

CITICOLIN

Infoblatt / Kräuter, Pilze



Citicolin oder auch CDP-Cholin ist eines der bekanntesten Ergänzungsmittel auf dem Markt, das vor allem bekannt dafür ist, hochgradig effektiv zu sein. Und das bei maximaler Sicherheit. Es kann sowohl die geistige Funktionen als auch die allgemeine Gesundheit des Gehirns fördern, indem es das Hirn mit einem wichtigen Neurotransmitter versorgt. Citicolin alleine kann zahlreiche kognitive Prozesse wie zum Beispiel Lernen, Gedächtnis, logisches Denken und den Fokus verbessern. Dazu kann es auch die Wirkungen anderer Nootropika (gehirn stärkende Mittel) stark potenzieren. Es kann bei älteren Personen mit Gedächtnisverlust, Demenz, Alzheimer oder nach Schlaganfällen eingesetzt werden. Bei jüngeren Menschen kann es bessere Leistungen in Schule und Beruf bewirken und ihr Gedächtnis verbessern.

WAS IST CITICOLIN

Citicolin ist ein Naturstoff. Es ist wasserlöslich und beteiligt an der Synthese von Phosphatidylcholin, das eines der Hauptbestandteile des Hirngewebes ist. Es hilft auch bei der Bildung einer Reihe anderer Phospholipide, die essentielle Bestandteile der Zellmembranen im menschlichen Körper sind. Es scheint fähig zu sein, sowohl Nerven zu stärken als auch die Blutzirkulation im Gehirn zu steigern.

DIE VORTEILE VON CITICOLIN

Einer der größten Vorteile von Citicolin ist, dass es den Acetylcholin Spiegel im Hirn ansteigen lässt. Acetylcholin ist ein Neurotransmitter, der eine große Rolle bei der Kommunikation zwischen Neuronen und in der Entwicklung und Formierung von Erinnerungen und darüber hinaus in einer Reihe weiterer wichtiger kognitiver Prozesse spielt. Die Geschwindigkeit, in der das Gehirn Informationen und Erinnerungen abrufen kann, wird durch die vermehrte Synthese von Acetylcholin durch Citicolin drastisch erhöht. Dadurch werden Neuroplastizität und Lernen gefördert. Auch wird der Stoffwechsel des Gehirns und die Blutzirkulation stark angeregt. Das bedeutet, dass das Gehirn mehr Energie zur Verfügung hat, da der Glukosestoffwechsel angeregt ist und dem Gehirn mehr Sauerstoff zur Verbrennung dieses für das Gehirn einzigen Energieträgers bereitsteht. Viele Nutzer berichten von erhöhter mentaler Energie, die genau dadurch herbeigeführt wird. Daher kommt die erhöhte Aufmerksamkeitsspanne, der Fokus, die Konzentration und eine bessere Motivation und Vitalität. Auch eine Reihe klinischer Vorteile können festgestellt werden. Citicolin wurde für die Behandlung vieler neuronaler Erkrankungen und Verletzungen wie Gehirnerschütterungen und Demenz oder andere altersbedingte Krankheiten.

Auch eine Reihe klinischer Vorteile können festgestellt werden. Citicolin wurde für die Behandlung vieler neuronaler Erkrankungen und Verletzungen wie Gehirnerschütterungen und Demenz oder andere altersbedingte Krankheiten.

WIE CITICOLIN FUNKTIONIERT

Der Hauptmechanismus von Citicolin ist, dass es als Quelle von Cholin fungiert. Cholin ist ein Nährstoff, der Ähnlichkeiten zu den B-Vitaminen hat und für die Bildung des bereits erwähnten Neurotransmitters Acetylcholin von essentieller Wichtigkeit ist. Der größte Teil der Menschen führt sich durch die Nahrung nicht die benötigten Mengen an Cholin zu. Was an Citicolin so interessant ist, ist die Tatsache, dass es bessere Wirkungen zeigt als die gleiche Menge reines Cholin. Das liegt daran, dass Citicolin eine viel höhere Bioverfügbarkeit hat und dabei dem Acetylcholin chemisch auch noch näher steht als reines Cholin. Nach einer Dosis Citicolin gelangt das Mittel relativ schnell in den Blutstrom und passiert von dort aus die Blut-Hirnschranke mit Leichtigkeit, wonach es das Gehirn erreicht. Citicolin kann auch die Menge an Dopamin und Norepinephrin im zentralen Nervensystem erhöhen. Das ist interessant bei M. Parkinson aber auch allgemein zur Reduktion von Stress. Citicolin hat auch einen schützenden Effekt auf die Neuronen im Gehirn. Es aktiviert Antioxidantien zur Bekämpfung freier Radikale und hilft damit, dass Gehirn von einigen Giften und Toxinen zu befreien, was der allgemeinen Gesundheit des Gehirns förderlich ist. Dazu trägt auch der gesteigerte Phospholipidstoffwechsel bei, den das Mittel verursacht, da die Zellmembranen der Neuronen durch diesen Vorgang gestärkt werden und sich ihre Regenerierungszeit verkürzt.

DIE NEBENWIRKUNGEN VON CITICOLIN

Es gibt nur wenige Nebenwirkungen von Citicolin, die bekannt geworden sind. Und auch diese sind normalerweise sehr leicht. Einige davon sind Kopfschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Schlafstörungen und weitere Darmbeschwerden. Die meisten dieser Nebenwirkungen treten nur auf, wenn die Dosis relativ hoch ist. Die meisten Nutzer, die eine Dosierung von 500 bis 2000 mg Citicolintabletten oder -pulver am Tag einhalten sollten keine dieser Nebenwirkungen bekommen. Viele Anwender nehmen das Mittel auch in Kombination mit anderen Nootropika, um Kopfschmerzen zu bekämpfen, da viele Nootropika den Bedarf für Acetylcholin im Gehirn anheben.

Dosierung: 2- 3 x tgl. 1 Kps. (max. 8 Kps. tgl.)