



# Newsletter Juli 2014

## Willkommen im Sommer!

□

Wir wünschen Dir viel Spass und Inspiration beim Durchlesen des Sommer-Kingnature-Newsletter!

Wie gut sie tun, diese sonnenverwöhnten Tage in dieser Jahreszeit! Wir wollen uns deshalb mit dem Sonnenvitamin D beschäftigen.

Wer in der nördlichen Hemisphäre lebt, genießt gerade lange, helle Tage voller Wärme und Sonne. Berichte über Sonnenbrand und Hautkrebs häufen sich. Dementsprechend kann man sich fragen, ob es überhaupt noch sinnvoll ist, sich der Sonne auszusetzen.

Die Antwort lautet: ja. Nötig sind einige Vorsichtsmaßnahmen, wie ein begrenzter Aufenthalt in der Sonne, bei hoher UV-Strahlung.

Wer sich zu lange in der Sonne aufhält, setzt sich bekanntlich dem Risiko von Sonnenbrand, vorzeitiger Hautalterung und Kollagenverlust aus.

□

Durch die UVB- Strahlen wird die körpereigene Produktion von Vitamin D angeregt. Vitamin D ist für viele entscheidende Vorgänge im Körper wichtig. So schützt es die Knochen und stärkt das Immunsystem – ohne Sonnenlicht könnte der menschliche Körper nicht gesund funktionieren.

Leider ist es schwierig, genug Vitamin D über die Nahrung aufzunehmen. So ist die Zeit in der Sonne der beste Weg, die ausreichende Versorgung sicherzustellen.

Schon ca 20 Minuten direktes Sonnenlicht pro Tag genügen, damit der Körper genug Vitamin D herstellt.

Es gibt verschiedene Faktoren, die den Körper hemmen, genug UV-Strahlen aufzunehmen und zu nutzen, wodurch die vom Körper produzierte Vitamin-D-Menge verringert wird: Sonnenschutzmittel, Kleidung, Hüte, Smog, Wolken, winterliche Witterung, geografischer Breitengrad, Tageszeit sowie andere Aspekte, die die Sonneneinwirkung beeinflussen.

Eine Menge an Vitamin D kann man auch durch den Verzehr von fettem Fisch, Eiern und Nahrungsmitteln wie Milch, Quark oder Müsli aufnehmen. Sie helfen, wenn die Tage kürzer werden und es einem zunehmend schwerer fällt, nach draußen zu gehen. Wenn Du dich für eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D entscheidest, sollte es eine mit dem leichter vom Körper zu verwertenden Vitamin D3 statt mit Vitamin D2 sein.

Da man kaum zu viel Vitamin D zu sich nehmen kann, ein Mangel jedoch verschiedene Risiken mit sich bringt und Untersuchungen vermuten lassen, dass hohe Dosen dieses Vitamins sogar empfehlenswert sind, sollte man sich jeden Tag eine Extraportion Sonnenlicht gönnen.

Für Kinder ist Sonnenlicht besonders wichtig, weil Vitamin D eine wichtige Rolle bei der gesunden Entwicklung des Gehirns spielt. Vitamin D erhöht den Wachstumsfaktor der Nerven während der frühen Entwicklungsphasen des Gehirns, und es wurden bedeutsame Zusammenhänge zwischen intellektueller Funktion und der Vitamin-D-Menge im Körper festgestellt.

Wir Menschen sind so beschaffen, dass wir Sonnenlicht absorbieren können.

10-20 Minuten ungefilterte Sonneneinwirkung während der Sommermonate reichen, damit der Körper Vitamin D in angemessener Menge herstellen kann.

Wenn wir also eine zu lange Sonneneinwirkung vermeiden und Vorsichtsmaßnahmen ergreifen, brauchen wir uns keine Sorgen zu machen.

Auf dann, viel Freude und Erholung an der Sonne!

## **Blasenentzündung und Harnwegsinfekte, eine häufige Krankheit besonders im Sommer**

Blasenentzündungen sind sehr häufig, vor allem bei Frauen. Der Grund ist die bei Frauen kurze Harnröhre, die von Bakterien aus dem Darm leicht durchwandert werden kann. Bei Männern ist die Cystitis selten.

### **Symptome einer Blasenentzündung**

Hauptsymptome sind Brennen beim Wasserlösen, ständiger Harndrang und dunkler Urin. Eine Blasenentzündung an sich ist zwar harmlos, wenn man aber zu spät behandelt, kann die Entzündung durch die Harnleiter in die Nierenbecken aufsteigen. Die Diagnose ist bei den entsprechenden Beschwerden schon fast sicher, untersucht man den Urin unter dem Mikroskop, findet man vermehrte weisse Blutkörperchen (Leukozyten) und Bakterien.

### **Die Behandlungsmethoden von Harnwegsinfekten**



Die Schulmedizin rät viel zu trinken und Antibiotika. Bevor man jedoch zu Antibiotika greift, lohnt sich ein Versuch mit natürlichen Mitteln. Blasen- und Nierentees allein sind sicher zu schwach. Viel besser wirkt Preiselbeersaft (Cranberry), was schon lange auch den Ärzten bekannt ist.

**Noch besser als Preiselbeersaft wirkt Aronia-Extrakt,** (z.B. Aronia Vida) weil die Wirkstoffkonzentration höher ist. Allerdings ist bei uns Aronia eine eher unbekannt Pflanze. Daher wissen viele erst wenige Leute wie wirksam diese Pflanze gegen entzündliche Krankheiten ist. Ebenfalls ein fantastisches Mittel sind die getrockneten Blattspitzen der **Artemisia annua Pflanze.** Gemäss Studien und langjährigen Beobachtungen von Patienten, ist die antibiotische Wirkung sehr gut. Man kann durchaus Artemisia als pflanzliches Antibiotika bezeichnen. Mit dem grossen Unterschied, dass es weder Nebenwirkungen noch bekannte Resistenzen bei der Einnahme gibt.



Bei Interesse können auch diese Produkte über unsere Homepage [www.kingnature.ch](http://www.kingnature.ch) oder über Mail, [bestellungen@kingnature.ch](mailto:bestellungen@kingnature.ch) bezogen werden.



# Erfahrungsberichte

An dieser Stelle möchten wir wieder Erfahrungsberichte von Kunden mit euch teilen: Ein 74 jähriger Mann bekam nach dem Frühstück eine Kolik im rechten Oberbauch und musste notfallmässig in den Spital eingewiesen werden. Dort ergaben die Untersuchungen eine schwer entzündete Gallenblase, die auch mehrere Gallensteine enthielt. Die Chirurgen empfahlen eine sofortige Antibiotikatherapie mit anschliessender Operation, der Entfernung der Gallenblase. Der Patient kannte aber aus eigener Erfahrung die Wirkung von Artemisia bei Infektionen und wollte nicht auf die Ratschläge der Ärzte eingehen, obwohl ihm ausdrücklich gesagt worden ist, dass es keine Alternative dazu gebe.

Der Mann unterschrieb, dass er auf eigene Verantwortung handle und verliess das Spital. Zu Hause begann er sofort mit der Einnahme der Artemisia Kapseln und spürte schon sehr rasch eine Besserung. Nach wenigen Tagen war er beschwerdefrei und bei der Kontrolle im Spital staunte der Arzt nicht wenig. Offenbar will dieser Arzt jetzt auch Artemisia kennen lernen und er dankte dem Patienten für diese neue Erkenntnis.



Hast du auch Erfahrungen mit unseren Produkten gemacht, welche andere interessieren könnte?

Gerne nehmen wir deinen Bericht entgegen! Melde dich auf [info@kingnature.ch](mailto:info@kingnature.ch) oder melde dich in unserem Blog [www.kingnature.ch/blog](http://www.kingnature.ch/blog) an und teile uns deine Erfahrungen mit!

Falls du den Newsletter nicht mehr erhalten willst, [HIER KLICKEN](#) um dich abzumelden.

kingnature GmbH  
Staubstrasse 1  
8038 Zurich  
Schweiz  
[info@kingnature.ch](mailto:info@kingnature.ch)

