

## MSM-Krillöl Kur

### Natursubstanzen bei Entzündungen und Allergien

#### MSM

Die natürliche Schwefelverbindung aus Kiefern (Methyl Sulfonyl Methan) wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, entgiftend und ausleitend und ist essentieller Bestandteil vieler Körperstrukturen wie Haut, Haare, Nägel, Stütz- und Bindegewebe, Gelenke, Gelenksflüssigkeit und Knorpel. Außerdem schützt MSM sämtliche Schleimhäute, stärkt die Leber und spielt bei zahlreichen Stoffwechselfvorgängen eine Rolle.

Als wichtiger Bestandteil unserer ursprünglichen Ernährung kommt MSM in Milch, Eiern, Fleisch und frischen, rohen Gemüsen wie etwa Brokkoli, Zwiebel, Kohlsprossen oder Knoblauch vor. Durch Überzüchtung, Lagerung und Kochen ist das lebensnotwendige aber empfindliche MSM in unserer Nahrung oft nicht ausreichend vorhanden. Mangelnde Festigkeit und schnellere Abnutzung sowie Funktionseinbußen, etwa der Gelenke, können die Folgen sein.

MSM ist wie Krillöl bei allen Entzündungen begleitend ratsam. Besonders gute Erfahrungen gibt es bei Gelenkentzündungen, Rücken- und Muskelschmerzen, Nebenhöhlenentzündung und Entzündungen im Mund und im Kieferbereich.

Es ist auch eines der wenigen Naturmitteln, die bei Entzündungen der Schleimhäute (Magen, Bronchien, Blase etc.) sehr gut unterstützen. Aus mehreren Gründen. Es wirkt nicht nur entzündungshemmend, sondern ist auch Bestandteil von Schleimhäuten und hat die besondere Eigenschaft, einen Schutzfilm auf allen Schleimhäuten aufzubauen. Damit wird verhindert, dass Allergene direkt an die Schleimhäute gelangen und dort Immunreaktionen auslösen. Man sollte mit der Einnahme von 3 g täglich etwa ein bis zwei Monate vor der Allergiezeit beginnen, dann kommt die Wirkung nahezu an Antihistaminika heran. MSM stärkt also die Schleimhäute, hemmt Entzündungen und Schmerzen und hat noch eine Reihe anderer guter Nebenwirkungen etwa auf Lunge, Gelenke, Leber und Haut.

#### **MSM unterstützt bei:**

- Durchlässigkeit der Zellmembranen
- Entgiftung, Glutathionbildung
- Leber
- Schwermetallausleitung
- Parasiten, Pilzen, Bakterien
- Bei Zahnherden
- Zahnfleischentzündung
- Kopfschmerz durch muskuläre Verspannung
- Allergien
- Verstopfung
- Lungenprobleme (Asthma!)
- Zellernährung und Entgiftung
- Diabetes
- Entzündungen, Schmerzen
- Haut, Haare, Nägel

## Krillöl Premium

Die Omega-3-Fettsäure aus antarktischem Krill, eine Garnelenart, ist sofort aufnehmbar aufgrund seiner Phospholipide. Darum braucht man dazu keine Gallensäuren und es kommt zu keinen Nebenwirkungen wie „Aufstoßen“. Der Name „Krill“ kommt aus dem Norwegischen und bedeutet Walnahrung. Krill steht am Anfang der Nahrungskette, ernährt sich von Pflanzenplankton und ist deshalb nicht so mit Schwermetallen oder Pestiziden belastet wie die meisten Fische. Krillöl ist für die Schönheit in vielfacher Hinsicht von Bedeutung. Es glättet Narbengewebe, verbessert das Hautbild, versorgt mit Antioxidantien, hält länger jugendlich und wirkt bei vielen Erkrankungen positiv. Schönheit und Gesundheit gehen ja Hand in Hand. Auch auf die emotionale Situation, auf Stimmung und Antrieb hat Krillöl starke Auswirkungen, weil es die Botenstoffe des Gehirns fördert. Die Hormonsituation insgesamt verbessert sich, Menstruationsstörungen und prämenstruelles Syndrom werden verbessert.

Mit Krillöl erhalten die Zellen, vor allem auch die Nervenzellen, einen idealen „Baustoff“ für ihre Zellmembranen (Zellhüllen). Der Zellstoffwechsel wird so an der Basis gefördert. Die besonders schützenden und flexiblen Omega-3-Fettsäuren des Krillöls haben gerade bei Vorschädigungen durch diverse degenerative Erkrankungen besondere Bedeutung und können daher bei Rheuma, Arthritis, Neurodermitis, Allergien, Morbus Crohn, Psoriasis, Krebs, Multiple Sklerose und anderen Autoimmunerkrankungen wertvolle Dienste leisten.

Krillöl ist für Gelenkentzündungen und zur Senkung der Allergiebereitschaft von Bedeutung. Speziell wichtig ist es für die Herzgesundheit (Gefäßerkrankungen sind Entzündungen!). Krillöl senkt Cholesterin, verbessert die Fließfähigkeit des Blutes, senkt Bluthochdruck, verbessert den Herzrhythmus, verringert die Thrombosegefahr, reduziert das Restenoseisierungsrisiko nach Bypassoperationen und trägt zur Rückbildung von Gefäßablagerungen bei.

Die Bedeutung des Krillöls bei der Senkung von Entzündungen ist auch im Blutbild anhand der Senkung des CrP-Werts (C-reaktives Protein) festzustellen. Hauptsächlich ist das auf die gut bioverfügbaren Omega-3-Fettsäuren des Krillöls und das enthaltene Astaxanthin (roter Farbstoff der Krustentiere) zurückzuführen.

Omega-3-Fettsäuren haben Gegenspielerfunktion zu entzündungsfördernden Nahrungsfetten. Tierisches Fett enthält Arachidonsäure, aus der im Körper entzündungs- (und Allergie) fördernde Stoffe hergestellt werden. Sie wirkt auf die Blutplättchen verklebend, wodurch das Blut verdickt und der Blutdruck erhöht wird. Außerdem sind viele beliebte Ölarten reich an Omega-6-Fettsäuren, die bei Überangebot und, wenn das Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren nicht stimmt, ebenso entzündungsfördernd wirken. Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumenöl, Frittieröle gehören dazu. Das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3-Fettsäuren sollte bei 5:1 liegen, liegt aber bei den meisten mit 8:1 bis 20:1 weit höher. Omega-3-Fettsäuren kommen vor allem in fettem Kaltwasserfisch vor wie Thunfisch, Makrele, Sardine, Hering oder Lachs. Heimische Fische

wie Karpfen und Forelle sowie alle mageren Fischarten enthalten weit weniger Omega-3-Fettsäuren. Unter den Pflanzenölen sind Leinöl, Hanföl, Rapsöl und Walnussöl gute Omega-3-Spender. Olivenöl gilt zwar auch als gesund, zählt aber zu den (entzündungsneutralen) Omega-9-Spendern. Am schlimmsten ist die Kombination aus viel tierischen Fetten und Omega-6 reichen Ölen bei völliger Vernachlässigung von Fisch und pflanzlichen Omega-3-Spendern. Aber genau das ist die alltägliche Realität. Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Gelenksentzündungen, Thrombosen, Allergien werden dadurch begünstigt.

Omega-3-Fettsäuren aus Krillöl können das Gleichgewicht rasch wieder herstellen. Die Omega-3-Fettsäuren wirken der Verklebung der Blutplättchen entgegen, wodurch das Blut verdünnt, die Thrombose neigung verringert und der Bluthochdruck gesenkt wird. Nach etwa 6 Wochen regelmäßiger Einnahme von Krillöl sollte bei Medikation mit Blutverdünnungsmitteln der Quick-Wert überprüft werden, da möglicherweise Medikamente reduziert werden können. Außerdem verbessern Omega-3-Fettsäuren des Krillöls den Fettstoffwechsel (senken Triglyceride, LDL, VDL) und stellen somit einen Schutz für Herz und Gefäße dar. Entzündlichen und allergischen Prozessen wirken sie entgegen. Einzige Ausnahme: Allergie auf Meerestiere!

Als Cholesterinsenker hat Krillöl noch einen weiteren Hintergrund. Cholesterin dient als körpereigener Radikalfänger (Antioxidans), das dann im Übermaß gebildet und ausgeschüttet werden muss, wenn sonst keine Antioxidantien zur Verfügung stehen. Zudem ist Cholesterin erst dann für die Gefäße gefährlich, wenn es oxidiert ist.

Viele seiner hervorragenden Wirkungen verdankt das Krillöl seiner enormen antioxidativen Kapazität. Die im Krillöl vorliegende, einzigartige Kombination von Antioxidantien aus Astaxanthin und kleinen Mengen Vitamin A und Vitamin E sowie seltenen Flavonoiden erreicht einen antioxidativen Wert von unfassbaren 378 µmol/g. Im Vergleich: Vitamin A und E erreichen nur den Wert von 1,25, Lutein und Fischöl von 8, Coenzym Q 10 von 11, Lycopin von 58.

Dadurch ist Krillöl auch ganz besonders stabil und vor „ranzig werden“ gut geschützt. Die antioxidative Kraft des Krillöls nützt dem Körper in vielfacher Hinsicht. Die Antioxidantien werden zusammen mit den Omega-3-Fettsäuren in die fettlösliche Zellmembran jeder einzelnen neu gebildeten Zelle eingebaut – immerhin sind das 10 Millionen Zellen pro Sekunde – und schützen sie vor Angriffen von Freien Radikalen, die zu vorzeitigem Zelltod und damit Funktionsverlust, oder auch zur Schädigung der Erbinformation im Zellkern führen können. Der antioxidative Schutz der Zellmembran durch Krillöl erhöht also deren Stabilität – wichtig bei außergewöhnlich hoher Belastung durch freie Radikale (Sonnenlicht, Rauchen, Stress, Pille, bei allen chronischen Erkrankungen, die stets von hoher Radikalbildung begleitet sind usw.), zur Krebsprophylaxe, zur Verzögerung von Alterungsprozessen, zum Gefäßschutz uvm.

### Krillöl Premium unterstützt bei:

- Allergie
- Alzheimer
- Angst
- Arthritis
- Arthrose
- Asthma
- Atemnot
- Augeninnendruck erhöht
- Autoimmunerkrankungen
- Bandscheibenproblemen
- Blasenschwäche
- Bluthochdruck
- Bronchitis
- Cholesterin
- chronischen Entzündungen
- Colitis Ulcerosa/Morbus Crohn
- Depression
- Diabetes
- Entsäuerung
- Erschöpfung
- Fettleber
- Fibromyalgie
- Gastritis
- Gefäßerkrankungen, Gefäßverkalkung
- Grauem Star, Grünem Star
- Haarausfall
- Hepatitis
- Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen
- Hyperaktivität
- Karpaltunnelsyndrom
- Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen
- Krebs
- Leistungssteigerung
- Makuladegeneration
- Migräne
- Nervenleiden
- Neurodermitis
- Osteoporose
- Parkinson
- Prämenstruellem Syndrom
- Prostataerkrankungen
- Psoriasis
- Regelbeschwerden
- Schilddrüsenentzündung, -unterfunktion
- Schlaflosigkeit
- Schleimbeutelentzündung
- Sehschwäche, trockene Augen, Sehvermögen des Babies
- Sonnenschutz
- Stress
- Tennisellbogen
- Thromboserisiko
- Tinnitus
- Übergewicht
- Venenprobleme

#### **Einnahmeempfehlung:**

Morgens: 1 Kps. MSM und 2 Kps. Krillöl premium

Mittags: 1 Kps. MSM

Abends: 1 Kps. MSM