

Die Natur als Apotheke

NAC

(N-Acetylcystein)

„Diese Informationen werden
nicht nur die Sport-Welt begeistern“



Vorwort

In der Familie in der ich aufwuchs, hatten Gartenkräuter, Wildkräuter und vieles was die Natur anbot einen hohen Stellenwert.

Wir streiften durch Wälder und Wiesen und der Nutzgarten meiner Mutter konnte sich sehen lassen!

In den vielen Jahren, auf die ich zurückblicken kann, durfte ich allerhand Heilerfolge durch die „Apotheke der Natur“ miterleben und so begleitet mich dieses sehr interessante weite Feld schon geraume Zeit.

Daraus wuchs eine große Freude, derartige Erfahrungen und gesammeltes Wissen an Interessierte weiterzugeben.

Möge es viele Menschen inspirieren!



Ulrike Förster



Hinweis:

Alle QR-Codes sind interaktiv!

Einfach mit der Maus oder
mit dem Finger anklicken!



Ich hab da mal ne Frage... ?

Vor kurzem wurde ich von einem Bekannten gefragt, was ich denn über **NAC** wisse, im Bezug zu Leistungssport. Es sei dort in aller Munde. Ganz spontan beantwortete ich seine Frage mit:

„Es stärkt das Immunsystem, die Atemwege und das Herz.“

Doch diese Antwort war mir selbst zu wenig und ich begann etwas zu recherchieren.

In den vergangenen 4 Jahren war mir dieser Wirkstoff sehr positiv aufgefallen, da er sich bei den erlebten **„Virus-Infektionen“** als **äußerst effektiv** herausstellte.

Jetzt kann ich sagen: **Danke für diese Frage**, denn was bei dieser kleinen Recherche zutage trat, verdient definitiv unsere ganz besondere Aufmerksamkeit.

Es sieht ganz danach aus, als hätten wir es hier **mit einem echten Multitalent zu tun**.

Vorab **GUTE NACHRICHTEN für alle Sportler, Leistungssportler und schwer arbeitenden Menschen**, die sich um Fitness, Ausdauer und Regeneration bemühen.

NAC
En wichtiger Baustein
unseres Immunsystems
Selbstheilung Online



Was in aller Welt ist NAC?

N-Acetylcystein ist ein ganz entscheidender Baustein für wichtige Körperfunktionen, insbesondere im Zusammenhang mit der Produktion von **Glutathion, dem körpereigenen „MEISTER - ANTIOXIDANS“**.

NAC liefert Cystein, das ist eine der drei Aminosäuren, aus denen Glutathion besteht (Glutaminsäure, Glycin und Cystein).

Der Körper hat oft genug Glutaminsäure und Glycin zur Verfügung, **aber Cystein ist viel seltener und hier kommt NAC ins Spiel.**

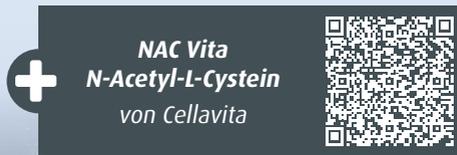
NAC spielt eine Schlüsselrolle bei der Glutathion-Produktion.

NAC verzeichnet bereits eine lange Erfolgsgeschichte und wird seit 1968 in der Medizin eingesetzt.

Durch seine lang bewährte Wirksamkeit und Verträglichkeit, hat es sich weltweit etabliert. Inzwischen wird es überall als NAC bezeichnet und sowohl als Medikament, wie auch als Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt.

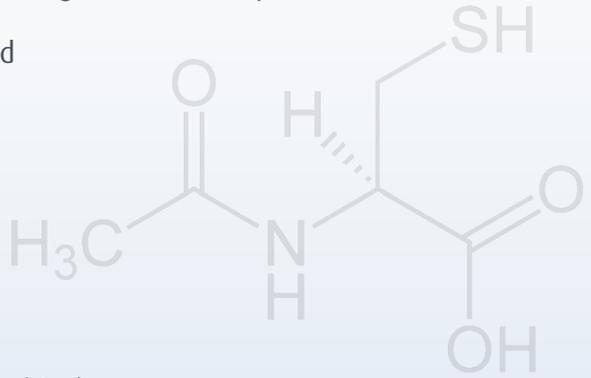
Glutathion ist entscheidend für die Neutralisierung freier Radikale und oxidativem Stress.

Besonders in Situationen, in denen der Körper Stress, Umweltbelastungen, Infektionen oder intensiver, körperlicher Aktivität ausgesetzt ist.



Das sind die Gründe, warum NAC im Sportbereich überzeugt:

- ☛ Reduziert oxidativen Stress
- ☛ Schnellere Erholung nach Training oder Wettkampf
- ☛ Stark entzündungshemmend
- ☛ Liefert Energie
- ☛ Erhält die Muskelkraft
- ☛ Vermindert Muskelkater
- ☛ Stärkt das Immunsystem
- ☛ Schützt alle Zellen (Mitochondrien)
- ☛ Schützt die Atemwege
- ☛ Unterstützt die Leber durch Entgiftung



Des Weiteren

- ✿ Auch in der Notfallmedizin wird NAC erfolgreich eingesetzt, so ist es als wichtiges Mittel bei Vergiftungen bekannt. Besonders bei Überdosierungen von Paracetamol wirkt NAC neutralisierend und schützt somit die Leber vor Schäden.
- ✿ Kann bei chronischen Belastungen oder Erkrankungen wie Fettleber oder chronischer Hepatitis hilfreich sein.
- ✿ Mildert die Auswirkungen von Rauchen, Alkohol, Stress aller Art und Nebenwirkungen von Medikamenten.
- ✿ Wirkt besonders schleimlösend und ist effizient bei Bronchitis, COPD und Mukoviszidose. Durch seine starke entzündungshemmende Wirkung unterstützt es auch bei chronischen Atemwegserkrankungen.
- ✿ Verbessert den Zuckerstoffwechsel und kann Diabetikern eine wertvolle Unterstützung bieten. Fördert Stoffwechselgesundheit und unterstützt die Bauchspeicheldrüse.
- ✿ Schützt die Zellen vor häufigen Winterbelastungen wie Kälte und Heizungsluft und unterstützt den Stoffwechsel bei zu wenig Sonnenlicht.
- ✿ Kann bei bestimmten Nierenproblemen auf vielfältige Weise unterstützen.
- ✿ Es schützt auf unterschiedliche Weise unsere Blutgefäße, erhält ihre Elastizität und Funktionalität.
- ✿ Es schützt unsere Herz- und Kreislaufgesundheit.

In Fällen von bestehenden Erkrankungen oder Fragen sollten Sie dringend mit Ihren behandelnden Ärzten oder Heilpraktikern sprechen, denn die Datenlage und der „Katalog“ an vielversprechenden Studien ist enorm.



Damit noch nicht genug

Hat man die Funktion und Wirkweise dieses kleinen Moleküls annähernd verstanden, wundert es auch nicht mehr, dass die Fülle an Möglichkeiten schier endlos erscheint.

Ich empfehle natürlich, sich unbedingt selbst auf den Weg zu machen, je nach Bedürfnissen und Umständen. Es scheint sich zu lohnen.

Zu guter letzt möchte ich das **wichtige Spektrum der neurologischen Erkrankungen** ansprechen, denn selbst hier lässt sich unglaubliches zu **NAC** finden.

N-Acetylcystein spielt eine zentrale Rolle und wird bereits erfolgreich genutzt. **Es reduziert Entzündungen im Gehirn.**

Auch wenn noch weitere klinische Studien erforderlich sind, so bietet es in vielen Fällen zur Unterstützung und Ergänzung wertvolle Vorteile.

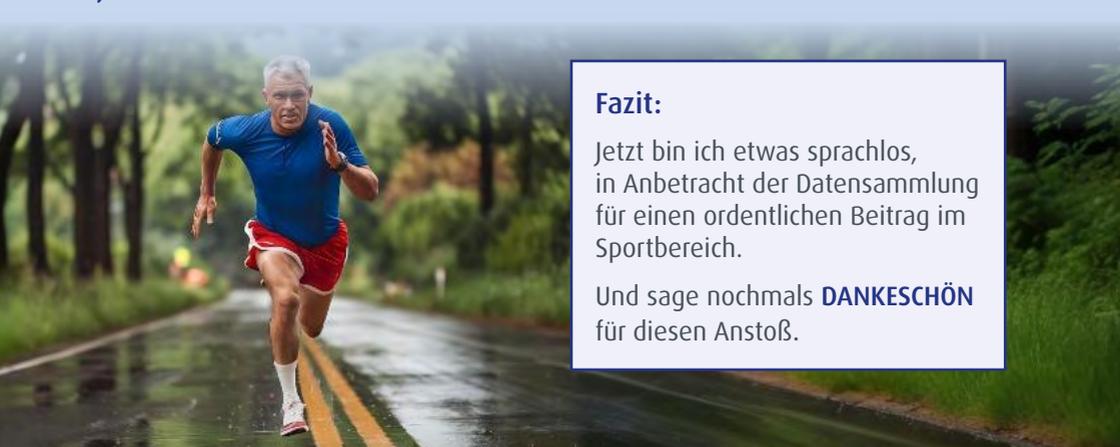
Siehe:

- 🌸 Alzheimer und andere Demenzerkrankungen
- 🌸 Parkinson
- 🌸 Schizophrenie
- 🌸 Zwangsstörungen
- 🌸 Autismus-Spektrum-Störungen
- 🌸 Multiple Sklerose (MS)
- 🌸 Suchtverhalten
- 🌸 Depression
- 🌸 Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)

Fazit:

Jetzt bin ich etwas sprachlos, in Anbetracht der Datensammlung für einen ordentlichen Beitrag im Sportbereich.

Und sage nochmals **DANKESCHÖN** für diesen Anstoß.





*Die Natur
als Apotheke*
Homepage



Impressum:

Ulrike Förster

Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Talpromenade 15a

90765 Fürth

info@dienaturalsapotheke.de

www.dienaturalsapotheke.de