

Espresso Vitalis



Immunwunder Beta-Glucan

VON GERALD FINGERLOS

“Schon wieder eine neue Wundersubstanz?” Das war meine erste Reaktion, als ich von den Beta-Glucanen gehört habe. Nun, nach etwa einem Jahr intensivem Testen und Ausprobieren zeigt sich, dass da schon etwas dran ist.

Im Espresso Vitalis gehen wir schwerpunktmässig auf das Thema Ernährung ein. Dabei haben wir bereits unterschiedliche Blickwinkel auf das geworfen, was der Körper und die Psyche brauchen, um gut zu funktionieren. Spurenelemente, Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Fettsäuren und mehr müssen regelmäßig zugeführt werden, um eine optimale Funktion zu gewährleisten.

Beta-Glucane sind Mehrfachzucker, die im Körper erstaunliche Wirkungen aufweisen. Im folgenden soll es vor allem um das Beta-1,3/1,6-Glucan gehen. Siehe Randnotiz!

Dieses Beta-Glucan ist ein Bestandteil von Hefepilzen oder auch den, aus der TCM bekannten, asiatischen Vitalpilzen.

Die Besonderheit dieses Beta-Glucan liegt darin, dass es unser Immunsystem **moduliert**.

Unser angeborenes Immunsystem muss schnell in der Lage sein, Erreger zu erkennen und zu eliminieren. Das geschieht durch die Makrophagen oder “Fresszellen”, die Erreger tatsächlich “fressen”.

Das besondere dieser Beta-Glucane ist es, dass unser Immunsystem diese als Eindringling erkennt und durch die Makrophagen aufgenommen und verdaut werden. Dadurch kommt eine ganze Kaskade an Immunreaktionen zustande.



Gut zu wissen

Beta Glucan 1,3/1,6 ist eine Substanz die von der EFSA (Europäische Lebensmittelbehörde) als sicher eingestuft wird.

Eine Überdosierung ist nur schwer möglich.

Menschen mit erhöhtem Bierkonsum nehmen durch die darin enthaltene Hefe bis zu 5g pro Tag auf. Eine Kapsel Protect+ beinhaltet 200mg.



Einfach ausgedrückt wird dadurch unser Immunsystem wachgerüttelt ohne Überreaktion..

In der Natur finden sich diese Beta-Glucane auf Obst und Gemüse bzw. überall da, wo sich Hefepilze ansiedeln können. Ein Apfel, der frisch vom Baum gefallen ist und danach von uns verzehrt wird, liefert genau diese Immunmodulatoren. Das gilt leider nicht mehr für unsere Hochglanzäpfel, die im Supermarkt angeboten werden.

Hier eine kurze Auflistung des Wirkungsspektrums:

- Immunschwäche
- Erkältungskrankheiten
- Infektionen / entzündliche Erkrankungen
- bakterielle oder virale Infektionen
- Allergien
- Diabetes
- Krebs
- Reizdarm
- und mehr

Besonders interessant ist der Einsatz bei Allergien, da Beta-Glucane helfen können, die allergischen Reaktionen zu reduzieren. Das konnte ich erfolgreich an meinen Klienten testen!

Diese Beta-Glucane gibt es in gereinigter und konzentrierter Form als Nahrungsergänzung zum Beispiel im Zinzino Protect+ (in kleineren Menge auch in Xtend und Xtend+).

Steht eine Erkältung an, kann eine erhöhte Dosis schnell Linderung bringen. Bei Symptomen wie Reizdarm kann Beta-Glucan auch als Langzeittherapie eingesetzt werden.

In der nächsten Ausgabe:

Gibt es ein Mittel gegen Zellalterung?

Beta - 1,3/1,4 - Glucan

Der Unterschied zwischen den Beta-Glucanen liegt in ihren Bindungen. Dadurch ergeben sich aber völlig unterschiedliche Eigenschaften!

Beta - 1,3/1,4 - Glucan findet man vor allem im Hafer, aber auch im Roggen und ist ein Präbiotikum. Dieses Beta-Glucan hat keine direkte immunmodulierende Wirkung. Statt dessen dient es unseren Darmbakterien, vor allem jenen im absteigenden Dickdarm als Nahrung.

Damit wird das Mikrobiom gestärkt und die Darmschleimhaut geschützt.

Eine herausragende Wirkung ist die Senkung des Cholesterinspiegels!

Literaturempfehlung:
Immunwunder Beta-Glucan
Dr. Mathias Oldhaver



Doris Aitzetmüller
www.von-herzen-doris.com

Gerald Fingerlos
www.fingerlos.at

