

Ornithin

Ornithin verbessert den Schlaf

Ornithin ist eng verwandt mit der Aminosäure Arginin, welches aus Ornithin gebildet wird und Ornithin entsteht bei der Abspaltung von Harnstoff aus Arginin. Beide sind an der Aktivierung des Wachstumshormons beteiligt, das Fett mobilisiert und zu Energie verbrennt.

Ornithin regt die Insulinausschüttung an und trägt dazu bei, dass es als muskelbildendes (anaboles) Hormon wirkt.

Der Körper kann es über die Nahrung aufnehmen oder selbst herstellen. Kritisch ist die Bedarfsdeckung während Schwangerschaft, im Säuglingsalter und in der Kindheit, ebenso bei Verletzungen, Verbrennungen und chronischen Erkrankungen.

Neben Arginin und Citrullin ist auch Ornithin ein Metabolit des Harnstoffzyklus. Eine Supplementierung von Ornithinaspartat ist eine bewährte und häufig durchgeführte Maßnahme bei Patienten mit Leberzirrhose. Diese Substanz führt zu einer deutlichen Besserung der Leberfunktion. Bei leichten Leberfunktionsstörungen kann eine Ornithinsupplementierung den Heilungsverlauf begünstigen. Ebenso wie Arginin kann Ornithin die Hypophyse zu einer verstärkten Sekretion von STH anregen, die aber nur bei ziemlich hohen Dosierungen zuverlässig nachgewiesen ist.

Welche Funktionen erfüllt Ornithin im Körper?

Protein-Stoffwechsel: Im Harnstoff-Zyklus in der Leber hilft Ornithin, den Körper von überschüssigem Stickstoff zu befreien, der dann im Urin ausgeschieden wird. Ornithin reduziert den Ammoniak-Spiegel (Ammoniak ist ein Nervengift!)

Immunsystem: Arginin und Ornithin können die Produktion weißer Blutkörperchen anregen

Stickoxid: Zu Arginin verwandelt ist Ornithin wesentlich für die Stickoxid-Produktion, was zur Kontrolle der weißen Blutkörperchen beiträgt und zur Erweiterung der Blutgefäße (lässt das Blut besser fließen) sowie zur Neuronenübermittlung im Gehirn.

Hormone: Ornithin regt die Freisetzung der Hormone Insulin, Glucagon, Prolactin, Noradrenalin und Wachstumshormon an. Wachstumshormon hilft bei der Verbrennung von Fett und seine Umwandlung in Energie, es steigert die Widerstandskraft gegen Infektionen und regt Gewebeerneuerung und Wundheilung an. Es fördert die Eiweiß-Synthese für das Muskelwachstum und senkt den Harnstoffspiegel.

Krebs: Ornithin hat krebshemmende Eigenschaften

Ornithin wird als Zwischenprodukt im Leberstoffwechsel aus Arginin gebildet. Es ist an der Ammoniakentgiftung des Körpers durch Bildung von Harnstoff beteiligt. Ornithin findet sich in einigen Fischeiweißen, ansonsten tritt es nur in freier Form auf. Ornithin wird in der Medizin als Leberschutzpräparat eingesetzt.

Dr. Hulda Clark empfiehlt Ornithin im Rahmen der Parasitenkur, weil es am Abbau von Ammoniak in der Leber beteiligt ist, welches gemäß Dr. Clark bei der Abtötung von Parasiten freigegeben wird. Dr. Clark glaubt, dass Schlaflosigkeit vor allem auf der Toxizität von Ammoniak für das Gehirn beruht.

Die Einnahme von Ornithin ermöglicht deshalb eine gute Nachtruhe. Es kann dauerhaft eingenommen werden, ohne schädlich zu sein oder abhängig zu machen.

Klinische Studien haben gezeigt, dass Ornithin eine der wirksamsten Substanzen ist, um die Produktion und Freisetzung des menschlichen Wachstumshormons in der Hirnanhangdrüse anzuregen.

Ab dem 30. Lebensjahr verringert sich die Produktion des Wachstumshormons in der Hypophyse um 1% pro Jahr. Das menschliche Wachstumshormon ist jedoch entscheidend daran beteiligt, den Körper in einem jugendlichen Zustand zu erhalten.

Ornithin nimmt man am besten zur Schlafenszeit, um die natürliche Ausschüttung des menschlichen Wachstumshormons zu unterstützen, die in der Regel 30 Minuten nach dem Einschlafen auftritt. Ornithin kann auch zu einem besseren Schlaf verhelfen.

Studien haben gezeigt, dass L-Ornithin die Thymusdrüse anregt, was zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. Andere Organe, die unter dem Einfluss des Wachstumshormons wieder zu wachsen begannen sind das Herz, die Leber, die Milz, die Nieren und die Haut. Auch im Muskelaufbau spielt L-Ornithin eine entscheidende Rolle.

Leberstörungen: Ornithin unterstützt die Leber bei der Entgiftung, indem es das Ammoniak neutralisiert. Es könnte also vorteilhaft sein bei der Behandlung von Leberstörungen wie Leberverletzungen, Leberzirrhose und Fettleber.

Erhöhter Bedarf bei:

Körperwachstum, Stress, Schadstoffbelastung, Infektionsanfälligkeit, Verletzung, Verbrennungen, Diabetes, Arteriosklerose, Grünem Star, Krebs, Leistungssport...

Verzehrvorschlag

Ornithin wirkt beim Abbau vom Ammoniak in der Leber mit. Ornithin verbessert den Schlaf und sollte deshalb am Abend genommen werden. Nehmen Sie ein bis zwei Kapseln mit 500 mg vor dem Schlafen.

Bei starker Überdosierung kann es Störungen im Magen-Darm-Trakt geben. Kinder, Jugendliche im Wachstum und Diabetiker sollten Ornithin nicht übermäßig zuführen.

Dr. Clark empfiehlt die Einnahme von 2 Kapseln Ornithin 500mg am ersten Abend der Parasitenkur, dann 4 Kapseln am zweiten Abend und 6 Kapseln am dritten Abend, jeweils auf leeren Magen. Danach kann man diese Kapseln nach Bedarf einnehmen. Das Ergänzungsmittel ist eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen einzunehmen. Im Rahmen der Leberreinigung werden 8 Kapseln zusammen mit dem Olivenöl-Grapefruitsaft-Gemisch eingenommen.

Es wird empfohlen, zur Schlafenszeit 2 Kapseln auf leeren Magen einzunehmen. Die letzte Mahlzeit sollte daher ca. 3- 4 Stunden zurückliegen. Diese Art der Einnahme unterstützt den Fettstoffwechsel durch die Leber und hilft dem Körper, überflüssiges Körperfett in Energie umzuwandeln.

Bitte beachten: Die Einnahme bei vollem Magen kann zur Gewichtszunahme führen.