

Entgiftung: Unterstützung für Leber und Niere (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Unser Wohlbefinden hängt sehr stark davon ab, ob das Verhältnis zwischen Säuren und Basen im Körper ausgeglichen ist. In der Regel sind unsere Entgiftungsorgane (Leber, Nieren und Darm) in der Lage, Säuren auszuschwemmen. Nehmen diese jedoch überhand, lagern sie sich im Bindegewebe ab - gemeinsam mit anderen Schadstoffen aus unserer Umwelt.

Die Folge: Unser Stoffwechsel wird gedrosselt. Wir nehmen zu, fühlen uns matt, unkonzentriert und sind besonders anfällig für Infekte.

Heute bekommen Sie zusätzliche Informationen zur Entgiftung sowie zum Themenkomplex des Säure-Basen-Haushalts.

Basensupplemente: Neue Studien zeigen systemische Effekte

„Eine vierwöchige Basen-Supplementierung beeinflusst den lokalen und systemischen Säure-Basen-Haushalt bei gesunden Probanden signifikant.“

Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Tanja Werner stellte eine noch unveröffentlichte Studie der Charité Berlin vor, in der 40 ältere gesunde Probanden vier Wochen lang entweder ein Placebo oder ein Basenpräparat erhielten.

Zu Beginn der Studie und nach vier Wochen wurden Parameter im Blut und im Muskel gemessen; hierzu mussten sich die Patienten einer Mikrodialyse am Oberschenkel unterziehen. „Der pH-Wert im Blut ist und bleibt sehr konstant. Die Bicarbonat-Konzentration lag jedoch in der Supplement-Gruppe nach vier Wochen signifikant höher“, berichtete Werner. Nach einer Testmahlzeit seien die Insulin- und Glucosewerte geringer angestiegen. Im Muskel-Dialysat fanden die Studienautoren nach der vierwöchigen Supplementation eine signifikante Erhöhung des Gewebe-pH-Werts sowie eine höhere Pyruvat-Konzentration. Pyruvat ist ein Metabolit des Glucosstoffwechsels und dient letztlich der Energieversorgung.

„Glucose wird besser in den Muskel eingeschleust und für die Energiegewinnung genutzt“, erklärte Werner das Ergebnis. Die Studiendaten seien ein „erster Hinweis“ auf günstige Effekte

von Basen bei Menschen mit Diabetes oder Prädiabetes. Eine basisch geprägte Ernährung sei hier positiv.

Dass Intervallfasten, Laufen und Basensupplementation sowohl Abnehmen als auch Fitness fördern, zeigte Professor Dr. Kuno Hottenrott vom Institut für Sportwissenschaft, Halle, in einer Studie mit 84 leicht übergewichtigen, gesunden Probanden. „Die Laufleistung verbesserte sich nach drei Monaten bei allen, am meisten jedoch bei denen, die fasteten und Basen ergänzten“, berichtete der Sportwissenschaftler in München. Alle Teilnehmer nahmen erwartungsgemäß ab. Intermittierendes Fasten erhöhte diesen Effekt. Am meisten Gewicht und Körperfett hätten die Probanden verloren, die zusätzlich noch ein Basenpräparat einnahmen.

Basenbetont essen

Eine ausreichende Basenzufuhr entfalte protektive Effekte in vielen Geweben, erklärte der Ernährungswissenschaftler. Um die Säure-Belastung durch die Nahrung zu bewerten, könne man Lebensmittel nach den PRAL-Werten einordnen. Das Kürzel steht für „potential renal acid load“, die potenzielle Säurebelastung der Niere.

Als säurebildend gelten protein-reiche Lebensmittel wie Wurst, Käse, Fisch und Milchprodukte, aber auch Getreide, Brot und Nudeln. Dagegen haben Obst, Gemüse und Salat einen negativen PRAL-Wert, sind also basisch. Zucker, Fette, Öle und Alkohol sind nach heutigem Kenntnisstand neutral.

Laufen und fasten

Lauftraining und Intervallfasten sind günstig für Fitness und Figur. Wie eine zusätzliche Basenzufuhr den positiven Effekt unterstützen kann, zeigte Dr. Kuno Hottenrott, Professor für Trainingswissenschaft an der Universität Halle-Wittenberg, in einer Studie mit 84 leicht übergewichtigen, gesunden Probanden.

»Die Laufleistung verbesserte sich nach drei Monaten bei allen, am meisten jedoch bei denen, die fasteten und das Basenpräparat einnahmen«, berichtete der Sportwissenschaftler.

Die 68 Teilnehmer, die die Studie abgeschlossen hatten, nahmen ab. Zusätzliches tageweises Fasten erhöhte diesen Effekt. Am meisten Gewicht, Körper- und Bauchfett verloren die Probanden, die zusätzlich das Basenpräparat schluckten. Dies galt unabhängig davon, ob sie gefastet hatten oder nicht.

NTP92: Detox Komplex - Preis: 24,80 €

In der Regel sind unsere Entgiftungsorgane (Leber, Nieren und Darm) in der Lage, Säuren auszuschwemmen. Nehmen diese jedoch überhand, lagern sie sich im Bindegewebe ab - gemeinsam mit anderen Schadstoffen aus unserer Umwelt.

Die Folge: Unser Stoffwechsel wird gedrosselt. Wir nehmen zu, fühlen uns matt, unkonzentriert und sind besonders anfällig für Infekte.

Mit einer Detox-Kur können Sie die innere Balance wiederfinden: Wir können



unseren Entgiftungsorganen mit den richtigen Nahrungsergänzungen helfen, die schädlichen Stoffwechselprodukte auszuschwemmen und das Säure-Basen-Verhältnis wieder in eine ausgewogene und gesunde Balance bringen.

[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)

DRL06: Basisches Badesalz - Sonderangebot: 9,95 € statt 22,95 €

Basisches Badesalz zum Ausscheiden von Säuren über die Haut durch basische Bäder.

Zu den Zeiten des Alten Ägyptens, des antiken Griechenlands und der Römer war Körperpflege basisch. Diese Kulturen benutzten für die Körperpflege Natron, Milch oder basische Seife. Früher wurde sogar die gesamte Altenpflege mit flüssiger Schmierseife mit basischen Werten von über pH 9,0 betrieben. In den alten Kulturen Japans und Mexicos sind sogar stundenlange basische Auslaugebäder Tradition und werden dort noch heute zum Wohle von Körper und Seele praktiziert. Basenbad bewirkt eine wohltuende Reinigung der Haut ...



[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)

DRL05: BaseVital (Basenpulver) - Preis: 19,85 €

Unser Basenpulver ist eine Nahrungsergänzung zum Neutralisieren und Puffern gelöster Säuren.

Um überschüssige Säuren zu neutralisieren, benötigt der Körper eine ausreichende Menge an Mineralien wie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor. Unser Basenpulver enthält basisch wirkenden Mineralien zum Puffern von Säuren: Calciumascorbat, Natriumhydrogencarbonat, Kaliumhydrogencarbonat, Calciumphosphat, Magnesiumcarbonat, Calciumcarbonat und Kieselsäure.



[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

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