

<https://www.richardsemelka.com/single-post/2019/01/16/affordable-at-home-treatments-for-gdd-saunasteam-bath-drinking-alkaline-water>

Richard Semelka:

Erschwingliche Behandlungen für GDD zu Hause: Sauna/Dampfbad, Trinken von basischem Wasser

Sobald ich zu dem Punkt komme, an dem ich glaube, dass sich ein At-Home-Gerät für GDD lohnt, das eine gute wissenschaftliche Grundlage zu haben scheint, werde ich sie in einem Blog veröffentlichen.

Heute werde ich Saunen sprechen. Die Haut und das Hautsubstrat ist einer der beiden Hauptspeicher für Gd im Körper (Knochen ist der andere). Es ist sehr wahrscheinlich, dass einer der Prozesse, die in der Haut ablaufen, darin besteht, dass Gd Natrium (Na) ersetzt und mit dem Schweiß ausgeschieden wird. Daher ist das Schwitzen ein guter natürlicher Ansatz, um Gd zu entfernen.

Das Gleichgewicht, das jedoch erreicht werden muss, besteht darin, keine metabolische Azidose zu entwickeln, während man Gd ausschwitzt. Aus diesem Grund sollten Sie bald nach der GBCA-Verabreichung und im Frühstadium einer GDD kein intensives Training durchführen, da ein intensives Training eine metabolische Azidose verursacht, die den Nutzen des Schwitzens bei weitem aufwiegt. Flüssigkeitszufuhr ist eine wichtige Methode, um die metabolische Azidose zu reduzieren.

Die beste Strategie ist also Sauna/Dampfbad, das das Schwitzen erhöht. Davor ist es wichtig zu trinken, und die beste Flüssigkeit ist alkalisches Wasser (um metabolischer Azidose weiter entgegenzuwirken). Nach der Sauna dann Duschen, um Gd auf der Hautoberfläche zu entfernen, das ausgeschwitzt wurde, und alkalisches Wasser wiederholen.

Wie bei allem anderen, alles in Maßen. Beginnen Sie mit kürzerem Saunieren und steigern Sie sich in der Zeitdauer. Wahrscheinlich 2 große Gläser alkalisches Wasser vorher und 1 großes Glas danach. Trinken Sie bis zu dem Punkt, an dem der Durst vollständig gelindert ist, und trinken Sie nicht zu viel, um sich krank zu fühlen.

Eine interessante historische, adaptive Betrachtung über die Sauna. Skandinavier und slawische Völker (z. B. Russen) haben Saunen in ihren Lebensstil integriert. Ich bin mir nicht sicher, wie lange das schon so ist. Hunderte von Jahren, vielleicht Tausende – die Geschichte zu erforschen wäre interessant. Dies könnte ursprünglich über einen Zeitraum von Jahrhunderten als reproduzierbare Beobachtung festgestellt worden sein, dass Personen, die in die Sauna gingen, weniger krank waren. Bis vor 20 Jahren war Gd kein Thema, daher kann das Schwitzen in der Sauna historisch gesehen die Ausscheidung anderer Metalle (oder anderer Toxine) erhöht haben, denen sie ausgesetzt waren, einschließlich Eisen bei denen, die heterozygot für Schwermetallkrankheiten wie genetische Hämatochromatose waren.

Der letzte Punkt ist nur eine Überlegung über die mögliche Beobachtung der Vorteile der Sauna in der Vergangenheit. Der wichtigste Punkt: Saunieren ist kostengünstig, schadet nicht (in Maßen) und hat eine gute wissenschaftliche Grundlage für einen positiven natürlichen Nutzen, um Gd aus dem Körper zu entfernen. Das Schwitzen ist der kritische Aspekt. Saunagänge, bei denen nur geheizt wird und das Schwitzen auf ein Minimum reduziert wird, haben wahrscheinlich eine schädliche Wirkung, da sie die metabolische Azidose erhöhen.

Sauna/Schwitzen/Basenwasser.