



FIGU-Ratgeber um Wohlbefinden

Beobachtungen, Einsichten, Erkenntnisse,
Hilfreiches, Wichtiges, Wissenswertes
sowie
Interessantes aus der Natur



Erscheinungsweise:
Sporadisch

Internetz: <http://www.figu.org>
E-Brief: info@figu.org

3. Jahrgang
Nr. 6, März 2019

Organ für freie, politisch unabhängige Ansichten und Meinungen zum Weltgeschehen

Laut «Allgemeine Erklärung der Menschenrechte» vom 10. Dezember 1948, Artikel 19 «Meinungs- und Informationsfreiheit» gilt weltweit:
Jeder Mensch hat das Recht auf freie Meinungsäußerung; dieses Recht umfasst die Freiheit, Meinungen unangefochten anzuhängen und Informationen und Ideen mit allen Verständigungsmitteln ohne Rücksicht auf Grenzen zu suchen, zu empfangen und zu verbreiten.

Aussagen und Meinungen in Artikeln und Leserbriefen usw. müssen nicht zwingend identisch sein mit Gedanken, Interessen, der «Lehre der Wahrheit, Lehre des Geistes, Lehre des Lebens» sowie dem Missionsgut der FIGU.



=====

Für alle in den FIGU-Zeitzeichen und anderen FIGU-Periodika publizierten Beiträge und Artikel verfügt die FIGU über die notwendigen schriftlichen Genehmigungen der Autoren bzw. der betreffenden Medien!

=====

Frage:

Was kann gegen Osteoporose getan werden?

Die Osteoporose sollte neben Ernährungsumstellungen und Verbesserungen des Lebensstils auch medikamentös behandelt werden.

Basistherapie: Calcium- und Vitamin D-Supplemente. Calcium und Vitamin D sind für die Mineralisierung der Knochen verantwortlich, da Calcium ein wichtiger Baustein für starke und gesunde Knochen ist und Vitamin D den Einbau von Calcium in die Knochen gewährleistet.

Bisphosphonate: Die Hauptwirkung der Bisphosphonate besteht in der Hemmung der Aktivität knochenabbauender Zellen. Der dadurch unterstützte natürliche Wiederaufbau von gesundem Knochengewebe bewirkt eine Zunahme der Knochenmasse; es erfolgen weniger Knochenbrüche. Diese Stoffgruppe der Bisphosphonate wird heute am häufigsten zur Behandlung einer Osteoporose eingesetzt, und es gibt sie in Form von Tabletten (tägliche, wöchentliche oder monatliche Einnahme), als Injektions- oder Infusionslösung.

A. Henkel, Deutschland

Zahnfleischentzündung: Was hilft wirklich bei Zahnfleisch-Entzündungen?

Posted By: adminon: Juni 26, 2018

Es ist einfach ärgerlich, seine Zähne zu verlieren – weil es nicht sein muss!

In ihrem Ratgeber: «Mit den eigenen Zähnen ins Gras beißen», beantwortet Beatrice Achard Fragen, von denen Sie gar nicht wussten, dass Sie sie hätten stellen können. Beatrice Achard hat 20 Jahre Berufserfahrung an der Zahnfront.

Wie einfach es ist, Zähne gesund zu erhalten, Karies und Mundgeruch in den Griff zu bekommen und ebenso bereits erkranktes Zahnfleisch wieder in einen entzündungsfreien Zustand zurückzuführen, hat schon sehr viele Menschen begeistert.

«Mit den eigenen Zähnen ins Gras beißen». Beatrice Achard enthüllt ihre praxiserprobten Techniken und Erfahrungen und stellt sie Ihnen detailliert als Einladung zum Nachmachen und Anwenden mit einer begleitenden Video-Serie vor.

Zahnfleischentzündung Schmerzen – was hilft wirklich

Zahnfleischrückgang kann ziemlich alarmierend sein. Es ist nicht nur schmerzhaft, es kann auch zu Taschen oder Lücken zwischen den Zähnen und dem Zahnfleisch führen, so dass sich schädliche Bakterien bilden können.

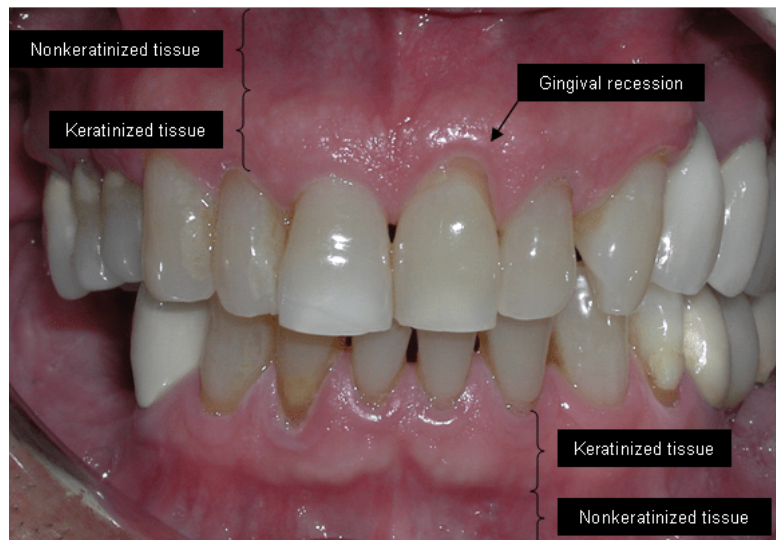
Laut WebMD kann es zu schweren Schäden im Stützgewebe und in der Knochenstruktur der Zähne sowie zu eventuellem Zahnverlust führen.

Also, was bewirkt, dass sich das Zahnfleisch zurückbildet?

Glaube es oder nicht, eine Studie, die im Journal of Periodontology Online veröffentlicht wurde fand heraus, dass eine der Ursachen tatsächlich ist, wenn du dir zu wenig Zeit nimmst für deine Zahnputz-Routine.

Eine weitere Ursache ist die Genetik

Laut WebMD sind 30% der Bevölkerung paradontos veranlagt. Wenn du zu dieser Zahl gehörst, wirst du immer ein erhöhtes Risiko haben, egal wie sauber du putzt.



Erfahren Sie alles über die Einfachheit der Mundpflege, ganzheitliche Herangehensweisen und festgefahrene Mythen, die offensichtlich bei Zahnfleischartzündung nicht zielführend sind.

Nicht überraschend ist eine andere Ursache für Zahnfleischrückgang das Rauchen. Laut Simple Steps Dental ist Rauchen einer der grössten Faktoren, die zur Entwicklung von Zahnfleisch-Problemen beitragen, inklusive Zahnfleischrückgang.

Also, was kannst du gegen Zahnfleischrückgang tun? Musst du es einfach so ertragen? Zum Glück nicht!

Es gibt verschiedene natürliche Heilmittel, die zur Bekämpfung von Zahnfleischrückgang gefunden wurden.

Beachte, dass diese Mittel natürlich am nützlichsten sind, wenn das Problem entdeckt wird, bevor es zum Punkt kommt, an dem eine Operation erforderlich ist.

Versuche die folgenden Heilmittel zur Linderung und Heilung: gefunden bei Liebe-Isst-Leben.com.

GRÜNTEE

Eine japanische Studie, die in der Zeitschrift «the American Dental Association» veröffentlicht wurde, fand heraus, dass der regelmässige Konsum von Grüntee hilfreich sein kann in der Unterstützung von gesunden Zähnen und gesundem Zahnfleisch.

Die Studie fand eine Abnahme der drei Indikatoren der Paradontose-Zahnfleischtaschentiefe, Attachmentverlust von Zahnfleisch und Blutungen – wenn jeden Tag von den Studienteilnehmern Grüntee getrunken wurde.



ALOE VERA

Eine Studie, die im «Journal of Indian Society of Periodontology» veröffentlicht wurde, nennt Aloe als ein «beruhigender Heiler für Paradontose». Die Studie bewertete 15 Probanden und stellte fest, dass, wenn Aloe Vera oral verabreicht wurde, der Schweregrad von verschiedenen Zahnfleischerkrankungen reduziert wurde. Es gibt viele verschiedene Aloe Vera-Produkte wie Zahnpasta, Mundspülung und Saft.



EUKALYPTUS

WholeHealthMD zitiert Eukalyptus als entzündungshemmende Substanz, die grossartig ist in der Bekämpfung von Zahnfleischerkrankungen. Dies könnte aufgrund seiner Keimbekämpfungsfähigkeiten sein; es tötet die Bakterien, die in deinem Mund verweilen, wenn Zahnfleischschwund auftritt.

www.curetoothdecay.com empfiehlt die folgenden beiden Zutaten für ein Mundwasser zu mischen, das Zahnfleischschwund bekämpft:

- 2 Teelöffel Eukalyptusöl
- 1 Tasse warmes Wasser



VITAMIN C

Laut www.perioptotect.com, wurde Vitamin C seit Jahrhunderten verwendet, um Zahnfleischschwellungen, Zahnfleischbluten und Zahnfleischrückgang zu stoppen. Das sind Informationen von www.good-gums.com, die eine 14-wöchige Studie zitiert, die an der Universität von Kalifornien, San Francisco, durchgeführt wurde und herausfand, dass sich Zahnfleischbluten erhöht, wenn die Vitamin C-Aufnahme verringert wird und umgekehrt.

Quelle: <https://marialourdesblog.com/zahnfleischentzuendung-was-hilft-wirklich-bei-zahnfleisch-entzuendungen/>

Forscher haben vor Krebs rettende Frucht entdeckt

21:59 01.08.2018



US-amerikanische Forscher haben eine mit mächtigen Antioxydanten angereicherte Frucht entdeckt, die dem menschlichen Organismus helfen kann, ernsthaften Erkrankungen zu widerstehen. Dies berichtet die Online-Zeitung «Dni.ru».

Dass Pflaumen die Verdauung verbessern, wissen viele. Allerdings vergessen viele, dass die darin enthaltenen Stoffe gegen Infektionen kämpfen und den Cholesterinspiegel senken. Pflaumen sind darüber hinaus nützlich für das Herz, da sie den Prozess der Blutgerinnung regulieren.

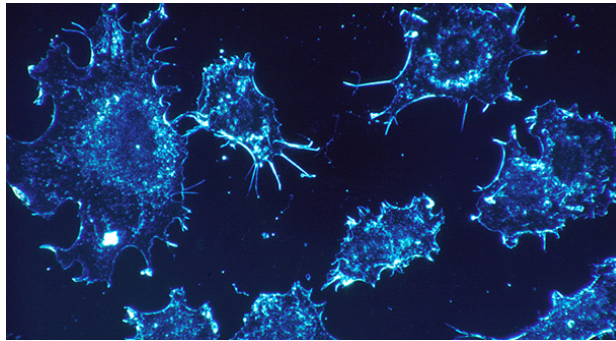
Forscher empfehlen, jeden Tag drei Pflaumen zu verzehren. Die in der Frucht enthaltenen Polyphenolverbindungen helfen gegen Herzerkrankungen, Diabetes und Krebs zu kämpfen. Die Mikroelemente verwandeln Kartoffelstärke in Energie und helfen somit, den Zucker auf dem nötigen Niveau im Blut zu halten. Darüber hinaus helfen dunkle Pflaumen gegen Fettleibigkeit.

Zuvor hatten die Fachleute vom Meyer Cancer Center in New York erklärt, dass die Ketose-Diät den Antikrebsmitteln helfe, eine Geschwulst schneller zu vernichten.

Quelle: <https://de.sputniknews.com/wissen/20180801321799293-frucht-vor-krebs-retten/>

Einfacher als gedacht: Vorbeugung gegen Krebs

19:02 16.07.2018 aktualisiert 11:54 17.07.2018)



© Foto : National Cancer Institute

Der Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren kann die Entwicklung von onkologischen Krankheiten verhindern bzw. das Wachstum von Tumoren und deren Ausbreitung stoppen, berichtet das Fachportal MedicalXpress.

Ein Forscherteam an der University of Illinois in Urbana-Champaign (US-Bundesstaat Illinois) hat die Einwirkung von Endocannabinoid-Epoxiden (EDP-EA), die sich beim Stoffwechsel von Omega-3-Fettsäuren bilden, auf den Körper untersucht. Wie sich herausstellte, können diese Substanzen Krebszellen bekämpfen sowie die Herausbildung von neuen Blutgefäßen, die mit Tumorgewebe verbunden sind, hemmen.

Ferner wurde festgestellt, dass Epoxide EDP-EA die Migration von Defektzellen behindern. Laut dem Mitautor der Studie, Dr. Timothy Fan, kann eine Therapie, die die Verschiebung von Krebszellen behindert, die Bildung von Metastasen bei Patienten effektiv hemmen.

Trotz des Umstandes, dass die Chemotherapie weiterhin die wichtigste und wirksamste Technologie zur Krebsbehandlung ist, kann eine Diät, die an Omega-3-Fettsäuren reiche Lebensmittel enthält, als effektive Methode zur Vorbeugung onkologischer Krankheiten betrachtet werden.

Quelle: <https://de.sputniknews.com/wissen/20180716321582495-vorbeugung-krebs-omega-3-fettsaeuren-tumoren/>

Diese Gemüsesorten können Ihr Leben verlängern – Studie

11:39 16.08.2018 (aktualisiert 11:42 16.08.2018)

Laut Biomedizinern vom britischen <The Francis Crick Institute> für Forschung enthalten Pflanzen wie Kohl oder Brokkoli chemische Stoffe, die die richtige Arbeit des Darms unterstützen und Darmkrebs verhindern können. Die Ergebnisse der Studie wurden in der Fachzeitschrift <Immunity> veröffentlicht.

Die Versuche zeigten demzufolge, dass Mäuse, deren Ernährung viel Indol-3-carbinol beinhaltet, gegen Darmentzündung und -Krebs geschützt sind. Der Stoff Indol-3-carbinol wird bei der Verdauung von Pflanzen der Kreuzblütlerfamilie produziert, zu der beispielweise Kohl, Brokkoli, Blumenkohl und Kohlrabi, aber auch Meerrettich, Ruccola, Kresse, Radieschen, Rettich, Senf sowie viele andere Gemüsesorten gehören.

Obwohl die Heilkraft von Gemüse gut bekannt ist, seien die Mechanismen, die dahinterstehen, meistens unbekannt, schreibt das Portal MedicalXpress. Das Forscher-Team um Gitta Stockinger stellte fest, dass Indol-3-carbinol das Protein Aryl-Hydrocarbon-Rezeptor (AhR) aktiviert.

AhR agiere als Umgebungssensor und gebe Signale an Immun- und Epithelzellen in der Darmschleimhaut, um uns vor Entzündungsreaktionen auf Billionen Bakterien, die im Darm leben, zu schützen, so das Portal.

«Wir haben genetisch modifizierte Mäuse untersucht, die AhR in ihrem Darm nicht produzieren oder aktivieren können. Wir haben festgestellt, dass bei ihnen schnell eine Darmentzündung entsteht, die sich zu Darmkrebs entwickelt», zitiert das Portal die Erstautorin, Amina Metidji.

Mäuse, die dagegen Futter mit viel Indol-3-carbinol frassen, hatten weder Entzündung noch Krebs. «Interessant ist, dass Mäuse, bei denen bereits Krebs ausgebrochen war, mit Indol-3-carbinol-reicher Ernährung wesentlich

weniger Geschwulste aufwiesen und diese harmloser waren», so Metidji.

«Es ist bewiesen, dass Darmkrebs eine Erkrankung ist, die von der westlichen Ernährungsweise mit zu viel Fett und zu wenig Gemüse verursacht wird. Unsere Ergebnisse untermauern diese Behauptung», zitiert das Portal Stockinger.

Sie sehe in den Forschungsergebnissen einen «Anlass zu Optimismus». Nach positiven Ergebnissen bei Versuchen mit Mäusen werde ihr Team die Wirkung von Indol-3-carbinol-reichen Gemüsesorten bei Menschen recherchieren. «In der Zwischenzeit kann es bestimmt nicht schaden, mehr Gemüse zu essen!»

Quelle: https://de.sputniknews.com/wissen/20180816321971882-gesundheit-gemuese-lebenerkrankung/?utm_source=adfox_flite_626036&utm_medium=banner&utm_content=2632392&utm_campaign=adfox_site-campaign_41921-63667&ues=1

Neue Methode: Wie der Körper selbst Krebs bekämpfen kann

15:22 29.10.2018(aktualisiert 15:34 29.10.2018)

Belgische Wissenschaftler haben einen molekularen Mechanismus entdeckt, der das Immunsystem unterdrückt und die Entwicklung von Krebs fördert, aber auch den Antikörper identifiziert, der die Wirkung dieses Mechanismus blockieren kann. Dies ist einem Bericht des Fachmagazins „MedicalXpress“ zu entnehmen.

Die regulatorischen T-Lymphozyten (T-Suppressoren) kontrollieren die Stärke und die Dauer einer Immunantwort, indem sie die Entwicklung von Autoimmunerkrankungen abwenden. Diese Zellen setzen das Zytokin frei, das als Wachstumsfaktor Beta (TGF-beta) bezeichnet wird. Die sich in der Nähe befindlichen Lymphozyten erkennen es und senken ihre Aktivität. Die Forscher haben festgestellt, dass bei der Erzeugung der TGF-beta die Eiweiße GARP eine bestimmte Rolle spielen, die sich auf der Oberfläche der T-Suppressoren befinden.

Die Forscher haben die Röntgenkristallographie angewandt, um die dreidimensionale Struktur des Eiweißkomplexes GARP und der TGF-beta festzustellen.

Um Kristalle zu gewinnen, haben sie eine Methode zur Stabilisierung des Komplexes mit Hilfe spezifischer Antikörper entwickelt. Es stellte sich heraus, dass GARP einen hufeisenförmigen Bau hat und in solcher Form von den Molekülen der TGF-beta festgehalten wird. Der Antikörper hindert die Teilung der zwei Moleküle und verhindert so die Freisetzung von Zytokin.

Den Wissenschaftlern zufolge werden die Ergebnisse dieser Forschung helfen können, neue Präparate zur Krebsbehandlung zu entwickeln, die auf die Blockierung der Erzeugung der TGF-beta abzielen.

Quelle: <https://de.sputniknews.com/panorama/20181029322792143-neue-methode-zur-krebsbehaeufung/>

Verbreiteter Zusatzstoff E211 verändert Genaktivität im menschlichen Körper

Julia Bonengel. autoimmunprotokoll.de So, 28 Okt 2018 15:37 UTC



Der Zusatzstoff Natriumbenzoat bzw. E211

Natriumbenzoat, E211, nehmen viele Menschen täglich zu sich. Das weltweit am häufigsten eingesetzte Konservierungsmittel ist in Lebensmitteln wie Wurst, Erfrischungsgetränken, Ketchup, Senf oder Margarine zu finden. Auch für die Haltbarmachung von Kosmetikprodukten und Medikamenten wird es genutzt. Jetzt haben Forscher in Chicago eine Entdeckung gemacht. Der scheinbar unbedenkliche Zusatzstoff verändert bereits in geringen Mengen das Epigenom und die Genaktivität!

E211 beeinflusst Epigenom.

Wie die Gene im menschlichen Körper abgelesen werden, hängt von dem genetischen Code (DNA) ab, aber auch von unserem Epigenom. Es handelt sich dabei um Proteine, die sich an der DNA und an Chromosomen ablageren. Diese steuern, welche Genabschnitte zum Ablesen freigegeben oder blockiert sind. Äußere Einflüsse wie beispielsweise Stress oder Ernährung beeinflussen das Epigenom.

In einer aktuellen Studie der University of Chicago wurden bisher unbekannte Ablagerungen an der DNA von Säugetieren untersucht. Die Forscher suchten dabei nach einer Vorläufersubstanz, die für die Ablagerungen verantwortlich war. Dabei entdeckten sie ein Molekül, das unter anderem aus Natriumbenzonat gebildet wird. Schnell hatten sie E211 im Verdacht, was sich in einem weiteren Versuch bestätigte.

Dafür versetzten die Forscher zwei Zelllinien mit verschiedenen Mengen Natriumbenzonat. Anschließend untersuchten sie das Epigenom. In beiden Zelltests konnten sie eine dosisabhängige Zunahme der Ablagerungen beobachten. Bereits geringe Mengen erhöhten die Ablagerungen dramatisch.

Außerdem untersuchte das Forschungsteam, an welchen Genen sich die Ablagerungen absetzten und wie dies die Aktivität der Gene beeinflusst. Die Ergebnisse ließen selbst die Wissenschaftler erstaunen: Die Ablagerungen beeinflussen Tausende von Genen. Besonders häufig blockieren sie dabei DNA-Stellen, die den Start zum Ablesen der Gene markieren. Darüber hinaus konnte das Forschungsteam nachweisen, dass Natriumbenzonat die Genaktivität von wichtigen Stoffwechselfvorgängen wie dem Zucker- und Insulinstoffwechsel beeinflusst.

Weitere Studien müssen nun näher untersuchen, ob die neu entdeckten Auswirkungen durch den Zusatzstoff auch wirklich im menschlichen Körper eintreten. Bisher wurde der Zusatzstoff Natriumbenzonat E211 als allgemein sicher eingestuft.

Quelle: <https://de.sott.net/article/33151-Verbreiteter-Zusatzstoff-E211-verandert-Genaktivitat-im-menschlichen-Korper>

=====

IMPRESSUM

FIGU Ratgeber

Druck und Verlag: FIGU Wassermannzeit-Verlag,
Semjase-Silver-Star-Center, 8495 Schmidrüti, Schweiz
Redaktion: BEAM «Billy» Eduard Albert Meier,
Semjase-Silver-Star-Center, 8495 Schmidrüti, Schweiz
Telephon +41(0)52 385 13 10, Fax +41(0)52 385 42 89

Der **FIGU Ratgeber** erscheint sporadisch und ist mit dem Abonnement der FIGU-Dreimonatsschrift <Wassermannzeit> gratis.

Postcheck-Konto: FIGU Freie Interessengemeinschaft,
8495 Schmidrüti, PC 80-13703-3
IBAN: CH06 0900 0000 8001 3703 3

E-Brief: info@figu.org

Internetz: www.figu.org

FIGU-Shop: shop.figu.org

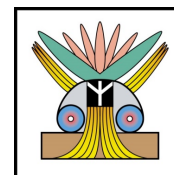


© FIGU 2019

Einige Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist, wo nicht anders angegeben, lizenziert unter :

www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/



Geisteslehre Friedenssymbol

Frieden

Wahrer Frieden kann auf Erden unter der Weltbevölkerung erst dann werden, wenn jeder verständige und vernünftige Mensch endlich gewaltlos den ersten Tritt dazu macht, um dann nachfolgend in Friedsamkeit jeden weiteren Schritt bedacht und bewusst bis zur letzten Konsequenz der Friedenswerdung zu tun.
SSSC, 10. September 2018, 16.43 h, Billy

Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne weitere Genehmigung des Urhebers ausdrücklich erlaubt.

Erschienen im Wassermannzeit-Verlag: FIGU, «Freie Interessengemeinschaft Universell», Semjase-Silver-Star-Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti ZH, Schweiz