

---

Subject: Gesundheitstheorie

Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 20 Dec 2022 14:05:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo allerseits.

Wer kennt es nicht- den Irrgarten aus Ernährungstipps wie Sand am Meer, Nahrungsergänzungen wo gefühlt jedes 2. essentiell sein soll, Berichte über heimtückische Gifte, Parasiten, Viren,...

Nur auf die Körperlichen Faktoren bezogen, ganz vereinfacht, ist es doch so: der Körper will immer wieder in einen Zustand, in dem möglichst viele abgestorbene Zellen durch "fehlerfreie" funktionsfähige Zellen ersetzt werden, das Verhältnis zwischen Anabolismus und Katabolismus sich in Waage hält,...

Der Alterungsprozess betrifft alle verstärkt, die ihre Geschlechtsreife bereits erreicht haben,.. Und wenn man viel Stress und wenig Regeneration hat, umso mehr. Mängel verstärken das noch mal. Und dann kommen da noch Störfaktoren wie Schwermetalle, Xenobiotika, Parasiten,...

Doch unabhängig davon könnte man doch behaupten, dass zu viel oder zu wenig von irgend einem eigentlich essentiellen Stoff verheerende Auswirkungen haben kann (Beispiel: zu viel Vitamin D3: Nierenleiden, Gefäßverkalkung, oder zu viel Vitamin B6: Neuropathien).

Meiner Meinung nach ist das die Zukunft: Ein möglichst akkurates Testen auf Versorgung mit essentiellen Stoffen und der gezielte Ausgleich ohne sich auf gut Glück irgendwelche Pulver oder Multivitamine reinzuballern, Tests auf die Belastung mit gängigen Schwermetallen, Xenobiotika, Parasiten und geeignete Ausleitungsverfahren dazu,... etc. Dem Übergeordnet eventuell DNA-Tests, um erbliche Faktoren mit einzubeziehen, wie zB eine 5-MTHFR-Mutation, wodurch evtl Supplemente essentiell werden, um Neurotransmitter etc ausreichend herzustellen.

Also gezielteres Vorgehen, als jetzt wo wir eigentlich immer noch meistens im Dunkeln auf Spatzen schießen, sei es mit NEM oder Medikamenten bei HA.

Dazu am Rande die Frage:

Gibt es bereits aussagekräftige Tests insbesondere für Schwermetalle und Mikronährstoffe, um festzustellen, ob in der Zelle/Gewebe genug oder zu viel bzw toxische Mengen vorhanden sind? Die Angebote bisher sehen irgendwie nicht sehr überzeugend aus.

---

---

Subject: Aw: Gesundheitstheorie

Posted by [CatMan](#) on Fri, 23 Dec 2022 19:41:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wieviel D3 soll denn schädlich sein? Zusammen mit K2 natürlich kann selbst bei hoher Einnahme nichts passieren.

NEM's nach meiner Erfahrung gegen Haarausfall:

Sägepalme, Lysin beide als DHT Blocker

Polyporus, B Komplex, Silizium+Zink für Wachstum

Shilajit Huminsäure, für Entsäuerung - sehr wichtig!

Kelp, Sango

L Carnosin zur Verjüngung der Zellen, erhöht die Fähigkeit zur Zellteilung

---

---

Subject: Aw: Gesundheitstheorie

Posted by [REMOLAN](#) on Sat, 24 Dec 2022 16:13:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

CatMan schrieb am Fri, 23 December 2022 20:41 Wieviel D3 soll denn schädlich sein?

Zusammen mit K2 natürlich kann selbst bei hoher Einnahme nichts passieren.

NEM's nach meiner Erfahrung gegen Haarausfall:

Sägepalme, Lysin beide als DHT Blocker

Polyporus, B Komplex, Silizium+Zink für Wachstum

Shilajit Huminsäure, für Entsäuerung - sehr wichtig!

Kelp, Sango

L Carnosin zur Verjüngung der Zellen, erhöht die Fähigkeit zur Zellteilung

D3 als Akutdosis sollte längerfristig nicht mehr als 10.000iE eingenommen werden, K2 auch nicht über 300mcg.

Kann Elektrolyte verschieben, Nierensteine fördern, ... Und auch Werte jenseits der 70ng/ml Vitamin D3 im Blut sind nicht mehr mit Vorteilen assoziiert, so ist die Datenlage zumindest.

Sägepalme kann etwas helfen, speziell wegen der Sitosterole.

Lysin bedingt, weil die Aminosäure im Blut nicht wirklich "supercharged" werden kann, oder direkte DHT-Inhibition bzw 5-AR-Hemmung bedeutet. Aber ein zu wenig an Lysin kann ausgeglichen werden und dadurch manche Parameter günstiger werden lassen :thumbup: Polyporus, mag sein, wenn es um Adaptogenität/Stressadaption geht.

B Komplex, sofern ein Mehrbedarf besteht, was bei fast jedem Menschen zutrifft speziell Vitamin B1 und B12- und möglichst mit biologisch aktiven Formen im Fall einer Umwandlungsträgheit (pft genetisch bedingt wie mit 5MTHFR beim Vitamin B9).

Kelp sofern ein Jodmangel besteht, ist aber ansonsten auch leicht austauschbar durch ein gezieltes Jod.

Sango Koralle dürfte gut für Magnesium und Calcium sein, können fast alle mehr vertragen insbesondere Magnesium.

Shilajit und Huminsäure ebenso, aber da ist besonders wichtig dass es Schwermetall und Mikroben-getestet ist und man nicht zu viele Mineralien bekommt.

Mehr Zellteilung ist nicht immer was Gutes... Aber Carnosin haben auch viele zu wenig, also möglicherweise oft von Vorteil.

---