

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 pro 100 ml angeboten – das entspricht nur 0,6 % Wirkstoff.

Dichtet Gefäße ab, reduziert Ablagerungen

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 undichten Gefäßen. Dadurch erhöht sich die Gefahr für Thrombosen oder Ödeme.

Die Bioflavonoide des Grapefruitkernextraktes helfen also Gefäße abzudichten, das ist z.B. bei Besenreisern oder erweiterten Äderchen günstig. 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 Hämatokrits und fördert die Aussonderung alter roter Blutzellen.

Wirksamer natürlicher Cholesterinsenker

Eine Studie aus Israel kam zu erstaunlichen Ergebnissen: Naringenin senkt erhöhte Cholesterinwerte und Triglyzeride, hebt HDL. Der Wirkmechanismus entspricht genau dem einiger Medikamente gegen Fettstoffwechselstörungen, es werden zwei Proteine aktiviert und ein drittes im Leberstoffwechsel blockiert. Das führt zu einem verstärkten Abbau von Fettsäuren und senkt letztlich den Anteil des „schlechten“ LDL-Cholesterins. Es wird berichtet, dass Cholesterineinlagerungen bei den Augen durch Grapefruitkernextrakt verschwunden sind.

Hilft den Venen

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. Rutin stärkt das Herz, hilft bei venösen Beinleiden, schützt vor Ödemen und Blutungen bei schweren Infektionskrankheiten, unterstützt bei Bluthochdruck.

Wirksames Diabetesmittel

Naringin im Grapefruitkernextrakt verbessert die Insulinnempfindlichkeit. Wissenschaftler halten die Substanz für ähnlich effektiv wie Diabetesmedikamente.

Hemmt Bakterien, Viren, Pilze

Bioflavonoide sind die Waffen der Pflanzen gegen Fressfeinde, gegen Infektionen, Fäulnis und Parasiten. Sie wirken auch beim Menschen gegen Viren, Bakterien und Pilzkrankungen. 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. Sein Naringenin regt in der Leber einen Stoffwechselprozess an, der mit einer Fastenkur vergleichbar ist. Die Leber bereitet normalerweise Fettsäuren für die langfristige Lagerung auf. Naringenin baut diese Fettsäuren aber ab, wie während einer strengen Diät. 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 Erd-element 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.

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 Narginin eventuell mit Medikamenten interagieren könnte, sollte man Grapefruitkernextrakt zumindest zeitversetzt einnehmen bzw. bei Retard-Medikamenten ganz verzichten.

Grapefruitkernextrakt unterstützt bei:

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