Speicherkapazität für das Histamin, die Prostaglandine und Leukotrine bestimmt das Ausmaß einer Allergie. Bei der Beschädigung der Mastzellen (De-granulation) werden diese Hormone, die unter physiologisch normalen Bedingungen nur in kleinsten Mengen von der Zelle abgegeben werden, massiv und unkontrolliert freigesetzt, und die Schleimproduktion der Darmdrüsen nimmt stark zu. Die Hormone locken verstärkt Granulozyten an und verändern die Funktionen der Lymphozyten.

Grapefruitkernextrakt (GKE) ist immunstärkend wirksam, prophylaktisch und akut Ein natürlich wirksamer und erfolgreicher Therapieansatz, der

vordergründig über eine bioaktive Anregung der unspezifischen zellulären Abwehrprozesse und einer gleichzeitigen Unterstützung körpereigener Immunmechanismen aktiv ist, kann daher nicht früh genug in Erwägung gezogen werden. Für diesen naturheilkundlichen Behandlungsaspekt hat sich die Anwendung eines abwehrstärkend wirksamen Grapefruitkernextrakts (z. B. CitroBiotic) bewährt. Auf diese Weise kann eine optimale Anregung der körpereigenen unspezifischen Abwehrvorgänge erreicht werden. Durch die regelmäßige Gabe von GKE kann eine notwendige gesamtimmunologische Aktivität erreicht werden, die dem allergischen Körper eine ausreichende körpereigene Abwehrkraft ermöglicht. Mittlerweile sind zunehmend mehr naturheilkundlich orientierte Ärzte, Heilpraktiker und andere Heilkundige auf das breite und verlässliche Wirkungsspektrum von GKE aufmerksam geworden. Das gilt auch in Bezug auf eine kausale Behandlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Dieser positive Wirkaspekt wird durch viele Studien und auch weltweit durch eine immer größere Anzahl von Anwendern bestätigt.

Antiallergische GKE-Nährstoffe Der Nährstoffkomplex von Grapefruitkernextrakt enthält grundsätzlich antimikrobiell hochwirksame Substanzen, die für pathogene, bedrohliche Mikroorganismen, Fäulnisbakterien, Mikroben oder Schimmelpilze eine hohe Schutzbarriere bilden. Dazu gehören Pektine, Carotinoide (β -Carotin), Limonoide und die besonders aktiven Bioflavonoide Naringin, Isoakuranetin, Neohesperidin, Hesperidin, Dihydrokaempferol, Poncirin, Quercetin, Apigenin, Rutinosid, Rhoifolin, Nobelitin. Sie besitzen einen umfassenden präventiven Effekt. Darüber hinaus verfügen diese Flavonoide über ein sehr beträchtliches antioxidatives Potenzial und sind in der Lage, viele der bedrohlichen

reaktiven Verbindungen abzufangen und in zellneutrale Komponenten umzuwandeln, bevor in den Zellen strukturelle Schäden entstehen können. So wirken die Flavonoide z. B. auch synergetisch mit den ebenfalls im GKE enthaltenen antioxidativen und zellschützenden Vitamin-C-Anteilen. Den gesamten Synergieeffekt eines hochwertigen GKE-Präparates zeichnen daher insgesamt wichtige und natürlich aktive Eigenschaften aus. Durch den antioxidativen Zellschutz und die zelluläre Nährstoffversorgung mit GKE können u. a. folgende natürliche Abwehrmechanismen erhalten und normalisiert werden:

- Die Aktivierung des Immunsystems und des gesamten Abwehrstatus.
- Eine natürliche Aktivierung und Produktionsanregung der T- und B-Lymphozyten.
- Eine Stabilisierung der Lymphozytenrate.
- Die Verstärkung der Lymphozyten-Proliferation.
- Eine natürliche Stimulation der Abwehrzellen (Phagozytoseaktivität).
- Die Unterstützung mikrozirkulatorischer Merkmale (durchblutungsfördernd).

Häufige Nahrungsallergene Die Anzahl der infrage kommenden Nahrungsmittel, die bei immer mehr Menschen zu Unverträglichkeiten führen können, ist entsprechend groß. Hier wird sehr deutlich, dass die klassische Hyposensibilisierungstherapie, die in der Regel gegen ein einzelnes dieser Allergene ausgerichtet ist, eindeutig an ihre Grenzen stößt. Durch die natürliche Anregung und Unterstützung des geforderten unspezifischen gesamten Immunsystems mit bewährten Vitalstoffen kann dieser Behandlungslücke sehr wirksam entgegengesteuert werden.

Milch: Kuhmilch, Milchzucker

Ei: Eigelb, Eiklar

Getreide: Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Hafer, Mais, Reis, Buchweizen, Sesam, Gliadin

Nüsse: Erdnuss, Haselnuss, Mandel, Walnuss

Gemüse: Kartoffel, Paprika, Bohne, Zwiebel, Gurke, Tomate, Möhre, Lauchgemüse

Obst: Zitrone, Orange, Traube, Aprikose, Stachelbeere, Apfel, Birne, Kirsche, Johannisbeere, Himbeere, Erdbeere

Fleisch: Schwein, Rind, Kalb, Lamm, Huhn

Fisch: Seebarsch, Kabeljau, Seezunge, Scholle, Hering, Lachs, Makrele und weitere Arten

Genussmittel: Limonaden, Orangensaft, Kaffee, Tee, Kakao

Gewürze: Pfeffer, Knoblauch, Paprika, Salz, Zucker, Honig

Nahrungszusatzstoffe Grundsätzlich sollten auch immer einige Nahrungszusatzstoffe berücksichtigt werden, die in den letzten Jahren verstärkt Unverträglichkeiten ausgelöst haben:

Antioxidantien: E 310-12 Alkylgallate, E 320 Butylhydroxianisol

Farbstoffe: E 102 Tartrazin, E 104 Chinolingelb, E 120 Echtes Karmin, E 122 Azorubin, E 123 Amarant, E 132 Indigotin, E 133 Brillantblau, E 151 Brillantschwarz

Konservierungsstoffe: E 200 Sorbinsäure, E 210 Benzoesäure, E 211 Natriumbenzoat, E 214 PHB-Ethylester, E 220 Schwefeldioxid, E 230 Biphenyl, E 233 Thiabendazol, E 252 Kaliumnitrat

Süß- und Zuckeraustauschstoffe: Saccharin, Na, Cyclamat, Aspartam, Sorbit, Mannit, Lactose, Fructose

Aromastoffe: Aprikose, Erdbeere, Orange, Zitrone, Banane, Vanille, Cola, Kräuter



Verschiedenes: Natriumfluorid, Salicylsäure, Zitronensäure, Phenol, Gummi arabicum, Cobaltnitrat, Sulfaganidin, Nickelsulfat

Emulgatoren: E 322 Lecithin Dotter, E 322 Lecithin Soja, E 338 Orthophosphorsäure, E 450 Na-Hydrogenphosphat, E 450a TriNa-diphosphat, E 621 Na-Glutamat, E 622 Ka-Glutamat, E 623 Ca-Glutamat

Natürliche Aminosäuren stärken die Abwehrfunktionen Aminosäuren haben für die Regulation aller Zellprozesse einen besonderen Stellenwert, denn der Körper benötigt kontinuierlich Proteinbaustoffe für seinen komplexen Stoffwechsel. Die Eiweiße, insbesondere die Gruppe der essenziellen Aminosäuren, sind dabei auch für den Aufbau der Immunzellen ebenso lebenswichtig wie Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe. Aminosäuren sind innerhalb der intrazellulären Proteinsyntheseprozesse elementare Grundbausteine. Dem Organismus stehen etwa 20 verschiedene Aminosäuren zur Verfügung, von denen er einige selbst produziert, darunter u. a. Asparaginsäure, Serin, Glutamin, Glycin, Histidin, Cystin. Neben den im Körper gebildeten nicht essenziellen Aminosäuren müssen ihm neun essenzielle Aminosäuren grundsätzlich

regelmäßig zugeführt werden: Histidin, Valin, Leucin, Isoleucin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan, Methionin und Lysin. Aus diesen verschiedenen Eiweißsäuren stellt der Körper eine Vielzahl an Eiweißkonstellationen zusammen. Fehlt eine der lebensnotwendigen Aminosäuren oder ist sie in zu geringen Mengenanteilen im Körper vorhanden, kommt es zu einer Synthesestörung der Proteine und aller damit zusammenhängenden Stoffwechselprozesse und in Folge zu abwehrbedingten Unverträglichkeiten und allergischen Reaktionen.

Es zeigt sich deutlich, wie abhängig der Körper von einer optimalen Versorgung mit orthomolekularen Vitalstoffen für ein ausreichend aktives Immunsystem ist. Das gilt besonders für die Gruppe der neun essenziellen Aminosäuren. Eine gezielte Substitution ist angeraten: Es empfiehlt sich, ein natürliches Aminosäurepräparat wie z. B. Moringa Bio anzuwenden, in dem die neun essenziellen Aminosäuren in ausreichenden Mengen enthalten sind und dem Körper sicher zugeführt werden können. Besonders bei Aminosäuren ist die Bioverfügbarkeit entscheidend. Die Aminosäuren in Moringa Bio stammen aus hochwertigen Pflanzenproteinen des Moringabaums. Sie garantieren dadurch eine besondere Quali-

tät des Eiweißprofils, was dem Organismus eine unmittelbare metabolische Umsetzung der enthaltenen Aminosäuren ermöglicht.

Aminosäuremangel bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten Internationale Studien haben gezeigt, dass bei länger anhaltenden allergischen Beschwerden der unter Nahrungsmittelunverträglichkeit leidenden Teilnehmer ein deutlicher Mangel von einzelnen essenziellen Aminosäuren vorlag. Die regelmäßige Gabe eines geeigneten Moringa-Supplements kann einen Aminosäuremangel ausgleichen und die oft geschwächten Abwehrfunktionen des Körpers unterstützen. Darüber hinaus lassen sich durch diese Supplementierung bei allergischen Beschwerden und auch bei anderen Erkrankungen die körpereigenen Heilungs- und Regenerationsprozesse verkürzen. Zur Prophylaxe und natürlichen Behandlung von Nahrungsmittelallergien und deren Begleitsymptomen ist ein Moringa-Nährstoffpräparat bestens geeignet, denn Moringa Oleifera enthält alle lebenswichtigen Aminosäuren in einem naturbiologischen Komplex und darüber hinaus auch die Vitalstoffe Vitamin A, B und C sowie die Mineralien Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphor und Eisen. Daneben sind in der Wurzel des Moringabaumes weitere wertvolle Nährstoffe enthalten, z. B. die Alkaloide Spirochin und Moringin sowie die Senfölglykoside Niazinin, Niazimizin und Niaziminin A und B. Der Moringabaum, auch Behenölbaum oder Pflerrettichbaum genannt, ist eine der nützlichsten und vielseitigsten Pflanzen der Erde.

	Karl-Heinz Rudat
	Heilpraktiker
	kh.rudat@t-online.de