



SANA-ANIMA

100% NATUR

JOURNAL für DICH



Journal No.1-2022

Themen: Was ist der pH Wert wirklich Wert

Berichte: Freie Radikale...der Feind in uns.

Vorschau für das Journal No.2

- > Warum Hanföl unserer Haut gut tut
- > Winter Smoothies für mehr Vitamine
- > Buchvorstellung „Kopfschmerzen und Migräne“



Was bedeutet der pH Wert für Dein Wohlbefinde

Warum ist der pH-Wert im Körper wichtig?

Die Kenntnis der Säure-Base-Reaktion ist Grundvoraussetzung, um chemische Vorgänge in Körperzellen und -flüssigkeiten, z. B. bei der Atmung und der Verdauung, verstehen zu können. Ein pH-Wert, der im Körper das Funktionieren der inneren Organe ermöglicht, liegt im schwach basischen Bereich, im Blut bei etwa 7,4.

Der pH-Wert im menschlichen Körper

Ernährungsexperten empfehlen eine „basische Ernährungsweise“ und warnen davor, dass Stress und Umweltbelastung den Körper im wahrsten Sinne des Wortes „versauern“ lassen können.

Was steckt dahinter?

Säuren und Basen

Säuren sind Stoffe, die Protonen (H^+ -Ionen) abgeben,

Basen hingegen nehmen Protonen auf.

Mischt man eine Säure und eine Base, so können die Protonen der Säure vollständig von der Base aufgenommen werden. Diesen Vorgang nennt man Neutralisation.

In wässriger Lösung lagern sich die von einer Säure abgegebenen Protonen an Wassermoleküle an.

Um Stoffe in der Chemie hinsichtlich ihrer Fähigkeit, Protonen abzugeben oder aufzunehmen, zu kennzeichnen, wird der sog. pH-Wert verwendet.

Definition des pH-Werts

„pH“ ist die Kurzform von „potentia hydrogenii“ (lat. Stärke des Wasserstoffs). Der pH-Wert ist ein Maß für die Konzentration der Protonen in einer wässrigen Lösung.

In Lösung kann man Säuren und Basen sehr einfach mit Farbindikatoren nachweisen.

In der Praxis verwendet man pH-Teststreifen mit einer Kombination mehrerer pH-sensitiver Farbstoffe,

Der pH-Wert im menschlichen Körper

Die Kenntnis der Säure-Base-Reaktion ist Grundvoraussetzung, um chemische Vorgänge in Körperzellen und -flüssigkeiten, z. B. bei der Atmung und der Verdauung, verstehen zu können. Ein pH-Wert, der im Körper das Funktionieren der inneren Organe ermöglicht, liegt im schwach basischen Bereich, im Blut bei etwa 7,4. Dabei gibt es durchaus Bereiche im Körper, wo ein eher saures Klima herrscht, z. B. im Magen (pH 1 – 2) oder auf der Haut (pH 5,5). Eine Übersäuerung des gesamten Körpers (pH < 6,8) bzw. ein zu stark alkalischer Wert (pH > 7,8) können zum Tode führen.

Der Körper ist also stets bemüht, seinen idealen pH-Wert beizubehalten. Hierzu verfügt das Blut über verschiedene sog. Puffersysteme, die es ermöglichen, überschüssige Säuren mit basischen Stoffen zu neutralisieren. Überschüssige Säuren werden aber auch z. B. über die Nieren als Bestandteile des Urins ausgeschieden.

Einfluss auf die Werte haben z. B. Tageszeit, aufgenommene Nahrung und aufgenommene Getränke (bei Messung über den Urin) und die Einwirkung von Seife (bei Messung über die Haut).

pH-Wert der Haut

Die Haut besitzt einen sog. Säureschutzmantel. Das ist ein Säure-Wasser-Fettfilm, der die Haut vor dem Austrocknen und vor Krankheitserregern schützt. Der pH-Wert der gesunden Haut liegt in den meisten Körperregionen bei 5,5. Durch übermäßigen Gebrauch von Seife, die einen pH-Wert von 9 – 10 hat, kann dieser Säureschutzmantel zerstört werden. Verwendet man jedoch Waschlotionen mit hautfreundlichen pH-Werten und ggf. mit rückfettenden Zusätzen, so besteht keine Gefahr für den Säureschutzmantel.

Blut	7,36–7,44
Urin	4,5–7,9
	(normalerweise leicht sauer, je nach Ernährung aber auch alkalisch)
Magen	1–4
Galle	6,5–8,2
Pankreassekret	7,5–8,8
Stuhl	7
Dünndarm	> 8
Speichel	5,5–7,8
Haut	5,2–5,8, Mittelwert 5,5 ("Säureschutzmantel");
	und der Hautbereich um den After herum (pH 6,5).
Ausnahmen sind z. B.	Achseln (pH 7,1)
	Fußsohlen (pH 7,0)
	und der Hautbereich um den After herum (pH 6,5).
Schweiß	4,5
	(Infektionsschutz durch antibakterielle Wirkung)
Vagina (Scheide), in den unteren zwei Dritteln	4–5

Gebärmutterhalssekret (Zervixschleim) bzw. oberes Scheidendrittel	7–8,5
Scheidenausfluss bei geschlechtsreifen Frauen	3,8–4,5
Scheidenausfluss vor der ersten <u>Regelblutung</u> (Menarche)	> 5
und nach der letzten Regelblutung (Menopause)	
Fruchtwasser	7-7,5
Sperma	7,2–8
Körperzellen (Zellplasma)	
In Körperzellen finden sich normalerweise mehr Wasserstoffionen als im Blut	Hier liegt der pH-Wert bei etwa 7,0–7,3.



SCHÖNE BEINE...MACHEN SCHÖN..!



Freie Radikale, der Feind in uns.

Freie Radikale und die ewige Jugend.

Unsere Haut ist dauerhaft freien Radikalen ausgesetzt, die zu sogenanntem oxidativen Stress führen und so vorzeitige Hautalterung und Unreinheiten fördern. Zu einer besonders hohen Konzentration an freien Radikalen führen verschiedene Umwelteinflüsse. Dazu zählen: UV-Strahlung, Feinstaub und Smok.

Freie Radikale sind Zwischenprodukte unseres Stoffwechsels, die ständig in jeder Zelle des menschlichen Körpers entstehen. Sie sind hochreaktive, sehr aggressive, chemische Sauerstoffmoleküle oder organische Verbindungen, die Sauerstoff enthalten

Freie Radikale entstehen in allen menschlichen Zellen. Dies wird einerseits durch verschiedene Reaktionen im Körper etwa in Mitochondrien und Mikrosomen, ausgelöst. Äußere Faktoren, die zur Entstehung der Radikale beitragen, sind unter anderem UV-Licht, Hitze, Strahlung, sowie Umwelt-Schadstoffe und Umwelt-Gifte.

Was bewirken freie Radikale im Körper? Freie Radikale sind sehr aggressiv. Sie greifen gesunde Zellen an, um sich deren Elektronen zu nehmen. Dadurch kann sich die Zellstruktur verändern, im schlechtesten Fall wird die Zellfunktion gestört oder sogar die DNA geschädigt. Wissenschaftler fanden heraus, dass die Microstromgeschwindigkeit mit der die Elektroden durch den Körper fließen, entscheidend dafür sind, ob freie Radikale sich dieser Elektroden bemächtigen können. Ein wesentlicher Grund warum Menschen nicht oder schlecht schlafen können vermuten die Wissenschaftler in dem Ungleichverhältnis der Elektroden zu den freien Radikalen.

In diesen Lebensmitteln sind viele Antioxidantien enthalten:

- Äpfel.
- Beeren: Heidelbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren.
- Brokkoli.
- Hirse.
- Kaffee.
- Kartoffeln und Karotten

- Knoblauch.
- Nüsse.

Gemüse mit Antioxidantien

- Brokkoli.
- Spinat.
- Grünkohl.
- Karotten.
- Rote Paprika.
- Tomaten.
- Süßkartoffel.
- Zwiebeln
- Rote Beete

Es gibt Enzyme, die freie Radikale entschärfen, indem sie sie abfangen und binden. Diese werden als Schutz-Enzyme bezeichnet. Vitamin C und E, Glutathion und β -Karotin fangen ebenfalls Radikale ab. Diese natürlich oxidierten Verbindungen können dann durch Enzyme abgebaut werden.

Im besonderen ist es Weidenröschente (Ivan Tee) der die Zellen vor freien Radikalen schützen kann. Der anregende und nicht koffeinbasierte Inhalt in dieser Teesorte macht Sie wacher und die darin enthaltenen Polyphenole – sogenannte Antioxidantien – können sogar die Entstehung von diversen Krebsarten verhindern.

Bekannte Vertreter dieser sogenannten Antioxidantien sind Vitamin E, Vitamin C oder β -Carotin. Elemente wie Selen, Mangan oder Magnesium findest Du in Weidenröschente diese können auch antioxidativ wirken, indem sie Bestandteile unterschiedlicher Abwehrmechanismen sind.

Gesundes Essen, ausreichend Schlaf und Bewegung schützen unsere Zellen vor dem Altern. Ein gesunder Lebensstil ist das wirksamste Anti-Aging-Mittel schlechthin. Warum, zeigt eine neue Studie: Sport, ausgewogene Kost und genügend Schlaf schützen die Zellen vor Stress.

Der Mineralstoff Zink sowie die Spurenelemente Kupfer, Mangan und Selen haben für das antioxidative Schutzsystem eine besondere Bedeutung. Als Cofaktoren von antioxidativen Enzymen sind sie für deren Funktion unverzichtbar, sie finden sich aber auch in zahlreichen anderen Enzymen des menschlichen Stoffwechsels.

Im Grunde ist Autophagie der Selbstreinigungsprozess unserer Zellen, indem Zellmüll wie falsch gefaltetes Eiweiß, ausgediente Mitochondrien, die Kraftwerke der Zellen, Einweißansammlungen und schadhafte Proteine, Lipide und Membranbestandteile recycelt werden. Die Zellen fressen sich sozusagen selbst von innen auf.

Wenn jedoch dieser Prozess ins stocken geraten ist, werden die Schadstoffe nicht aus dem Körper ausgeleitet sondern die Milz verbringt diese Schadstoffe in eine Müllabladestation. Das ist das Bindegewebe.

Die 20 gesündesten Früchte, von denen ihr mehr essen solltet

- Cantaloupe-Melone. Die Cantaloupe-Melone ist eine der besten Quellen für Vitamin A. ...
- Orange. ...
- Heidelbeeren. ...
- Pflaumen. ...
- Erdbeeren. ...
- Mango. ...
- Kirschen. ...
- Kiwi.

FAZIT: Je besser die Leber und die Milz die Schadstoffe über den Darm und die Blase ausscheidet je besser die Bakterienvielfalt den Antioxidationsprozess unterstützen, um so gesünder und jugendlicher bleibt der Mensch.

Warum ist das so?

Unser Körper hat ein Werkzeug zur Verfügung, um die lebensverjüngenden Enzyme „Telomere“ wieder aufzubauen und den Prozess der Zellreinigung und Stärkung zu beeinflussen:

Das Enzym Telomerase.

Dieses Enzym verlängert unsere Telomere und kann so die Zelle wieder schützen und verjüngen. Das bedeutet, der Körper hat eine stabile Zellenkonstellation und damit ein schier unüberwindbares Immunsystem. Entdeckt wurde die Telomerase bereits im Jahr 1984.

Jeder Mensch will möglichst lange jung, gesund und fit bleiben.

Wie ist das möglich?

Dr. Elizabeth Blackburn. Im Jahr 2009 dann erhielt Blackburn mit zwei Kollegen den Nobelpreis für die Entdeckung, wie genau die Chromosomen von den Telomeren und der Telomerase geschützt werden.

Dr. Ornish, einer der führenden Ernährungstherapeuten in den USA und sein Team gemeinsam mit Dr. Elizabeth Blackburn die Auswirkungen einer vollwertigen, pflanzenbasierten Ernährung auf die Aktivität des Enzyms Telomerase.

Das Ergebnis war erstaunlich.

Im Rahmen einer Studie veränderten 24 Menschen für drei Monate ihre Ernährungsgewohnheiten und nahmen zusätzlich Änderungen an ihrem Lebensstil vor. Zuvor wurde jedem Teilnehmer eine Blutprobe entnommen, um den aktuellen Ist-Zustand dokumentieren zu können.

Die Personen praktizierten sodann eine vollwertige, pflanzenbasierte und fettreduzierte Ernährung, die kaum raffinierte Kohlenhydrate, aber dafür viel Obst und Gemüse, Vollwertgetreide und Hülsenfrüchte (wie z. B. Kichererbsen, Linsen u. ä.) enthielt.

Fleisch, Milch, Eier und stark verarbeitete Lebensmittel waren in dieser Probephase nicht erlaubt zu essen.

Zusätzlich sollten die Probanden sich moderat bewegen (30 Minuten Spaziergehen an 6 Tagen pro Woche) und stressreduzierende Massnahmen wie Yoga, eine Atemtechnik, Meditation oder Massnahmen progressiver Muskelentspannung sowie eine Stärkung der Microstromflüsse im gesamten Körper praktizieren.

Nach Ablauf der drei Monate hatte sich bei den Teilnehmern die Aktivität der Telomerase um 29 bis 84 Prozent erhöht!

Zusätzlich zur körperlichen Verjüngung verringerten sich der BMI (Body Mass Index) und damit das Körpergewicht, der Cholesterinspiegel, der Blutdruck sowie die Leber- und Entzündungswerte.

Konnte die vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung die Zellen nun aber wirklich verjüngen?

Dr. Ornish und Dr. Blackburn wollten es genau wissen. Sie starteten im Jahr 2013 erneut eine Folgeuntersuchung. Alle erwarteten, dass die Telomere nun geschrumpft wären, was bei der Kontrollgruppe, die bei ihrer ursprünglichen Ernährung geblieben waren (also Fleisch, Auszugsmehle, Zucker und Industriekost, etc.), auch tatsächlich der Fall war. Die Telomere der Probanden, die sich an die veränderte also „gesunde“ Lebensweise hielten, waren hingegen nicht kürzer geworden, sondern erstaunlicher Weise gewachsen! Die Zellen hatten sich tatsächlich verjüngt.

TELOMERE

(a region of repetitive nucleotide sequences at each end of a chromosome)

