

„Wir sind die Träger der Wünsche der Natur. Sobald wir dem entgegenwirken, erhalten wir die gleiche Gegenwirkung, und das Böse hinterlässt seine Fingerabdrücke.“ Peter Dunov



LEBENSSTIL UND GENOTOXISCHER STRESS

Die sieben Wächter der Energiebilanz

Kapitel 7:

Molekularbiologie, Gentechnik und andere fortgeschrittene wissenschaftliche Gebiete der Medizin beobachten und studieren ständig den komplexen Prozess der Entstehung pathogener Prozesse und Krankheiten in menschlichen und anderen tierischen Organismen. Was auch immer die Ursache verschiedener Stoffwechselstörungen und schwerer Erkrankungen sein mag, die Forschung kommt am Ende zu dem Schluss, dass es immer zu einem physiologischen Zustand kommt, der jederzeit eine Pathogenese auf zellulärer Ebene einleiten kann: die Bildung hoher Mengen toxischer Metaboliten im Körper, oder sogenannter genotoxischer Stress.

Ein gesunder Körper ist jederzeit in der Lage, diese giftigen Stoffwechselprodukte zu neutralisieren, auszuscheiden und das gestörte Gleichgewicht wiederherzustellen.

Wie und wann tritt genotoxischer Stress in unserem Körper auf?

Die meisten Aktivitäten, die wir in unserem täglichen Leben ausführen oder nicht ausführen, können dazu führen, dass toxische Metaboliten im Körper zurückgehalten werden. Am häufigsten kann dies passieren bei: Bewegungsmangel; unregelmäßige und unausgewogene Ernährung; regelmäßiges Überessen; übermäßiger Konsum von Alkohol und Zigaretten; Stress, negative Emotionen; regelmäßiger Schlafentzug; längeres Arbeiten mit einem Computer; regelmäßige übermäßige körperliche und geistige Anstrengung; bei bestimmten gefährlichen Berufen in Kontakt mit krebserregenden Chemikalien oder radioaktiver Strahlung; regelmäßiges Einatmen von Abgasen von Autos oder Wohnheizungen; chronische Entzündung, die das Immunsystem schwächt; übermäßiger Gebrauch von Antibiotika oder Medikamenten, die das Immunsystem unterdrücken oder die natürlichen Antioxidantien des Körpers verbrauchen usw.

Wie wirken toxische Metaboliten?

Der direkteste Weg, auf dem unser Körper Giftstoffe loswird, ist durch: Atmung, Leber- und Nierenfunktion, das Ausscheidungssystem. (S. 52) Andererseits sind die Hauptgiftquellen verschmutzte Luft und verschmutztes Wasser, eine unausgewogene Ernährung, die reich an verarbeiteten Lebensmitteln, Fetten und Fleisch ist, die natürlichen Prozesse der Verdauung und des Stoffwechsels im Körper. (S.64)

Toxische Metaboliten mit ihrer positiven Ionenladung haben die Eigenschaften: Sauerstoff in den Zellen zu entziehen, den Zellstoffwechsel zu stören, natürliche Antioxidantien, Vitamine und Mineralien zu erschöpfen, genotoxische Zustände wie Azidose, Alkalose, Hypoxie, Dehydratation, oxidativen Stress zu verursachen. (S.60,76,128) Wenn unser Körper systematisch hohe Mengen an Giftstoffen erzeugt, der Sauerstoff im Blut und die natürlichen Antioxidantien (S.62), die den Stoffwechsel und die Entgiftung anregen, sehr schnell aufgebraucht werden. Es entsteht eine Umgebung, in der unsere Zellen mit zunehmender Schwierigkeit ernährt und gereinigt werden. Toxine beginnen sich in den Weichteilen, Knochen und Lymphe abzulagern. Cholesterin, giftige Galle, Milch- und Harnsäurespiegel im Blut steigen an. Atherosklerotische Plaques beginnen sich aufgrund der Lipidperoxidation von Cholesterin in den Blutgefäßen anzusammeln. Es bilden sich Cellulite und Krampfadern. (Str.55,57-58,162) Bei einem unregelmäßigen Lebensstil (S.27,47-48,143,165) beginnt der natürliche Entgiftungsprozess gestört zu werden, was sich in Verstopfung, Verdauungsstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und anderen unangenehmen Zuständen äußert. Es sind diese Bedingungen, die uns sagen, dass unser Körper giftig ist, dh. eine Toxämie aufgetreten ist – eine Kontamination von Körperflüssigkeiten und Geweben. (S.112) Versuche, diese Symptome des genotoxischen Stresses mit verschiedenen Diuretika, Sedativa, Vasodilatoren, entzündungshemmenden und anderen Medikamenten zu kontrollieren, erhöhen die Toxizität im Körper weiter und beeinflussen in keiner Weise die Ursachen dieser Störungen. (str.23,54) Wenn wir systematisch in diese ungünstigen physiologischen Zustände geraten, werden in unserem Körper biochemische Bedingungen geschaffen, die die Funktionen der DNA stören und damit die Ineffizienz des Immunsystems, die "Herausforderungen" zu bekämpfen. (S.85-87) In einer solchen toxischen biochemischen Umgebung, die durch emotionalen und mentalen Stress, chronische Entzündungen, virale oder bakterielle Infektionen weiter verstärkt wird, ist es schwierig, normale genetische Funktionen der zellulären DNA aufrechtzuerhalten. Dies äußert sich häufig durch das Auftreten eines hormonellen Ungleichgewichts, Alterung und Degeneration von Zellen und Geweben (Nerven, Knochen, Haut, Haare, Organe usw.). Solche Prozesse treiben oft die Mechanismen an, die eine bestimmte Krankheit aktivieren. (S.22,44,61,66,70,80,112,162)

Genotoxischer Stress im Körper ist die Grundlage für die Entstehung chronischer Stoffwechselstörungen wie: Insulinresistenz, Diabetes, Lebersteatose, Galleninsuffizienz, Cholestase, Cholelithiasis, Psoriasis, Gicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthritis, rheumatoide Arthritis -psychiatrische Erkrankungen, Depressionen, Alzheimer, onkohämatologische Neoplasien usw. (S.190)

Wirksame Maßnahmen gegen genotoxischen Stress

Prävention ist für die Gesundheit enorm wichtig. Vorbeugen bedeutet nicht nur, sich vor Krankheitsursachen zu schützen oder eine Reihe von Maßnahmen zu ergreifen, wenn die Krankheit eingetreten ist, sondern das Wissen, die Kultur und die Gewohnheiten zu erwerben, um uns vor pathogenen Ungleichgewichten im Körper zu schützen. Prävention bedeutet im wahrsten Sinne des Wortes, nicht nur gesund zu bleiben, sondern auch das gesunde Gleichgewicht unseres Körpers wiederherstellen zu können, wenn es aus dem einen oder anderen Grund gestört ist. (S.86,88) Wichtigste Schritt zur Prävention von genotoxischem Stress ist: