

Mumijo / Shilajit

Naturkraft aus dem Himalaya



Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Mumijo Extrakt	940,00 mg	**
davon Fulvinsäure	470,00 mg	
davon Huminsäure	112,00 mg	

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Beschreibung

Mumijo

Mumijo, auch als Shilajit bekannt, ist ein klebriges, teerartiges Harz, aus den Gebirgsregionen Zentralasiens. Unter Hochdruck entsteht es über Jahrhunderte unter den Gesteinsschichten der Gebirge und besteht aus Humus (Erd-/ Mutterboden) und organischen Pflanzenmaterialien.

Mumijo ist in seiner chemischen Zusammensetzung einzigartig und vielseitig einsetzbar. Das Harz hat in der ayurvedischen Medizin seit Jahrhunderten einen festen Platz als Verjüngungsmittel bzw. als Stärkungsmittel für das allgemeine Wohlbefinden.

Es enthält circa 85 % Mineralien in ionischer Form, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Fulvinsäure und die wertvolle Huminsäure. Ferner ist es reich an bioaktiven Verbindungen und Phytonährstoffen (Flavonoiden und Harzstoffen). Die Mineralien tragen zur allgemeinen Gesunderhaltung aller Körperfunktionen und Stoffwechselprozesse bei. Antioxidative Eigenschaften von Mumijo neutralisieren freie Radikale im Körper und reduzieren dadurch Zellschäden.

Physiologische Funktionen

Die in Mumijo enthaltenen Huminstoffe (Huminsäure und Fulvinsäure) entstehen durch die allmähliche Zersetzung von organischen Pflanzenresten durch die Einwirkung von Mikroorganismen, vermischt mit Gesteinsmineralien. Diese organischen Verbindungen verbessern die Nährstoffaufnahme, schützen die

Darmschleimhaut, binden Schadstoffe im Darm und tragen dadurch zur Entgiftung bei. Die allgemeine Gesundheit wird unterstützt, die Leistungsfähigkeit verbessert und die Widerstandsfähigkeit des Organismus gestärkt.

Huminsäure ist ein Hauptbestandteil des Humus, der organischen Substanz im Boden. Es ist ein komplexes Gemisch organischer Moleküle mit hohem Molekulargewicht und entsteht durch Zerfallsprozesse von pflanzlicher Biomasse. Sie weist u. a. antibakterielle, entzündungshemmende und immunstimulierende Eigenschaften auf.

Fulvinsäuren sind eine Gruppe organischer Säuren mit uneinheitlicher Zusammensetzung, die ebenso durch Zersetzung von Pflanzenmaterial entstehen.

- **Entgiftende Eigenschaften:** Huminsäure wird die Fähigkeit zugeschrieben, Schadstoffe (Schwermetalle, Pestizide und Herbizide) zu binden (ohne selbst vom Körper aufgenommen zu werden) und dann über den Darm auszuscheiden.

So könnte Mumijo auch dabei helfen, die schädlichen Auswirkungen von Glyphosat auf den Körper zu verhindern. Glyphosat, auch bekannt als Roundup, ist ein Unkrautvernichtungsmittel, das aufgrund seiner möglichen Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und die Umwelt umstritten ist. Einige Studien konnten zeigen, dass Glyphosat die Energieproduktion in Mitochondrien stören kann und dadurch den oxidativen Stress in Mitochondrien erhöht. Dies führt in weiterer Folge zu Zellschäden und Entzündungen und kann zu Krankheiten wie Krebs und neurodegenerativen Erkrankungen beitragen. Des Weiteren gibt es Hinweise, dass Glyphosat

das Hormonsystem im Körper stören kann, die Nierenfunktion beeinträchtigt und zur Störung des Mikrobioms beiträgt.

Diese Bindungsfähigkeit von Huminsäuren gegenüber Glyphosat wurde in verschiedenen Studien untersucht und bestätigt. Huminsäure bindet Glyphosat und reduziert dadurch die schädliche Wirkung auf das Darmmikrobiom. Die entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften der Huminsäure schützen zudem die Mitochondrien.

- **Darmgesundheit:** Huminsäuren und Fulvinsäure können die Gesundheit des Darms positiv beeinflussen und bei Störungen des Magen-Darm-Trakts unterstützend helfen. Sie binden einerseits Schadstoffe und Toxine und minimieren deren Aufnahme durch den Darm. Des Weiteren bilden sie eine dünne, gelartige Schicht auf der Darmschleimhaut. Dies erhöht den Schutz vor schädlichen Substanzen sowie Infektionen und reduziert Entzündungen. Durch eine direkte Bindung von schädlichen Keimen können auch Verdauungsbeschwerden wie Durchfall gemildert werden.

Mumijo bewirkt zudem, dass der Nahrungsbrei länger im Darm verweilt und gründlicher verarbeitet werden kann. Spurenelemente, Mineralien und Vitamine können so besser aufgenommen werden. Zudem kommt es dadurch zu weniger Fäulnis- und Gärungsprozessen (Blähungen). Huminsäure und Fulvinsäure eignen sich daher hervorragend zur Darmsanierung und Stärkung der Darmflora.

Praxishinweis

Reinsubstanzen: Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Naturstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden.

Hochwertige Mumijo Extrakte sollten einen hohen standardisierten Gehalt an Fulvinsäure (50 %) und Huminsäure (mindestens 12 %) aufweisen.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis circa 30 Minuten vor einer Mahlzeit mit viel Flüssigkeit einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.

- Empfohlen wird eine kumäßige Einnahme von 3 bis 4 Wochen, gefolgt von einer 3-wöchigen Einnahmepause.
- Zur Einnahme von Medikamenten oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln sollte ein zeitlicher Abstand von mindestens 2 Stunden eingehalten werden.

Anwendungsbereich

1. Unterstützung der Darmgesundheit
2. Verdauungsbeschwerden
3. Entgiftung
4. Förderung der Vitalität
5. Unterstützung des Immunsystems

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Natürliche Bitterstoffe regen die Verdauung an und unterstützen die Leber in ihrer Entgiftungsfunktion, siehe Nährstoff-Tipp 10019471.
- Probiotika in Kombination mit Huminsäuren sind insbesondere bei Durchfall nach der Gabe von Antibiotika empfehlenswert, siehe Nährstoff-Tipp 10020031.
- Mikronährstoffe für die Darmgesundheit, siehe Nährstoff-Tipp 10020684.
- Omega-3-Fettsäuren besitzen kardio- und neuroprotektive sowie entzündungshemmende Eigenschaften, siehe Nährstoff-Tipps 10020672 und 10019366 (Omega 3 vegan).

Wechselwirkungen

Im Allgemeinen ist Mumijo sicher und gut verträglich. Allerdings sind Wechselwirkungen mit Medikamenten wie Gerinnungshemmern, Blutdruckmitteln, Immunsuppressiva und bestimmten Psychopharmaka möglich.

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leit-faden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9

- 2) Stohs SJ (2014). Safety and efficacy of shilajit (mumie, moomiyo). *Phytother Res.* 28(4):475-9.
- 3) Pingali U, Nutalapati C (2022). Shilajit extract reduces oxidative stress, inflammation, and bone loss to dose-dependently preserve bone mineral density in postmenopausal women with osteopenia: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Phytomedicine.* 105:154334.
- 4) Sharma P, et al (2003). Shilajit: evalution of its effects on blood chemistry of normal human subjects. *Anc Sci Life.* 23(2):114-9.
- 5) Aiello A, et al (2011). Mumijo traditional medicine: fossil deposits from antarctica (chemical composition and beneficial bioactivity). *Evid Based Complement Alternat Med.* 2011:738131.
- 6) Shahrokhi N, et al (2015). Ulcer healing activity of Mumijo aqueous extract against acetic acid induced gastric ulcer in rats. *J Pharm Bioallied Sci.* 7(1):56-9.
- 7) Malekzadeh G, et al (2015). Mumijo attenuates chemically induced inflammatory pain in mice. *Altern Ther Health Med.* 21(2):42-7.
- 8) de Melo BA, et al (2016). Humic acids: Structural properties and multiple functionalities for novel technological developments. *Mater Sci Eng C Mater Biol Appl.* 62:967-74.
- 9) Vašková J, et al (2023). Therapeutic Efficiency of Humic Acids in Intoxications. *Life (Basel).* 13(4):971.
- 10) Arias N, et al (2020). The Relationship between Choline Bioavailability from Diet, Intestinal Microbiota Composition, and Its Modulation of Human Diseases. *Nutrients.* 12(8):2340.
- 11) Zeisel SH, da Costa KA (2009). Choline: an essential nutrient for public health. *Nutr Rev.* 67(11):615-23.
- 12) Mehedint MG, Zeisel SH (2013). Choline's role in maintaining liver function: new evidence for epigenetic mechanisms. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 16(3):339-45.