SALVE
Dein Gesundheitsgruß

Unsere Gesundheit

Berberin, ein effektiver Pflanzenstoff

Hans Christian Hinne, Heilpraktiker

Berberin ist ein wichtiger bioaktiver Stoff im Rhizom und Rinde von einigen Pflanzen. Namensgeber ist die Berberitze. Einige dieser Pflanzen werden bereits seit Tausenden von Jahren in verschiedenen Ländern, darunter Indien, China und Japan, zur Bekämpfung von Magen-Darm-Infektionen und Durchfallerkrankungen eingesetzt. Seit den 1950er-Jahren wird Berberin auch als Einzelsubstanz isoliert und als Nahrungsergänzungsmittel verwendet.

Neueste Studien haben das Wissen um die Vorzüge von Berberin vertieft und genauere Angaben zu deren Dosierung, bzw. therapeutischer Anwendung offengelegt.

In diesem Newsletter zeigen wir bereits einige Anwendungsmöglichkeiten. Ein ausführlicherer Artikel wird in der kommenden Winterausgabe 20/21 zu finden sein.

Illustration von Berberis vulgaris. Dank dieser Pflanze fand sich der Name des Alkaloids Berberin.

Berberin wirkt

- **antimikrobiell**
  Insbesondere im Magen-Darm-Trakt hat es eine signifikante antimikrobielle Wirkung gegen pathogene Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten. Für Körperzellen ist es ungefährlich und günstige Darmbakterien wie zum Beispiel Milchsäure- und Bifidobakterien läßt es unbehelligt.
- **mit antiviraler Breitbandaktivität**
  Es hemmt effektiv das Eindringen vieler Viren in die Wirtszelle und deren daran anschließende Replikation – virusinduzierte Aktivierung von MAPK-Signaltransduktionswegen (MAPK: mitogen-activated protein kinase) und die Autophagie (Reinigungssystem in der Zelle).
- **positiv beim Leaky-Gut-Syndrom**
  Damit ist eine erhöhte Durchlässigkeit des Magen-Darm-Epithels aufgrund defekter „Tight Junctions“ gemeint. Dies macht es möglich, daß Mikroorganismen, Toxine und kleine Moleküle in das Blut gelangen können. Dies kann zu Beschwerden wie Zöliakie, RDS (Reizdarmsyndrom), entzündlichen Darmerkrankungen, Lebensmittelallergie und Autoimmunkrankheiten führen. In-vitro- und Tierstudien haben gezeigt, daß Berberin „Tight Junctions“ festigt und der gastrointestinalen Hyperpermeabilität, die durch proinflammatorische Cytokine und bakterielle Toxine verursacht wird, entgegenwirkt. Berberin steigert die Bildung von Tight-Junction-Proteinen und wirkt stark entzündungshemmend.
- **bei metabolischem Syndrom und Diabetes mellitus (Typ 2)**
  Die Insulinresistenz wird verringert: Die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin wird erhöht und die Produktion von Insulinrezeptoren steigt. Es hat zudem eine direkte blutzuckersenkende Wirkung durch Hemmung einiger Enzyme im Darm (α-Amylase und α-Glucosidase). Dadurch wird die Kohlenhydratverdauung verlangsamt. Infolgedessen werden weniger Monosaccharide gebildet und absorbiert.
  Der Lipidstoffwechsel scheint durch Berberin besser reguliert zu werden, was zu einer Senkung der Blutfettwerte führt.

Übliche Dosierungen sind 200 - 2000 mg Berberin pro Tag.

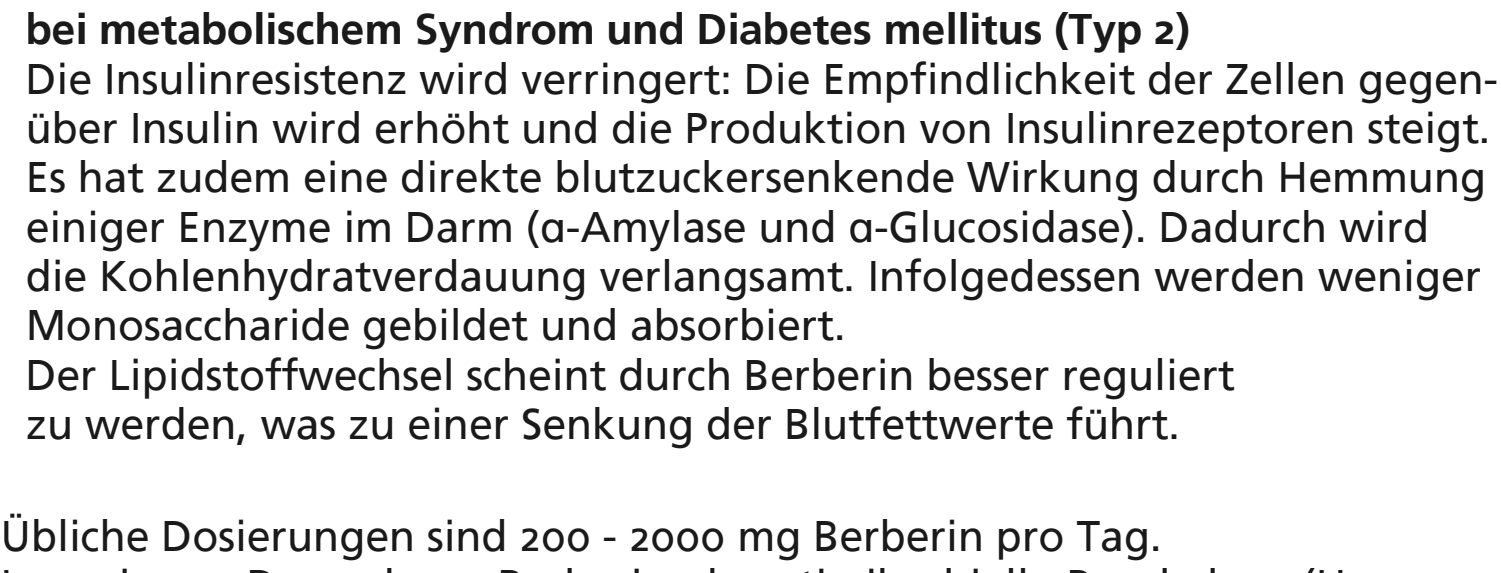
In geringen Dosen kann Berberin als antimikrobielle Prophylaxe (Hemmung der Biofilmbildung) eingenommen werden, in höheren Dosen als antimikrobielle Therapie (zugleich Hemmung und ggfs. Abtötung von Mikroorganismen). Eine Dosis ab 1200 mg Berberin führt beim Menschen zu einer signifikanten Verlängerung der Passagezeit durch den (Dünn-) Darm.

Quellen:
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6485276/
PM Greenleaves Vitamins

Angebote

SALVE - Dein Shop

Lektüre Sound DMSO-Extrakte Diverses



greenleaves vitamins
sonett ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

SALVE gestaltet

Die Zeitschrift bildet eine effektive Plattform für kreative Köpfe. Wir bieten Unterstützung zur Selbsthilfe und zum Durchstarten.

Grafik & Design
CorporateDesign
Flyer, Broschüren

Foto & Video
Foto-Shooting
Dreh u. Schnitt

Internetseiten
Günstiger Aufbau
Einfach zu pflegen

Dienstleistungen rund ums Buch
Satz- und Layoutarbeiten,
Ghostwriter, Übersetzungen

www.salve-gesund.de -> Unsere Leistungen