

Хочешь быть счастливой – будь!

Катюша

Zeitschrift für russischsprachige Frauen in Europa

„Katjuscha“ № 1 (83) 2024

Druckland: € 3,50

Postamt: € 3,50

Женские
бьюти-тайны

НОВАЯ
СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Германия:
тысячи бездомных
женщин

Правда
о мужчинах

Тема
номера:

Будь
счастлива
в этот миг.
Он и есть жизнь

Главней
всего —
погода
в доме

Любовь,
семья,
гармония



ВИТАМИНЫ против кашля

Зима — это время, когда обостряются бронхиальные заболевания и постоянный кашель, к сожалению, становится нормой. К наиболее известным заболеваниям легких и бронхов относятся бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), хронический бронхит и хронический кашель.

Какие витамины и микроэлементы защищают организм от респираторных заболеваний, помогают нам восстанавливаться после простуды? Какие варианты естественной терапии могут предотвратить развитие хронического бронхита?

В статье медицинского журналиста Натали Шмидт (Nathalie Schmidt) и доктора медицины Эдмунда Шмидта (Dr. med. Edmund Schmidt) рассказывается о влиянии жизненно важных веществ в терапии бронхиальных заболеваний.

Научные исследования показывают, что:

- витамин D₃ защищает от респираторных заболеваний и астмы;

- антиоксидантные микроэлементы, такие как витамины А, С, Е, К₂ и селен (например, SelenoPrecise), защищают от окислительного стресса и, таким образом, могут предотвратить прогрессирование хронического бронхита.

- жирные кислоты омега-3 останавливают воспаление;
- пикногенол улучшает здоровье легких;
- коэнзим Q10 повышает уровень энергии.

Статья подчеркивает, что в Германии широко распространены хронические заболевания легких. Лекарственная терапия во многом зависит от приема стероидов. И болезнь, и терапия увеличивают потребность в жизненно важных веществах, иногда значительно. Прием жизненно важных веществ способствует выздоровлению и снижает побочные эффекты терапии. Поэтому к терапии всегда следует добавлять жизненно важные вещества.

Bronchiale Erkrankungen und Dauerhusten – natürliche Therapieoptionen

Зu den bekanntesten Lungen- und Bronchialerkrankungen gehören Asthma bronchiale, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), chronische Bronchitis, sowie chronischer Husten.

Bei der chronisch obstruktiven Bronchitis sind die Bronchien dauerhaft entzündet, der Patient leidet unter Husten und Auswurf. Hier hat sich zusätzlich eine Verengung der Atemwege gebildet, die auf Medikamente nur teilweise anspricht. Wenn die Lungenbläschen bei der chronisch obstruktiven Bronchitis überblähen, spricht man von einem Lungenemphysem. Bei dieser Erkrankung sind die Aufnahme von Sauerstoff und die Abgabe von Kohlendioxid stark beeinträchtigt, die Lebenserwartung sinkt um etwa acht bis zehn Jahre.

Vitamin D₃ schützt vor Atemwegserkrankungen und Asthma

Im Universitätsklinikum Erlangen konnten Forscher zeigen, wie eine Gabe von Vitamin D₃ die zelluläre Entzündungsreaktion bei allergischem Asthma verändert und Symptome lindern kann. Kinder und Erwachsene, die Vitamin D₃ ergänzten, hatten eine geringere Symptomatik, einen geringeren Schweregrad und benötigten weniger kortisonhaltige Medikamente zur Inhalation. Gleichzeitig wurden weniger allergiefördernde Antikörper (IgE), die verantwortlich sind für Erkrankungen wie Gräserpollen Allergie, Neurodermitis und Asthma bronchiale, gefunden. Durch zusätzliche Vitamin-D₃-Gaben reagierte das Immunsystem sogar antientzündlich.

Antioxidantien verringern oxidativen Stress vor allem bei Rauchern

Die häufigste Ursache einer chronischen Bronchitis ist Rauchen, dieses ist immer mit einem hohen oxidativen Stress verbunden. Aber auch schädliche Umwelteinflüsse und wiederkehrende Entzündungsprozesse in den Bronchien sorgen für einen hohen Bedarf an Antioxidantien um schädliche freie Radikale im Organismus zu neutralisieren. Besonders COPD-Patienten weisen höhere Werte für oxidativen Stress auf^[1]. Antioxidativ wirkende Mikronährstoffe wie Vitamin A, C, E, K₂ und Selen (z.B. SelenoPrecise) schützen vor oxidativen Stress und können so das Fortschreiten einer chronischen Bronchitis verhindern.

Bei COPD-Intensivpatienten ist der Status der Spurenelemente Selen, Mangan und Zink verändert. Durch intravenöse Verabreichung konnte die Zeit verkürzt werden, während die kritisch erkrankten Patienten maschinell beatmet werden mussten^[2].

Omega 3-Fettsäuren stoppen Entzündungen

Der Organismus kann aus den mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren Stoffe herstellen, die eine Entzündung aktiv beenden. Wissenschaftler stellten fest, dass bei hohen Omega-3-Fettsäuren kleine Moleküle freigesetzt werden^[3]. Sie senden eine Art Stoppsignal^[4] für die Entzündung und tragen dann zur Lösung der Entzündung bei^[5]. Akute Entzündungen im Organismus dienen der Heilung und werden durch freigesetzte Moleküle rasch wieder abgeschaltet. Bei chronischen Entzündungen läuft diese nicht kontrolliert ab, sondern sie besteht weiterhin auf einem reduzierten, aber aktiven Niveau^[6]. Dies liegt daran, dass die pro-Auflösenden Moleküle erniedrigt sind^[7].

Die Supplementierung mit Omega-3-haltigem Fischöl erhöht die Gewebsspiegel proauflösender Moleküle und bessert asthmatische Symptome signifikant^[8]. Die abnormale Entzündung bei Asthmatikern beginnt bereits vor der Geburt, möglicherweise durch eine Unterversorgung der Schwangeren mit Omega-3-Fettsäuren^[9].

Pycnogenol verbessert Lungengesundheit

Der natürliche Extrakt aus Pinus Pinaster beinhaltet eine Kombination aus Procyanidinen, Bioflavonoiden und organischen Säuren. Er ist stark antioxidativ und entzündungshemmend wirksam, verbessert die Mikrozirkulation der Haut und Schleimhaut und wirkt nachgewiesen positiv bei Asthma und Allergien. Bei Rauchern reduzieren 50 mg pro Tag signifikant den oxidativen Stress^[10].

Coenzym Q10 steigert den Energielevel

Aus dem bisherigen Text wird ersichtlich, dass bronchiale Erkrankungen mit einer Vielzahl von biochemischen Reaktionen einhergehen. Die Abwehr freier Radikale und die Elimination von Entzündungen benötigen neben den genannten Vitalstoffen auch viel Energie. Energie wird in den Zellen bereitgestellt. Dies jedoch nur wenn genügend Coenzym Q₁₀ gebildet wird. Leider nimmt ab dem 35. Lebensjahr die Coenzym Q₁₀ Produktion im Organismus deutlich ab und es wird nicht genügend Energie zur

Bekämpfung bronchialer Erkrankungen zur Verfügung gestellt. Daher sollten Menschen mit bronchialen Erkrankungen regelmäßig Coenzym Q₁₀ supplementieren. Bei der Auswahl des Supplementes sollte darauf geachtet werden, dass ein oxidiertes Coenzym Q₁₀ zum Einsatz kommt (z.B. Bio-Qinon Gold). Oxidiertes Coenzym Q₁₀ wird besser resorbiert und wirkt schneller als andere Coenzym Q₁₀ Rezepturen.

Zusammenfassung

Chronische Lungenerkrankungen sind in Deutschland weit verbreitet. Die medikamentöse Therapie beruht stark auf die Gabe von Steroiden. Beides – sowohl die Erkrankung als auch die Therapie – erhöhen den Bedarf an Vitalstoffen zum Teil massiv. Es verwundert daher nicht, dass der Einsatz von Vitalstoffen die

Heilung fördert und die Nebenwirkungen durch die Therapie mindert. Daher sollten Vitalstoffe in jedem Fall der Therapie hinzugefügt werden.

Info zu den Autoren:

Nathalie Schmidt
 www.energie-lebensberatung.de
 Nathalie.Schmidt.Energie
 nathalie_schmidt_autorin
 @energie-lebensberatung

Dr. med. Edmund Schmidt
 www.praxis-schmidt-ottobrunn.de
 www.ensign-ohg.de
 vitalstoffinformation
 vitalstoffinformation
 @ensignohg

Quellen: Die Redaktion kann auf Anfrage der Leser Links zu Quellen per E-Mail versenden.

Источники: ссылки на источники редакция может выслать по требованию читателей по электронной почте.

Для заказа продуктов:
www.pharmanord.de

Zellschutz und Immunabwehr

Einzigartige, organische Selenhefe

Unterstützt:

- die Erhaltung normaler **Haut⁶, Haare und Nägel¹**
- eine normale **Schilddrüsenfunktion⁴**
- die **Zellen bei oxidativem Stress^{1,2,4,5}**
- eine normale Funktion des **Immunsystems^{1,2,4,6}**
- einen **normalen Energiestoffwechsel**, die Verminderung von Müdigkeit^{2,3}

1: Zn. 2: Vit. C. 3: Vit. B6. 4: Se. 5: Vit. E. 6: Vit. A.



Für mehr Infos
 QR-Code
 scannen:



SelenoPrecise
 (100 µg Selen als Selenhefe)
 PZN 00449378
 PZN 00449384

Selen + Zink
 PZN 10074382
 PZN 10074399
 60 Dragees
 150 Dragees
 90 Dragees
 180 Dragees
 100 µg Selenhefe, Zink, Vitamin A, B₆, C, E

+ In Apotheken erhältlich!

Pharma Nord
 Tel: 0461-14140-0, www.pharmanord.de