

Clean-Me-Out - Königsweg zur Gesundheit (3)

Liebe Leserinnen und Leser,



Meinen heutigen Gesundheitsbrief habe ich schon am vergangenen Wochenende vorbereitet. Ein Mitarbeiter wird sich dann darum kümmern, dass er rechtzeitig verschickt wird, denn ich selbst bin wegen einiger wichtiger Entscheidungen „in Klausur“. Es gibt einiges zu bedenken und zu planen.

Sie haben vielleicht den kürzlich erschienenen Spiegel-Artikel gelesen, über den wir nach genauem Studium nur den Kopf geschüttelt haben. Wir sind Mitglied im Verband „NEM“ (Verband mittelständischer europäischer Hersteller und Distributoren von Nahrungsergänzungsmitteln & Gesundheitsprodukten e.V.). Der Verband kümmert sich natürlich auch um solche „Machwerke“ wie diesen schlecht recherchierten Artikel im Spiegel.

Zusätzlich zu einer beigefügten Stellungnahme können Sie auf der folgenden Webseite auch eine Video-Stellungnahme von Herrn Scheffler sehen.

Webseite des „NEM“

Stellungnahme des NEM Verbandes zu Spiegel-Artikel "Vitamin €", Der Spiegel 3/2012

In der Ausgabe des Spiegels 3/2012 findet sich der Artikel „Vitamin €“, der einseitig und undifferenziert den Eindruck vermittelt, dass sämtliche Vitaminpräparate ohne Nutzen für die Verbraucher und im Gegenteil sogar gesundheitsschädlich sind.

Die im Spiegel-Artikel zitierten Studien sind nicht neu. Aber das wird im Artikel nicht deutlich.

Der Artikel bezieht sich auf publizierte Studien, die nicht etwa neu sondern teilweise schon Jahrzehnte alt sind, wie eine Studie aus dem Jahr 1994, die Risiken für Raucher durch die Einnahme von Vitamin E und Beta-Carotin andeutete. Es wird nun der Eindruck erweckt, dass die Vitamine A und Beta-Carotin generell für Raucher schädlich sind. Mit keinem Wort wird darauf eingegangen, dass die Bewertung von Präparaten mit β -Carotin differenziert zu betrachten ist.

Die angeblich das Risiko von allen Beta-Carotin-Produkten zeigenden Studien wurden nur an langjährigen extremen Rauchern und Asbestarbeitern durchgeführt.

In der ATBC-Studie erhielten 29.133 Männer (50- 69 Jahre bei Studienbeginn), die im Mittel seit 36 Jahren durchschnittlich 20 Zigaretten am Tag geraucht hatten, über 5-8 Jahre täglich 20 mg Beta-Carotin sowie 50 mg Tocopherolacetat oder ein Placebo. Bei den Personen handelte es sich um Menschen mit drastisch erhöhtem Krebsrisiko.

Vitamine wirken nur im Verbund

Jeder erfahrene Ernährungswissenschaftler würde schon bei der Anlage der Studie den Kopf schütteln, denn Vitamine müssen dem Körper immer in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander gegeben werden. Jede über einen längeren Zeitraum verabreichte einseitige Gabe nur einzelner Vitamine führt zu einem Ungleichgewicht. Es entsteht dann Mangel an anderen Vitaminen, die dann entsprechende Folgewirkungen auslösen. Genaugenommen kann also bei solchen Studien ganz generell kein eindeutiges Bild herauskommen, da gerade Vitamine sich der monokausal angelegten Betrachtungsweise solcher Studien entziehen. Das ist eins der ganz großen Probleme bei der wissenschaftlichen Untersuchung der Bedeutung einzelner Vitamine.

Auf unseren Vitalstoff-Seiten können Sie die komplette Stellungnahme nachlesen.

Clean-Me-Out: Die unterstützende Diät während des Programms

Sie brauchen täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit!

Die biochemischen Abläufe beim Menschen sind noch auf das frühere Nahrungsangebot ausgelegt. Dieses enthielt wesentlich weniger Natriumchlorid (NaCl) und Säurebildner (Vorstufen nicht-flüchtiger Säuren wie Schwefelsäure, Phosphorsäure und Salpetersäure), sondern auch mehr Kalium und Bikarbonatbildner.

Durch die heutige Nahrung wird durch ständige Einwirkung langsam aber sicher das innere Milieu durcheinander gebracht, was dazu führt, dass sich ein zunächst leichter Kaliummangel und eine leichte Übersäuerung einstellen und mit dem Alter zunehmend ausprägen. Die Balance lässt sich jedoch wieder herstellen, indem ebenso langsam aber stetig entweder mit Obst und Gemüse oder Basenergänzungen die Speicher aufgefüllt und die Kalium- und Bikarbonatzufuhr annähernd auf das Niveau der Ernährung unserer Vorfahren angehoben wird.

Da der Körper meist ohnehin zu wenig Basen (Mineralstoffe) hat, die zudem durch die Entgiftung noch weiter verbraucht werden, ist es wichtig, mit der Ernährung Basen zuzuführen. Dies ist natürlich auch außerhalb dieses Programms sinnvoll. Das bedeutet auf der anderen Seite, die Säure produzierenden Nahrungsmittel wegzulassen, insbesondere eiweißhaltige Produkte, wie Fleisch, Milchprodukte, Soja und Weißmehl. Salz sollten Sie unbedingt weglassen, weil es die Bildung von Ablagerungen fördert und den Abbau der Schlacken behindert.

Was Sie während des Clean-Me-Out Programms verzehren sollten:

- Wasser aus Glas- oder Tongefäßen ohne Kohlensäure
- Frische rohe Früchte und Fruchtsäfte

- Gemüsesäfte
- Kartoffeln
- Rohe oder gedämpfte Gemüse, insbesondere Spinat
- Blattsalate und Keimlinge
- Sauerkraut
- Gemüsesuppen
- Frische Maiskolben
- Kaltgepresste Öle
- Natürliche, nicht destillierte Essigarten
- Melasse (in geringer Menge)
- Rosinen
- Getrocknete Feigen und Datteln
- Avocado
- Algen

Was Sie in geringer Menge essen dürfen:

- Honig und Ahornsirup
- Gekochtes Getreide, am besten geschälten gekochten Reis, Buchweizen, Gerste oder Hirse

Was Sie möglichst weglassen sollten:

- Salz
- Alkohol
- Zigaretten
- Kaffee und Schwarztee
- Zucker und Produkte, in denen Zucker enthalten ist (Schokolade, Limonade etc.)
- Milchprodukte außer Molke, Kefir, Joghurt
- Fleisch (auch Fisch)
- Eier
- Soja- und Tofuprodukte
- Nüsse, außer Haselnüsse
- Popcorn
- Brot, Kuchen und Gebäck,
- Gebratenes
- Konserviertes (auch Tiefgefrorenes)
- Destillierten Essig
- alle Fertiggerichte
- Nudeln

Als Faustregel kann gelten, dass Sie industriell verarbeitete Produkte meiden sollten, da sie meist unerwünschte Zusatzstoffe wie Salz und Zucker enthalten und bei der Verarbeitung der gesundheitliche Wert leidet.

Clean-Me-Out im Sonderangebot

Seit vielen Jahren schon haben wir ein außergewöhnliches Programm im Sortiment, welches wir

nicht von ungefähr als den „Königsweg zur Gesundheit“ bezeichnen: Unser „Clean-Me-Out“. Viele von Ihnen kennen es bereits, für die meisten unter Ihnen könnte es völlig neu sein.

Diese Kur hat unglaublich viele positive Wirkungen. Aber zugegeben: Sie ist teuer.

Der normale Preis beträgt 398,00 €. Das ist für viele Geldbeutel nicht zu machen. Wir sind uns dessen bewusst. Um Ihnen einen Anreiz zu geben, diese Kur ernsthaft in Erwägung zu ziehen, senken wir ab heute bis Ende März 2012 den Preis auf 348,00 €.

Hier finden Sie das Programm auf unseren Seiten

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Preise und Versandkosten: Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln