
Subject: Studie: Salzreiche Ernährung erhöht TGF-Beta um 35%!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 04 Nov 2022 00:38:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die gute Nachricht: Eine hohe Kalium-Zufuhr kann den salzbedingten TGF- β -Anstieg blockieren. Leider ist die Kalium-Zufuhr aber nicht ausreichend. Laut WHO haben 70% der Bevölkerung einen Kalium-Mangel. Früher lag die Tagesmenge bei 10 g am Tag. Heute bei max. 3-4 g. Salzaufnahme früher: 0,5 g/Tag. Heute 5-10 g. Und dann wundert man sich, warum so viele Männer abglätzen.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19738156/>

Capsaicin hat eine ähnliche Wirkung, indem es überschüssiges Natrium ausscheidet:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24890824/>

Zufälligerweise gibt es zu Capsaicin und AGA auch eine Studie (in Kombi mit Soja-Isoflavonen):

"Die Anzahl der Freiwilligen mit Alopezie, die 5 Monate nach der Verabreichung eine Förderung des Haarwachstums zeigten, war signifikant höher unter den Freiwilligen, denen Capsaicin und Isoflavon verabreicht wurden (20/31: 64,5 %) als unter den Freiwilligen, denen Placebo verabreicht wurde (2/17: 11,8 %) ($p < 0,01$)."
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17569567/>
