

OPC

Jung bleiben und alt werden mit
dem antioxidativen Wirkstoff aus
dem Traubenkern



Michael Iatrouidakis

Das Geheimnis von OPC

Gesund werden und jung bleiben mit dem stärksten Antioxidans der Welt

von

Michael Iatroudakis

Copyright © Michael Iatroudakis

Cover-Gestaltung: M. Iatroudakis

Fotoquelle: www.pixabay.com

Hinweis:

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Verlag und Autor können jedoch keinerlei Haftung für Ideen, Konzepte, Empfehlungen und Sachverhalte übernehmen.

Die publizierten Tipps und Ratschläge sind als Hilfen zu verstehen, um jeweils zu eigenen Lösungen zu kommen. Bei offenen Fragen kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt.

Das Buch / das eBook ersetzt nicht eine medizinische Behandlung/Therapie oder eine krankheitsbedingte Ernährungstherapie/Beratung. Der Autor und der Verleger können keine absolute Garantie für Ihr persönliches Ergebnis übernehmen. Sie handeln in allen Fällen eigenverantwortlich.

Als Leserin und Leser dieses Buches möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden können. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch / eBook resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.

Reproduktionen, Übersetzungen, Verbreitung, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen oder nichtkommerziellen Zwecken sowie Wiederverkäufe sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Inhalt:

EINLEITUNG

WAS BEDEUTET OPC

DIE ENTDECKUNG VON OPC

OPC BEI HERZ UND GEFÄßERKRANKUNGEN

OPC BEI SEHSCHWÄCHE

OPC BEI ZU HOHEM CHOLESTERIN

OPC BEI DIVERSEN HAUTERKRANKUNGEN

OPC BEI ALLERGIEN

OPC BEI PMS

OPC BEI KREBS

ANTI – AGING MIT OPC

OPC UND VITAMIN C

OPC – ANWENDUNG UND DOSIERUNG

NACHWORT

ÜBER DEN AUTOREN

RECHTLICHES

HAFTUNGSAUSSCHLUSS/DISCLAIMER

Einleitung

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung bildet nicht nur die Grundlage für einen vitalen, gesunden und schönen Körper, sondern schützt vor den aggressiven freien Radikalen. Seit die Menschheit existiert, strebt sie nach der ewigen Schönheit und Gesundheit und sucht nach dem gewissen Lebenselixier.

Die Annahme, dass das heutige gelieferte Obst und Gemüse den Körper mit allen enthaltenen Vitalstoffen versorgt, ist ein Irrtum. Damit Obst und Gemüse die optimale Versorgung von Vital – und – Nährstoffen gewährleistet, müssen diese reif geerntet werden und reif bei uns in den Läden ankommen.

Doch die langen Transportwege, Verpackung, Verteilung sowie der Einkauf erfordern ihre Zeit. Aufgrund dieser Problematik wird Obst und Gemüse, schon bevor es seine Vitalstoffe entfalten kann, unreif geerntet. Neben Unterversorgung und Vitaminmangel nimmt der Stress und Zeitdruck immer mehr zu, dadurch ebnen wir den freien Radikale den Weg, die Zellen im menschlichen Organismus anzugreifen und zu zerstören.

Vitamin C ist dabei der Stoff, der die freien Radikalen zerstört, neutralisiert und als Antioxidans vor den freien Radikalen schützt. Noch stärker als Vitamin C, ist jedoch OPC. Da weder OPC noch Vitamin C vom Körper selbst wiederhergestellt werden können, müssen diese über die Nahrung zugeführt werden.

Die Erkenntnis über die bedeutsame und hoch effiziente Leistung von Vitamin C und OPC kam bereit dem Professor Jack Masqueliers 1932, der mit seiner Doktorarbeit zufällig auf OPC gestoßen ist. Über die Jahre seiner Forschung über OPC leistete Professor Masqueliers eine Pionierarbeit. OPC wurde als das Mittel gegen Venenleiden anerkannt, das durch seine antioxidative Wirkung den menschlichen Organismus vor schädlichen Einwirkungen schützt. Es gibt keinen mächtigeren Radikalfänger als diesen, der so schnell, vielseitig und potent ist.

Mittlerweile weiß man noch viel mehr über die OPC Fähigkeiten und bei welchen Beschwerden es noch präventiv eingesetzt werden kann, allgemein bei:

Verletzungen wie Brüche, Sehnenzerrungen, Muskelverletzungen & Wunden, Erschöpfung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Entzündungen, Bewegungsapparat, Bindegewebe und Kollagenschutz, Herz – Kreislauf – System, Nervensystem und Immunsystem.

Die Einsicht, dass Pflanzen und Kräuter unsere Gesundheit versichern und Krankheiten vorbeugen, ist nicht nur ein Erfahrungsschatz sämtlicher traditionsreicher Kulturen, denn diese Überzeugung erreicht die ganze Welt. In den USA war in den Jahren von 1996 – 1998 das Traubenkernextrakt der Renner unter den Nahrungsergänzungsmitteln.

Soweit der Überblick zu den Anwendungsgebieten des OPCs. Nun möchten Sie sicher mehr über diesen Wirkstoff erfahren und warum er so vielseitig wirken kann.

Ich wünsche Ihnen eine Menge Inspiration.

Ihr

Michael Iatroudakis

Was bedeutet OPC

OPC steht für die Abkürzung der Oligomere Procyanidine, eine Substanz, die vorwiegend in Traubenkernen vorkommt und zur Gruppe der Flavonoide und den übergeordneten Polyphenolen gehört. Das Wort Procyanidin sagt aus, dass OPC zwar farblos ist, sich aber unter bestimmten Bedingungen rot oder blau färben kann. OPC gehört zu der großen Gruppe der Pflanzenstoffe, die als Polyphenole bezeichnet werden, hinter denen sich noch andere Substanzgruppen verbergen, wie die Flavonoide oder Bioflavonoide.

Durch diese Spielerei der Begriffserklärung entstand eine große Verwirrung, die das OPC als Bioflavonoid bezeichnete. Daher ordnete der Entdecker von OPC, Prof. Masquelier die Zuordnung neu zu, in die der Gruppe von Flavanole. Somit ist OPC ein Flavanol, ein hochwirksamer, wasserlöslicher und farbloser Bitterstoff aus der Gruppe der Flavonoide und wird außerdem Vitamin P genannt (steht für Permeabilität, Durchlässigkeit).

Es findet sich in Schalen, Rinde, Nadeln, Pinie, in der Erdnusshaut sowie in Weintrauben, Beeren wie Holunder und Aronia wieder. OPC wird innerhalb von Minuten vollständig durch die Schleimhaut des Mundes und der Darmwand aufgenommen und geht sofort ins Blut über. Dadurch gelangt OPC in jedes Organ, Gewebe und Zelle, um seine volle Wirkung zu entfalten.

OPC ist sowohl ein wasserlösliches als auch fettlösliches Antioxidans, der in der Lage ist, die aggressiven und zellschädigenden freien Radikale im Körper zu zerstören und dabei zu neutralisieren. Als natürlicher Vitalstoff ist OPC wirksam gegen viele Beschwerden, wobei das aus den Traubenkernen gewonnene OPC Extrakt, gegenüber den anderen OPC Nahrungsmitteln aufgrund der höheren Wirkungsweise am häufigsten Verwendung findet.

Prof.Dr.Eckert von der Universität Bonn hat stabilisierende und hemmende Eigenschaften des Traubenkernpulvers entdeckt. Dabei wurde der positive Einfluss der Mischung von 50% Traubenkernmehl und 50% Traubenkernöl festgestellt: Blutzucker und Insulin stabilisierend, Appetit zügelnd, Alkoholresorption verringernd.

OPC ist achtzehnmal stärker als Vitamin C, zehnmal stärker als Vitamin A und fünfzigmal stärker als Vitamin E. Dadurch ist OPC in der Lage die Wirkung anderer wichtigen Substanzen und auch Vitamin C zu verstärken und in der Wirkdauer zu verlängern.

Die Entdeckung von OPC

Während 1928 der ungarische Wissenschaftler Albert Szent-Györgyi eigentlich auf den Spuren von OPC war, entdeckte er zufällig das Vitamin C. Erst vier Jahre später, 1932 ist Professor Jack Masqueliers auf die Spuren von OPC während seiner Doktorarbeit gestoßen.

Als er den Auftrag bekommen hatte zu forschen, ob das rote Erdnusshütchen giftige Stoffe enthält, entdeckte er neben der roten ungiftigen Substanz durch reinen Zufall das farblose und in der Schutzwirkung starke OPC.

1947 hatte er dann herausgefunden, wie man den Wirkstoff extrahieren kann. Das aus der Erdnuss gewonnene OPC fand an der schwangeren Frau von Masqueliers Doktorvater statt, die schwer an Wasseransammlungen in den Beinen litt. Nachdem die Frau den OPC Extrakt eingenommen hatte, war sie innerhalb von 48 Stunden geheilt.

Auf der Basis dieser Erkenntnis ist die Entwicklung des ersten gefäßschützenden Medikaments angestoßen worden. Das Medikament ist 1950 unter dem Namen Resivit auf den Markt gekommen und ist bis heute in Frankreich erhältlich. Die Entdeckung von OPC war also in dem roten Erdnusshütchen ein reiner Zufall.

Auf dieser Weise machte sich Masqueliers weiter auf die Suche nach OPC und fand die Pinie Rinde als geeigneten Rohstoff. Wie aus der Erdnusshaut, extrahierte Masqueliers nun auch aus der Pinienrinde das OPC und entwickelte ein weiteres gefäßschützendes Medikament mit dem Namen Flavan. 1955 konnte Masqueliers nachweisen, dass die gleichen Moleküle, die er in dem Erdnusshütchen und der Pinienrinde fand, auch in Rotwein vorkommen.

Im Jahr 1958 als Professor Masqueliers entdeckte, dass OPC freie Radikale neutralisiert, die für die häufigsten Ursachen von unzusammenhängenden degenerativen Erkrankungen und dem frühen Beginn von altersbedingten Veränderungen im Körper verantwortlich sind, konnte er in der Lage sein, weiter über die intensive und sofortige positive Wirkung von OPC auf den menschlichen Körper zu erklären.

Er entdeckte, dass OPCs die stärksten wasserlöslichen und fettlöslichen Antioxidantien sind, die die menschliche Gesundheit beeinflussen, die Lebenserwartung erhöhen und vor dramatischen degenerativen Erkrankungen bewahren.

Auf Grund dieser Erkenntnis, bekam er das Recht 1987 die Wirkung von OPC als Schutz gegen schädliche biologische Wirkung der freien Radikale zu nutzen, und als sein Werk zu patentieren. Dieses OPC wird als „echtes OPC“ oder „Masqueliers“ OPC bezeichnet.

OPC bei Herz und Gefäßerkrankungen

Unter Herz – und Gefäßerkrankungen werden alle Erkrankungen der Gefäße und des Herzens zusammengefasst, wie koronare Herzkrankheiten, Krankheiten wie Herzinsuffizienz und Herzfehler sowie Gefäßerkrankungen, wie die Thrombose oder Arteriosklerose. Wo in den letzten Jahrhunderten Infektionserkrankungen noch die Todesursache waren, so sind es heute die Herz – und – Kreislaufferkrankungen.

Die Auslöser von Herz – Kreislaufferkrankungen sind dabei vielfältig und können sein:

- Rauchen
- Übergewicht
- Stress
- Diabetes mellitus
- Übergewicht
- Schlechte Ernährung
- Bewegungsmangel
- Zu hohe Cholesterinwerte
- Bluthochdruck
- Chronische Infektionen
- Veranlagung

Je nach Auswirkung der Gefäßerkrankungen wird dabei der Blutstrom in den Blutgefäßen teilweise oder ganz blockiert. Durch diesen Stau in den Blutgefäßen kommt es zu Funktionsstörungen in den betroffenen Organen oder Körperregionen.

Die häufigste Herz – Kreislaufferkrankung ist dabei die Arteriosklerose, die durch den Verschluss eines Blutgefäßes zustande kommt. Dies geschieht, wenn die Blutgefäße von freien Radikalen beschädigt werden, verursacht durch Stress oder Bluthochdruck. Dabei nimmt die Anzahl an den Faserproteinen in den Blutgefäßwänden ab, das Gewebe verliert an

Elastizität und Stabilität, dadurch wird es nicht mehr durchblutet, verkalkt und stirbt ab. Das nicht durchblutete Gewebe erleidet somit eine Explosion.

Hierbei kann das in den Beeren und dem Traubenkernextrakt enthaltene OPC freie Radikale im Gewebe unschädlich machen. Die Antioxidantien in dem OPC schützen die Faserproteine und bewahren die Blutgefäßwände vor künftigen oxidativen Schäden, sie geben den Blutgefäßwänden die Elastizität und halten die Blutgefäße vor Ablagerungen frei.

Dank der einzigartigen Kollagenwirkung kann OPC das Vitamin P innerhalb weniger Tage den Gefäßzustand deutlich verbessern. Vor allem in der Aroniabeere ist viel OPC enthalten, mit der Erfolge bei der Behandlung, zu spüren sind.

Weiterhin ist das OPC aus der Aronia wirksam bei der Gefäßbehandlung von:

- Krampfadern
- Ödemen
- Schwellungen, vor allem nach Operationen
- Sportverletzungen
- Venenprobleme
- Besenreiser
- Stau in den Beinen
- Schwere Beine
- Schmerzende Beine
- Offene Beine
- Durchblutungsschwierigkeiten
- Kribbeln in den Beinen

OPC bei Sehschwäche

Es existieren unterschiedliche Arten einer Sehschwäche. Dabei werden die bereits angeborenen von den erworbenen Sehschwächen unterschieden. Unter die klassischen Sehschwächen gehören die Kurzsichtigkeit, die Weitsichtigkeit, die Farbsinnstörung und die Nachtblindheit.

Bei der Weit – oder der – Kurzsichtigkeit kann die betroffene Person Objekte nur aus der Weite oder Nähe scharf erkennen. Folge einer hohen Kurzsichtigkeit ist die Makuladegeneration. Die Nachtblindheit geht mit einer Beeinträchtigung der Sehkraft bei Nacht einher. Bei der Farbsinnstörung handelt es sich auch um die sogenannte Farbblindheit.

Dabei kann die betroffene Person zwischen der Farbe Rot und der Farbe Grün nicht unterscheiden. Eine weitere mögliche Sehschwäche ist die Alterssehschwäche, bei der die feinen Kapillaren im Auge im Laufe der Jahre brüchiger werden, wodurch es zu einer Durchblutungsstörung kommt. Dadurch nimmt die Sehkraft immer mehr ab.

Forschungen haben ergeben, dass die Wirkung von OPC den unterschiedlichen Sehschwächen entgegen wirken kann. Vor allem in Bereich der Kapillare kann OPC ihre Wirkung entfalten, indem es die zarten Gefäßwände abdichtet. Weiterhin hat sich ein positiv hemmender Einfluss auf die Insulinsekretion gezeigt. Somit kann der Einsatz von OPC bei der diabetischen Alterssehschwäche große Wirkung zeigen.

Diese Anwendung und Wirkung von OPC basiert auf der Forschung von Dr.G Maynard. Dabei hat Dr. Maynard eine klinische Studie an 40 Patienten mit Alterssehschwäche durchgeführt, indem er für eine Woche einmal täglich 80 – 120mg OPC verabreicht hatte.

Im zweiten Schritt wurde die Dosierung auf 40 – 80mg pro Tag reduziert, bei einem Behandlungszeitraum von vier Monaten. Im Laufe der Studie sanken bei 90% seiner Patienten die Mikroblutungen der Kapillargefäße und es konnte eine Verbesserung der Sehkraft festgestellt werden.

In diesem Zusammenhang wurde an der Universitäts - Augenklinik Würzburg in einem Testzeitraum von sechs Monaten das Medikament Dexium in seiner Wirkung mit OPC verglichen. Nach der Testzeit haben die Ergebnisse eine gleichwertige Wirkung von Dexium zu OPC ergeben. In Frankreich ist OPC zur Behandlung bei diabetischer Alterssehschwäche anerkannt.

Auch an der Klinik für Ophtalmologie in Marseille haben Untersuchungen gezeigt, dass OPC bei Sehschwächen und sogar blutdruckbedingten Sehschwächen helfen kann. Andere Erfahrungswerte zeigen, dass durch die tägliche Einnahme von 300 mg Traubenkernextrakt

die Augenbelastungen durch stundenlange Computerarbeit in einem Zeitraum von 2 Monaten reduziert werden. Außerdem verbessert der Traubenkernextrakt die Sehfähigkeit bei Nacht und bekämpft die Makuladegeneration sowie den Grauen Star.

OPC bei zu hohem Cholesterin

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die im menschlichen Organismus an lebenswichtigen Funktionen beteiligt ist, wie bei der Bildung von Vitamin D und den Hormonen, bei dem Aufbau der Zellmembrane und den vielen Stoffwechselfvorgänge des Gehirns.

Als Ausgangsstoff ist Cholesterin für die Produktion von Gallensäure und zur Fettverdauung von großer Bedeutung. Die tägliche benötigte Cholesterinmenge stellt der Körper zu 90% selbst her, vor allem in der Leber. Der Rest wird mit der Nahrung aufgenommen.

Ist das Cholesterin im Blut erhöht, können die Blutgefäße dabei verstopfen, wodurch die Nähr – und Sauerstoffzufuhr zum Herzen und Gehirn verschlechtert wird. Somit erhöht sich auch das Risiko für Herz – Kreislauf – Erkrankungen.

Es können verschiedene Ursachen zu einem erhöhten Cholesterinspiegel beitragen, die in zwei Risikofaktoren eingeteilt werden:

1. Eine Fettstoffwechselstörung
2. Falsche Ernährungsweise
3. Zusätzliche Erkrankungen wie Schilddrüsenunterfunktion, Nierenleiden, Diabetes, Alkoholsucht

Etwa 30% der anderen Hypercholesterinämien (erhöhter Cholesterinspiegel) sind vererbt. Bei dem Cholesterin wird zwischen dem guten (HDL) und dem schlechten (LDL) Cholesterin unterschieden. Dabei wird das LDL aufgrund seines großen Lipid-Gehalts als schlechtes Cholesterin bezeichnet und das HDL wegen des geringen Anteils als gutes. Dabei gilt, je höher der Lipid -Anteil im Körper, desto schädlicher ist es für die Gesundheit.

In diesem Zusammenhang ist auch die Wirkung von OPC und Traubenkernextrakt auf den Cholesterinspiegel von Interesse. Nach zwei interessanten Studien wird vermutet, dass Traubenkernextrakt den Cholesterinspiegel deutlich senken kann, wobei eine Kombination von Traubenkernextrakt und einer gleichzeitigen Einnahme eines Chrompräparates die Cholesterinwerte deutlicher reduzieren konnte als OPC bzw. Traubenkernextrakt allein.

Ob die Antioxidantien aus dem Traubenkernextrakt ein Wundermittel gegen zu hohen Cholesterinspiegel sind, soll in Frage gestellt sein. Sicher ist jedoch, dass eine gesunde

Ernährung reich an antioxidativen Obst und Gemüse, wie auch den Traubenkernextrakt und OPC, einen gesunden Cholesterinspiegel beeinflusst.

OPC bei diversen Hauterkrankungen

Hauterkrankungen können sehr unangenehm sein, symptomatisch und ästhetisch. Sie äußern sich mit Juckreiz und Rötungen der Haut und können sowohl einzelne Körperregionen betreffen, als auch den gesamten Körper. Die meisten Betroffenen geraten durch die Symptome in einen Teufelskreis:

Wird die Haut durch das Jucken aufgekratzt, kommt es zu einer Entzündung aus nässenden Pusteln mit anschließender Schorfbildung. Schließlich beginnt die Haut erneut zu jucken und wird wieder aufgekratzt. Zu den häufigsten Hauterkrankungen gehören Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis und Ekzeme. Hinter jeder der einzelnen Hauterkrankungen steckt ihre eigene Ursache.

So haben Akne ihre Ursache in einer hormonellen Umstellung im Körper, wie bei der Pubertät. Aber auch Hormonbehandlungen oder Lebensmittelunverträglichkeiten können Auslöser für Akne sein.

Aufgrund der entzündungshemmenden und durchblutungsfördernden Wirkung von OPC können Verbesserungen um einiges erzielt werden, dies sagen Berichtserfahrungen bei einer Dosis von 100 – 200 mg am Tag.

Neurodermitis ist eine unangenehme Hauterkrankung, meistens mit einem langen Leidensweg für die Betroffenen verbunden. Sie kann sowohl Erwachsene als auch Kinder betreffen. Die Ursachen können zum einem in einer genetischen Veranlagung, zum anderem in psychischen Belastungen mit Stress zugrunde liegen.

Weitere Auslöser für die Neurodermitis können Triggerfaktoren sein wie Konservierungsstoffe, Parfüm, Materialien auf der Haut, Nikotin, bestimmte Nahrungsmittel, Tierhaar und Kot. Erfahrungsberichten von Neurodermitis Patienten zu Grunde liegend, wurde durch die **Einnahme von OPC mit einer Tagesdosis von 100 mg, deutliche Verbesserungen der Haut erlebt.**

Ähnlich sieht es mit Ekzemen aus. Dabei handelt es sich um eine nicht infektiöse Hauterkrankung, bei der es chronisch verlaufen kann. Auch hier sind Verbesserungen des Hautbildes und Hemmung des Juckreizes, aus Berichtserfahrungen zu lesen.

Die Wundheilung durch OPC lässt sich allgemein durch die Wirkstoffe des Traubenkernextraktes mit dem wirkungsvollen Antioxidans erklären, die das Bindegewebe und die Blutgefäße der Haut regenerieren und Bakterien unschädlich machen.

Die Haut wird klar und glatt. Generell soll bei den (diversen)Hauterkrankungen eine ganzheitliche Behandlungstherapie angestrebt werden, die aus einer konsequenten

Ernährungsumstellung, Stressreduktion und dem meiden von chemischen Stoffen auf der Haut.

OPC bei Allergien

Schätzungsweise leiden dreizehn Millionen Deutsche an allergischen Beschwerden. Dabei gibt es viele Formen von Allergien mit rund 20.000 Allergie auslösenden Substanzen. Besonders häufig kommt die Heuschnupfen Allergie vor.

Weitere Allergie Arten sind:

- Hausstauballergie
- Tierhaarallergie
- Kontaktallergie
- Nahrungsmittelallergie
- Schimmelpilzallergie
- Sonnenallergie
- Insektenstichallergie

Die Ursache einer allergischen Reaktion liegt in der Fehlregulation und überschießenden Abwehrreaktion des Immunsystems nach dem Kontakt mit einem körperfremden Stoff. Am Anfang verläuft die Produktionsphase unbemerkt und dauert neun bis zwölf Tage. Bei einem erneuten Kontakt mit denselben Allergenen produziert das Immunsystem Antikörper.

Dabei wird Histamin ausgeschüttet, ein körpereigenes Hormon das in den Mastzellen gebildet wird, eine Abwehrreaktion hervorruft und für die Symptome einer allergischen Reaktion verantwortlich ist. Die Symptome können je nach Allergie Art unterschiedlich sein. Bei Heuschnupfen reagiert das Immunsystem über die Nase und Augen, wenn die Schleimhäute mit Pollen in Kontakt kommen. Darauf sind rote, tränende Augen und Hustenreiz die Reaktion.

Üblicherweise wird bei Heuschnupfen Antihistaminika verordnet. Es gibt aber Studien, die bei der Anwendung natürlicher Stoffe, wie die der Flavonoide und der oligomere Proanthocyanidine also OPC, über positive Ergebnisse berichten. Dabei wurden 39 Patienten in der Pollenzeit fünf Wochen lang täglich 50 mg OPC verordnet.

Es stellte sich heraus, dass die Gruppe der Patienten, die OPC eingenommen haben, weniger Beschwerden mit dem Heuschnupfen hatten, als die Patienten, die Antihistamin genommen haben. Aufgrund dieser Studie kann OPC aus Traubenkernextrakt sowie Vitamin C (Ascorbinsäure) als natürliches Nebenwirkungsfreies Anti – Histamin eingesetzt werden, um allergische Reaktionen zu mildern.

Diese Antihistamin Wirkung ist sowohl bei der Heuschnupfen Allergie als auch bei anderen Allergie Arten gegeben.

Dies geschieht über den hemmenden Effekt auf den Histaminspiegel. Während OPC das Enzym L – Histamin – Decarboxylase hemmt, haben Flavonoide eine hemmende Eigenschaft auf die Freisetzung von Histamin. Auch Vitamin C hat einen Antihistamin Effekt.

OPC bei PMS

Das prämenstruelle Syndrom gehört zu den häufigsten Frauenleiden, das sich kurz vor der Regelblutung mit psychischen und physischen Beschwerden zeigt. Das PMS ist ein Syndrom mit einer Vielzahl unterschiedlicher zusammenhängender Symptome und einem Auslöser.

Und diese Symptome beeinträchtigen das Leben der Frau sehr. Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Migräne, Ödeme, Gewichtszunahme, Heißhunger, Depression, Reizbarkeit und Überempfindlichkeit sind nur einige Symptome. Aus den über 150 Symptomen leiden 25% der Frauen an dem sogenannten PMS - Syndrom.

Bei etwa 5% von den Frauen sind die Beeinträchtigungen so stark, dass dadurch die Lebensqualität leidet. Bei diesen Frauen, die das komplexe Beschwerdebild haben, wird das Syndrom als prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS) bezeichnet. Die Beschwerden sind multifaktoriell bedingt, also aus unterschiedlichen Faktoren, die Hauptursache liegt aber in der Störung der Psyche, im Nervensystem und der hormonellen Steuerung.

Die üblichen Stimmungsschwankungen in den Tagen vor der Regelblutung entstehen vor allem aufgrund eines hormonellen Ungleichgewichts zwischen Östrogen und Progesteron. Während der Östrogenspiegel sinkt, steigt der Spiegel von Progesteron.

Weiterhin beeinflusst die zyklische Veränderung der Geschlechtshormone die Produktion und Aktivität der Nervenboten Neurotransmitter und Serotonin, dessen Konzentration mit den hormonellen Veränderungen schwankt. Viele Ärzte nennen das PMS auch als psychoendokrine Dysfunktion.

Die hormonellen Schwankungen bereiten ein Ungleichgewicht und Unwohlsein aus, das in der zweiten Zyklushälfte und meist zwischen zehn und fünfzehn Tage vor der Menstruation, die üblichen Symptome auslöst. Neben den hormonellen Einflüssen auf das PMS werden auch veränderte Schilddrüsenwerte sowie ein verminderter Melatonin – Spiegel vermutet.

Eine Untersuchung zeigt, dass OPC auf den Hormonhaushalt positiv einwirkt, wie konkret, ist nicht eindeutig geklärt, jedenfalls hat es eine harmonisierende Wirkung auf das Hormonsystem und soll Beschwerden lindernd. Auch konnten durch die Einnahme von OPC Zyklus - Unregelmäßigkeiten behoben und Menstruationsblutungen verkürzt werden.

Die Untersuchung ist an 165 Frauen durchgeführt worden, die vier Monate lang täglich vom 14. bis zum 28. Tag ihres Zyklus 200 mg OPC eingenommen hatten. Der Großteil von 80 % konnte nach diesen vier Monaten deutliche Besserungen der Beschwerden verspüren. Darunter konnten auch Wechseljahresbeschwerden behoben werden.

Zu betonen ist, dass OPC begleitend zur Beschwerden Linderung, eingenommen werden sollte. Faktoren wie gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung, spielen bei der Auswirkung von PMS, weitgehend zusammen.

OPC bei Krebs

Wird man mit der Diagnose Krebs konfrontiert, gerät die ganze Welt ins Schwanken. Ganz verständlich, die Diagnose Krebs ist eine existenziell bedrohliche Krankheit, vor allem dann, wenn sie weit fortgeschritten ist.

Doch Krebs ist kein Geschehen, das nur nach seinen bekannten Krankheitsformen auftritt, vielmehr ist es ein intelligenter Vorgang, der sich schleichend in unterschiedlichen Entwicklungsstufen entwickelt und auf ein komplexes Zusammentreffen verschiedener Faktoren zurückzuführen ist.

Hinter dem Krebs verbergen sich unterschiedliche Krankheiten mit unterschiedlichen Heilungschancen, die wiederum von der individuellen Konstitution sowie Lebenseinstellung und Gesundheitsverhalten des Einzelnen abhängig sind.

Krebs entsteht durch das Zusammentreffen verschiedener Faktoren. Gleichzeitig wird die Krebserkrankung aber auch von der Wechselbeziehung zwischen körperlichen Vorgängen, Denk- und Verhaltensmuster sowie Emotionen begünstigt. Dem zufolge transformiert sich eine gesunde Zelle, die ihren normalen Kontrollmechanismus verloren hat und deswegen unkontrolliert wächst, in 3 Stufen:

Entstehung von Krebs: Stufe 1

Zuerst muss ein Synergismus krebserregender Stoffe stattfinden, sodass es zu einer Schädigung der Zelle kommt. Dieser Prozess kann durch Krankheitsauslöser bzw. Karzinogene verursacht sein, die in der Nahrung, Sonnenbestrahlung, Chemikalie oder einem Virus liegen.

Die ausgelöste Reizung, Entzündung oder Verletzung regt nun den Körper an, einen Reparatur-Mechanismus in Gang zu setzen. Bei zu häufiger oder zu langer Aussetzung von Reizen kann dieser Mechanismus außer Kontrolle geraten.

Entstehung von Krebs: Stufe 2

Hier ist unser Gesundheitsverhalten gefragt. Schmerzen oder emotionale Empfindungen können manchmal verdrängt werden. Mitunter wird die normale Funktion, wie z. B. die regelmäßige natürliche Entleerung des Darmes, aufgrund Fehlverhaltens unterdrückt und verändert.

Darauf folgt die Störung des Nerven- und Hormonsystems durch psychische Überbelastung. Die geschädigte Zelle muss weiter gegen die krebserregenden Stoffe ankämpfen und beendet somit ihre bisherige spezifische Tätigkeit.

Damit diese bestmögliche Überlebenschancen hat, ist sie nun gezwungen, ihrem Zellverbund die Mitgliedschaft zu kündigen, sich zum Einzelgänger zu entwickeln um letztendlich ihre eigene Ziele rücksichtslos zu verwirklichen. Unter diesen Bedingungen kann es häufig passieren, dass fehlerhaft neue Zellen produziert werden. Dennoch muss es lange noch kein Krebs sein.

Entstehung von Krebs: Stufe 3

Die Identifizierung und die Zerstörung der geschädigten Zelle finden nun statt. In normalen Fällen geschieht dies durch das Immunsystem, das diesen Defekt erkennen und beseitigen müsste. Ist aber nun das Immunsystem stark geschwächt, akzeptiert die Immunzelle die Gewebemasse als solche und lässt sie unkontrolliert wachsen.

Diese Abwehr ist ebenso von einem guten Zusammenspiel des Nerven- und Hormonsystems abhängig, das wiederum durch die psychische Verfassung beeinflusst werden kann. Wird auf dieser Stufe nichts unternommen, kommt es zu zunehmender Tumorbildung.

Studien haben ergeben, dass OPC aus Traubenkernextrakt das Tumorwachstum und die Entstehung von Brust -, Magen-, Darm-, Prostata und Lungenkrebszellen hemmen könne. Weiterhin wird gesagt, dass OPC als Begleittherapie parallel zur Chemotherapie geeignet sein könnte, da es die Nebenwirkungen in Schacht hält.

Aktuelle Studien zeigen, dass Traubenkernextrakt mit anderen Wirkstoffen die Krebszellen absterben lässt.

Anti – Aging mit OPC

Anti – Aging.

Dieser Begriff wird von der Schönheitsindustrie, den Ernährungswissenschaftlern und der Nahrungsergänzungsindustrie als Marketingbegriff verwendet und bezeichnet alle Maßnahmen, die zum Ziel haben, das biologische Altern des Menschen hinauszuzögern, die Lebensqualität im Alter möglichst lang aufrecht zu erhalten und es insgesamt zu verlängern.

Dabei „überzeugen“ **Wissenschaftler der Biogerontologie, dass der körperliche Alterungsprozess von den unterschiedlichen Faktoren bedingt ist.** Hierbei können folgende Verursacher eine Rolle spielen:

#

Genetische Ursachen: Nach Ansicht wissenschaftlicher Studien ist die Lebenserwartung ein vererbbares Merkmal, das bis zu 30% durch die Gene vorgegeben ist. Personen aus einer Familie, bei denen die Vorfahren ein hohes Alter erreicht haben, liegt die Lebenserwartung selbst bei 70%.

#

Lebensstil und Umwelteinflüsse: Umweltbedingungen sowie Lebensstil beeinflussen ebenso den Alterungsprozess, der von den Faktoren wie Stress, Ernährungsweise, Übergewicht, Lebenswandel sowie Umweltverschmutzung und Lärm abhängig ist.

#

Hormonelles Altern: Mit dem Alter sinkt die Produktion verschiedener Hormone im Körper, was die Ursache des Alterns verursacht sowie schwerwiegende Erkrankungen wie Krebs, Demenz und Arthrose.

#

Biochemisches Altern: Hierbei spielen die freien Radikale eine entscheidende Rolle, die als Abfallprodukt des Stoffwechsels entstehen, die zellschädigend sind. Durch Vitamine und vor allem Vitamin C, können die freien Radikale unschädlich gemacht werden, was den Alterungsprozess verlangsamt.

Kleiner Exkurs: Freie Radikale, die Krankmacher

Antioxidantien und freie Radikale

Sie sind in aller Munde und trotzdem wissen viele Menschen gar nicht, was es mit den freien Radikalen in unserem Körper auf sich hat und wie die sogenannten Antioxidantien uns helfen, sie in Schach zu halten. Selbst die Wissenschaft hat noch nicht all ihre Geheimnisse und Wirkmechanismen entschlüsselt, aber dennoch weiß man heute schon sehr vieles über sie.

Antioxidantien und freie Radikale, was ist das?

Antioxidantien sind chemische Verbindungen die in der Lage sind, eine unerwünschte Oxidation von bestimmten Substanzen in Organismen zu verhindern. Der interessierte Laie kann sich das folgendermaßen vorstellen: Ganz gleich ob wir atmen, denken, essen, uns bewegen, ärgern oder freuen, immer laufen in unserem Körper Vorgänge ab, die der Wissenschaftler Oxidation nennt. Bei dieser Oxidation entstehen die sogenannten freien Radikale, die unsere Zellen altern und letztlich absterben lassen.

Freie Radikale werden sie von Wissenschaftlern genannt, weil in ihrer chemischen Struktur ein Elektron fehlt, ein Andock-Platz also frei ist. Und radikal sind sie insofern, dass sie nur 0,0000000001 Sekunden brauchen, um einem intakten vollständigen Molekül das benötigte Elektron zu entreißen.

Die so entstehende Kettenreaktion führt zum verstärkten Zelltod, Entartung von Zellen, Inaktivierung von Enzymen und Hormonen und zur Zerstörung von Rezeptoren in den Zellen. Viele Zivilisationskrankheiten lassen sich auch auf eine Erhöhung der freien Radikale zurückführen, so zum Beispiel **Krebs, Demenz, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Schlaganfälle, Arthrose, Augenleiden etc.**

Unser Organismus hat natürlich verschiedene Schutzmechanismen, um eine bestimmte Menge dieser freien Radikale abzufangen und unschädlich zu machen und dies tut er auch mit Hilfe von Antioxidantien. Er kann sie in Form von Enzymen selbst herstellen und außerdem über die Nahrung aufnehmen. Allerdings führt die moderne Zeit dazu, dass wir immer mehr freien Radikalen ausgesetzt sind.

Umweltgifte, industriell gefertigte Lebensmittel, verstärkte elektromagnetische Strahlungen aber auch Stress und Hektik sowie falsche Ernährung führen dazu, dass sich zu viele freie Radikale im Organismus ansammeln und ihn überfordern. Dann kommt es zum sogenannten oxidativen Stress mit seinen häufig schlimmen Folgen.

Wie können wir Antioxidantien von außen zuführen?

Es gibt 5 Gruppen besonders wirksamer Antioxidantien: **Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme und Phytochemikalien (sekundäre Pflanzenstoffe)**. Zu den wichtigsten Antioxidantien zählen die Vitamine C und E, die Spurenelemente Eisen, Zink und Selen, das Enzym Glutathionperoxidase und Carotinoide (rote oder orangefarbene Pflanzenstoffe).

Wir alle sollten bei unserer Ernährung darauf achten, ausreichend frisches Obst und Gemüse zu uns zu nehmen. Ebenso frische Kräuter, Samen, Sprossen und Nüsse, naturbelassene Öle und Fette, welchen den Kampf gegen freie Radikale erheblich unterstützen. Hierbei kann OPC einen erheblichen Beitrag dazu leisten.

Die antioxidativen Wirkstoffe im Traubenkernextrakt und OPC sind ein natürliches Anti – Aging und Face – Liftig Mittel. Sie schützen die Hautzellen, die Faserproteine, Blutgefäße und Fibroblasten von freien Radikalen und somit auch vor dem Verfall und Alterung. Dadurch wird die Haut glatt, geschmeidig und gewinnt ihre Spannkraft zurück.

Da die Zellen, deren Struktur und die Erbanlagen vor oxidativer Zerstörung bewahrt werden können, wird die Entstehung von Krankheiten vorgebeugt oder rückgängig gemacht werden. Auf dieser Weise wirken alle Antioxidantien, jedoch ist OPC als Antioxidans zwanzigmal stärker als Vitamin C und bis fünfzigmal stärker als Vitamin E.

Es gibt unterschiedliche Wege und Möglichkeiten OPC Traubenkernextrakt aufzunehmen. Zur äußerlichen Anwendung und Kosmetik gibt es Cremes, die mit dem Traubenkernextrakt angereichert sind. Innerlich bieten sich die Möglichkeiten über die Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln.

Mittlerer Weile gibt es in den Läden (auch Online), neben den Nahrungsergänzungsmitteln das Traubenkernöl oder Traubenkernmehl zu kaufen.

OPC und Vitamin C

Der aus dem Zitronensaft isolierte Stoff wurde 1932 von den amerikanischen Forscher Waugh und King als Vitamin C bekannt. Vitamin C ist für die Aufrechterhaltung vieler Funktionen in dem menschlichen Körper verantwortlich und beeinflusst 95% unseres Stoffwechsels. So sind dem Vitamin C viele Schutzwirkungen nachgewiesen:

#

Es ist an der Produktion von Hormonen, roten Blutkörperchen und Abwehrzellen beteiligt.

#

Vitamin C ist für den Eisentransport im Blut verantwortlich und der ausreichenden Zellversorgung mit Sauerstoff.

#

Es wirkt antikanzerogen, da es Nitrate und Nitrite bildet, die als Krebserreger gelten.

#

Vitamin C fördert die Wundheilung und die Aufrechterhaltung der Blutgefäße.

#

Es ist für das Wachstum und Bildung von Kollagen verantwortlich, insbesondere von Knochen, Sehnen, Bänder, Knorpel, Gewebe und Haut. Es sorgt für die Elastizität dieser Strukturen und schützt vor Infektionen.

#

Als ein hochwirksames Antioxidans sorgt es dafür, dass freie Radikale die Körperzellen nicht zerstören.

#

Weiterhin bewahrt Vitamin C andere Vitamine, wie die der B – Gruppe, Vitamin A und E vor Oxidation.

Da Vitamin C essenziell ist, muss es über die Nahrung zugeführt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Dosis von 60 – 100 mg am Tag, bei Rauchern und stressbedingter Lebenssituation, erhöht sich die Dosis auf 95 – 110 mg am Tag **(mehr dazu gleich im Kapitel: Wieviel Vitamin C braucht der Mensch wirklich?)**.

OPC ist ein Stoff, der die Wirkung von Vitamin C extrem verstärkt, dies macht der Wirkstoff Procyanidin, oder Vitamin P. Das OPC aus den Traubenkernen gehört dabei zu den effektivsten Antioxidantien. Seine antioxidative Kraft ist zwanzigmal größer als von Vitamin C und vierzig bis fünfzigmal stärker als Vitamin E.

OPC ist einer der wichtigsten Vitamin C Partner. Untersuchungen zeigen, dass OPC durch seine schnelle Verfügbarkeit bereits zehn Minuten nach Einnahme ins Blut geht. Trotz der schnellen Aufnahme ins Blut hat OPC eine Wirkung bis zu 48 Stunden.

Dies ist vor allem dann von Nutzen, wenn es schnell helfen soll, wie bei einem Notfall. Die antioxidativen Stoffe in OPC geben die Widerstandskraft den Kapillaren, fördern die Ausscheidung angelagerter Giftstoffe und unterstützen die Stabilität von Sehnen, Knorpeln, Knochen und Bindegewebe.

Weiterhin schützt es vor Erkrankungen des **Herz – Kreislauf – Systems, des Gefäßsystems, Allergien, Immunschwäche, Gelenkschmerzen und Krebs.**

Kleiner Exkurs: Wieviel Vitamin C braucht der Mensch wirklich?

Über diese Frage streiten sich Wissenschaftler mittlerweile schon seit Jahrzehnte. Verschiedene Länder haben daher auch für ihr jeweiliges Volk Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr publiziert.

Leider sind diese Empfehlungen nicht einheitlich geregelt. So wird einem Amerikaner 60 mg Vitamin C am Tag empfohlen, ein Engländer sollte mit 30 mg auskommen und ein Italiener 45 mg. Wir Deutschen sollen nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich 110 mg Vitamin C zu uns nehmen.

Der Nobelpreisträger Linus Pauling empfiehlt eine tägliche Aufnahme von 10 – 20 g Vitamin C. Pauling begründet seine Empfehlung unter anderem mit der Tatsache, dass Tiere wie Ziegen, Kühe, Bären, Schafe, Hasen, Hunde und Katzen täglich vergleichbar große Menge an Vitamin C bilden würden.

Nach zahlreichen Studien haben gerade chronisch kranke Menschen höhere Überlebensraten wenn sie Höchstdosen Vitamin C verabreicht bekamen. So haben beispielsweise die Wissenschaftler Linus Pauling und E. Cameron Patienten, die an nicht mehr behandelbaren Krebserkrankungen im Endstadium litten, mit täglich **10 Gramm** Vitamin C behandelt.

Nach einem Jahr lebten noch 22 % der Patienten. In der Vergleichsgruppe, die nicht mit Vitamin C behandelt wurde, lebten nur noch 4 % der Patienten.

(Quelle: Linus Pauling, Cancer and Vitamin C: A Discussion of the Nature, Causes, Prevention, and Treatment of Cancer with Special Reference to Th: A Discussion of the ... Special Reference to the Value of Vitamin C)

Empfehlungen zur Frage: „**Wieviel Vitamin C benötigen wir?**“ fasst der amerikanische Orthomolekularspezialist Dr. Patrick Quillen folgendermaßen zusammen:

#

10 mg/Tag schützen einen vor der Krankheit "Skorbut"

#

200 – 300 mg/Tag würde jemand zu sich nehmen, der 5 x am Tag Obst und Gemüse isst.

#

300 mg/Tag an zusätzlich eingenommenem Vitamin C hat in Studien das Leben von Männern um 6 Jahre verlängert.

#

1000 mg/Tag benötigen viele Menschen in Krankenhäusern um ihren Vitamin-C-Serumspiegel aufrecht zu erhalten.

#

20.000 mg/Tag werden vielfach von Menschen eingenommen, die Krankheiten wie Aids, Krebs oder Virusinfektionen überwinden wollen.

#

20.000 mg/Tag werden von verschiedenen Tieren produziert, wie beispielsweise von Ziegen und Hunden.

Vitamin C gilt nach vielen Studien als äußerst sicher, selbst wenn es in hohen Dosen verabreicht wird. Insgesamt gab es acht verschiedene doppel-blinde, Placebo kontrollierte Studien, bei denen Menschen bis zu 10 g Vitamin C täglich bekamen, ohne dass sie an Nebenwirkungen litten.

Allerdings wurden diese Vitamindosen jedoch per Injektion verabreicht. Bei der oralen Einnahme von so großen Mengen sollte die Dosis erst langsam gesteigert werden, um Nebenwirkungen wie Magenproblemen oder Durchfall zu vermeiden.

Meine persönliche Meinung: Der angegebene Wert der DGE (Deutsche Gesundheit für Ernährung) ist viel zu niedrig angesetzt.

OPC – Anwendung und Dosierung

OPC soll nicht als Wunderheilmittel verstanden werden, vielmehr als ein guter Begleiter neben der jeweiligen Therapie. OPC ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das zur Gesunderhaltung und Wiederherstellung eingesetzt wird. Um die volle Wirkung zu erzielen, sollen OPC Mitteln nicht mit Milchprodukten eingenommen werden, da sie die antioxidative Wirkung und Eiweiße hemmen.

Am Anfang der Einnahme kann es zu einem Unwohlsein kommen. Dies lässt sich dadurch erklären, dass OPC die Blutgefäße harmonisiert und Vitamin C aktiviert, was zu einer Ausleitung von körpereigenen Giftstoffen führt. **Weiterhin ist darauf zu achten, dass Traubenkernextrakte nicht mit Blutverdünnungsmitteln einzunehmen sind.** OPC wird als Naturprodukt in unterschiedlichen Formen angeboten, wie als Mehl oder Öl, aus den Traubenkernen hergestellt, in Kapselform als Nahrungsergänzungsmittel oder als Bestandteil von Kosmetikprodukten.

Es stehen also vielseitige Verwendungsmöglichkeiten zur Auswahl:

OPC aus Traubenkernmehl oder Traubenkernöl

Das Traubenkernmehl entsteht bei der Herstellung von Traubenkernöl und ist besonders reich an OPC sowie Vitamin C. Dabei werden für die Herstellung von 1 Kg Traubenkernmehl 50 Kg Traubenkerne benötigt. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung, bieten sich Traubenkernmehl und Traubenkernöl als sinnvolle Alternative an.

Der hohe Ballaststoffanteil regt die Verdauung an. Prof.Dr.Treutervon der Universität Weihenstephan hat die gute Hitzebeständigkeit von OPC beim Backvorgang entdeckt und die gesundheitliche Werte, die trotz des Back- oder Kochprozesses erhalten bleiben.

Beim Kauf von Traubenkernmehl soll auf einen feinen Körnungsgrad geachtet werden, da dieses Mehl besonders gut in der Küche verwendet werden kann und vom Körper resorbiert wird.

Die Verwendung von dem Mehl ist vielseitig und eignet sich hervorragend zum Backen von Kuchen, Brot, Pfannkuchen, als Panade für Fleisch und Fisch oder zum Binden von Soßen. Das Traubenkernmehl ist selbst bei einer hohen Verzehrmenge bedenkenlos.

Das Traubenkernöl ist eine gute Quelle mit wertvollen Inhaltsstoffen. Neben OPC und der antioxidativen Wirkung ist es durch den hohen Vitamin E Anteil bei Schlafstörungen sowie Verdauungsbeschwerden hilfreich. Empfindliche Öle, wie Leinöl, können durch die Beigabe von Traubenkernöl in ihrer Haltbarkeit und Wirkung verbessert werden.

Kalt gepresst eignet es sich hervorragend zum Braten und macht das Gebratene saftig.

Bezugsquelle: [Traubenkernmehl](#) / [Traubenkernöl](#)

OPC in Kapselform

Fast alle Nahrungsergänzungsmittel werden aus dem Traubenkernmehl hergestellt. In einem Gramm Traubenkernmehl sind 20 – 60 mg OPC enthalten. Eingenommen in Kapselform sollte OPC während oder nach einer Mahlzeit werden.

Zur Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden wird eine Dosierung von 2 mg pro Körpergewicht am Tag empfohlen bzw. 100 mg bei 50 Kg Körpergewicht. Wird OPC begleitend zur Therapie eingesetzt, so können die Dosierungen auf 400 mg erhöht werden.

Qualitätsmerkmale / OPC Nahrungsergänzungsmittel

Es gibt verschiedene Produkte mit OPC. Nicht alle bieten jedoch die gleiche Qualität oder inhaltliche Menge. Daher sollten folgende Fragen vor dem Kauf geklärt sein:

- Mit welcher Methode wurde OPC aus den Traubenkernen extrahiert?
- Wieviel OPC enthalten die Nahrungsergänzungen wirklich?
- Welche (unnötigen) Zusatzstoffe sind beigefügt?

Tipps: Ein objektiver Bewertungsansatz ist beispielsweise der sogenannte ORAC-Wert: **Je größer, desto besser.**

Hinweis für MMS-Anwender:

Nehmen Sie OPC und MMS nicht am gleichen Tag ein. OPC ist ein starkes Antioxidans, MMS dagegen ein starkes Oxidans, weshalb es den Körper sehr effektiv von Erregern befreien kann. OPC und MMS könnten ihre Wirkung gegenseitig neutralisieren.

OPC als Kosmetikprodukt

Zum Schutz und Regeneration der Haut werden von den Kosmetik-Nahrungsmittelindustrien Gesichtscremes oder Salben, die mit OPC und Traubenkernextrakt angereichert sind, angeboten.

Die in den Gesichtscremes enthaltenen Antioxidantien wirken Falten reduzierend und verleihen dem Gesicht ein reines Hautbild. Aber auch zur Behandlung von Hauterkrankung wie Neurodermitis oder Ekzeme kann OPC als Salbe ihre Wirkung entfalten und zur Linderung beitragen.

Traubenkernöl: 5 Tipps für die Äußerliche Anwendung:

Traubenkernöl kann als Grundlage für ätherische Öle (1-2 Tropfen ätherisches Öl auf 1 EL Traubenkernöl) verwendet werden.

Traubenkernöl ist gut mit flüssigen Cremes, Shampoos, Lotionen oder anderen Pflege-Produkten kombinierbar. 5-10 ml Traubenkernöl kann Produkten von 100 ml hinzugefügt werde.

Als Tages-& Nachtpflege sehr gut geeignet: Ein paar Tropfen Traubenkernöl auf die Fingerspitzen geben und anschließend leicht in die Gesichtshaut einmassieren.

Bei trockener Haut kann man das Traubenkernöl mit einem anderen Öl kombinieren (z.B. Arganöl, Avocadoöl, Kokosöl, Shea-Butter, Mandelöl usw.).

Als Gesichtsmaske: ein paar Tropfen des Öls in eine Feuchtigkeitsmaske einmischen.

Nachwort

Es gibt eine Reihe von wissenschaftlichen Studien und Erfahrungen, die über die besonderen Vorteile von OPC berichten. Gleich, ob Sie zum Ziel haben mehr Vitalität, Wohlbefinden oder ein schönes Hautbild zu erlangen, Ihr Immunsystem zu stärken und die Heilungskräfte zu unterstützen, werden Sie in allen Fällen von der Kraft des OPCs profitieren. Noch eine Zusammenfassung über die Fähigkeiten von OPC für Sie:

#

OPC neutralisiert viel stärker als Vitamin C die freien Radikale im Körper und ist wirkungsvoller als Vitamin E. Zudem neutralisiert es sowohl als fettlösliches als auch wasserlösliches Antioxidans viele verschiedene Arten von freien Radikalen.

#

OPC verstärkt die Wirkung von Vitamin C und hält es zehnmal länger aktiv im Körper.

#

OPC wird zügig vom Körper aufgenommen und gelangt sofort über das Blut zu den Organen. Die Wirkung hält bis zu 48 Stunden.

#

OPC beugt altersbedingten Verfallserscheinungen vor.

#

Es schützt wirkungsvoll das Bindegewebe, vor allem Kollagen, vor dem Angriff der freien Radikale. Somit wirkt es faltenreduzierend und hautstraffend.

#

OPC verhindert die Zerstörung der Gefäßmembrane in Magen, Darm, Gehirn, Atemwegen, Gelenken sowie der Wirbelsäule und beugt Degenerationserkrankungen in diesen Bereichen vor oder stellt diese wieder her.

#

OPC verbessert die Blutzirkulation im gesamten Körper und wirkt sich somit positiv auf die Sehfähigkeit, das Bindegewebe, Gelenke und Schleimhäute aus.

#

OPC stärkt das Nervensystem und das Gedächtnisvermögen.

#

OPC unterstützt die Heilung entzündlicher Erkrankungen, wie Arthrose, Sportverletzungen uvm.

#

OPC beugt jegliche Art von Allergien vor.

#

OPC verhindert die Entstehung von Krebs und hemmt bereits entstandene Prozesse.

Diese Vielseitigkeit macht OPC zu dem stärksten Radikalfänger, der neben allen anderen der Sieger ist. Es verheißt die Chance auf ein langes Leben in Gesundheit und Schönheit, die sich jedem Einzelnen durch die Einnahme von OPC bietet.

Wenn Sie zu der Gruppe Menschen gehören, die eine unzureichende Vitaminaufnahme, und vor allem an Vitamin C durch stressbedingte oder ernährungsbedingte Faktoren aufweisen, dann ist für Sie die Einnahme von OPC ergänzend zu der gesunden Ernährung sehr sinnvoll. Aber auch begleitend zu einer Therapie vieler Beschwerden, wird OPC Ihr Immunsystem regenerieren und die vorhandenen Beschwerden lindern.

Ich wünsche Ihnen eine Menge Gesundheit

Ihr

Michael Iatroudakis

www.opc-traubenkernextrakt-test.de

Über den Autoren

Lizenzierter Fitness-Trainer, Fitness-Lehrer, zertifizierter "MovNat" Trainer, Ausbildung zum Heilpraktiker, Autor, Solopreneur, Digitaler Nomade und Dozent bei Udemy.com

Rechtliches

Der Autor übernimmt keine juristische Verantwortung und keinerlei Haftung für Schäden, die aus der Benutzung dieses E-Books entstehen. Außerdem ist der Autor nicht verpflichtet, Folge- oder mittelbare Schäden zu ersetzen. Gewerbliche Kennzeichen- und Schutzrechte bleiben von diesem Titel unberührt.

Das Werk ist einschließlich aller Teile urheberrechtlich geschützt. Das vorliegende Werk dient nur dem privaten Gebrauch. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung dieses Titels oder von Teilen daraus, verbleiben beim Autor.

Ohne die schriftliche Einwilligung des Autors darf kein Teil dieses Dokumentes in irgendeiner Form oder auf irgendeine elektronische oder mechanische Weise für irgendeinen Zweck vervielfältigt werden.

Haftungsausschluss/Disclaimer

Der Besuch unserer Seiten kann nicht den Arzt ersetzen. Suchen Sie bei unklaren oder heftigen Beschwerden unbedingt einen Arzt auf! Die Informationen auf unseren Seiten sind vom Autor und Verlag sorgfältig recherchiert und zusammengestellt worden.

Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Die hier dargestellten Informationen dienen nicht Diagnosezwecken oder als Therapieempfehlung. Eine Haftung des Autors und Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden durch die Gesundheitstipps und Rezepte auf unseren Seiten wird ausgeschlossen.

Herausgeber:

Michael Iatroudakis

Am Schmittsberg 14

68519 Viernheim

Tel.: auf Anfrage

Email: [Kontaktformular \(opc-traubenkernextrakt-test.de\)](mailto:kontaktformular@opc-traubenkernextrakt-test.de)