

Grapefruitkernextrakt

Grapefruitkernextrakt wird am besten durch Kaltwasserzug schonend und ohne jegliche Zusätze gewonnen. Kapseln (aus getrocknetem Extrakt) sind angenehmer einzunehmen als der bittere Flüssigextrakt. Sollte man für eine Anwendung flüssiges Grapefruitkernextrakt benötigen, kann man die Kapsel öffnen und den getrockneten Extrakt in Wasser vollständig auflösen. Kinder nehmen ihn mit Honig ein.

Das vielleicht wichtigste Qualitätsmerkmal eines erstklassigen Grapefruitkernextrakts ist neben der garantierten Reinheit und Unverfälschtheit ein hoher Wirkstoffanteil an Bioflavonoiden, wie die Flavonoide der Zitrusfrüchte genannt werden. Herausragend sind 40-50 %, doch es werden auch Minimengen von oft nur 600 mg Bioflavonoiden pro 100 ml angeboten – das entspricht nur 0,6 % Wirkstoff.

Dichtet Gefäße ab, bekämpft Viren und ist ein natürliches Antibiotikum.

Bioflavonoide nannte man früher „Vitamin P“ für Permeabilität (Durchlässigkeit). Die Bioflavonoide des Grapefruitkernextrakts reduzieren die Durchlässigkeit der Kapillargefäße. Das ist hilfreich, wenn diese brüchig werden. An brüchigen Kapillaren bleiben Cholesterin, Makrophagen, Schaumzellen u. a. „hängen“ und führen zu einem Undichtwerden der Gefäße. Dadurch erhöht sich die Gefahr für Thrombosen oder Ödemen.

Die Bioflavonoide des Grapefruitkernextraktes helfen also Gefäße abzudichten, günstig etwa bei Besenreißern oder erweiterten Äderchen. Grapefruitkernextrakt reduziert aber auch kleine Ablagerungen und hält Gefäße elastisch. Insgesamt sind folgende Bioflavonoide im Grapefruitkernextrakt enthalten: Die für den bitteren Geschmack verantwortlichen Bioflavonoide Naringin und Neohesperidin, das abwehrstärkende, antivirale Hesperidin sowie Quercetin und Rutin. Naringin unterstützt die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems. Es hilft bei der Normalisierung des Hämatokrit und fördert die Aussonderung alter roter Blutzellen. Naringin senkt erhöhte Cholesterinwerte und Triglyzeride. Es wird berichtet, dass Cholesterineinlagerungen bei den Augen durch Grapefruitkernextrakt verschwunden sind. Der Blutzuckerspiegel profitiert ebenso.

Quercetin reduziert Entzündungsreaktionen, Hesperidin und Rutin wirken auf das Herz-Kreislaufsystem. Hesperidin hauptsächlich durch Verbesserung der Funktion und Integrität der Kapillaren. Es trägt zur Senkung von erhöhtem Blutdruck bei. Allgemein schützt Hesperidin die Integrität der Venen und kann bei Venenproblemen sehr stark unterstützend wirken. Weiters werden Lipoproteine vom Typ HDL erhöht, LDL sowie Triglyzeride gesenkt. Rutin stärkt das Herz, hilft bei venösen Beinleiden, schützt vor Ödemen und Blutungen bei schweren Infektionskrankheiten, unterstützt bei Diabetes und Bluthochdruck.

Bioflavonoide sind die Waffen der Pflanzen gegen Fressfeinde, gegen Infektionen, Fäulnis und Parasiten. Sie wirken auch beim Menschen gegen Viren, Bakterien und Pilzerkrankungen. Bioflavonoide sind außerdem Radikalfänger und unterstützen die körpereigene Abwehr. Sie wirken Entzündungen entgegen, wie man auch aus der indischen Heilkunde Ayurveda

weiß, die den bitteren Geschmack für seine entzündungshemmende Wirkung lobt. Außerdem gelten Bioflavonoide als Phytohormone und als „natürliche Vitaminsparer“ oder „Vitaminverstärker“, da sie Vitamin C vor Oxidation schützen und daher seine Wirksamkeit verlängern (Depotwirkung).

Grapefruitkernextrakt gilt als natürliches Antibiotikum. Einige Bioflavonoide, z.B. das Kämpherol, hemmen das Wachstum von bestimmten Bakterien, Viren und Pilzen. Blasenentzündung geht etwa durch die Einnahme von zwei Kapseln alle zwei Stunden in kurzer Zeit zurück.

Fördert die Fettverbrennung und unterstützt beim Abnehmen

Dass die Grapefruit beim Abnehmen helfen kann, ist schon seit den 70er Jahren bekannt. Eine Studie an über 100 übergewichtigen Männern und Frauen aus dem Jahr 2004 bestätigte diese Beobachtung sogar wissenschaftlich. Diejenigen, die täglich entweder eine Grapefruit aßen oder in Form von Saft zu sich nahmen, verloren durchschnittlich ca. 1,5 % Gewicht ohne das Essverhalten sonst zu ändern. Der Grund dafür: die Fettverbrennung wird angekurbelt. Wesentlich wirkungsvoller, da konzentrierter, ist die Verwendung der kalorienfreien Bitterstoffe der Grapefruit in Form von Grapefruitkernextrakt. Damit ist es nicht nur möglich, die Fettverbrennung zu verbessern, auch das Hungergefühl geht deutlich zurück. Durch Bitterstoffe wird nach der Traditionellen Chinesischen Medizin das Erderelement genährt und Heißhunger sowie die Gier nach Süßem gelindert. Die reichlich enthaltenen Bitterstoffe fördern auch die Verdauung. Sie sind heute rar in unserer Ernährung, da sie aus Gemüse herausgezüchtet wurden – man denke nur an Salate, die früher viel bitterer waren als heute.

Antimykotische Wirkung

Die Verwendung von Grapefruitkernen als Nahrungsergänzungsmittel geht auf die Beobachtung eines Arztes zurück. Sie verrotteten nicht auf seinem Komposthaufen, waren resistent gegen Schimmelpilze, Fäulnisbakterien, Viren und Parasiten. Im Darm wirkt Grapefruitkernextrakt Fehlbesiedelungen entgegen, unterstützt auch bei akuten Infekten, verbessert die mikrobielle Flora. Es ist schon lange als wirksames natürliches Therapeutikum gegen Pilze, Viren und Bakterien bekannt.

Nicht verwechseln mit Grapefruitsaft

Grapefruitsaft ist aufgrund seiner Wechselwirkungen mit zahlreichen Medikamenten in Verruf gekommen. Doch die dafür verantwortlichen Furocumarine sind im Grapefruitkernextrakt nicht enthalten!

Negative Effekte bei Medikamenteneinnahme?

Grapefruitsaft ist aufgrund seiner Wechselwirkungen mit zahlreichen Medikamenten in Verruf gekommen. Die dafür hauptsächlich verantwortlichen Furocumarine sind im Grapefruitkernextrakt nicht enthalten. Da jedoch auch das im Extrakt ebenso enthaltene Naringin eventuell mit Medikamenten interagieren könnte, sollte man Grapefruitkernextrakt zumindest zeitversetzt einnehmen bzw. bei Retard-Medikamenten ganz verzichten.

Grapefruitkernextrakt unterstützt bei:

- Bakterieller Infektion
- Besenreisern
- Blähungen
- Blasenentzündung
- Cholesterin
- Chronischer Entzündung
- Darmdysbiosen
- Entgiftung
- Entzündungen
- Gallenschwäche
- Gefäßerkrankungen
- Gier auf Süßes
- Herpes
- Hungergefühlen
- Pilzerkrankungen
- Schnupfen
- Triglyceriden
- Übergewicht
- Venenproblemen
- Verdauungsproblemen
- Viralen Infekten
- Warzen
- Zahnfleischentzündung