

## GRAPEFRUITKERNEXTRAKT

- Grapefruitkernextrakt wird am besten durch Kaltwasserauszug schonend und ohne jegliche Zusätze gewonnen
- Kapseln (aus getrocknetem Extrakt) sind angenehmer einzunehmen als der bittere Flüssigextrakt
- Das vielleicht wichtigste Qualitätsmerkmal eines erstklassigen Grapefruitkernextrakts ist neben der garantierten Reinheit und Unverfälschtheit ein hoher Wirkstoffanteil an Bioflavonoiden. Herausragend sind 40 bis 50 %, doch es werden auch Minimengen von oft nur 600 mg pro 100 ml angeboten – das entspricht nur 0,6 % Wirkstoff
- Folgende Bioflavonoide sind im Grapefruitkernextrakt enthalten: Naringin, Neohesperidin, Hesperidin, Quercetin und Rutin

### WIRKUNGEN

- Entzündungshemmend und antioxidativ

#### Herz, Kreislauf, Gefäße:

- Senkt LDL-Cholesterin 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
- Seine Bioflavonoide reduzieren die Durchlässigkeit der Kapillargefäße
- Das ist hilfreich, wenn diese brüchig werden, da an brüchigen Kapillaren Cholesterin, Makrophagen, Schaumzellen u. a. „hängenbleiben“
- Das führt zu undichten Gefäßen, erhöht die Gefahr für Arteriosklerose, Thrombosen, Ödeme, Besenreiser, Venenprobleme und erweiterte Äderchen
- Reduziert auch kleine Ablagerungen und hält Gefäße elastisch
- Hilft bei der Normalisierung des Hämatokrit Werts und fördert die Aussonderung alter roter Blutzellen
- Verbessert Funktion und Integrität der Kapillaren
- Trägt zur Senkung von erhöhtem Blutdruck bei
- Schützt die Integrität der Venen und kann bei Venenproblemen sehr stark unterstützend wirken
- Stärkt das Herz

#### Immunsystem:

- Hemmt Bakterien, natürliches Antibiotikum, etwa bei Blasenentzündung
- Hemmt Viren, natürliches Virenmittel, etwa bei grippalen Infekten, Schnupfen
- Hemmt Pilze, natürliches Pilzmittel, bei Candida sehr bewährt

#### Darm:

- Gegen Fehlbesiedelungen wie Fäulnisbakterien
- Unterstützt auch bei akuten Infekten
- Unterstützt die Darmflora
- Fördert die Verdauung

#### Abnehmen:

- Regt in der Leber einen Stoffwechselprozess an, der mit einer Fastenkur vergleichbar ist
- Die Leber bereitet normalerweise Fettsäuren für die langfristige Lagerung auf. Durch Naringenin im Grapefruitkernextrakt baut sie diese Fettsäuren aber ab, wie während einer strengen Diät
- Auch das Hungergefühl geht deutlich zurück
- Gier nach Süßem wird gelindert
- Doppelte Tagesdosis erforderlich

**Diabetes:**

- Verbessert die Insulinempfindlichkeit
- Der Wirkmechanismus entspricht genau dem einiger Medikamente gegen Diabetes

**Vitaminverstärker:**

- Bioflavonoide schützen Vitamin C vor Oxidation und verlängern seine Wirksamkeit

**ZU BEACHTEN**

- Grapefruitsaft ist aufgrund seiner Wechselwirkungen mit zahlreichen Medikamenten in Verruf gekommen durch Aktivierung des Leberenzym Cytochrom P450. Dadurch werden Medikamente schnell abgebaut und führen zu eventuell gefährlich hohen Spiegeln im Blut. Die dafür hauptsächlich verantwortlichen Furocumarine sind im Grapefruitkernextrakt nicht enthalten. Da jedoch auch das im Extrakt enthaltene Naringin eventuell mit Medikamenten interagieren könnte, sollte man bei Medikamenten-Einnahme auf Grapefruitkernextrakt verzichten (auch auf die Antibaby-Pille)
- Angenehmer einzunehmen als der bittere Flüssigextrakt
- Bei Blasenentzündung Hilfe durch die Einnahme von zwei Kapseln alle zwei Stunden
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (zu wenig erforscht)