

Frank Jester

Arginin, OPC und Entsäuerung

Leseprobe

[Arginin, OPC und Entsäuerung](#)

von [Frank Jester](#)

Herausgeber: Jester Marina Verlag



<http://www.unimedica.de/b21993>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Kleiner Soforttest, wie es um Ihren Wasserhaushalt bestellt ist:

Nehmen Sie einmal die Haut ihres Handrückens und bilden mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand eine Hautfalte. Schnell die Hautfalte nach dem Loslassen rasch wieder zurück, ist es gut bestellt um Ihren Wasserhaushalt. Bleibt die Falte eine Weile stehen und bildet sich erst langsam zurück, dann haben Sie einen Wassermangel.

Praxis-Tipp: Wasser und Gelenke

- Steigern Sie Ihre Trinkmenge Schritt für Schritt
- Eine Nahrungsergänzung mit Hyaluronsäure und Glucosamin tut dem ganzen Körper gut und ist vor allem in Produkten für Haut oder Gelenke enthalten

Entgiftung light

Über die erste Maßnahme - Wasser trinken - haben wir gesprochen, nun kommt die nächste: Für eine bessere Durchblutung sorgen! Hier kommen die Blutgefäße ins Spiel, die zusammen mit Ihrem „Motor“ Herz den Blutkreislauf bilden. Der ärgste Feind der Blutgefäße - Sie ahnen es bereits - ist die Säure.

Blutgefäße haben eine natürliche Abneigung dagegen. Zwar verweigern sie den Säuretransport nicht komplett, aber sie können ihn einschränken. Bei gelegentlichen Säuretransporten vorübergehend, indem sie sich etwas zusammenziehen und später wieder weiten. Wird die Säurezufuhr zum Dauerzustand, treten sie in den Streik. Sie bleiben dauerhaft verengt, transportieren weniger Blut.

Infolgedessen kommt es irgendwann zu einem Versorgungsproblem mit dem roten Lebenselixier. Denn bei den Adressaten unserer „Blutpipelines“, den einzelnen Organen, kommt zu wenig davon an. Hält dieser Zustand über Wochen, Monate und Jahre an (Mangelversorgung!), entstehen Organschäden. Hinsichtlich der Bauchspeicheldrüse wäre das zum Beispiel eine Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus). Betrifft die mangelnde Durchblutung das Gehirn, kann es im Extremfall zu Alzheimer führen oder mit einem Schlaganfall enden.

Ähnliches passiert in der Lunge. Allerdings mit einem fatalen Doppeleffekt: Nicht nur das Adernsystem „macht zu“, auch die Bronchien (sie transportieren die Atemluft zu den Lungenbläschen) arbeiten nur noch eingeschränkt. In der Folge kann die Lunge nur noch unzureichend Sauerstoff tanken. Aber genau dieser Sauerstoff fehlt dem Organ, das schlecht durchblutet wird. Im Extremfall

müssen solche Patienten mit Sauerstoffsonden versorgt werden, damit die Zellen überhaupt Sauerstoff bekommen. Womit aber das Kernproblem, die Ursache, dem Körper weiterhin zu schaffen macht.

Auch wenn ich mich wiederhole: Wir müssen die Ursachen finden und beseitigen, statt nur die Symptome zu kaschieren. Steigern wir unsere Durchblutung! Entsäuern wir den Organismus! Ermöglichen wir den körpereigenen Killerzellen wieder zu erkennen, wo die richtigen Feinde stecken - die Tumorzellen, die Bakterien, die Viren. Sicher geht das nicht auf Knopfdruck, das geht nicht nur mit Arginin und Co. Einiges müssen wir schon selbst beisteuern, z.B. Geduld, Ausdauer und unter Umständen einen anderen Lebensstil. Dann sind die Weichen gestellt in Richtung nachhaltiger Gesundheit.

Entgiftung ist übrigens ein Thema, das schon vor 100 bis 150 Jahren im Bewußtsein war. Das kam damals allerdings martialischer daher - nämlich als Aderlass. Aus Gesundheitsgründen wurde die Armvene angeschnitten, um Blut aus dem Körper laufen zu lassen - eine blutige Entgiftungsaktion. Menstruierende Frauen erleben diesen „Aderlass“ einmal im Monat, sie entgiften. Mancher Mann mag sich schon gefragt haben, warum Frauen im Durchschnitt fünf Jahre älter werden. Ich will es Ihnen verraten: Durch das Entgiften! Erst in der Menopause, wenn die Regelblutung aufhört, beginnt auch bei der Frau die Belastung mit Schlackenstoffen. Dann fangen alle Wehwehchen an, unter denen manche Männer schon vorher zu leiden haben. Nun will ich nicht für die Wiedereinführung des Aderlasses plädieren. Es gibt mittlerweile bessere Methoden der Entgiftung.

Geh raus und beweg Dich!

Hier kommt Maßnahme 3: Alle wissen es, einige tun es, andere nicht oder zu selten. Bewegung, Sonne, Sauerstoff. Ja ich weiß, es ist manchmal schwer, sich aufzuraffen und Zeit hat man eigentlich auch keine, aber Hand aufs Herz. Wenn Sie erst einmal draußen sind (auch spazieren gehen ist erlaubt), dann fühlen Sie sich gleich besser und der Rest des Tages läuft auch besser!

Erfolgstrainer sagen: Tu es und Du wirst die Kraft dazu haben! Zusätzlich sollte zweimal pro Woche der Schweiß fließen, das schwemmt Giftstoffe aus dem Körper - eine bewährte Aufräumaktion. Es muss ja kein Marathonlauf sein. Besser eine Ausdauersportart, nicht exzessiv betrieben, eher moderat kontrolliert. Andernfalls gerät der Körper aus Sauerstoffmangel in den sauren Bereich. Richtig durchgeführt, ist Joggen „Meditation mit den Beinen“. Wenn das nicht geht — mindestens ein täglicher Spaziergang sollte es schon sein.





Frank Jester

[Arginin, OPC und Entsäuerung](#)

Power-Nährstoffe und Methoden für ein langes und gesundes Leben

124 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de