



Inhaltsstoffe und Literatúrauswahl

Inhaltsstoffe

Die Inhaltsstoffe von nutri.flam® finden Anwendung z. B. bei chronischen Entzündungserkrankungen wie Schuppenflechte¹, (Gelenk-)Rheuma² oder chronischen entzündlichen Darmerkrankungen³. In nutri.flam® ist eine besondere Kombination von Stoffen, die zur Gesundheit beitragen und Müdigkeit und Abgeschlagenheit (engl. Fatigue) z. B. im Rahmen chronischer Entzündungserkrankungen vermindern kann, enthalten*.

Vitamin D3 hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Ferner ist Vitamin D3 zur Erhaltung normaler Knochen wichtig.

Niacin (Vitamin B3) wird für viele wichtige Stoffwechselprozesse im Körper benötigt. Es trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, einem normalen Homocystein-Stoffwechsel und zu einem normalen Eiweißstoffwechsel bei. Niacin trägt auch zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

Zink gehört zu den lebenswichtigen Spurenelementen und übernimmt im Körper viele Funktionen. Es ist an vielen Stoffwechselfunktionen beteiligt und unterstützt den Erhalt gesunder Knochen, Haare, Nägel, und Haut und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Zink spielt eine wichtige Rolle für ein vitales, gesundes Immunsystem und die Abwehrkräfte und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Folsäure trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese und Blutbildung bei. Sie wird für einen normalen Homocystein-Stoffwechsel benötigt und zu einer normalen Funktion des Immunsystems. Folsäure hat auch eine Funktion bei der Zellteilung.

Selen trägt zum Erhalt gesunder Haare und Nägel sowie zur Funktion des Immunsystems und zum Zellschutz bei.

Omega-3-Fettsäuren sorgen im Rahmen einer gesunden Ernährung und zusammen mit Folsäure für den Erhalt des normalen Homocysteinspiegels.

Curcumin

Curcumin trägt zu einer normalen Funktion der Haut und des Immunsystems bei ebenso wie zu einem funktionierendem Herz-Kreislauf-System. Curcumin kann helfen, im Körper entzündliche Reaktionen zu kontrollieren und kann entzündungshemmend sein. Das in nutri.flam® ebenfalls enthaltene Piperin (Extrakt des schwarzen Pfeffers) sorgt für eine verbesserte Aufnahme von Curcumin in den Körper.

L-Theanin

L-Theanin ist eine dem Glutamin ähnliche Aminosäure. In der Natur kommt sie in der Grünteepflanze (*Camellia sinensis*) vor. L-Theanin hat eine ausgeprägte antioxidative Wirkung und schützt somit gesunde Zellen vor oxidativen Stress. L-Theanin wirkt regulierend auf Neurotransmittersysteme und entfaltet darüber eine entspannende Wirkung, die durch die Freisetzung von Serotonin und Dopamin vermittelt wird.

* Die Aussagen über die Wirkung der Inhaltsstoffe von NutriFlam® sind laut EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) zulässig bzw. werden aktuell geprüft.

Literaturauswahl

¹Nutritional strategies for psoriasis: current scientific evidence in clinical trials. Zuccotti et al. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2018, 22:8537-8551.

²Do Interventions with Diet or Dietary Supplements Reduce the Disease Activity Score in Rheumatoid Arthritis? A Systematic Review of Randomized Controlled Trials.
Nelson J, Sjöblom H, Gjertsson I, Ulven SM, Lindqvist HM, Bärebring L. Nutrients. 2020 Sep 29;12(10):2991.

³Efficacy of Dietary Supplements in Inflammatory Bowel Disease and Related Autoimmune Diseases.
Jadhav P, Jiang Y, Jarr K, Layton C, Ashouri JF, Sinha SR. Nutrients. 2020 Jul 20;12(7):2156.

Vitamin D and the Pathophysiology of Inflammatory Skin Diseases, Umar et al., Skin Pharmacol Physiol, 2018.

Association between psoriasis and vitamin D: Duration of disease correlates with decreased vitamin D serum levels. Filoni et al. Medicine (Baltimore). 2018, 97:e11185.

The Effect of Vitamin D Supplementation on Rheumatoid Arthritis Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. Guan Y, Hao Y, Guan Y, Bu H, Wang H. *Front Med (Lausanne)*. 2020 Oct 30;7:596007.

Vitamin D Therapy in Adults With Inflammatory Bowel Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis. Guzman-Prado Y, Samson O, Segal JP, Limdi JK, Hayee B. *Inflamm Bowel Dis*. 2020 Nov 19;26(12):1819-1830.

Curcumin mediates attenuation of pro-inflammatory interferon gamma and interleukin 17 cytokine responses in psoriatic disease, strengthening its role as a dietary immunosuppressant.

Skyvalidas DN, Mavropoulos A, Tsiogkas S, Dardiotis E, Liaskos C, Mamuris Z, Roussaki-Schulze A, Sakkas LI, Zafiriou E, Bogdanos DP. *Nutr Res*. 2020 Mar;75:95-108.

Effects of the Use of Curcumin on Ulcerative Colitis and Crohn's Disease: A Systematic Review. Goulart RA, Barbalho SM, Lima VM, Souza GA, Matias JN, Araújo AC, Rubira CJ, Buchaim RL, Buchaim DV, Carvalho ACA, Guiguer ÉL. *J Med Food*. 2020 Nov 5. doi: 10.1089/jmf.2020.0129.

Curcumin in Autoimmune and Rheumatic Diseases. Yang M, Akbar U, Mohan C. *Nutrients*. 2019 May 2;11(5):1004.

Selenium and psoriasis. Nazıroğlu et al., *Biol Trace Elem Res*. 2012, 150:3-9.

Serum Zinc Levels in Cutaneous Disorders. Arora et al. *Med J Armed Forces India*. 2002, 58:304-306.

Nicotinic acid (niacin): new lipid-independent mechanisms of action and therapeutic potentials. Lukasova M et al. *Trends Pharmacol Sci*. 2011, 32:700-707

Homocysteine, vitamin B12 and folic acid levels in psoriatic patients and correlation with disease severity. Brazzelli et al. *Int J Immunopathol Pharmacol*. 2010, 23:911-6.

The Effects of Green Tea Amino Acid L-Theanine Consumption on the Ability to Manage Stress and Anxiety Levels: a Systematic Review. Williams JL, Everett JM, D'Cunha NM, Sergi D, Georgousopoulou EN, Keegan RJ, McKune AJ, Mellor DD, Anstice N, Naumovski N. *Plant Foods Hum Nutr*. 2020 Mar;75(1):12-23.