

Empfehlungsbereiche der natürlichen Gallensäuren

1. Reduzierung, Aufhebung von Beschwerden im Zusammenhang mit Funktionsstörungen der Gallenproduktion und der Gallenwege:
 - 1.1. das Steigern von Gallenausschüttung, die Förderung von Gallenabgabe
 - 1.2. Reduzierung der Gefahren von Gallensteinbildung
 - 1.3. Linderung, Aufhebung von Beschwerden, die infolge der Funktionsstörungen des Gallengangs nach der Entfernung der Gallenblase auftreten
2. Reduzierung, Aufhebung von Beschwerden des Verdauungssystems mit besonderer Hinsicht auf die Überbelastung des Magens.
3. Die Regelung (Stuhlgangsregelung) von Stuhlentleerungsstörungen (unregelmäßiger, harter Stuhl, usw.)
4. Das günstige Beeinflussen der Störungen des enterohepatischen Kreislaufs.
5. Linderung der Wirkungen der Dickdarmentzündungen
6. Positive Wirkung auf zahlreiche Erkrankungen, die sich auf Endotoxine, Lipopolysaccharide (innere Gifte) beziehungsweise auf die von diesen ausgelösten, in jedem Organ des menschlichen Organismus, die Entzündungen hervorrufenden Zytokine zurückzuführen sind, da das wichtigste Mittel der Neutralisierung der Endotoxine eben die Gallensäuren sind.
7. Linderung der negativen Wirkungen der Psoriasis.
8. Ein Teil der Cholsäure, als eine determinierende Komponente der Gallensäuren, der mit Taurin eine chemische Verbindung bildet (konjugiert), erscheint in Form der sogenannten Taurocholsäure, die sich in der Galle von zahlreichen Tieren, hauptsächlich in der Galle des Rindes (in der des Ochsen) befindet. Ihre den Organismus fördernden Wirkungen sind die folgenden:
 - 8.1. Taurin macht 50% aller im Herz vorhandenen freien Aminosäuren aus, und es ist bewiesen, dass Taurin einen positiven Wirkung auf die Herzmuskulatur ausübt. Wenn das Herz nicht fähig ist, genug Blut effektiv in die Venen zu pumpen, dann hilft Taurin dem Herzen, sich zusammenzuziehen, auf diese Weise kann es stärker pumpen und den Blutdruck senken. Laut den neuesten Forschungen kann der Konsum von taurinhaltigen Produkten (die Gallensäure enthalten) eine vielversprechende Wirkung auf Leute ausüben, die unter Herzinsuffizienz leiden.
 - 8.2. Fördert das Strömen von Glukose in die Zellen, dadurch nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit zu, der Blutzuckerspiegel vermindert sich. Da es das Zellvolumen erhöhen und Insulin nachahmen kann, wird Taurin beim Transport von bedeutungsvollen Nahrungsmitteln zu den Muskelzellen gebraucht, solche sind zum Beispiel Glukose und die Aminosäuren. Durch das Nachahmen von Insulin hilft Taurin, die Aminosäuren, Glukose zu den Muskelzellen zu befördern und so hat es eine wichtige Rolle bei der Zellvolumenerhöhung. Das bedeutet, dass die Zelle in einen super hydratisierten Zustand kommt, was nach Meinung der Forscher eine schnellere Eiweißsynthese und einen geringeren Proteinabbau verursacht. Zugleich bewirkt es einen Kraft- und Muskelwachstum. Forschungen belegten auch, dass der Konsum von taurinhaltigen Produkten (zum Beispiel Gallensäuren) den 3-Methylhistidinspiegel vermindert, was bezeugt, dass Taurin hilft, den Abbau vom Eiweißbestand des Organismus zu reduzieren.
 - 8.3. Im Fall einer dauerhaften Belastung vermindert sich der Taurin- und sonstige Aminosäuregehalt der Muskeln, deshalb wird das Zukommen der Glukose und des Kalziums in die Muskelzellen nach einer Weile gehindert und in den Muskeln können Krämpfe entstehen, die aber durch Einnahme von taurinhaltigen Produkten, wie zum Beispiel mit Gallensäuren, zu lindern sind.
 - 8.4. Taurin hilft auch dabei, Gehirnimpulse dadurch zustandezubringen, dass es das Strömen von Elementen wie Kalium, Natrium, Kalzium und Magnesium in und aus den Zellen fördert. Auf diese Weise spielt es eine bedeutungsvolle Rolle bei den Nervenfunktionen und der Steuerung des Blutdrucks. Außerdem kann es auch eine hindernde, Neurotransmitterrolle (beruhigendes chemisches Signal), sowie zellmembranstabilisierende Funktion erfüllen, was bedeutet, dass es das Gehirn und

das Nervensystem beruhigt und bei der Bekämpfung der Beklemmung und der Epilepsie und anderer hirnbedingten Probleme hilft. Es wird auch für ein schwaches Beruhigungsmittel gehalten.

- 8.5. Taurin stabilisiert die Zellmembranen und hilft, innerhalb der Zellen das Kalziumgleichgewicht, den Kalziumspiegel aufrecht zu erhalten und reguliert den Kalziumspiegel. Gibt es genügend Taurin, verkleinert sich die Gefahr der Verkalkung des Herzens. Die Herzmuskulatur leidet am meisten wegen eines niedrigen Taurinspiegels.
- 8.6. Taurin ist unentbehrlich für die optimale Entwicklung des Nervensystems.
- 8.7. Das Einnehmen von taurinhaltigen Erzeugnissen ist nützlich beim Heilen der Zuckerkrankheit, bei der Behandlung vom Stress, bei der Verminderung der Wirkungen von hoher körperlichen und geistigen Belastung.
- 8.8. Taurin ist ein wichtiges Mittel bei der Fettverbrennung: es zählt zu den positiven Eigenschaften von Taurin, dass es der Hypophyse hilft, fettlösende Hormone zu senden, zum Beispiel ein Wachstumshormon. Außerdem nimmt Taurin am Stoffwechsel der Gallensäuren teil, was bei der Fettverdauung eine wichtige Rolle spielt. Taurin ist lebenswichtig bei der ausreichenden Verdauung der Fette, bei der Resorption fettlöslicher Vitamine und bei der Kontrolle des Cholesterinspiegels. Vor allem bei Übergewichtigen mangelt es an Taurin im Organismus.
- 8.9. Etliche Forschungen haben nachgewiesen, dass Taurin den Cholesterinspiegel der Leber senkt und die Gallenflüssigkeit verdünnt und so kann es der Gallensteinbildung vorbeugen.
- 8.10. Seine zum Teil gekannten biologischen Wirkungen zusammenfassend:
 - 8.10.1. Auf unterschiedliche Weise nimmt es an den Vorgängen der Bewahrung der Gesundheit und der Leistung teil
 - 8.10.2. Es funktioniert als Energietransporter und Entgifter
 - 8.10.3. Stabilisiert die Zellmembranen
 - 8.10.4. Spielt eine Rolle bei der Regulierung vom Kalziumfluss
 - 8.10.5. Bei der normalen Funktion bestimmter Gewebe (z.B. Herzmuskulatur)
 - 8.10.6. Bei der Regulierung des Flüssigkeitsspiegels in den Muskelzellen
 - 8.10.7. Ähnlich wie Insulin hilft beim Zufluss an Glukose in die Zellen
 - 8.10.8. Es verfügt über entgiftende und antioxidierende Wirkung, folglich auch über eine das Immunsystem stärkende Wirkung
 - 8.10.9. Taurin beeinflusst positiv und wirkt gut auf die folgenden:
 - 8.10.9.1. Stoffwechselvorgänge
 - 8.10.9.2. Adrenalinspiegel
 - 8.10.9.3. Verdauung von Fetten, Fettstoffwechsel
 - 8.10.9.4. Immunsystem
 - 8.10.9.5. Cholesterinspiegel
 - 8.10.9.6. Blutzuckerspiegel
 - 8.10.9.7. Spermienproduktion
 - 8.10.9.8. Gallenproduktion
 - 8.10.9.9. Blutdruck
 - 8.10.10. Symptome von Taurinmangel können folgende sein:
 - 8.10.10.1. Behinderung im Wachstum
 - 8.10.10.2. Apathie
 - 8.10.10.3. Ödem
 - 8.10.10.4. Niedrige Körpertemperatur
 - 8.10.10.5. Leberdysfunktionen
 - 8.10.10.6. Katabolismus (Kräfteverfall)
 - 8.10.10.7. Müdigkeit/Schwäche
 - 8.10.10.8. Sehschaden
 - 8.10.10.9. Herzmuskelschaden
 - 8.10.10.10. Abnormale Entwicklung der Netzhaut
9. Die Gallensäuren haben sich als vermehrungs- und wachstumshemmend (fungistatisch) gegen *Candida albicans* erwiesen. Es ist festgestellt worden, dass Gallensäuren und

deren Derivate eine Aktivität gegen *Candida albicans* aufweisen, die Gallensäure hat eine vermehrungshemmende Wirkung auf *Candida*-Pilzarten. Der Hefepilz *Candida albicans* ist die verbreitetste Sorte der Klasse der Sprosspilze. Auch unter normalen Bedingungen ist er im Organismus zu finden, er wird von der Darmflora kontrolliert. Die nützliche bakterielle Darmflora (die auch Teil unseres Immunsystems ist) regelt die Vermehrung der im Darm lebenden Pilze, aber wenn dies beschädigt oder vernichtet wird, dann vermehrt sich der *Candida*-Hefepilz, überhäuft den Organismus (Mund, Rachen, bzw. Schleimhaut der Genitalien, Darmtrakt und Blutkreislauf). Die übermäßige Vermehrung der *Candida*-Pilze kann zugleich oder separat mehrere Symptome hervorrufen, und oft versteckt es sich hinter den Symptomen anderer organischer Erkrankungen. Es geht also um eine Krankheit mit tausend Gesichtern, die auch Symptome von anderen Krankheiten erschwert. Die Hauptverursacher der Symptome sind natürlich die von den Pilzen ausgeschiedenen Toxine. Nur einige von den zahlreichen Symptomen (in Systemaufteilung):

- 9.1. Ermüdbarkeit, Müdigkeitsgefühl
- 9.2. Erschöpfung, Lethargie
- 9.3. schlechte Laune, labiler Stimmungszustand, Depression, Panik-Krankheit, Todesangst, Selbstmordneigung
- 9.4. Vergesslichkeit, Gedächtnisstörung (Merkstörung), Zerstreutheit, Abnahme der Konzentrationsfähigkeit (sogar im Jugendalter)
- 9.5. Denkfähigkeit (als ob man nicht auf diesem Planeten leben würde), kann sich nicht beherrschen
- 9.6. Unsicherheit, Entschlussunfähigkeit
- 9.7. Kopfschmerzen
- 9.8. Reizbarkeit, Jähzorn, Intoleranz
- 9.9. Magenbrennen, Magenblähung (unangenehm, schmerzhaft), Gasbildung, Bauchschmerzen
- 9.10. Durchfall oder Verstopfung
- 9.11. Übelkeit (eventuell mit Zittern) im Fall von Hunger
- 9.12. Dickdarmentzündung
- 9.13. vaginale Beschwerden: Ausfluss, Brenngefühl, Juckreiz
- 9.14. häufige Entzündungen im Unterleib, Zystitis
- 9.15. Abnahme der Libido
- 9.16. Entzündung der Gebärmutter Schleimhaut, wiederkehrende Eierstockzysten- oder entzündungen, Entzündung der Eileiter, Unfruchtbarkeit
- 9.17. Menstruationsstörungen, prämenstruelle Spannung, PMS-Syndrom
- 9.18. chronische Prostatitis bei Männern
- 9.19. Sehverschlechterung: Doppeltsehen, verschwommenes Sehen, Lichtblitze, usw.
- 9.20. Muskelschmerzen unbekannter Herkunft, Krämpfe, Starre, Gelenkschmerzen
- 9.21. allergische Reaktionen: Lebensmittelallergien, Asthma, Empfindlichkeit gegenüber chemischen Produkten, usw.
- 9.22. anhaltender Temperaturanstieg
- 9.23. Hautsymptome: Nesselsucht, juckende Hautflächen, Hautrötung, brennende Gefühle überall am Körper, Ekzem, usw.
- 9.24. Schlaflosigkeit, Schlafstörungen, Alp- und Irrträume
- 9.25. Haarausfall, Schuppenbildung, Haarfettung
- 9.26. Gewichtsverlust oder Übergewicht
- 9.27. Zystenerkrankung der Schilddrüse, Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse
- 9.28. im Fall von Kindern: Hyperaktivität, Schwierigkeiten beim Lernen, häufige Erkrankungen der oberen Atemwege und Mittelohrentzündung, Hautjuckreiz, Bauchschmerzen, Durchfall, Appetitlosigkeit usw.

Falls die ärztlichen Untersuchungen unter den hier aufgezählten Symptomen keine Organveränderungen bestätigen, dann sollte man an das vom *Candida albicans* Pilz verursachte gestörte Gleichgewicht denken, an die systemische Candidiasis.