

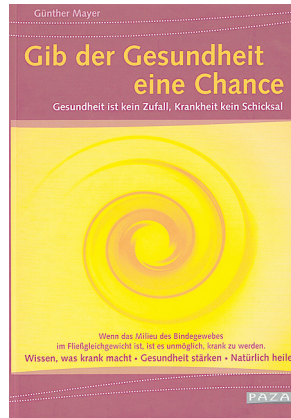
Auszug aus dem Buch:
„Gib der Gesundheit eine Chance“
von Heilpraktiker Günther Mayer

3. Bedeutende Krankheitsfaktoren

3.5.5 Freie Radikale und Mangostan

Durch die jüngsten Erkenntnisse über die gesundheitsbelastenden Wirkungen der freien Radikale haben sich die Medizinforscher vermehrt auf die antioxidative Wirkung von Früchten konzentriert. Dabei wurde auch die Mangostan-Frucht entdeckt, die in Südost-Asien bereits seit Jahrhunderten in der Volksmedizin genutzt wird. Zahlreiche Überlieferungen belegen die ganzheitliche Wirkung der Mangostan-Frucht, die insbesondere reichhaltige natürliche Xanthone-Verbindungen besitzen. Xanthone sind biologisch hoch leistungsfähige Radikalfänger, die zu der oben beschriebenen Pflanzenwirkstoffgruppe der Polyphenole/Flavonoide zählen. Auf Grund ihrer strukturellen und funktionalen Besonderheiten werden Xanthone von Wissenschaftlern in die Fachkategorie der Super-Antioxidantien eingestuft. Xanthone haben viele freie Elektronen, die sie zur Neutralisation (Unschädlichmachung) der freien Radikale abgeben können.

Klinische Studien und Laboruntersuchungen zeigen, dass die Xanthone aus der Mangostan-Frucht außerdem stark bioaktiv sind und aufgrund ihrer stark antioxidativen Eigenschaften ein breites



Wirkspektrum besitzen. Deshalb sind die vielfältigen positiven Wirkungen zur Steigerung der Gesundheit, der Lebensqualität und des Wohlbefindens mit mehr Lebensenergie auch nicht überraschend.

Wissenschaftlich belegte Wirkungen der Mangostan-Frucht:

- antibiotisch
- antiallergisch
- entzündungshemmend
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung der Vitalität und Lebensenergie,
- Stärkung der Haut, Schleimhäute, Knochen, Zähne, Blutgefäße
- Stärkung des Nervensystems
- Anregung bzw. Harmonisierung des Stoffwechsels



Mangostanfrucht

„Xanthone wiederum können Entzündungen stoppen und das Immunsystem stärken. ... mit allen positiven Auswirkungen auf das gesamte Körpersystem. Jeder kennt zwar die antioxidative Wirksamkeit der Vitamine A, C, E und die vielen anderen Substanzen, doch fast niemand kennt die unglaubliche wirkungsvolle antioxidative Kraft der Xanthone.

Die Xanthone aktivieren die Drüsen und Organe des Körpers. Sie fördern die Verdauung, stärken das Immunsystem, schützen vor freien Radikalen und fördern gesunde Stoffwechselprozesse. Der Alterungsprozess wird verlangsamt, die körperliche und geistige

Leistungsfähigkeit steigt. Das Risiko, an altersbedingten Krankheiten zu erkranken, sinkt. Mangostan und dessen Wirkung wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien untersucht und analysiert.“ (Quelle: National Library of Medicine & National Institutes of Health, United States of America)

ORAC - die Maßeinheit für die antioxidative Wirkung eines Produktes
Zur Ermittlung der antioxidativen Kapazität von Substanzen, Naturstoffen und Nahrungsmitteln gibt es verschiedene Methoden. Eine Methode ist der ORAC-Test (Oxygen Radical Absorbance Capacity, Maßeinheit ist Trolox Equivalent - TE). Mit dem ORAC-Verfahren lässt sich feststellen, welche antioxidative Stärke hinsichtlich Kraft und Zeitdauer beispielsweise ein Nahrungsmittel besitzt. 3.000 bis 5.000 ORAC-Einheiten bewirken einen deutlichen Anstieg der antioxidativen Wirkung (höheres Schutzpotential) im Organismus, In diversen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Menschen, die Obst und Gemüse mit hohen ORAC-Werten zu sich nahmen, die antioxidative Kraft ihres Blutes bis zu 25 Prozent, aber auch die der Zellen und des Gewebes, steigern konnten (Quelle: Journal of Nutrition vol. 128, pp. 2383-2390 und American Journal of Clinical Nutrition vol. 68 pp. 1081-1087).

Beispiele von Früchten, Obst und Gemüse und deren ORAC-Werten pro 100 Gramm bzw. 100ml:

• Zwiebel	450
• Kirsche	670
• Orange	750
• Rote Beete	840
• Erdbeere	1.540
• Grünkohl	1.770
• Heidelbeere	2.400
• Rosine	2.830
• Trockenpflaume	5.770
• Mangostansaft	17.000 !!!

Natürlich sind die Werte der Früchte von verschiedenen Faktoren abhängig.

Auszug aus dem Buch:

„Gib der Gesundheit eine Chance“

von Heilpraktiker Günther Mayer,

Seiten 158-160, 1. Auflage, November 2008

