

Citrusflavonoide

Citrusflavonoide steigern die Wirkung von Vitamin C

Citrusflavonoide sind Substanzen, die den Zitrusfrüchten die gelbe und orangene Farbe geben und zu den Polyphenolen gehören. Diese Pflanzenschutzstoffe, die man zu den sekundären Pflanzenstoffen zählt, wirken zusammen mit Vitamin C und steigern dessen Wirkung, indem sie es vor Oxidation schützen. Da Bioflavonoide sowohl fett- als auch wasserlöslich sind, können sie Zellmembran als auch Zellinneres schützen. Als natürliche Antioxidanzien verhindern sie die Bildung freier Radikale und anderer aggressiver Sauerstoffverbindungen und schützen so Zellen vor deren Angriff. Sie können ebenso ungesättigte Fette im Blut vor dem Ranzigwerden schützen. Wie das Vitamin C unterstützen Bioflavonoide das Immunsystem. Diese Stoffe kräftigen die Wände der feinen Blutgefäße (Kapillaren), so dass blaue Flecken seltener werden und Zahnfleischbluten vorgebeugt wird.

Citrusflavonoide aktivieren das Entgiftungssystem der Leber

Auch die Eigenschaft, das Blut flüssig zu halten, ist bei der heute hohen Gefährdung durch Herz-Kreislaufkrankheiten von Vorteil. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass sie das Entgiftungssystem der Leber aktivieren, so dass Schadstoffe und krebsfördernde Substanzen ausgeschieden werden können.

Durch die Hemmung des Enzyms Hyaluronidase werden die Gefäße abgedichtet, die Membranen stabilisiert und so Ödeme gehemmt.

In Zellkulturen konnte das Einwachsen von Tumorzellen in gesundes Gewebe durch Citrus-Bioflavonoide verhindert werden.

Da Bioflavonoide zudem Eiweiß auszufällen vermögen, können sie Bakterien, Pilze und Viren lahm legen. Die Ausschüttung von Histamin können sie verhindern und so das Entzündungs- und Allergierisiko senken.

Bioflavonoide regenerieren andere Antioxidanzien, wie Vitamin C und E und verstärken damit deren antioxidative Wirkung.

Sie sind notwendig für die richtige Aufnahme und Wirkung von Vitamin C.

Die meisten Ernährungswissenschaftler empfehlen, pro 500 mg Vitamin C mindestens 500 mg Bioflavonoide aufzunehmen.

Bei Mangel an Bioflavonoiden sind die Kapillaren schwach (Zahnfleischbluten, blaue Flecken...)

Earl Mindell schreibt in „Die neue Vitaminbibel“ auf Seite 118: „Bei Frauen in den Wechseljahren können die Anfälle von aufsteigender Hitze gemildert werden, wenn sie Bioflavonoide zusammen mit Vitamin C nehmen.“