

POLY ZINK[®]

für Ihre
Abwehrkräfte

Nahrungsergänzungsmittel mit
Vitaminen und Mineralstoffen, die zum
Erhalt einer normalen Immunfunktion
beitragen und die Zellbestandteile vor
oxidativen Schäden schützen.



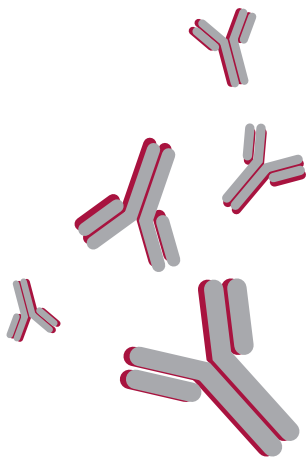
LIEBE LESER,

es ist unbestritten: Die Gesundheit ist unser höchstes Gut! Folglich ist die Pflege und Bewahrung dieses Gutes unsere wichtigste Aufgabe.

Zum Beispiel durch die Unterstützung der Abwehrkräfte mit PolyZink®. Abgestimmt auf den speziellen Nährstoffbedarf des körpereigenen Immunsystems.

Wir stellen Ihnen PolyZink® in dieser Broschüre vor, geben Ihnen viele interessante Informationen über das menschliche Immunsystem und wertvolle Tipps zu den Themen „gesunde Nahrung, gesundes Leben“.

Ihre SymbioPharm GmbH



Mikronährstoffe sind für das Immunsystem lebenswichtig: Die Bedeutung von zahlreichen Mikronährstoffen für das Immunsystem wurde erst in den letzten Jahren erkannt.

Heute weiß man, dass eine gesunde, vollwertige Ernährung neben den Energielieferanten Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette auch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe enthalten muss.

Das bedeutet: Sind gewisse essentielle, für zahlreiche lebenswichtige Körperfunktionen unentbehrliche Mikronährstoffe in der Nahrung nicht vorhanden, kann es zu Mangelerscheinungen kommen.



DAS IMMUNSYSTEM

ist kein abgegrenztes, lokalisierbares Organ, wie z.B. das Herz. Es spannt sich wie ein Netzwerk mit seinen unterschiedlichen Komponenten über den gesamten Körper.

Seine Aufgabe besteht:

- In der Abwehr von Angriffen auf den menschlichen Organismus durch Bakterien, Viren, Pilze und Umweltschadstoffe
- In der Beteiligung an der Bildung und Erneuerung von Geweben
- Und, sehr wichtig, im Erkennen und Zerstören von Tumorzellen

Bei der körpereigenen Abwehr gibt es 2 unterschiedliche Mechanismen:

Das unspezifische oder auch angeborene Abwehrsystem:
Bestehend aus unterschiedlichsten Fress- und Killerzellen, die gefährliche Bakterien und Pilze erkennen und vernichten können.

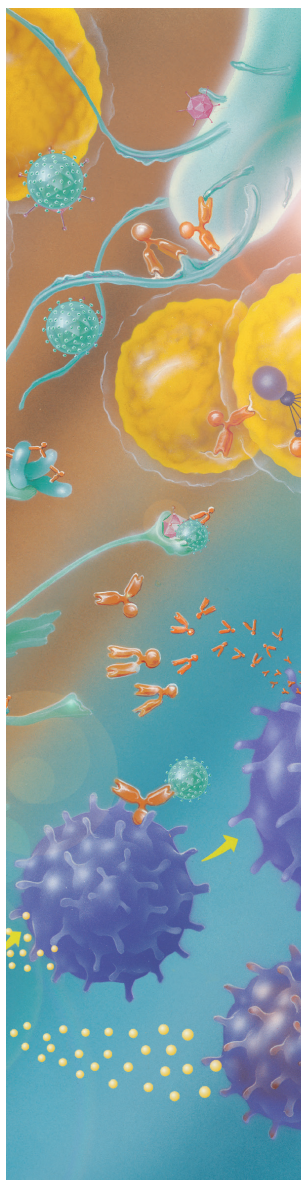
Das wesentlich feingliederige spezifische Abwehrsystem:
Mit seinen wesentlichsten Bestandteilen B- und T-Lymphozyten, weißen Blutkörperchen, die sich bestimmte Strukturen „merken“ und dann bei erneutem Kontakt sehr schnell reagieren können.

Weil unser Immunsystem das früher „Gelernte“ sofort in Gegenmaßnahmen umsetzt, erkranken wir im Normalfall nur ein Mal im Leben an Röteln oder Masern.

EFFEKTIVE SCHUTZ- FUNKTION

Durchdringt ein Erreger einmal die Haut- oder Schleimhautbarriere, wird sofort Alarm geschlagen.

Als Erstes werden die Zellen des unspezifischen Abwehrsystems (Fress- und Killerzellen) aktiviert, die versuchen, den „Eindringling“ aufzunehmen und abzutöten. Funktioniert das nicht, kommen die Komponenten des spezifischen Abwehrsystems zum Einsatz: B- und T-Lymphozyten produzieren beim Kontakt mit dem „Eindringling“ spezifische Eiweißmoleküle (sog. Antikörper) die „den Fremdling“ für andere Abwehrzellen markieren. In Verbindung mit der „Lernfähigkeit“ der B- und T-Lymphozyten (siehe vorheriges Kapitel) werden so viele Erreger sehr wirksam bekämpft.





IMMUNSYSTEM UND ERNÄHRUNG

Selbstverständlich braucht ein solch kompliziertes System für seine einwandfreie Funktion eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen. Denn: Das Immunsystem kann sich, weil es zu jeder Zeit und überall im Körper gefordert wird, keine „Auszeit“ leisten.

Über seine Oberflächen (Haut und Schleimhäute) ist der Körper in stetigem Umweltkontakt und nimmt mit jedem Atemzug und mit jedem Bissen Nahrung hunderttausende von Erregern und anderen Stoffen auf, die bekämpft und aus dem Körper entfernt werden müssen. **Diese lebenswichtigen Aufgaben kann nur ein starkes Abwehrsystem leisten.** Und „stark“ ist es nur dann, wenn es sinnvoll und ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird.

Besonders wichtig sind hier Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ohne sie können die hochspezifischen Zellen des Immunsystems nicht oder nur unzureichend gebildet und ausdifferenziert werden.

Eine vollwertige Mischkost kann sicherlich einiges zur Bedarfsdeckung beitragen. Leider sind unsere Lebensmittel oftmals mit Giftstoffen aus der Umwelt belastet. Industriell hergestellte Nahrungsmittel sind immer häufiger „hochkalorische Energiebomben“, die viel Fett und Kohlenhydrate enthalten. Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind Mangelware.

Auch die Zeit, die wir uns für das Essen nehmen, wird immer kürzer. Das hat die Ernährungsgewohnheiten dramatisch geändert: Frühere gesunde Ernährungsformen verschwinden und werden durch Fastfood und hochkalorische Lebensmittel ersetzt.

So wird es immer schwieriger, mit der „normalen“ Nahrung eine ausreichende Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen zu gewährleisten.

DER NÄHRSTOFFBEDARF ÄNDERT SICH DRAMATISCH

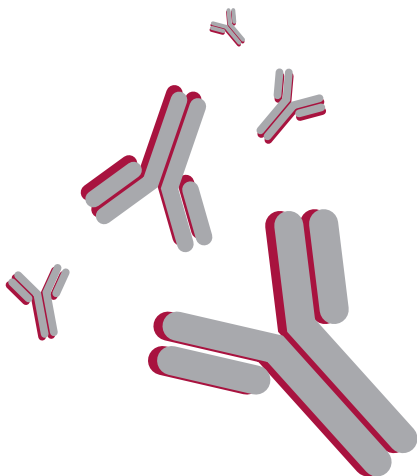
In den letzten Jahrzehnten hat sich der Bedarf an bestimmten, für das Immunsystem wichtigen Nährstoffen, wesentlich erhöht.

Jeden Tag ist unser Körper, insbesondere das Abwehrsystem, vielen Belastungen aus der direkten und indirekten Umwelt ausgesetzt.

Früher waren es ausschließlich Pilze, Viren und Bakterien, die unsere Gesundheit bedrohten. Hinzu kommen jetzt Gefahren aus anderen Bereichen, die unser Immunsystem zusätzlich belasten:

- **Negativer Stress (Dysstress)**

Das Leben wird immer „schneller“ und hektischer. Pausen, die wir zur Entspannung von Körper, Seele und Immunsystem benötigen, werden auf ein Minimum reduziert.



- **Eine zunehmende Verkehrsdichte**, die zu stark ansteigenden Schadstoffkonzentrationen in der Atemluft führt und zusätzlich den belastenden Lärmpegel in die Höhe treibt.
- **Pflanzliche Lebensmittel**, die oft Spuren von Schädlingsbekämpfungsmitteln aufweisen.
- **Fleisch**, das häufig noch Reste von Antibiotika und anderen Masthilfen enthält, die der Mensch am Ende der Nahrungskette konzentriert aufnimmt.

Unter solch negativen Einflüssen wird sogar der lebenswichtige Sauerstoff für unseren Organismus zu einer Belastung: Er reagiert direkt mit den Umweltschadstoffen und bildet „freie Radikale“, die, wenn sie mengenmäßig zuviel vorhanden sind, Zellen schädigen können.



ABWEHRMASSNAHMEN DES KÖRPERS GEGEN FREIE RADIKALE

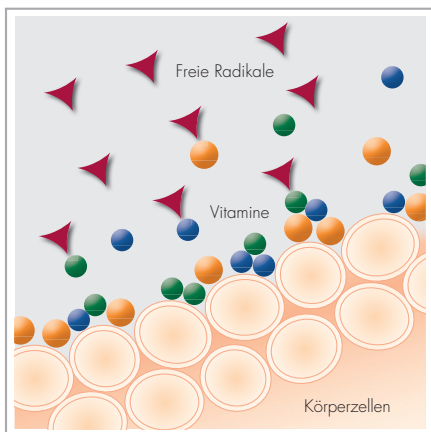
Was sind „freie Radikale“?

Freie Radikale sind Moleküle, die aus einer chemischen Reaktion hervorgehen und denen ein negativ geladenes Teilchen (Elektron) entrissen wurde.

Dieses versuchen sie sich zurück zu holen, in dem sie vor allem mit fettreichen Zellmembranen und anderen Eiweißstrukturen (z.B. genetischem Material) reagieren und so deren molekulare Zusammensetzung ändern.

Freie Radikale können Abwehrzellen durch verschiedene Reaktionen so stark schädigen, dass diese ihre wichtigen Aufgaben im Immunsystem nicht mehr wahrnehmen können. Sie entstehen nicht nur in der Umwelt, sondern auch bei fast allen chemischen Vorgängen im Körper.

Die moderne Medizin sieht in ihnen die Ursache für eine Vielzahl von Erkrankungen.



POLYZINK® ZUR UNTERSTÜTZUNG DER KÖRPEREIGENEN ABWEHRKRÄFTE

Damit das Immunsystem auch in schweren Zeiten die volle Leistung erbringen kann, wurde PolyZink® entwickelt. PolyZink® führt dem Körper wichtige Mikronährstoffe zu und unterstützt dadurch zielgerichtet die Zellen des Immunsystems.

PolyZink® ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das mithilfe, Ernährungsfehler auszugleichen und damit zur Stabilisierung des Immunsystems beiträgt.

Neben verschiedenen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen enthält PolyZink® wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die aus Rotwein isoliert wurden. Hierbei handelt es sich um sogenannte Polyphenole – Pflanzenfarbstoffe, die ein sehr hohes antioxidatives Potential (die Fähigkeit haben freie Radikale zu neutralisieren) aufweisen.

Sie können in einem wesentlich stärkeren Maße freie Radikale unschädlich machen als Vitamine. Neben ihrer antioxidativen Wirkung fördern Polyphenole die Effektivität von Vitamin C.

PolyZink® erhalten Sie exklusiv in Ihrer Apotheke.

POLYZINK®-VITALTIPPS – FÜR STARKE ABWEHRKRÄFTE

Die Ernährung unter dem Motto: „So bunt und vielseitig wie möglich.“

Lebensmittel sollten so natürlich und so wenig wie möglich verarbeitet sein, damit die Vitamine und Mineralstoffe nicht verloren gehen. **Gemüse und Obst** sollten mehrmals täglich auf dem Speiseplan stehen.

Essen Sie täglich **Vollkornprodukte**: Getreide ist ein wichtiger Lieferant von Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Ballaststoffe haben einen günstigen Einfluss auf die Verdauung und die Darmflora. Sie fördern das Wachstum von gesundheitsfördernden Milchsäurekulturen im Dün- und Dickdarm.

Eine gesunde Darmflora ist eine wesentliche Voraussetzung für unsere Gesundheit.

Trinken Sie jeden Tag mindestens 1,5 – 2 Liter. Bei der Auswahl der **Getränke** sollten Sie auf Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees zurückgreifen. Meiden Sie hochkalorische Softdrinks.

Alkohol sollte nur in Maßen genossen werden, da Alkohol die Wasserbilanz des Körpers negativ beeinflusst, d.h. entwässernd wirkt und dem Körper Wasser entzieht.

Sofern Sie nicht unter einer Allergie gegen Milch leiden, sollten **Milchprodukte** jeden Tag mit auf dem Speiseplan stehen.

Sie sind ein wichtiger Lieferant von Calcium und Eiweißen, die der Körper für den Aufbau von körpereigenen Proteinen (z. B. Antikörper) benötigt. Achten Sie darauf, nur Milch mit natürlichem Fettgehalt zu verwenden.

Fette und Öle

Verwenden Sie hauptsächlich ungehärtete Fette und kaltgepresste Öle (Oliven-, Distel- und Sonnenblumenöl).



WAS SIE SONST NOCH FÜR IHRE ABWEHRKRÄFTE TUN KÖNNEN:

Treiben Sie regelmäßig Sport. Bedenken Sie jedoch: Weniger ist oft mehr! Besser regelmäßig ein wenig Sport treiben als einmal in der Woche Höchstleistungen zu vollbringen. Denn Leistungssport kann das Immunsystem schwächen.

Schaffen Sie sich Freiräume zum Entspannen. Gönnen Sie Ihrem Körper, und damit auch Ihrem Immunsystem, Ruhepausen. Lehnen Sie sich ab und zu einfach mal zurück und lesen ein Buch oder machen Entspannungsübungen.

Denn: Ist die Seele gesund, hat dies auch positive Effekte auf Ihr Immunsystem.

Ruhephasen und Aktivitätsphasen sollten in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander stehen. Regelmäßige Saunagänge und Wechselduschen können das Immunsystem ebenfalls positiv beeinflussen. Gerade in der kalten Jahreszeit gelten diese Maßnahmen als wahre Immunbooster.

Mehr Informationen, auch zu den anderen Produkten, finden Sie im Internet unter www.symbiopharm.de

Nährwertangaben	Pro 100 g	Einzelportion (14 g)	% der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (LMIV*)
Energie	1.635,0 kJ/ 385,0 kcal	228,9 kJ/ 53,9 kcal	
Fett	0,3 g	0,04 g	
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,3 g	< 0,04 g	
Kohlenhydrate	78,0 g	10,9 g	
davon Zucker	64,4 g	9,0 g	
Eiweiß	17,4 g	2,4 g	
Salz	0,05 g	0,007 g	
Vitamine und Mineralstoffe			
Vitamin C	1.607,1 mg	225,0 mg	281
Pantothensäure	128,6 mg	18,0 mg	300
Niacin	121,4 mg	17,0 mg	106
Vitamin E (α-TE)	107,1 mg	15,0 mg	125
Zink	107,1 mg	15,0 mg	150
Vitamin B ₆	38,6 mg	5,4 mg	386
Riboflavin	32,1 mg	4,5 mg	321
Thiamin	28,6 mg	4,0 mg	364
Folsäure	2.857,1 µg	400,0 µg	200
Biotin	1.285,7 µg	180,0 µg	360
Selen	500,0 µg	70,0 µg	127
Vitamin B ₁₂	64,3 µg	9,0 µg	360
L-Glutamin	14,29 g	2,0 g	
Polyphenole	571,4 mg	80,0 mg	

* Lebensmittelinformationsverordnung



POLY ZINK

sy 40 3.000 09.21 WMD



SymbioPharm GmbH
Auf den Lüppen 10
35745 Herborn

www.symbiopharm.de