

Newsletter 03/19

aus der Welt der Nährstoffe mit innovativen Produktideen



Fasten

MEHR ALS NUR VERZICHT

In unserer heutigen Zeit ist der Mensch daran gewöhnt mit nahrhaften Produkten überflutet zu werden. Fast permanent sind wir im Überfluss von Lebens- und Genussmitteln umgeben. Doch evolutionär gesehen ist der menschliche Organismus durchaus auf nahrungsarme Perioden ausgelegt. In früheren Zeiten musste die Energieversorgung des Körpers sichergestellt werden, auch wenn nicht immer Nahrungsquellen zur Verfügung standen. Der Aspekt des Verzichts ist daher ein wesentlicher Teil des Menschen.

Tatsächlich stellt während des Fastens der menschliche Körper seinen **Stoffwechsel** um. Zunächst wird der menschliche Speicherzucker Glykogen in Leber und Muskulatur abgebaut. Diese Zuckerreserven hat der Körper nach ca. 24 Stunden aufgebraucht. Im nächsten Schritt nutzt der Organismus seine Eiweißreserven, um Energie zu gewinnen. Erst im weiteren Fastenverlauf versucht der Organismus seine Eiweiße einzusparen und stellt auf die Fettverbrennung um. In dieser Phase lernt das Gehirn auf die sogenannten Ketonkörper umzustellen. Auf diese Weise wird weniger Glucose benötigt, um die Energieversorgung des Gehirns sicher zu stellen. Da beim Fasten auch Eiweißstrukturen zur Energiegewinnung genutzt werden, können hierbei überflüssige Struktureiweiße, Defektenzyme und Antigen-Antikörperkomplexe entsorgt werden. Um zu verhindern, dass zu viel Muskulatur abgebaut wird, empfiehlt es sich während des Fastens eine kleine Menge Kohlenhydrate aufzunehmen. Die Rede ist hierbei von Obst- oder Gemüsesäften oder ein Löffel Honig im Tee oder Jogurt. Ansonsten gilt es viel zu Trinken wie Kräutertee oder Gemüsebrühe. Durch die folgende Reduktion des Fettgewebes werden aus vielen Zellen im Körper Giftstoffe frei, daher empfiehlt es sich diese zu binden. Beispielsweise können Kapseln mit der **Chlorella Alge** das Fasten begleiten, da die Chlorella Alge Giftstoffe bindet und diese so ausgeschieden werden können.

Wer seinen Darm gründlich sanieren will, kann dies in Form von Darmspülungen tun. Nicht nur das Verdauungssystem profitiert vom Fasten, auch kann ambulantes Heilfasten bei Arthrose helfen. Fastende Arthrose Patienten erleben eine Schmerzreduktion, Befindlichkeits- und Gelenkfunktionsverbesserung. Auch bei Diabetes mellitus wirkt sich eine Fastentherapie positiv aus, da hierbei wenig Zucker aufgenommen wird. Darüber hinaus sollen Migräne-Anfälle nach einer Fastentherapie mindestens ein halbes Jahr weniger intensiv auftreten. Nach anfänglichen Befindlichkeitsstörungen wird durch das Fasten langfristig eine Stimmungsaufhellung beobachtet, da die Glückshormon-Transport-Strukturen im Gehirn verändert werden.

Fasten ist insgesamt als ein durchaus positives Verzichtserlebnis zu sehen, welches je nach Bedarf unterschiedlich lang ausgerichtet sein sollte. Grundlegend sollte ein Fasten über sechs bis acht Tage gehen. Therapeutisches Fasten liegt zwischen zwei und vier Wochen und sollte nur unter Aufsicht eines Arztes ausgeübt werden. Auch bei vorliegenden Erkrankungen ist das Fasten im Vorfeld mit dem Arzt abzuklären. Wichtig ist es nach Ende der Fastenperiode das gewohnte Essen wieder nach und nach kontrolliert zu beginnen.

Heilpflanzen und Aminosäuren

ZUR ENTGIFTUNG DER LEBER

Nach teilweise ausgiebigen feierlichen Aktivitäten zur Karnevalszeit oder zur generellen Verbesserung der Lebensqualität ist es gut die Leber etwas mehr zu unterstützen. Die Leber ist unser größtes inneres Organ, welches beim Stoffwechsel eine zentrale Rolle spielt. Sämtliche Lebensmittel und Getränke, die wir konsumieren, gelangen über den Blutstrom direkt in die Leber. Aber auch Giftstoffe wozu fettiges Essen, Alkohol, Schwermetalle, Arzneimittel und Nikotin zählen, gelangen in die Leber und können dort deren Zellen schädigen. Die Leber filtert diese Giftstoffe aus dem Blut und scheidet die neutralisierten Toxine über die Nieren oder den Darm aus. Wiederum werden fettlösliche und nicht abbaubare Giftstoffe im Fettgewebe eingelagert. Um die Leber zu unterstützen und zu entlasten, so dass sie sich langfristig selbständig regenerieren kann, bieten sich verschiedene Pflanzenstoffe wie Mariendisteln oder Artischocken, aber auch Aminosäuren wie z. B. L-Glutathion, an. Als Nahrungsergänzung leisten diese Stoffe einen wertvollen Beitrag zu Entgiftungsprozessen.



Das in den **Mariendisteln** enthaltene Silymarin hat eine Vielzahl an positiven Eigenschaften. Seit Jahrhunderten wird es bei Leberstörungen eingesetzt. Lebererkrankungen sind die Folge von oxidativem Stress und chronischen Entzündungsprozessen, die Zellschäden in der Leber hervorrufen und schließlich deren Funktion beeinträchtigen. Klinische Studien haben gezeigt, dass Silymarin Leberschäden vorbeugen und somit die Leberfunktion schützen kann. Silymarin kann ebenso, durch Anbinden an Membranproteine, das Eindringen von toxischen Verbindungen in die Leberzellen verhindern. Außerdem wird die Eiweißsyntheserate und damit die Regenerationsfähigkeit der noch gesunden Leberzellen erhöht sowie die Reparatur bereits eingetretener Zellschäden gefördert. Eine regelmäßige Aufnahme ist daher sinnvoll. Dabei sollte bei der Verzehrempfehlung beachtet werden, dass nicht mehr als 154 mg Silymarin täglich aufgenommen werden.

L-Glutathion wiederum ist eines der wichtigsten schützenden Substanzen des menschlichen Körpers. Es ist ein Tripeptid, das sich aus den Aminosäuren Glutamin, Cystein und Glycin zusammensetzt. L-Glutathion ist eine natürlich vorkommende körpereigene Substanz, die sowohl über die Nahrung zugeführt als auch vom Körper selbst produziert wird. Die Leber als zentrales Organ für die Entgiftung benötigt neben den Nieren am meisten L-Glutathion. Viele pflanzliche Lebensmittel enthalten dieses. Dennoch nimmt der Mensch nur ca. 50 mg davon am Tag auf. Hier stellen Glutathion-Kapseln eine weitere sinnvolle Möglichkeit dar, um den Glutathion-Spiegel zu erhöhen. Nimmt der menschliche Körper zu wenig L-Glutathion auf, können chronische Krankheiten wie Rheuma, Diabetes oder Morbus Crohn die Folge sein. L-Glutathion wirkt als Antioxidans und bewahrt Zellstrukturen vor oxidativen Schädigungen durch freie Radikale. Weiterhin ist es wesentlich an der Entgiftung der toxischen Stoffwechselprodukte beteiligt, da es die aufgenommenen Giftstoffe neutralisiert und somit unschädlich macht.

Wussten Sie schon?

Wenn Sie nicht gerade ein Hochofen sind oder aus der Metallindustrie stammen, dann ist das Wort „**Entschlackung**“ irreführend. Der Begriff „Schlacke“ ist als glasig, massiver Rückstand aus thermisch metallurgischen Prozessen definiert. Otto Buchinger verwendete diesen Begriff 1935 als Sinnbild der Fastentherapie und verglich den Stoffwechsel des Menschen mit einem „rußenden Ofen, der erst dann wieder zöge, wenn er von seinen Schlacken befreit wäre“. In der modernen Medizin gibt es den Begriff „Schlacke“ jedoch nicht, da unser heutiges Verständnis von Stoffwechselprozessen wesentlich genauer und professioneller geworden.



Heilerde

EIN SOLIDES MITTEL GEGEN MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Schon im Altertum wussten die Menschen um die reinigende Wirkung von Heilerde. Sie ist ein natürliches mineralisches Pulver, das aus dem gelblichen Sediment Löss gewonnen wird. Heilerde kann sowohl äußerlich als auch innerlich eingesetzt werden. Äußerlich kommt die Heilerde bei Hautproblemen wie Akne in Form von Gesichtsmasken zum Einsatz, da sie eine antibakterielle Wirksamkeit aufweist. Innerlich wird die Heilerde, insbesondere bei Magen-Darm-Beschwerden verwendet. Die Heilerde unterstützt die Entgiftung des Magen-Darmtraktes auf natürliche Weise, da sie Fette, Cholesterin sowie mit der Nahrung aufgenommene unerwünschte Stoffe wie Schwermetalle und Pestizide bindet und diese ausleitet. Bei Verdauungsstörungen wie Völlegefühl und Blähungen bindet die Heilerde überschüssige Gallensäure und Darmbakterien, die zur Schädigung der Darmflora führen können. Eine regelmäßige Aufnahme von Heilerde in Form von Kapseln oder Pulvern stellt somit ein die Nahrung ergänzendes und entgiftendes Mittel dar.



Gerne können Sie von uns ein individuelles Entgiftungsprodukt erhalten, dazu beraten wir sie gerne.

Sollten Sie weitere Informationen zu unseren genannten Themen benötigen oder Anregungen haben, so nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!