

Grapefruitkernextrakt

Grapefruitkernextrakt wird am besten durch Kaltwasserauszug schonend und ohne jegliche Zusätze gewonnen. Das ist deshalb so wichtig, weil vor einigen Jahren die Gesundheit gefährdende Stoffe in Form von Extraktionsmitteln in Flüssigextrakt gefunden wurden und daraufhin ein Produkt vom Markt genommen wurde. 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 leicht in Wasser vollständig auflösen. Kinder nehmen ihn so mit Honig ein.

Das vielleicht wichtigste Qualitätsmerkmal neben der garantierten Reinheit und Unverfälschtheit ist ein hoher Wirkstoffanteil an Bioflavonoiden. 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.

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, weil konzentrierter, ist die Verwendung der kalorienfreien Bitterstoffe der Grapefruit in Form von Grapefruitkernextrakt. Damit ist es nicht nur möglich, die Fettverbrennung anzukurbeln, auch das Hungergefühl geht deutlich zurück. Durch Bitterstoffe wird nach der Traditionellen Chinesischen Medizin das Erdelement genährt und Heißhunger sowie die Gier nach Süßem gelindert. Hier wird man kaum günstigere, effektivere Naturmittel zum Abnehmen finden. Noch dazu mit so vielen positiven Nebeneffekten.

Die reichlich enthaltenen Bitterstoffe fördern auch die Verdauung. Sie sind heute rar in unserer Ernährung, da sie aus Gemüse herausgezüchtet werden – man denke nur an Salate, die früher viel bitterer waren als heute.

Gefäßschutz

An brüchigen Kapillaren bleiben Cholesterin, Makrophagen, Schaumzellen u. a. „hängen“ und führen zu einem Undichtwerden der Gefäße. Die Bioflavonoide des Grapefruitkernextraktes helfen Gefäße abzudichten, Mikroablagerung zu reduzieren, Gefäße elastisch zu halten. Sehr deutlich wird das bei Besenreißern oder erweiterten



Ärderchen, die sich damit positiv beeinflussen lassen.

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).

Einige Bioflavonoide, z.B. das *Kämpferol*, hemmen das Wachstum von bestimmten Bakterien, Viren und Pilzen. Das Flavonoid *Naringin* trägt als Bitterstoff zum typischen Geschmack der Grapefruits bei und unterstützt die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems. Es hilft bei der Normalisierung des Hämatokrit und fördert die Aussonderung alter roter Blutzellen. *Naringin* senkt erhöhte Cholesterin-Werte und speziell Triglyzeride. Es wird berichtet, dass Cholesterineinlagerungen bei den Augen durch Grapefruitkernextrakt verschwunden sind.

Das Flavonoid *Hesperidin* wirkt ebenfalls auf das Herz-Kreislauf-System, 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. Es stärkt das Immunsystem, wirkt antioxidativ und schützt vor einigen Viren, wie Herpes simplex Typ I und Influenza.

Haupteinsatzbereiche auf einen Blick:

- Gewichtskontrolle
- Gefäßschutz
- Entzündungen
- Pilze, Viren, Bakterien
- Verdauung
- Allergien

Unterstützt bei Pilzen, Viren, Bakterien

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

akuten Infekten, verbessert die mikrobielle Flora. Es ist schon lange als wirksames natürliches Therapeutikum bei Pilzen, Viren und Bakterien bekannt. Allerdings kann die Aufnahme von Medikamenten beeinflusst werden, darum sollte man nach Medikamenteneinnahme einige Stunden Abstand halten.

Dosierung: 3x1 Kapsel täglich, Kinder nehmen entsprechend weniger, zum Abnehmen 2x3 Kapseln

Verfasserin:

Dr. Doris Ehrenberger