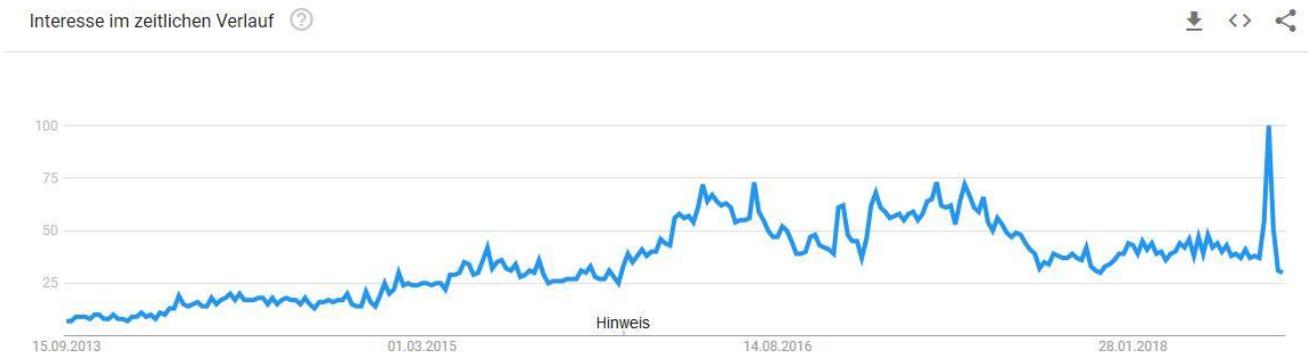


ÖL IST GIFT!!!



ALLE(!) isolierten Öle und Fette richten nur Schaden(!) im Körper an!!!

Im Moment gibt es ja einen richtigen Hype mit dem Kokosöl, was überall als so gesund angepriesen wird. Dies ist aber ein großer SCAM (Betrug). Die Industrie hat sich etwas ausgedacht und sie haben vor allen in Studien Geld hinein gesteckt, um zu zeigen, wie gesund Öl sei. Viele Menschen fallen nun darauf herein. Die Industrie hat es auch noch schlaue angestellt, indem sie ein pflanzliches Öl nahmen, um die Leute zu überzeugen, wie gesund dies sei. Die Industrie bekommt ja mit, wie sich immer mehr Menschen von tierischen Produkten entfernen und so haben sie sich etwas einfällen lassen und die Sache mit dem Kokosöl gemacht. Wenn man auf [Google-Trends](#) geht, dann sieht man wie die Suche nach Kokosöl am „explodieren“ ist. Hier am Beispiel Deutschland in der Zeit von 15.09.2013 – 15.09.2018:



Die Werte geben das Suchinteresse relativ zum höchsten Punkt im Diagramm für die ausgewählte Region im festgelegten Zeitraum an. Der Wert 100 steht für die höchste Beliebtheit dieses Suchbegriffs. Der Wert 50 bedeutet, dass der Begriff halb so beliebt ist und der Wert 0 bedeutet, dass für diesen Begriff nicht genügend Daten vorlagen.

Selbst viele Vegan-YouTuber sind auf diesen SCAM herein gefallen. Diese Menschen fangen da an zu separieren, d. h. sie machen das gleiche, als würde ein Raucher sagen, welche Zigarette gesünder sei. Diese Menschen fangen an bei Öl zu differenzieren und verstehen nicht, dass es doch bei ALLEN ÖL-ISOLATEN genau das gleiche ist. Man differenziert zwischen „Zigaretten“! Das ist ganz genau das gleiche! Gerade beim Thema ÖL-ISOLATE wollen es viele Menschen einfach nicht verstehen.

Öl oxidiert genau wie ein Apfel oder eine Banane. Wenn man einen Apfel aufschneidet, was passiert mit diesem Apfel? Die Schnittfläche kommt in Kontakt mit der Luft, wodurch es da beginnt zu oxidieren und braun dann wird. Wenn man eine Banane zerbricht, beginnt es auch dort direkt durch den Kontakt mit der Luft zu oxidieren. Jetzt wird gesagt, dass beim Ölgewinnungsprozess es keinen Kontakt mit der Luft gäbe. Das stimmt natürlich nicht. Das Öl fließt aus der Maschine heraus und hat sofort Kontakt mit der Luft und der Oxidationsprozess beginnt. Wer aber dies nicht wahrhaben möchte, der soll sich doch einmal folgendes klar machen, was viel gravierender ist:

Vor einiger Zeit beim Thema Beta-Carotin fand man dann heraus, dass Isolate gesundheitsschädlich sind, dass also Beta-Carotin-ISOLAT schädlich ist im Gegensatz zu dem in der Möhre an die Pflanzenhilfsstoffe gebundenem Beta-Carotin. Das gleiche bei Fructose: Fructose-ISOLAT ist gesundheitsschädlich, aber die in den Früchten gebundene Fructose natürlich nicht. ISOLATE wirken völlig anders und sind meist gesundheitsschädlich im Gegensatz dazu, wenn diese Stoffe in der ganzen Frucht und Pflanze sich befinden, wo alles absolut perfekt zusammen wirkt. GOTT hat da nichts vergessen hineinzutun, damit diese für den Menschen vorgesehene Pflanzennahrung optimal verstoffwechselt werden kann. So hat Fructose-ISOLAT nichts mit Obst zu tun. Z. B. bei Beta-Carotin und Fructose verstehen es viele Menschen. Warum nicht bei ÖL-ISOLATEN? Warum versteht niemand, dass Fett ein ISOLAT ist? Man soll sich doch einmal die Frage beantworten: **Was ist Fett?**

Fett besteht zu 99,9% aus isoliertem Fett! Diese 0,01% sind dann die gesunden Stoffe. Aber selbst diese „gesunden“ Stoffe liegen doch jetzt ISOLIERT vor und nicht mehr gebunden an die Pflanzenhilfsstoffe der ganzen Frucht. Diese 99,9% Fett interessieren anscheinend niemanden, alle reden von den 0,01% „gesunden“ Stoffen, jetzt z. B. im Kokosöl. Darüber werden auch die ganzen Artikel geschrieben und viele Studien gehen dann auch dahin und es werden die einzelnen „gesunden“ Stoffe gemessen. Oder es wird einfach gesagt, in dem Öl ist Vitamin E enthalten und Vitamin E hat diese gesunden Wirkungen und deshalb ist dieses Öl gesund. Und so etwas glauben dann viele Menschen auch noch. Diese denken nicht so weit, dass sie sagen: „Ja ok, da sind diese gesunden Stoffe darin, aber was ist der Rest?“ Das gleiche wie bei den Eiern. Da wird gesagt, Eier seien so gesund, weil da so viele gesunde Stoffe darin seien. Aber niemand schaut darauf, dass im Ei ca. 10 mal so viele ungesunde Stoffe enthalten sind. Wenn man aber die ungesunden Stoffe und dessen Auswirkungen im Körper kennt, dann interessieren einen die gesunden Stoffe nicht mehr. Die sind doch dann völlig irrelevant.

Studien über die Gesundheitsschädlichkeit von Eiern:

(nur kleine Auswahl von sehr vielen vorliegenden Studien):

<https://academic.oup.com/ajcn/article/73/5/885/4739583>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21930800>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10704618>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9001684>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21324948>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22952174>

Wenn die Menschen sich doch nur einmal die Frage beantworten würden: Was ist Öl? Öl ist ein ISOLAT und es gibt in der Natur keine ISOLATE! Deswegen ist Öl auch so ungesund. Wenn eine Kokosnuss auf einer Palme wächst, ist dann in dieser Kokosnuss Öl? Kann man da direkt Öl herausholen? Nein, das kann man nicht. Selbst, wenn man das Kokosfleisch ausdrückt oder ganz gut kaut hat man immer noch kein Öl. Manche Menschen glauben auch, man könnte aus einer Olive einfach so das Öl heraus drücken. Selbst wenn man die Olive sehr gut und ganz fein kaut, hat man immer noch kein Öl im Mund. Oder bei einer Walnuss das gleiche. Das Öl ist in den Zellwänden gebunden und kann nur mit starkem Maschineneinsatz herausgeholt werden.

Diabetes Typ 2 wird primär durch Öl-ISOLATE ausgelöst (alle tierischen Produkte haben meist große Mengen teilisoliertes Fett) und **nicht durch Zucker(!)** wie fast überall behauptet wird. Die beste Methode, um Diabetes Typ 2 zu bekommen ist, Öl zu sich zu nehmen. Es haben Menschen Öl getrunken und dann wurden sie zum Pre-Diabetiker in 6 Stunden, wenn also die Zuckerwerte im Blut zu hoch sind, aber noch kein Diabetes vorliegt.

Diabetes Typ 2 einfach heilen: Im Anhang am Ende dieser PDF ausführlich erklärt

Wie kann man am allerschnellsten Körperfett zunehmen? Öl essen! Es gibt nichts, womit man schneller zunehmen kann, weil, dieses Öl wird ja unmittelbar in den Fettdepots der Muskelzellen eingelagert. Das verstehen sogar viele Menschen, aber wenn man dann sagt ALLE Öl-ISOLATE sind Gift, dann will das auf einmal niemand mehr verstehen.

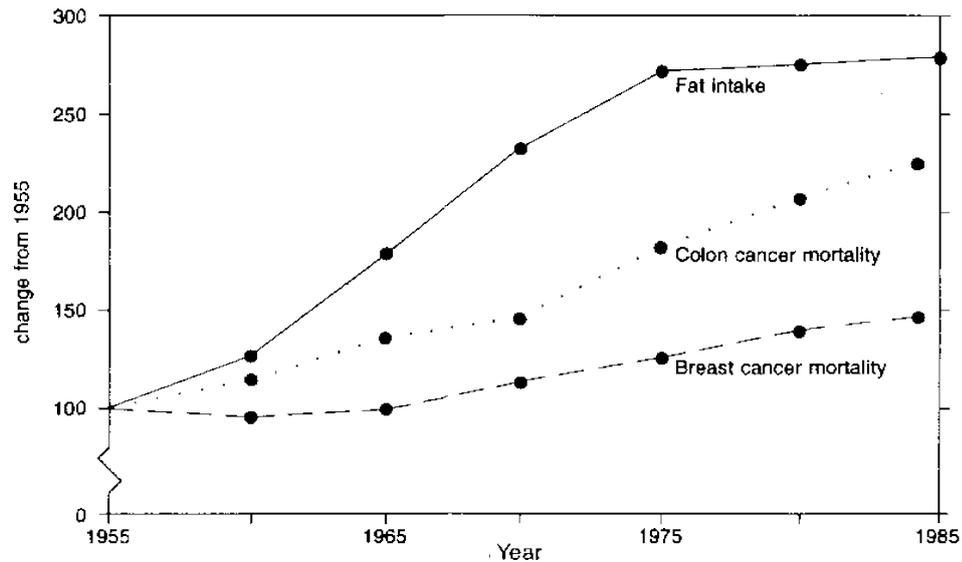
Dann wird behauptet, Kokosöl hilft gegen Alzheimer. Wenn man sich die Studien anschaut, gibt es keine einzige Studie, die das belegt. Man nimmt dann da einzelne Stoffe aus dem Kokosöl und behauptet, diese würden gegen Alzheimer wirken und deshalb sei es gut Kokosöl zu essen. Aber wie gesagt, ALLE Öle und Fette bestehen zu 99,9% aus Öl/Fett, da ist es völlig egal, was da angeblich für gesunde Stoffe enthalten sind. Öl-ISOLATE verursachen nur Schaden im Körper! Das ergibt keine Sinn wegen den 0,01% gesunden Stoffen in den Ölen, diese dann zu essen.

Es ist verständlich, warum sich Menschen so schwer tun, diese einfachen Sachverhalte zu verstehen. Diese Menschen haben wahrscheinlich jahrelang, ja oft wohl ein Leben lang von Kindheit an, Öle und Fette benutzt. So ein Umdenkprozess ist da wohl manches Mal nicht so schnell zu vollziehen. Man will nicht wahrhaben, dass man die ganze Zeit etwas Falsches gemacht hat.

Wie kann man den Cholesterinspiegel steigern? In dem man tierische Produkte isst, denn in allen tierischen Produkten ist Cholesterin enthalten und der Mensch kann als 100% reiner Pflanzenesser im

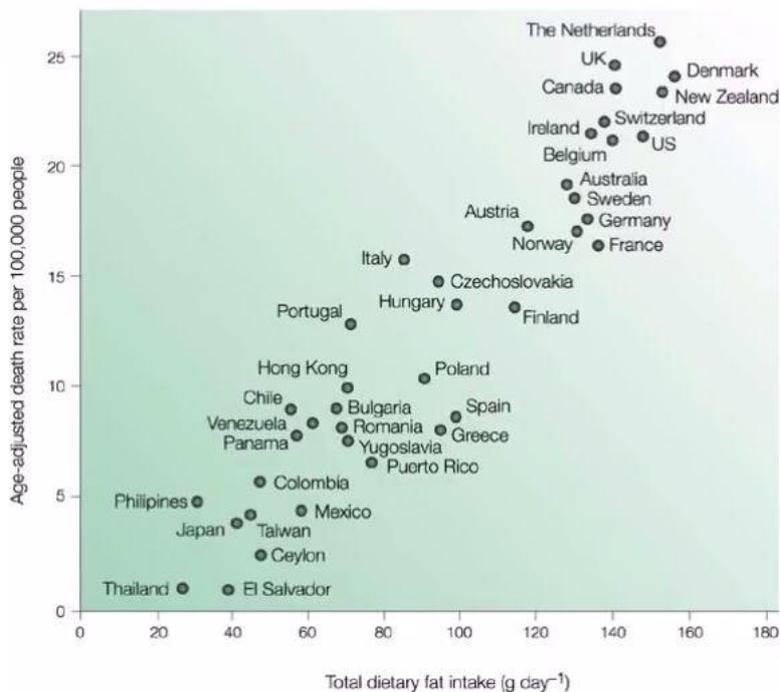
Gegensatz zu fleischfressenden Tieren Cholesterin nicht ausscheiden, was ganz fatale Folgen hat (Cholesterin ist der Nr.-1 Killer des Menschen mit den ganzen Herz- und Kreislauferkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall) und sich so halt der Cholesterinspiegel erhöht. Aber es gibt noch eine Möglichkeit den Cholesterinspiegel zu erhöhen: Indem man gesättigte Fettsäuren isst. Gesättigte Fettsäuren heben die Blutfettwerte an und dann steigt der Cholesterinspiegel. Welches Öl hat den höchsten Anteil an gesättigten Fettsäuren? Kokosöl! Es hat 90%(!) gesättigte Fettsäuren. Kein anderes Öl kommt da heran. Selbst Butter nicht. Mit nichts kann man sich schneller fett machen, als mit Kokosöl. Mit keinem anderen Öl kann man den Cholesterinspiegel schneller anheben als mit Kokosöl.

Fett korreliert mit Krebs. Je mehr Fett man in seiner Ernährung hat, umso größer ist das Krebsrisiko. Das ist schon seit Jahrzehnten bekannt. Deswegen ist die optimalste vegane Ernährungsform: High Carb Low Fat (HCLF), keine ÖL-ISOLATE. Je gebundener das Fett ist, umso schwächer wird das Krebsrisiko und je isolierte das Fett ist umso stärker steigt es (Quelle: <http://www.fao.org/docrep/v4700e/v4700E0g.htm>):

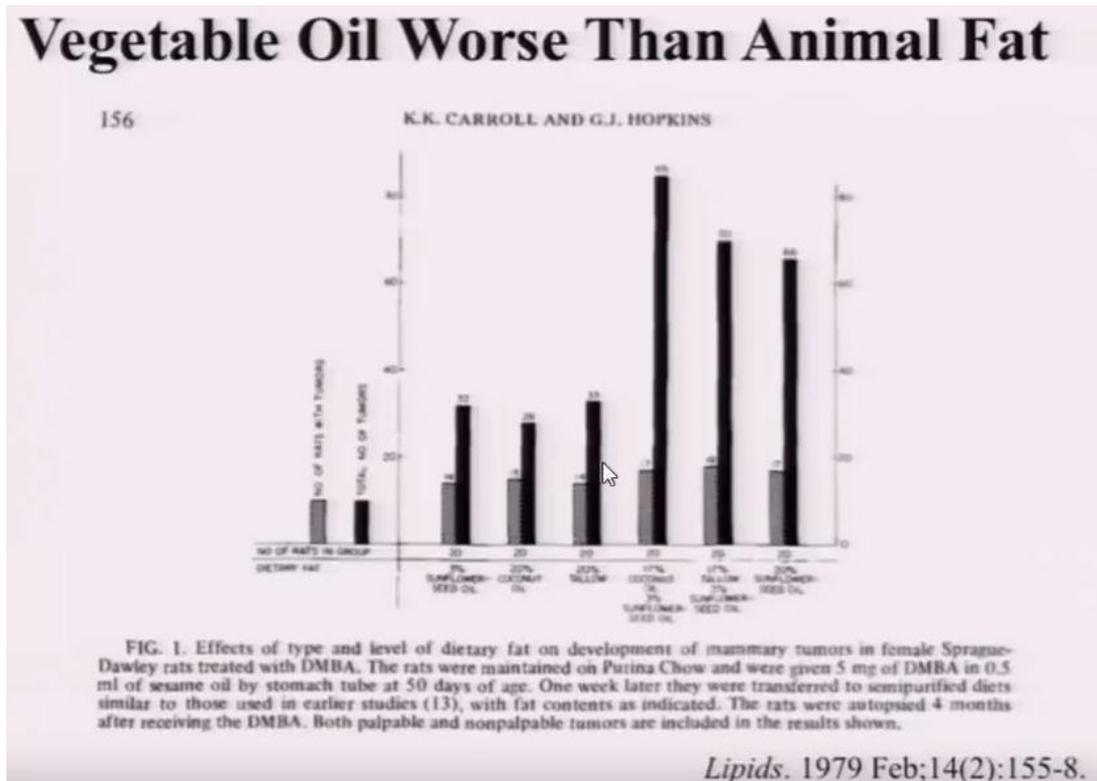


Note: From 1955 to 1985 total energy intake remained nearly constant
 Source: Reproduced from Willett, 1989

Diese Grafik zeigt, dass je höher der Fettkonsum, desto höher ist die Sterberate an Krebs:



In der folgenden Grafik ist dargestellt, wie man Ratten Öl gegeben hat. Von 20 Ratten, die Kokosöl bekamen, haben 15 Krebs bekommen. **Bei der Kombination von Kokosöl mit einem anderen Öl steigerte sich der krebsanregende Effekt enorm** und es stellten sich 90 Tumore bei 20 Ratten ein. Öl lässt das Krebsrisiko stark ansteigen. **In Babynahrung werden oft sogar bis zu 6 Öle miteinander kombiniert! Wie krank ist so etwas?!**



Wenn man sich bereits sehr gesund vegan ernähren würde und man würde jeden Tag einen Esslöffel Kokosöl z. B. zu sich nehmen, dann würde man eine ungesunden Ernährung fahren! Denn man zerstört damit z. B. seinen antioxidativen Spiegel im Blut, weil man gibt Radikale in seinen Körper: Reines Fett: Das macht nur Schaden in unserem Körper! Man ruiniert damit seine Gesundheit.

Quelle/Studien zum Thema ÖI-ISOLATE:

https://docs.google.com/document/d/1NuERMpFuWs3k5Qf31tk4EM3YSRxpTFWmRa_YpzYEJcE/edit

Fett verdickt das Blut

Durch fettreiche Ernährung mit teilisolierten Fett und ÖI-ISOLATEN schafft man es auch, sein Blut zu verdicken, was dann sogar durch daraus folgende Sauerstoffunterversorgung dazu führen kann, dass die Blut/Hirn-Schranke durchlässig wird und gefährliche Stoffe ins Gehirn gelangen können, wie z. B. tierische Proteine, die dann zu einer Zerstörung von Nervenzellen führen und so dann die unheilbaren Autoimmunerkrankungen wie MS auslösen können. Blut hat eine Ladung, wodurch die Blutplättchen sich gegeneinander abstoßen. Durch fettreiche Ernährung reichert sich dieses auch im Blut an und coatet (überdeckt) die Blutplättchen. Dadurch verlieren sie die Eigenschaft sich gegenseitig abzustößen und so verklumpt das Blut und fließt nur noch sehr langsam durch die Adern.

Nach dem Essen gelangt das Fett in die Blutbahn, wo es nicht nur die roten Blutkörperchen verklumpt und die Leistung der Arterien mindert, sondern zusätzlich das Blut zähflüssig werden lässt. Diese Phänomen kann nach fettigen Mahlzeiten beobachtet werden und ist als Lipämie bekannt (Im englischen auch Blood (Blut) Sludge (Schlamm) genannt. Dieses Video zeigt dies sehr anschaulich (Die ersten 18 Sekunden sieht man, wie das Blut normal fließt bzw. fließen sollte. Nach der fettigen Mahlzeit wird das Blut dickflüssig und verklumpt.):



Kokosöl für die Haut und Haare?

Kann man Öl äußerlich anwenden? Die Antwort ist NEIN! Warum? Das Kokosöl z. B. geht durch die Haut. Man hat dies bei Kindern ausprobiert. Man hat diesen Kokosöl auf der Haut aufgetragen und die Kinder haben dadurch zugenommen! Selbst das auf die Haut aufgetragenen Kokosöl wurde also in den Fettdepots der Muskelzellen eingelagert! Somit kann man Öl/Fett-ISOLATE für absolut gar nichts verwenden, weder innerlich noch äußerlich. Man sollte Öl-ISOLATE wirklich völlig aus seinem Leben heraus halten! Eine MS-Patienten berichtete sogar davon, welche sich gesund vegan High Carb Low Fat, keine Öl-Isolate ernährte, dass sie jedes Mal, wenn sie Kokosöl auf die Haut aufgetragen hatte, MS-Schübe bekam: Siehe hierzu dieses YouTube-Video:

Studienbelege:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17174226>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9699661>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163782781901260>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/clc.4960221407>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12442909>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23509418>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19780047>

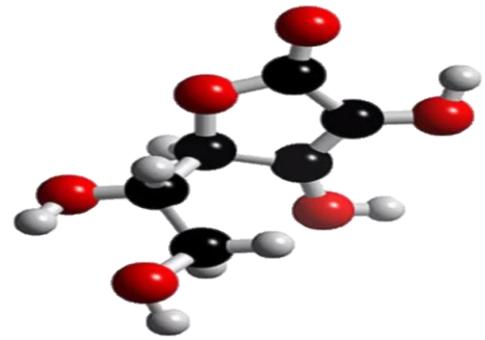
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15983191>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3086654>

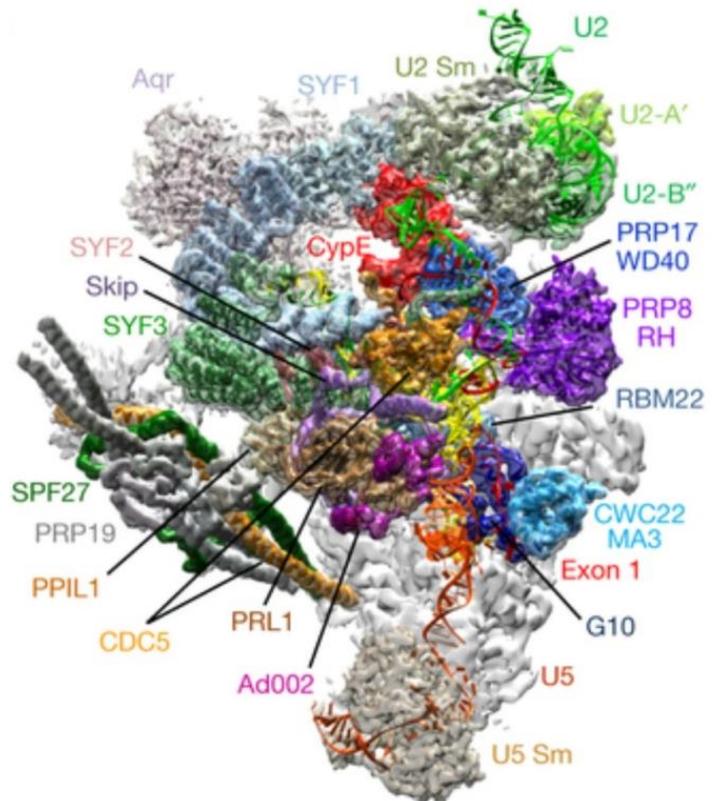
<https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIR.0000000000000510>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26946252>

So könnte vom Prinzip her z. B. die molekulare Struktur von Olivenöl-ISOLAT aussehen. Dieses Molekül, was wir hier sehen, ist völlig unnatürlich, so etwas gibt es nicht in der Natur. Dieses Molekül ist viel zu einfach. So sieht kein normales Molekül aus. So sieht nur ein Isolat aus. Nur ein Isolat hat so wenig Ärmchen, so wenig Variation. Es kann nur eine Aufgabe erfüllen und kommt dann so in den Körper und kann nur so verarbeitet werden. Und deswegen verursacht es so enormen Schaden, weil es völlig unnatürlich ist. Diese Struktur ist viel zu simpel. Es ist nicht verflochten mit zig anderen Stoffen.



Jetzt schauen wir uns zum Vergleich vom Prinzip her das Fett in einer Olive an. Seht ihr den Unterschied? So sieht das Fettmolekül gebunden aus mit allen Stoffen der Olive, die dazu gehören. Vom Prinzip her als Beispiel jetzt um den Menschen das Verständnis zu erleichtern, wo der Unterschied ist zwischen Olivenöl und Fett in einer Olive. **Es ist ein Unterschied wie Tag und Nacht.** Olivenöl-ISOLAT macht nur Schaden und wenn es vollständig ist, dann sieht es so aus und macht das, was es im Körper machen soll. Dieses Fett in der Olive oder jeder anderen Frucht ist gebunden, es ist verflochten mit allen anderen Stoffen **und von daher wirkt es 100% anders.**



Man kann sich das jetzt ganz genau so vorstellen mit Fructose z. B. Fructose-ISOLAT entsprechend dem obigen Molekülbild und Fructose in der Frucht entsprechend diesem Bild. Sie ist organisch gebunden und verflochten mit allen anderen Stoffen und von daher wird sie 100% anders im Körper wirken als Fructose-ISOLAT. Deswegen macht ein Isolat nur Schaden und Fructose in einer Frucht keinen Schaden. Das braucht der Körper, das ist Energie, er verbrennt das, da ist alles mit in Ordnung. **Wenn man das verstanden hat, dann hat man auch das ganze Mysterium mit den ÖI-ISOLATEN verstanden.** Eine Ausnahme ist der Zucker, weißer Zucker, der ist auch extrem simpel aufgebaut. Aber das ist nichts anderes als Energie. Man kann nicht Zucker mit Fett vergleichen.

Der MCT-SCAM

Dann wird auch seit neuestem gesagt, Kokosöl hätte doch diese wertvollen MCT's. MCT steht für medium-chain triglycerides. Das bedeutet, dass MCT Öle mittelkettige Fettsäuren enthalten, die aus Ketten von 6 bis 12 Kohlenstoffatomen bestehen und genau das unterscheidet sie von herkömmlichen Ölen. Wenn von den guten MCT's die Rede ist, dann sind immer die MCT's gemeint, die den Cholesterinspiegel nicht anheben. Auf vielen Internetseiten wird also jetzt von diesen „wertvollen“ MCT's berichtet und diese MCT's wären dann auch der Grund, warum Kokosöl den Cholesterinspiegel nicht anhebe. Was dabei verschwiegen wird ist, dass nur diese eine Fettsäure den Cholesterinspiegel angeblich nicht anhebt. Aber wenn man ein Produkt hat, was noch andere Fettsäuren enthält, wie sie zum Beispiel die Kokosnuss enthält, dann hebt Kokosöl natürlich den Cholesterinspiegel an. Auch Kokosnüsse heben den Cholesterinspiegel an, so dass einem dann klar sein müsste, das Kokosöl-ISOLAT erst recht den Cholesterinspiegel anhebt.

Wie ist die Fettsäureverteilung von Kokosöl?:

Comparison of the properties of coconut oil and medium-chain triglycerides (percentage of total fatty acids)

Property	Coconut oil	MCTs derived from coconut oil or palm kernel oil
Butyric acid 4:0	0	0
Caproic acid 6:0	1	<2
Caprylic acid 8:0	9	50-80
Capric acid 10:0	7	20-50
Lauric acid 12:0	47	<3
Myristic acid 14:0	16.5	<1
Palmitic acid 16:0	7.5	0
Stearic acid 18:0	3	0
Oleic acid 18:1 cis	6.4	0
Elaidic acid 18:1 trans	0	0
Linoleic acid 18:2	1.5	0
Total Saturated Fatty Acids	92	100

Wir sehen da, dass Kokosöl ca. **16%** (9 + 7) von diesen MCT's hat, die den Cholesterinspiegel angeblich nicht anheben und können so herausfinden, dass das natürlich nicht stimmt, dass Kokosöl den Cholesterinspiegel nicht anhebt.

Genau das gleiche macht übrigens die Fleischindustrie, wo dann ausgesagt wird, dass Fleisch ja Stearinsäure hätte und Stearinsäure würde ja den Cholesterinspiegel nicht anheben und deswegen sei Fleisch gar nicht so schlecht. Was sie aber verschweigen ist, dass wenn man den Fettgehalt von Fleisch insgesamt anschaut, ist der Stearinsäuregehalt eben auch ganz gering, ca. 10%. Die verbleibenden **90%(!)** des Fetts in Fleisch heben aber den Cholesterinspiegel an! Das wird aber natürlich nicht erzählt. So arbeitet die Fleischindustrie und genau so arbeitet die Kokosöl-Industrie und die Menschen fallen darauf herein und die Industrie hat so damit großen Erfolg.

Wenn man sich jetzt aber einmal genau anschaut, ob die MCT's wirklich so gut sind, dann findet man heraus, dass dies auch nicht stimmt **und MCT's in Wirklichkeit den Cholesterinspiegel erhöhen!**

(Studiennachweis hier: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8988911>) So erhöhen MCT's sogar den Cholesterinspiegel um 15%(!) So lügt die die Ernährungsindustrie!

Aber selbst, wenn man davon ausgeht, dass es gesunde MCT-Öle gibt, z. B. in einer Kokosnuss, dann sollte man sich doch einmal die Frage stellen, in welcher Form das MCT-Öl in der Kokosnuss vorliegt: **ORGANISCH GEBUNDEN!** In welcher Form liegen MCT-Öle in Öl vor? Wenn Öl an sich schon ein ISOLAT ist, dann liegen die MCT-Fettsäuren natürlich auch als ISOLATE vor und sind somit dann automatisch Gift! Es ist dann völlig egal, was für MCT's vorliegen. Es gibt kein isoliertes Fett in der Natur, es gibt keine isolierten MCT's in der Natur! **Wenn man von guten Fettsäuren spricht, dann spricht man immer von organisch gebundenen Fettsäuren.** In Kokosöl gibt es kein organisch gebundenes Fett, weil ja alle wichtigen Pflanzenhilfsstoffe entfernt wurden und man nun fast 100% nur noch das reine Öl-ISOLAT hat.

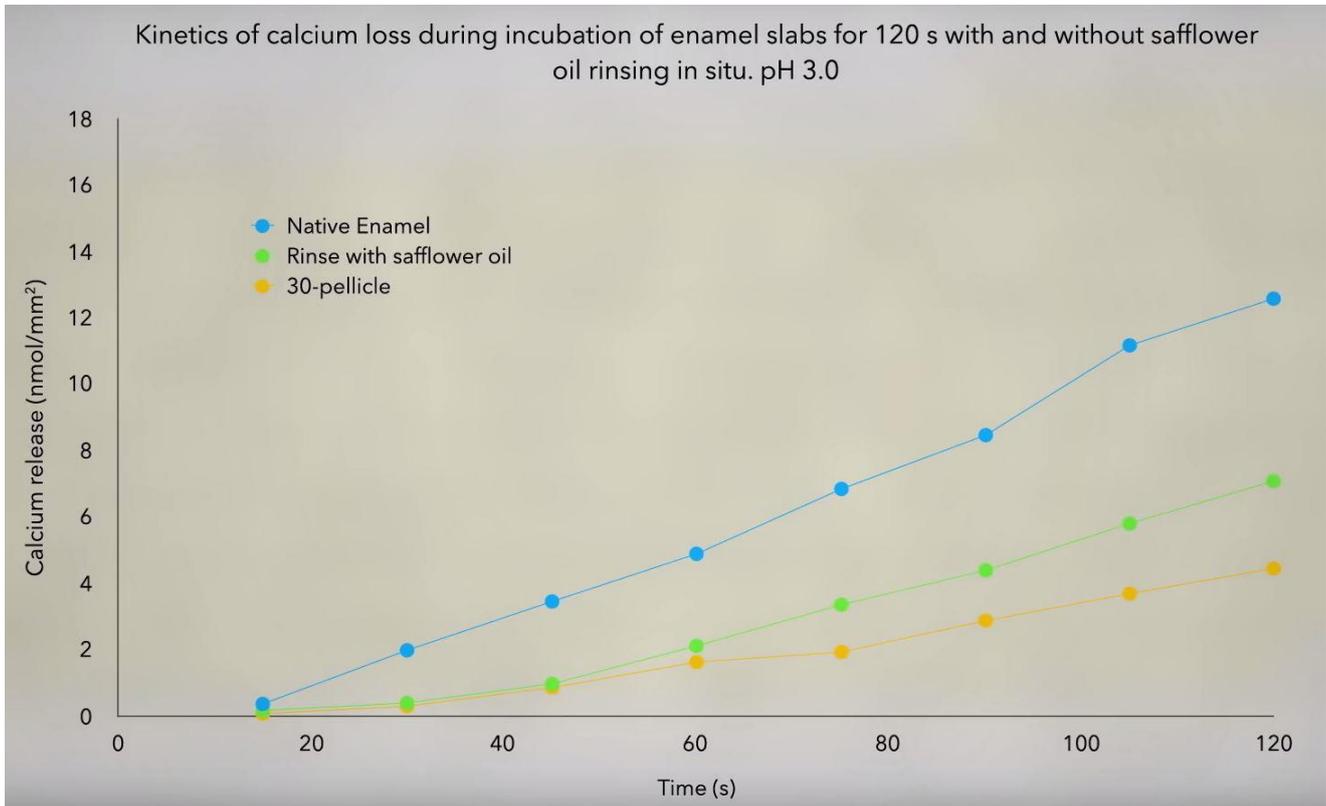
So wird den Menschen der größte Unsinn ständig erzählt, man geht sogar so weit, man solle Kokosöl zum Abnehmen einnehmen und die Menschen glauben auch noch das dann.

Öl-Ziehen

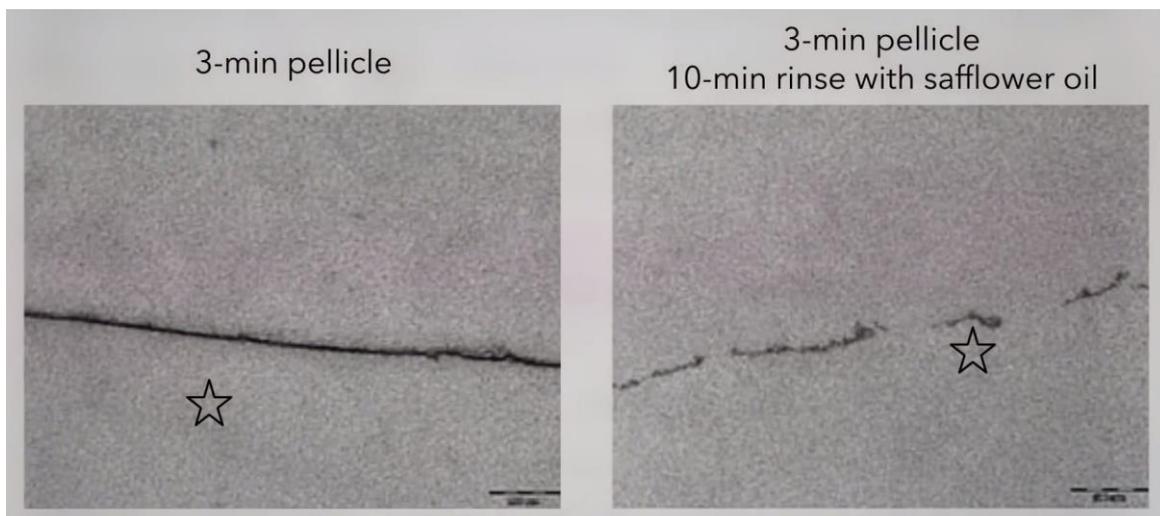
So ist auch das sog. „Öl-Ziehen“ schädlich: Der Kokosöl-SCAM (Betrug) wurde in alle Richtungen ausgefächert. Und eine Richtung davon ist das Öl-Ziehen. Dabei wurde z. B. behauptet, dass Öl-Ziehen die Zähne weißer macht. Das wurde dann wissenschaftlich nachgewiesen, dass dies ein völliger Unsinn ist und Öl-Ziehen die Zähne definitiv nicht weißer macht (siehe hierzu: <http://www.joaor.org/effect-of-oil-pulling-on-tooth-whitening-in-vitro-article.html>). In dieser Studie konnte man dies noch nicht einmal an Menschen ausprobieren, weil die Wissenschaft weiß, wenn man z. B. etwas öliges in die Nase gibt, dass dies in die Lunge laufen kann oder man sich beim Öl-Ziehen verschluckt und das Öl in den falschen Durchgang kommt und so dann in die Lunge gelangen kann. Dadurch kann man dann eine gefährliche Lungenentzündung bekommen. Deshalb hat man es nur an extrahierten Zähnen ausprobiert und fand heraus, dass die Zähne nicht weißer werden.

Auch wird behauptet, dass durch das Öl-Ziehen die Bakterien im Mund abgetötet werden. Zu verstehen ist dabei aber, dass man diese Bakterien im Mund braucht und deshalb nicht abtöten sollte. Es gibt eine Mundflora, diese muss aufrechterhalten bleiben.

In der folgenden Grafik sieht man, wie viel Kalzium ein Zahn verliert unter verschiedenen Bedingungen. Die blaue Linie zeigt an, wenn man einen Zahn ohne Speichel auf Säure testet und man sieht einen entsprechenden hohen Kalziumverlust. Der Speichel dient im Mund auch dazu, dass die Zähne remineralisiert werden und es bildet sich eine kleine Schicht mit Molekülen, Proteinen über den Zähnen, die den Zahn schützt. Die gelbe Linie zeigt den Kalziumverlust bei Zähnen mit Speicherschutz an. Die grüne Linie zeigt den Säureverlust der Zähne an, wenn man Öl-Ziehen macht. Der Kalziumverlust ist also höher dadurch. Der Zahn verliert nach dem Öl-Ziehen also mehr an Kalzium, als wenn man kein Öl-Ziehen macht (Quelle der folgenden Grafiken: <https://www.youtube.com/watch?v=betOW0qVGLM>):



Die folgende Mikroskop-Aufnahme zeigt dann, wie die Schutzschicht der Zähne durch das Öl-Ziehen kaputt gemacht wird (links vor und rechts nach dem Öl-Ziehen):



Dies sollte uns auch wieder einmal verdeutlichen: Verbannt **ALLE(!)** Öl-ISOLATE aus eurem Leben, denn diese richten nur Schaden an. Es gibt keine Öl-ISOLATE in der Natur!

Dann wurde untersucht, ob Öl-Ziehen gegen Plaque (Zahnbelag) hilft. Man hat dabei tatsächlich herausgefunden, dass Öl-Ziehen gegen Plaque hilft. Dann wurde aber in einer weiteren Studie mit einer Kontrollgruppe, wo man dann untersuchen konnte, ob es nun am Öl liegt oder daran, dass man eine Flüssigkeit im Mund hat. So hat man es in der Kontrollgruppe anstatt mit Öl mit Wasser gemacht. Dabei fand man dann heraus: Es ist der selbe Effekt!:

Comparison of the mean post values of gingival index, plaque index, and organoleptic scores among groups

Parameter	Group	Mean scores (SD)	p- value
Objective organoleptic scores (ORG1)	CHX	2.2 (0.91)	0.000
	Oil	2.15 (0.81)	
	Placebo	4.05 (0.94)	
Gingival index scores	CHX	1.53 (0.541)	0.606
	Oil	1.49 (0.484)	
	Placebo	1.53 (0.471)	
Plaque Index Scores	CHX	2.19 (0.44)	0.384
	Oil	2.41 (0.49)	
	Placebo	2.27 (0.32)	

Auch die American Dental Association (ADA) spricht sich gegen das Öl-Ziehen aus: <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/o/oil-pulling> , weil es keinerlei wissenschaftlichen Halt hat.

Thema Omega 3 & Fischöl

Mit dem Omega 3 ist das genauso wie mit vielen anderen Dingen, die die Industrie erzählt. Wenn man einmal diese Machenschaften der Industrie verstanden hat, dann versteht man auch, dass da viele Behauptungen einfach falsch sind. So hat man sein ganzes Leben lang erzählt bekommen, dass man Milch braucht, damit man keinen Kalziummangel bekommt. Siehe hierzu die PDF „Milch ist Gift!!!“: https://www.gandhi-auftrag.de/Milch_ist_Gift!!!.pdf und u.a. auch dieses Video auf YouTube:

Wir haben unser ganzes Leben von der Fischindustrie erzählt bekommen, wir bräuchten Omega 3. Und von der Öl-Industrie bekommen wir immer erzählt, dass wir Öl bräuchten, vor allem Kokosöl, das „Wundermittel“. Die Industrie sagt dieses alles, damit wir ihre Produkte kaufen.

So fangen die Menschen dann an z. B. diese Omega 3 Kapseln zu sich zu nehmen, die aber in Wirklichkeit unserer Gesundheit schaden. Diese Industrien sind eine Schande für die ganze Menschheit!

Als erstes ist da einmal zu realisieren, dass nur Pflanzen Omega 3 produzieren. Wie kommt das Omega 3 in den Fisch? Indem Fische Pflanzen essen! Omega 3 liegt in der Form von Alpha Linolensäure in Pflanzen vor und wird dann im Körper so umgearbeitet, wie der Körper es braucht in Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Man sollte nicht DHA und EPA alleine zu sich nehmen, denn die verdünnt das Blut. Man weiß, wenn man viel Omega 3 zu sich nimmt, dann verdünnt dies das Blut so stark, dass man anfällig wird für Blutungen. Solche Krankheiten kennt man bei Eskimos, weil sie sehr viel Omega 3 zu sich nehmen durch den Fisch, wo z.B. einfach die Nase nicht mehr aufhört zu bluten. Aus diesem Grund haben Pflanzen nicht DHA und EPA sondern einfach nur Linolensäure, die im Körper zu dem Omega 3, was wir brauchen umgewandelt wird.

In dieser Studie (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22968891>) wurde deutlich, dass Omega 3-Öl keinen positiven Effekt auf die Gesundheit hat. Natürlich ist dieses Fischöl auch nicht frei von Schadstoffen (siehe: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19265383>), da ja die Meere sehr verunreinigt wurden durch den Menschen. Dabei kam heraus, dass sogar PCP-freies Fischöl trotzdem noch verseucht war. Und wenn man zu viel von diesem Omega 3-Öl im Körper hat steigt auch das Risiko für Krebs (siehe: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23843441>).

Wir haben alles was wir brauchen in pflanzlichen Nahrungsmitteln. GOTT hat da keinen Fehler gemacht und irgendetwas vergessen in die Pflanzen zu tun. Wie bekommt ein Elefant seine Omega 3-Fettsäuren? Er hat den gleichen Metabolismus wie ein Mensch. Wie bekommt eine Kuh ihr Omega 3 oder ein Kaninchen? Diese Tiere sind Pflanzenfresser. Tiere trinken auch kein Öl mit den Karotten, die sie essen um Beta-Carotin aufzunehmen. Das liegt daran, dass in den Pflanzen alles enthalten ist, was man braucht. Eben in einer Karotte ist bereits das Fett enthalten, um das Beta-Carotin aufzunehmen. Es gibt keine Pflanze ohne Fett. Man muss da also nicht Öl zu den Karotten dazu geben, wie so oft fälschlicherweise angenommen. Der ganze Hype um Omega 3 ist ein großer Scam der Fischindustrie. Wenn man trotzdem mehr Omega 3 Fettsäuren haben möchte, die positive Auswirkungen auf den Körper haben könnten (nur wenn pflanzlich & vollwertig), dann isst man eben jeden Tag 1 EL geschrotete Leinsamen oder eine kleine Hand voll Walnüsse! Alles was der Körper braucht ist in Pflanzen vorhanden, wie soll es auch anders sein? Der Mensch ist 100% ein reiner Pflanzenesser! Der Mensch hat KEINE EINZIGE(!) anatomische Übereinstimmung mit einem Fleischfresser und auch nicht(!) mit einem Omnivor! (Quelle: <https://imgur.com/WtdRMNv>):

Dietary Class	Carnivore	Omnivore	Herbivore	Frugivore	Human
X					
Anatomy:					
Optimal Diet:	Meat	Meat and plants	Leafy plants and grasses	Fruits, veggies, nuts, legumes and seeds	Fruits, veggies, nuts, legumes and seeds
Vision (mammals):	Does not see in full color-scale	Does not see in full color-scale	Sees in full color-scale	Sees in full color-scale	Sees in full color-scale
Brain Chemistry:	Fueled by fats and proteins	Fueled by fats and proteins	Fueled by glycogen	Fueled by glycogen	Fueled by glycogen
Circadian Rhythm (mammals):	Sleep 18-20 hours per 24-hour cycle	Sleep 18-20 hours per 24-hour cycle	Sleep 8 hours or less per 24-hour cycle	Sleep 8 hours or less per 24-hour cycle	Sleep 8 hours or less per 24-hour cycle
Mouth Opening Vs. Head Size:	Large	Large	Small	Small to medium	Small
Jaw Type:	Lower jaw embedded inside of upper jaw	Lower jaw embedded inside of upper jaw	Upper jaw sits on the bottom jaw	Upper jaw sits on the bottom jaw	Upper jaw sits on the bottom jaw
Jaw Angle:	Not expanded	Not expanded	Expanded	Expanded	Expanded
Jaw Joint Location:	On the same plane as the molar teeth	On the same plane as the molar teeth	Above the plane of the molar teeth	Above the plane of the molar teeth	Above the plane of the molar teeth
Jaw Motion And Mastication:	Shears meat and swallows; no lateral or forward mobility for chewing	Shearing & crushing; minimal to no lateral or forward mobility for chewing	Great lateral and forward mobility for chewing leafy green plants and grasses	Great lateral and forward mobility for chewing fruit, seeds, nuts and vegetables	Great lateral and forward mobility for chewing fruit, seeds, nuts and vegetables
Necessity Of Chewing Food:	None; swallows food whole	Swallows food whole &/or simple crushing	Extensive chewing necessary	Extensive chewing necessary	Extensive chewing necessary
Facial Muscles:	Reduced to allow wide mouth gape	Reduced to allow wide mouth gape	Well-developed to facilitate chewing	Well-developed to facilitate chewing	Well-developed to facilitate chewing
Major Jaw Muscles:	Temporalis	Temporalis	Masseter and Pterygoids	Masseter and Pterygoids	Masseter and Pterygoids
Teeth (canines):	Long, sharp, curved fangs	Long, sharp, curved fangs	Rudimentary, dull and short or none	Dull and short or long (for defense)	Rudimentary, short and blunted
Teeth (incisors):	Short and pointed	Short and pointed	Broad, flattened and spade-shaped	Broad, flattened and spade-shaped	Broad, flattened and spade-shaped
Teeth (molars):	Sharp, jagged and blade-shaped	Sharp blades and/or flattened	Flattened with cusps vs. complex surface	Flattened with nodular cusps	Flattened with nodular cusps
Tongue:	Extremely rough for use in tearing meat	Moderate to rough	Moderate to rough	Smooth; used mainly like a shovel for food	Smooth; used mainly like a shovel for food
Salivary Gland Size:	Small	Small	Large	Large	Large
Salivary Chemistry:	Acidic	Acidic	Alkaline	Alkaline	Alkaline
Salivary Enzymes:	No carb-digesting enzymes; lysosomes	No carb-digesting enzymes; lysosomes	Has carb-digesting enzymes like ptyalin	Has carb-digesting enzymes like ptyalin	Has carb-digesting enzymes like ptyalin
Stomach Capacity:	60-70% of total vol. of digestive tract	60-70% of total vol. of digestive tract	Less than 30% of total vol. of digestive tract	21-27% of total vol. of digestive tract	21-27% of total vol. of digestive tract
Stomach Acidity:	Less than or = pH 1 with food in stomach	Less than or = pH 1 with food in stomach	pH 4 to 5 with food in stomach	pH 4 to 5 with food in stomach	pH 4 to 5 with food in stomach
Peristalsis:	Does not require fiber to stimulate	Does not require fiber to stimulate	Requires fiber to stimulate	Requires fiber to stimulate	Requires fiber to stimulate
Length Of Small Intestine:	1.5 to 3 times body-length	3 times body-length	20 times body-length	9 times body-length	9 times body-length
Colon Type:	Simple	Simple	Complex	Complex	Complex
Colon Length:	Short	Short	Long	Long	Long
Colon Shape:	Smooth	Somewhat sacculated	Sacculated	Sacculated	Sacculated
Colon Chemistry:	Alkaline	Alkaline	Acidic	Acidic	Acidic
Liver Type:	Complex with 5 distinct chambers	Complex	Simple	Simple	Simple
Liver Size:	Proportionally 50% larger than others	Proportionally larger than herbivores	Slightly larger than frugivores	Proportionally relatively small	Proportionally relatively small
Bile Flow:	Comparatively heavy	Comparatively moderate	Comparatively weak	Comparatively weak	Comparatively weak
Vitamin A (liver detoxification):	Can metabolize large amounts efficiently	Can metabolize large amounts efficiently	Can only metabolize smaller amounts eff.	Can only metabolize smaller amounts eff.	Can only metabolize smaller amounts eff.
Short-Chain Fatty Acids:	Can't convert to LCFAs	Can't convert to LCFAs	Can convert to LCFAs	Can convert to LCFAs	Can convert to LCFAs
Cholesterol:	Can metabolize large amounts efficiently	Can metabolize large amounts efficiently	Can only metabolize phytosterols eff.	Can only metabolize phytosterols eff.	Can only metabolize phytosterols eff.
Uricase:	Renal secretion (kidneys)	Renal secretion (kidneys)	No secretion	No secretion	No secretion
Urinary Concentration:	Extreme	Extreme	Comparatively weak	Moderate	Moderate
Urinary Chemistry:	Acidic	Acidic	Alkaline	Alkaline	Alkaline
Digestion (time to complete):	From 2 to 4 hours	From 6 to 10 hours	From 24 to 48 hours	From 12 to 18 hours	From 12 to 18 hours
Placenta (mammals):	Zonary-shaped	Zonary-shaped	Discoid-shaped	Discoid-shaped	Discoid-shaped
Limbs:	Has 4 paws with claws	Has 4 paws with claws or hooves	Has 4 legs with hooves	Has arms with prehensile hands & feet	Has arms with prehensile hands
Locomotion:	Walks on all 4 legs	Walks on all 4 legs	Walks on all 4 legs	Walks on all 4 limbs or upright	Walks Upright
Mammaries:	Multiple teats for nursing litters	Multiple teats for nursing litters	Multiple teats for 1-2 offspring or litters	Dual breasts for nursing 1-2 offspring	Dual breasts for nursing 1-2 offspring
Skin And Hair (mammals):	100% covered in hair	100% covered in hair	Pores with extensive hair covering body	Pores with extensive hair covering body	Pores with minimal hair
Cooling System:	Has sweat glands in paws only; panting	Minimal sweat glands in mammals	Has sweat glands all over the body	Has sweat glands all over the body	Has sweat glands all over the body
Nails:	Sharp claws	Sharp claws or blunt hooves	Blunt hooves	Flattened nails	Flattened nails

Thema: Öl-Eiweiß-Kost gegen Krebs

Unzählige Menschen kaufen dieses Buch über diese Öl-Eiweiß-Kost gegen Krebs und halten sich dann wahrscheinlich an diese Ernährung gegen Krebs. Wahrscheinlich auch Menschen, die Krebs haben, halten sich dann an diese Ernährung, was dann absolut der sichere Untergang ist. In dieser Ernährung geht es darum, dass man Öl und Eiweiß zu sich nimmt. Tierisches Eiweiß, sowie Milch und Milchprodukte, so wie Quark z. B., um damit gegen Krebs anzukämpfen. Wie kommt man auf so etwas?

Es kann eigentlich nur eine Erklärung dafür geben, denn so etwas kann sich ein Mensch nicht einfach so ausdenken, in dem er die **krebsauslösendsten(!)** Sachen nimmt und sagt, sie seien gegen Krebs: Sieht so aus, dass die Milch- Öl- und Gesundheits-Industrie sich überlegt hat, was sie tun kann, wo immer mehr Menschen beginnen auf ihre Ernährung zu achten, um sie wieder in die Irre zu führen. Dann haben sie sich eine Person genommen, die so authentisch wie möglich ankommt, damit die Menschen ihr glauben. So haben sie dann eine ältere Frau genommen mit Prof. und Dr. Titel. und hat sie dann ein Buch schreiben lassen und hat dieses dann weltweit promotet. So überlegte man sich dann eine Ernährung, **die in Wirklichkeit max. Krebs auslöst!!!** Wenn man sich wirklich hinsetzen würde, um eine Ernährung zusammenzustellen, die maximal Krebs auslösen sollte, dann könnte man folgendermaßen vorgehen, indem man sich die Frage stellt: Was ist der größte Krebsauslöser in der menschlichen Ernährung, den es überhaupt gibt?

1. **ÖL-ISOLATE! ÖL-ISOLATE sind der größte Krebspromoter in der menschlichen Ernährung!** Fett korreliert immer mit Krebs.
2. **Tierisches Protein!** Wenn man sich überlegt, was das krebsauslösende von Tierprodukten ist, dann sind das nicht die Karzinogene. Das krebsauslösende von tierischen Produkten **ist das tierische Eiweiß!** Das tierische Eiweiß drückt den IGF-1 Spiegel nach oben (IGF-1 ist das stärkste Wachstumshormon). Dieses Hormon sollte normalerweise das ganze Leben auf einem Level bleiben. Immer wenn man tierische Produkte isst, dann steigt es an. Was hat bei den tierischen Produkten sehr viel Eiweiß? **Quark!** In dieser Öl-Eiweiß-Kost muss man Quark essen (siehe auch die PDF „Milch ist Gift!!!“ hierzu: https://www.gandhi-auftrag.de/Milch_ist_Gift!!!.pdf) So nimmt man bei dieser Ernährung „gegen“ Krebs tierische Milch und Quark, **was, durch unzählige unabhängige Studien bewiesen, am meisten Krebs auslöst! Geht es noch kränker?!**

Diese Zusammenstellung würde man nehmen um maximal Krebs auszulösen und diese „Anti“-Krebs-Ernährung wurde dann mit dieser Öl-Eiweiß-Kost mit einem Buch promotet und unzählige Menschen glaubten das. Menschen, die so etwas glauben haben wirklich keine Ahnung von Ernährung. Wenn man diese Menschen z. B. fragen würde, was Öl in ihrem Körper macht, dann wüssten sie das nicht, ebenso nicht bei Milch. Oder wenn man sie fragen würde, wie tierisches Protein verstoffwechselt wird, wüssten sie darauf auch keine Antwort.

Über Milch und über Öl gibt es zig Studien, die dessen Schädlichkeit belegen.

Studienbelege zur Gesundheitsschädlichkeit von Milch:

<https://docs.google.com/document/d/17jdzncQSaKEFuScgyJJK-d8uuyxltNqDv8ZiJQdkS0/edit>

Wie wäre es denn einmal wenn man etwas nimmt, worüber es keine Studien gibt, die irgendeine gesundheitsschädliche Wirkung belegen: Über ALLE pflanzlichen Nahrungsmittel gibt es nicht eine Studie die gesundheitsschädliche Auswirkungen nachweist. Wie wäre es, wenn man dann einmal einen Apfel nimmt und gegen diese Öl-Eiweiß-Kost antreten ließe. Dann würde dabei herauskommen, dass dieser Apfel 1000 mal gesünder wäre als diese Kost. „gegen“ Krebs. Ein Apfel hat 1. keine Karzinogene (Karzinogene gibt es nur in tierischen Produkten oder ÖL-ISOLATEN) und weiter sind Antikarzinogene immer die sekundären Pflanzenstoffe. Sekundäre Pflanzenstoffe gibt es nur in Pflanzen. Krebsverhinderer

gibt es also nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln. Wieso nimmt man da also nicht einen Apfel, von dem es null Studien gibt, dass er Krebs auslöst, **aber zig Studien, dass er Krebs verhindert:**

Studienbelege über die heilende Wirkung von Äpfeln:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18855307?dopt=Abstract>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18398871>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23511050>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27538679>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27000627>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25493015>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24274457>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22470124>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21535499>

Zusammengefasst:

Öl-Eiweiß-Kost gegen Krebs ist das gleiche wie **Öl zum Abnehmen** und auch das gleiche wie **Rauchen gegen Lungenkrebs**. Das wären die Lachnummern des Jahrhunderts, wenn es nicht so traurig wäre, das tatsächlich so viele Menschen auf so einen krassen Unsinn herein fallen!

Um es mit einer Grafik noch einmal deutlich zu machen als Beispiel vom Prinzip her mit diesen 3 Produkten:



Woraus besteht ein Ei?: 66% Fett, Rest Protein und Schadstoffe und **0,01% aus guten Stoffen**. Und von diesen **0,01%(!)** wird immer erzählt, wenn behauptet wird, Eier seien so gesund.

Das gleiche wird beim Fisch gemacht. Aus was besteht Fisch? Er besteht zu **99,99%(!)** aus Fett, Protein und Schadstoffen. Megaungesund, ungesunder geht es kaum noch! Und wieder nur **0,01%(!)** gute Stoffe.

Und wie hier jetzt x mal aufgezeigt wurde, besteht **JEDES(!)** Öl, auch ein ach so „gesundes“ Leinöl, Sesamöl, Schwarzkümmelöl oder Kokosöl zu **99,9%(!)** aus **ÖL-ISOLAT**. **Und jedes isolierte Öl und Fett richtet 100% nur Schaden im Körper an!**

Isoliertes Fett ist ein Karzinogen, läuft Hand in Hand mit Krebs, verursacht alles Mögliche an Gesundheitsschädigungen im Körper. Diese ÖL-ISOLATE und auch das teilisolierte Fett aus Tierprodukten, wird direkt in die Fettdepots der Muskelzellen eingelagert. Das Fett, was man gespeichert hat im Körper, kann oxidieren während es in den Fettdepots ist. Diese Oxidationsprozesse erzeugen freie Radikale und permanente Entzündungen. Öl ist eine „Schleuder“ von freien Radikalen. Wie kann man dies noch steigern? Indem man Öl erhitzt! Dadurch oxidiert es noch mehr! Bereits das gekaufte Öl ist oxidiert, weil Öl immer oxidiert, sobald man es aus der Frucht herausholt. Z.B. bei Pommes Fritten kocht das Öl, in Pommes Fritten Buden vielleicht ein paar Stunden lang. So etwas ist dann eine Mega-Radikal-Schleuder. Schlimmer geht es nicht mehr!

MEDITERRANE ERNÄHRUNG: Ist die mediterrane Küche so gesund wegen dem Öl?

„Häufig wird die Mediterrane Ernährung als vermeintlicher Beweis, für die positiven Eigenschaften von Ölen und speziell Olivenöl genannt. Die Studie die angeblich Beweisen soll, dass Olivenöl gesund für das Herz ist, wurde 1958 veröffentlicht. Sie hieß „[Die sieben Länder Studie](#)“, mit Daten, die Anfang der 1950er Jahre gesammelt wurden. Zu den untersuchten Ländern zählten Griechenland, Italien, Spanien, Süd Afrika, Japan und Finnland. Die Einwohner Kretas hatten damals in der Studie die niedrigste Todesrate der untersuchten Länder. Die täglich verzehrte Menge an Olivenöl betrug bei den Einwohnern Kretas gerade mal 3 Esslöffel/Tag (40g). Die ursprüngliche Mediterrane Ernährung bestand hauptsächlich aus Gemüse, Früchten, Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, etwas Fisch und sehr wenig oder gar keinem Fleisch. Auch war die Menge des verzehrten Olivenöls nur sehr gering mit insgesamt 3 EL/Tag.

In den Medien wurde/wird es so dargestellt, als sei das Olivenöl dafür verantwortlich, weshalb die Mediterrane Ernährung gesund ist. Wissenschaftler haben dies untersucht und festgestellt, dass Olivenöl kaum einen positiven Effekt auf die Gesundheit hat, da selbst ganze Oliven sehr wenig Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe besitzen (Studie: [Bioavailability and antioxidant effects of olive oil phenols in humans](#)).

In erster Linie ist eine pflanzenbasierte Ernährung, reich an Nährstoffen, Antioxidantien, Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen, für die geringe Sterblichkeit verantwortlich ([The postprandial effect of components of the mediterranean diet on endothelial function](#)). Speziell konnte der Verzehr von Gemüse und Nüssen eine schützende Wirkung aufs Herz belegen. D.h. eine pflanzenbasierte Ernährung wird immer besser abschneiden, als eine durchschnittliche Ernährung, mit viel tierischen Produkten und vergleichsweise wenig Gemüse. Zusätzlich bewegten sich die Einwohner Kretas viel, indem sie hart arbeiteten und mehrere Kilometer täglich zu Fuß liefen.

Logischerweise hat sich die Ernährung in Kreta/Griechenland seit der 1950er Jahre stark verändert. Der Konsum an verarbeiteten Lebensmitteln ist seitdem stark gestiegen und auch der Konsum an tierischen Lebensmitteln hat sich vervielfacht. Das zeigt sich auch beim Übergewicht und den Herz-Kreislaufkrankungen. Diese haben sich angeglichen und unterscheiden sich kaum noch bzw. sind teilweise sogar höher als in anderen Ländern.“ (Zitat aus: <https://gesund-gesund.de/ist-oel-gesund-oder-ungesund/>)

Machen Kohlenhydrate wirklich fett, wie ein großer Teil der Menschheit glaubt???

Die Warnung, Kohlenhydrate würden in Körperfett verwandelt, ist schlichtweg falsch!!!: Kurz gesagt: FETT macht fett! Logisch, oder?

Zitat aus Buch John McDougall, „Die High-Carb-Diät: Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten“ (jede Aussage ist im Buch mit Studien belegt):

Zitat: „Zu viel Stärke bedeutet nicht mehr Körperfett: Allgemein heißt es, der aus Stärke gewonnene Zucker würde schnell in Fett umgewandelt, das sich dann an Bauch, Hüften und Po anlagert. Wer die Forschungsberichte liest, wird aber feststellen, **dass Wissenschaftler diesen Irrglauben einhellig für falsch halten**. Nach dem Verzehr von komplexen Kohlenhydraten spaltet unser Körper diese in Einfachzucker auf. Sie werden vom Blut absorbiert und beliefern so Milliarden von Körperzellen mit Energie. Wenn wir mehr Kohlenhydrate essen, als unser Körper benötigt, speichert er bis zu 2 Pfund Glykogen unsichtbar in Muskeln und Leber. Wenn wir über unseren täglichen Bedarf und über unsere Speicherkapazität (in Glykogen) hinaus Kohlenhydrate zu uns nehmen, **verbrennt unser Körper den Überschuss** als Körperwärme bei ganz normalen körperlichen Aktivitäten wie Gehen, Tippen, Gartenarbeit oder Herumzappeln.

Die Umwandlung von Zucker in Fett wird auch De-novo-Lipogenese genannt. Schweine und Kühe nutzen diesen Prozess, um Kohlenhydrate aus Getreide und Gräsern in kalorienreiche Fette umzuwandeln. Auch Bienen wandeln Honig (einfach Kohlenhydrate) in Wachs (Fettsäuren und Alkohol) um. Wir Menschen können Kohlenhydrate nur sehr schwer in Fett umwandeln. Unter normalen Bedingungen tut unser Körper es sogar gar nicht. Im Labor haben Menschen, die große Mengen an Einfachzucker zu sich genommen haben, allerdings einen kleinen Teil der Kohlenhydrate auch in Fett verwandelt. Bei einer Studie, bei der schlanke wie adipöse Frauen täglich 50 Prozent mehr Kalorien zu sich nahmen und dazu noch 90 Gramm raffinierten Zucker, produzierten diese täglich **4 Gramm** Fett. Das sind nur 36 zusätzliche Kalorien, die als Fett eingelagert werden. Man müsste sich also fast vier Monate lang von Zucker und 50 Prozent mehr Kalorien vollstopfen, um knapp 1 Pfund Körpergewicht zuzulegen. **Die Warnung, Kohlenhydrate würden in Körperfett verwandelt, ist schlichtweg falsch. Selbst erhebliche Mengen an raffinierten und verarbeiteten Kohlenhydraten führen nur zu einer belanglosen Menge Körperfett.** Bei tierischen und pflanzlichen Fetten ist dies allerdings anders. Kreuzfahrtpassagiere nehmen auf einer 7-tägigen Reise aufgrund reichlich mit Fleisch, Käse, öligem Gemüse und fettreichen Desserts beladenen Büffets im Durchschnitt 3,5 Kilogramm zu. Man kann es nicht oft genug sagen: **Das Fett, das wir essen, tragen wir mit uns herum.**

(...)

Stärke lässt uns vor Lebenskraft sprühen: Jedes Jahr nehmen Millionen von Menschen ab, ohne ihre Gesundheit zu verbessern. Tatsächlich werden viele von Diäten krank. Eines der besten Beispiele sind die früher so beliebten, proteinreichen Diäten nach dem Vorbild von Atkins. Sie basieren auf extremem Kohlenhydratverzicht, was zu Erkrankungen führt (die häufig mit Ketose, einer Stoffwechselstörung enden). Wenn Menschen krank werden, verlieren sie Appetit und Gewicht. Diese Methode, Gewicht zu verlieren, entspricht dem Gewichtsverlust von Patienten durch Medikamente während einer Chemotherapie. Menschen wirken und verhalten sich bei einer kohlenhydratarmen Ernährung ungesund.

Bei kohlenhydratreicher Kost hingegen strahlen sie vor Lebenskraft **und verlieren überschüssiges Körperfett**. Ausdauerathleten profitieren von „Carbo loading“ (großen Kohlenhydratmengen vor dem Wettkampf). Eine stärkebasierte Ernährung verbessert zudem die Blutversorgung. Die Haut bekommt einen rosigen Glanz. Ölige Haut, Mitesser und Akne sind passé. Durch Gewichtsverlust und deutliche

Linderung von Arthritis-beschwerden fühlen sich die Menschen energiegeladener, vital und jünger. (Zitat Ende)

Noch einmal tiefer erklärt:

Diese Geschichten, wo angenommen wird das Kohlenhydrate fett machen würden, kommen auch daher, weil man weiß, dass der Körper im Ruhezustand Kohlenhydrate verbrennt. Da heraus ist ein Mythos entstanden, dass dann erst nach 30 Minuten der Körper anfangen würde Fett zu verbrennen. Zum Glück haben heute viele Menschen bereits diesen Mythos erkannt und abgelegt. Was läuft denn tatsächlich ab?

Im Ruhezustand verbrennt der Körper bereits Fett, also Fettsäuren.

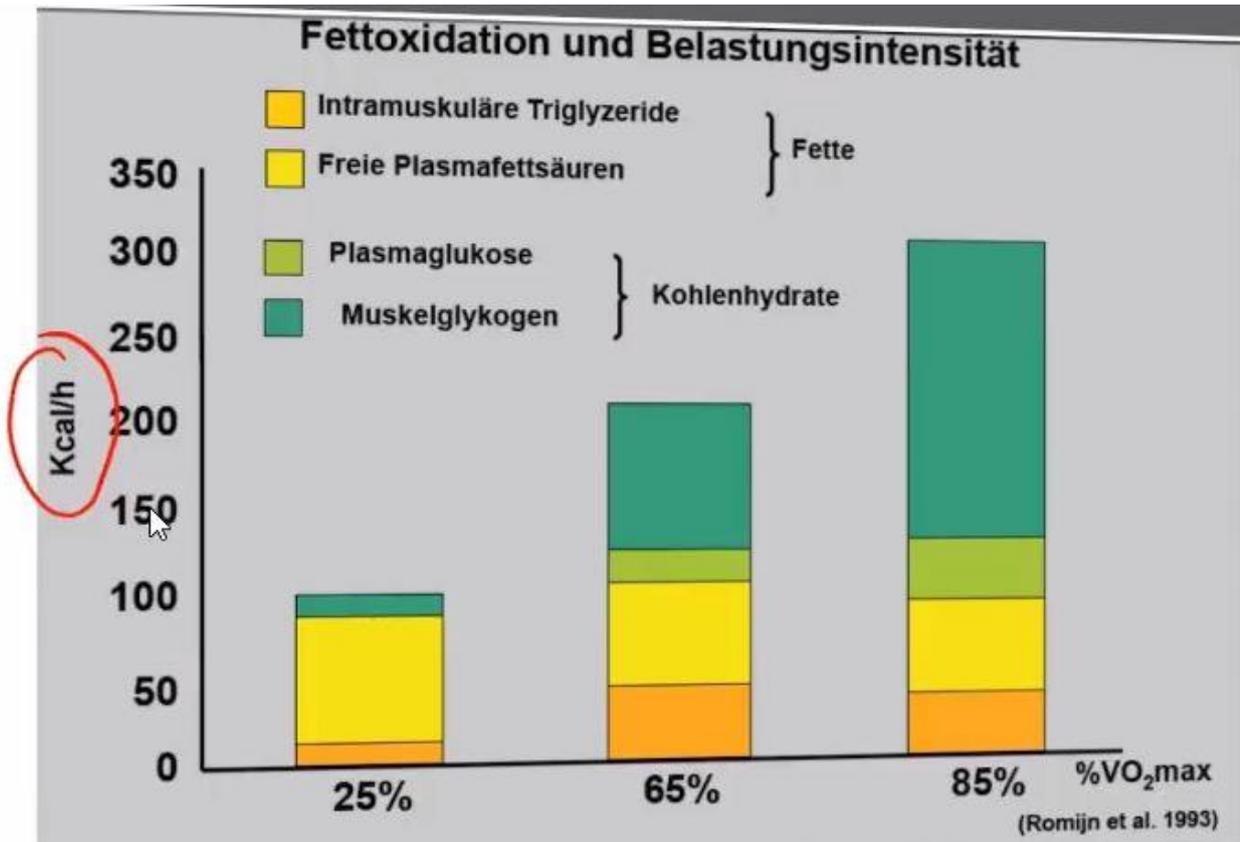
Zitat: „Im Ruhezustand ist der Anteil der Fettverbrennung besonders hoch und fast keine Kohlenhydratverbrennung findet statt.“

(Quelle: <https://erfolgreich-abnehmen-durch-hintergrundwissen.de/buch/fettverbrennung.htm>).

Bei körperlicher Anstrengung verbrennt man fast ausschließlich Kohlenhydrate. **Dafür sind Kohlenhydrate da, um bei Belastung zur Verfügung zu stehen.** Je niedriger die Belastung ist, desto niedriger ist die Verbrennung von Kohlenhydraten. Wichtig ist zu verstehen, dass man im Ruhezustand und bei leichter Belastung mehr Fett als Kohlenhydrate verbrennt, nämlich 85% Fett und 15% Kohlenhydrate. Wäre es so, dass man im Ruhezustand mehr Kohlenhydrate verbrennt, dann wäre das ja genau der Irrtum, auf den auch viele Menschen herein fielen, die sich Low Carb ernähren: Also man würde Kohlenhydrate essen und die Kohlenhydrate würden verbrannt im Körper und dadurch käme der Körper dann nicht zur Fettverbrennung. Man würde es also nach dieser Fehlauffassung nicht schaffen abzunehmen, wenn man Kohlenhydrate isst.

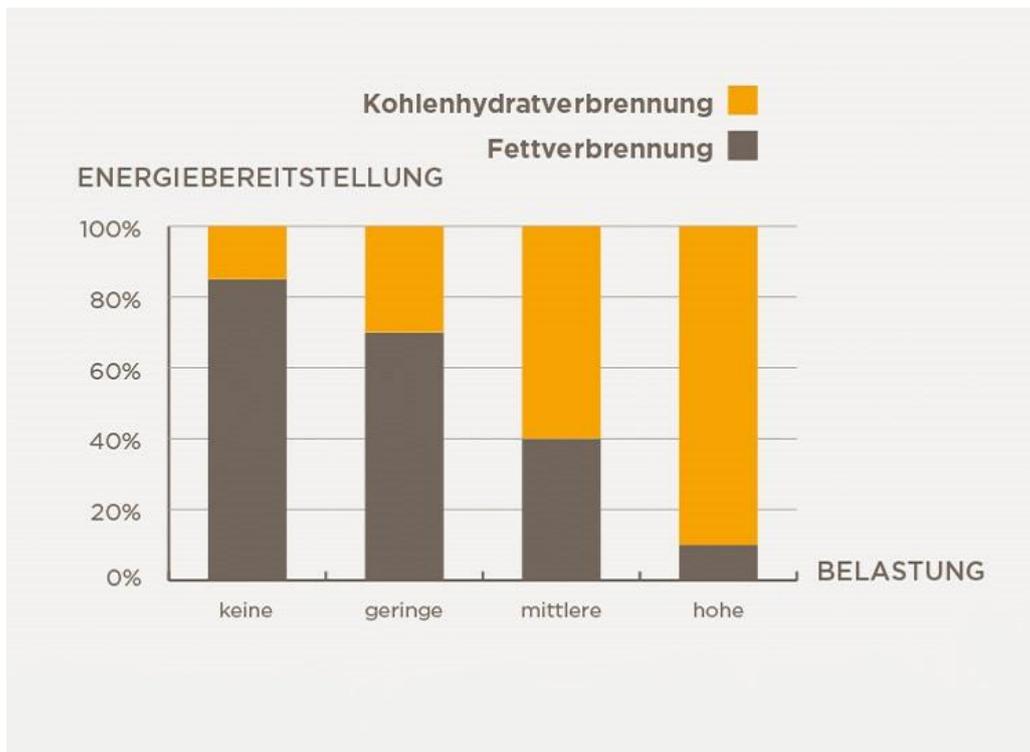
<p>Dieses Faultier beweist:</p> <p>Ein flacher Bauch ohne Sport ist möglich!</p> <p>(aus der Reihe "kostenlose Abnehmtipps")</p> <p><small>Foto: Cliff cc-by2.0 Grafik: hypnoplayer.de</small></p>	
--	--

Mit dieser Grafik aus diesem Video wird es genau klar: <https://www.youtube.com/watch?v=DD0EcRJ9V-g>



Unten auf der X-Achse sieht man die Belastung in Prozent und auf der Y-Achse Kilokalorien pro Stunde. Das grüne kennzeichnet Kohlenhydrate. Das gelbe und orange stellt Fett dar. Man sieht, dass bei niedriger Belastung fast ausschließlich Fett verbrannt wird und je stärker die Belastung wird, desto mehr Kohlenhydrate werden verbrannt.

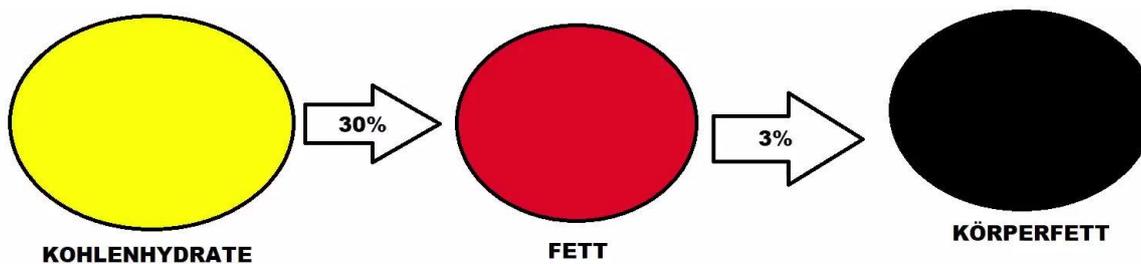
Die nächste Grafik macht es noch einmal deutlich: Bei keiner Belastung wird fast nur Fett verbrannt und je höher die Belastung wird, desto mehr Kohlenhydrate werden verbrannt:



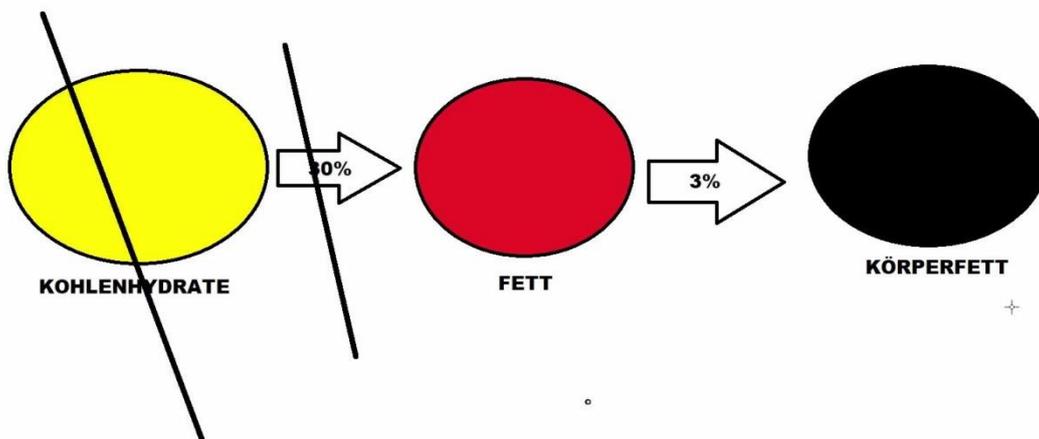
So wird dann auch klar, warum Menschen, die sich High Carb ernähren, die dünsten Menschen von allen sind. So viele Menschen erzählen ständig, dass Kohlenhydrate dick machen würden. Diese kann man dann einmal fragen, welche Ernährungsform die dünsten Menschen hervorbringt (Allesesser, Pescetarier, Ketogen, Low Carb, Vegetarier, Freeganer, Flexitarier, Veganer, High Carb-Veganer und viele mehr). Die High Carb-Veganer! Die Menschen, die am meisten Kohlenhydrate essen, sind am allerdünnsten. Das liegt daran, dass der Körper etwas verbrennen will, aber nicht die Kohlenhydrate verbrennt, sondern das Fett.

Man isst Kohlenhydrate und Kohlenhydrate können unter Umständen in die Fettdepots eingelagert werden, was aber einen extremen Aufwand für den Körper darstellt. Es ist extrem verschwenderisch vom Energieaufwand, Kohlenhydrate in Fett umzuwandeln und deshalb verliert man sein ganzes Körperfett, wenn man sich High Carb ernährt. Das gilt natürlich nur für Veganer, die sich High Carb Low Fat, keine ÖI-ISOLATE ernähren, denn tierische Produkte sind ja immer vollgestopft mit teilisoliertem Fett, was sofort in die Fettdepots eingelagert wird. Es liegen von 1000ende von Mensch Erfahrungsberichte vor, die davon berichten, wie sie mit dieser Ernährung in Kürze ihr ganzes überschüssiges Fett verloren haben. Desto mehr man in seine Ernährung Kohlenhydrate einbaut, desto weniger isst man ja automatisch Fett in dieser Ernährung. Der Körper verbrennt dabei die ganze Zeit Fett, aber man isst ja kein Fett (außer dem Fett, was natürlich in jeder Pflanzennahrung gebunden vorliegt und natürlich zur Verstoffwechselung benötigt wird. Das liegt ja bereits perfekt und optimal in jeder Pflanze vor, selbst in einem Salatblatt). Und dadurch geht natürlich dann alles überschüssige eingelagerte Fett weg. So einfach ist das!

Um es noch einen Schritt verständlicher und plastischer darzustellen:



Kohlenhydrate werden mit einem Energieverbrauch von 30% in Fett umgewandelt und Fett braucht noch einmal 3% Energie um in die Fettdepots der Muskelzellen eingelagert zu werden. Also müsste der Körper, wenn er Kohlenhydrate in Fett einlagern wollte, 33% Energie aufwenden. Wenn man jetzt einfach einmal die Kohlenhydrate weg lässt, weil, die Menschen behaupten ja ständig, dass man von Kohlenhydraten fett würde, und wenn man dann das Fett direkt essen würde. Was sehen wir dann?:



Das Fett, was wir direkt essen, soll also dann nicht direkt in die Fettdepots eingelagert werden, was den Körper kaum Energie kostet und er mit einem Energieaufwand von 3% einlagern kann? Wie ergibt das Sinn? Natürlich wird es eingelagert, denn es ist doch immer derselbe Körperablauf. Der Körper arbeitet effizient und wird doch viel eher das Fett mit 3% Energieaufwand einlagern als mit 33%.

Und genau dies wurde in dem Eingangszitat aus dem Buch von Dr. John McDougall, „Die High Carb Diet“ beschrieben und nachgewiesen. Zum Beispiel, man hat 1000 Kalorien gegessen. 330 Kalorien werden verbraucht um Kohlenhydrate in Fett einzulagern. So etwas macht der Körper nicht, weil es extrem ineffizient ist. Deswegen wandert das Fett, das man isst, das teilsolierte Fett aus allen tierischen Produkten und die ÖL-ISOLATE mit einem geringen Energieaufwand von 3% direkt in die Fettdepots und der Mensch wird mit dieser extrem krankmachenden Ernährung auch immer dicker.

Das ist doch so einfach zu verstehen und dennoch glauben im Moment Millionen, wenn nicht Milliarden Menschen auf der Erde, Kohlenhydrate würden fett machen, weil ihnen das unzählige Male von der Fleisch-, Milch- und Eierindustrie eingetrichtert wurde, die pro Jahr über 100 Millionen Dollar ausgeben um entsprechende Propagandastudien in Auftrag zu geben und Werbung zu betreiben, die uns diesen Blödsinn erzählen, um die Menschen davon abzuhalten sich endlich gesund zu ernähren!

Was macht Fettgewebe im menschlichen Körper?

Man sollte keine Fetteinlagerungen in den Fettdepots der Muskelzellen haben, weil man krank wird davon.

Fettgewebe bindet Testosteron. Durch einen Prozess, den man Aromatase nennt, wird Testosteron zu Östrogen umgewandelt. Auch produzieren die Fettzelle Östrogen. Je mehr Fetteinlagerungen man hat, desto mehr Östrogen hat man im Körper. Man sollte niemals den Östrogenspiegel nach oben drücken. Bei Frauen z. B. wird dadurch Brustkrebs unterstützt. Allein schon aus diesem Grunde sollte man so wenig Fettgewebe wie möglich haben, damit so wenig wie möglich Testosteron in Östrogen umgewandelt wird und auch das Fettgewebe alleine kein Östrogen produziert.

Weiter produzieren bei Adipositas die Adipozyten IGF-1, das stärkste Wachstumshormon und stärkster Krebs-Promoter den es gibt. Normaler weise gelangt IGF-1 durch Essen von tierischem Protein in den Körper. Hier sehen wir jetzt, dass bei Fetteinlagerungen die Adipozyten auch IGF-1 produzieren können, was eine ganz üble Sache ist.

Man kann beim Arzt sich nach Interleukin 6 (IL-6) untersuchen lassen. Interleukin 6 gibt an, wie viel Entzündungen man im Körper hat. Je dicker man ist, desto höher ist Interleukin 6. Fettgewebe produziert also Fettzellen, die entzündungsfördernde Botenstoffe abgeben. Jedes Gramm Fett, was man im Körper hat, produziert Entzündungen. Die ganze Zeit, jede Sekunde, den ganzen Tag lang. Bei jeder Krankheit die es gibt, weiß man, dass der allererste Schritt eine Entzündung ist. Oft durch eine Oxidation z. B. ausgelöst oder irgendwelche Chemikalien. Oder eben, man isst sich Fett an und fördert die ganze Zeit Entzündungen im Körper.

Sehr alte Menschen sind immer sehr dünn. Das liegt daran, weil Fett einen aus dem Leben heraus nimmt, bevor man alt werden kann. Das heute so viele dicke Menschen herum laufen ist ein Wahnsinn. Das ist so, als wenn sie Monate mit einem Stück Brot am Tag überleben müssten. Dann würde es für diese Menschen Sinn machen, aber dann würden diese Menschen trotzdem früher sterben. Eben wegen diesen Eigenschaften von eingelagertem Fett, die hier gerade aufgeführt wurden. Wenn man sich artgerecht ernährt, kann man kein Körperfett halten. Deshalb sehen wir auch nicht in der Tierwelt z. B. ein übergewichtiges Reh oder eine übergewichtige Giraffe. So was wird man in der Tierwelt nicht antreffen, weil diese sich artgerecht ernähren (mit Ausnahme der Tiere, die von Menschen nicht artgerecht ernährt wurden).

Anhang

Diabetes Typ 2 ist so einfach heilbar!

Diabetes Typ 2 ist eine ernährungsbedingte Erkrankung, so wie jede andere Erkrankung primär auch. Diabetes wird fälschlicherweise immer falsch interpretiert, wenn man es „Zucker-Krankheit“ nennt, weil man zu viel Zucker im Blut hat. So gehen die allermeisten Menschen und auch viele Diabetes-Wissenschaftler davon aus, dass diese Erkrankung vom Zucker kommt und die Diabetiker lernen dies auch in ihrer Diabetesschulung. **Und das ist der große Irrtum!** Es heißt nur Zucker-Krankheit, weil man Zucker im Blut hat, was ja normalerweise nach dem Essen da auch sein sollte, nur dieser Zucker kommt nicht heraus aus dem Blut. Aber Diabetes kommt nicht vom Zucker, das ist ganz wichtig zu verstehen. Denn wenn man das verstanden hat ist auf einmal die Heilung auch ganz einfach!

Wie funktioniert das mit dem Insulin im Körper? Wenn man eine Mahlzeit isst, dann kommt Zucker ins Blut, Blutzucker genannt. Nach einer Mahlzeit steigt also der Blutzuckerspiegel an, weil in einer Mahlzeit ja Zucker ist, Kohlenhydrate, Glukose. Und dieser Zucker muss auch ganz natürlich im Blut sein. Dies ist ganz normal. Dieser Zucker darf aber nicht im Blut bleiben. Der Körper setzt also ein Hormon frei, dieses Hormon nennt sich Insulin. Das Insulin sorgt dafür, dass der Zucker aus dem Blut heraus kommt und mit deren Hilfe in die Muskelzellen eingespeichert wird. Das ist der Grund, warum wir z. B. unseren Arm bewegen können oder mit den Augen blinzeln. Weil wir Glucose im Körper haben, die verbrannt wird, damit z. B. auch unsere Körpertemperatur immer die gleiche Temperatur hat. Kohlenhydrate (wie Kohlen im Ofen) sind der Hauptbrennstoff des Körpers, Kohlenhydrate werden im Mund und letztlich im Darm in Einfachzucker aufgespalten, z. B. Glukose.

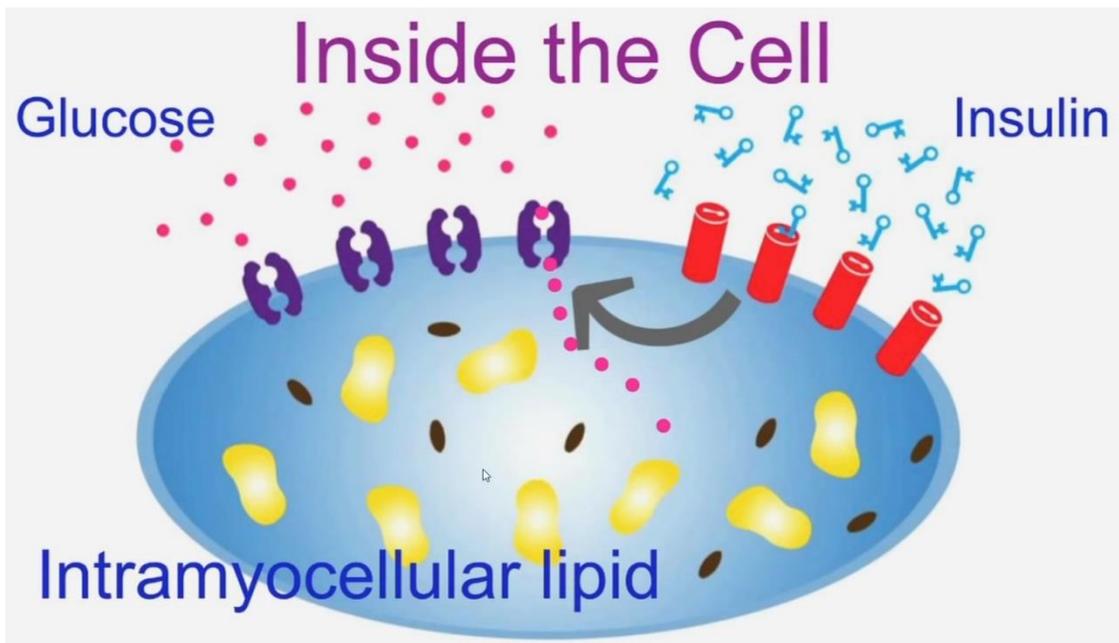
Was passiert nun bei Diabetes Typ 2? Diabetes Typ 2 bedeutet, dass, wenn man isst und der Blutzuckerspiegel steigt, dieser Blutzuckerspiegel aber nicht mehr niedriger wird. Das bedeutet, das Insulin ist nicht in der Lage, den Zucker aus dem Blut heraus zu holen. Und dies ist ein sehr großes Problem.

Diese Insulinresistenz, dass Insulin resistent wird und nicht mehr richtig arbeiten kann, ist eine Adaption des Körpers. Denn eine andere Aufgabe des Insulins ist es ja auch, das **Fett(!)** in die Fettdepots der Muskelzellen zu speichern. Ja, ganz wichtig zu verstehen!: **Insulin speichert als weitere Aufgabe auch das Fett in die Fettdepots!** Und Zucker wird auch nicht in Fett umgewandelt, wie ja hier nun in dieser PDF weiter oben genau erklärt wurde.

Wenn man Fett isst, dann speichert der Körper dieses ein, **insbesondere wenn man diese völlig unnatürlichen ÖI-ISOLATE isst, die nur Schaden im Körper anrichten(!) (bzw. auch das teilisolierte Fett aus allen tierischen Produkten)**. Wenn man viel Fett isst, und heutzutage isst bald jeder Mensch viel Fett, merkt der Körper dies, dass man zu viel Fett zu sich nimmt und deshalb verringert er die Insulinsensitivität. Der Körper lässt, so gesagt, extra Insulin schlechter arbeiten, damit man nicht so viel Fett ansetzt. Insulinresistenz ist ein Schutzmechanismus des Körpers. Denn der Körper merkt, dass man zu viel Fett isst, was er nicht braucht, es ist bereits viel zu viel in den Fettdepots, deswegen verringert er die Insulinsensitivität. Deswegen kann man auch davon ausgehen, je dicker man ist, umso wahrscheinlicher ist es Diabetes Typ 2 zu bekommen. Das kann man aus dem gesagten jetzt verstehen. Denn, wenn man bereits dick ist und immer dicker wird, dann sagt sich der Körper, dass er dieses Fett nicht braucht **und deswegen lässt er Insulin nicht so gut arbeiten und deswegen kann der Körper das Fett nicht so gut einlagern.**

Ein einfaches Bild, um es noch besser zu verstehen: Man stelle sich ein Iglu, ein Schneehaus vor. Dann ist da eine Türe in diesem Iglu. Das Schloss ist nicht direkt in der Türe sondern ein Meter daneben. Diese „Iglus“ sind also im Körper und der Zucker geht an diese Türe und wartet bei der Tür. Der Zucker kann nicht hinein in die Muskelzelle. Er kann da erst hinein, wenn Insulin kommt und das Insulin ist der

Schlüssel. Wenn Insulin „ins Schloss geht und der Schlüssel umgedreht wird“, dann geht die Türe auf und der Zucker kann herein. Das ist der normale Ablauf, der hier in dieser Grafik dargestellt ist.



Hier in dieser Grafik ist eine Muskelzelle schematisch zu sehen.

„Intramyocellular lipid“ bedeutet: Fett in der Muskelzelle . Das sind die Türchen der Zelle:

Das sind die Schlösser der Zelle: .

Die Türchen sind zu und Glucose, der Zucker, wartet davor: . Und hier ist das Insulin:

Der Zucker wartet so lange, bis die Schlüssel Insulin in die Schlösser hinein gehen und „aufschließen“.

Dann kann der Zucker durch die Türen hinein in die Zelle:

Je mehr Fett nun in der Zelle ist, desto mehr sagt der Körper, dass er kein weiteres Fett benötigt und so lässt er das Insulin weniger effizient arbeiten, da das Insulin ja nicht nur den Zucker in die Zelle befördert, sondern auch dafür zuständig ist, dass das Fett in der Zelle eingelagert werden kann. Das Fett lagert sich in den Muskelzellen ein, so ähnlich wie in den Gefäßen Plaque entsteht, eine Ablagerung, wie Rost z. B. in einem Metallrohr, lagert sich das Fett dort ab, sinnbildlich. In Wirklichkeit sieht der Prozess so aus: In dieser Grafik kommt das Fett in die Zelle hinein und stört dort den ganzen Prozess und so gehen dann verschiedene Mechanismen schief, Enzyme arbeiten z. B. nicht mehr richtig und der Körper muss als Schutzmechanismus das Insulin weniger effizient arbeiten lassen:

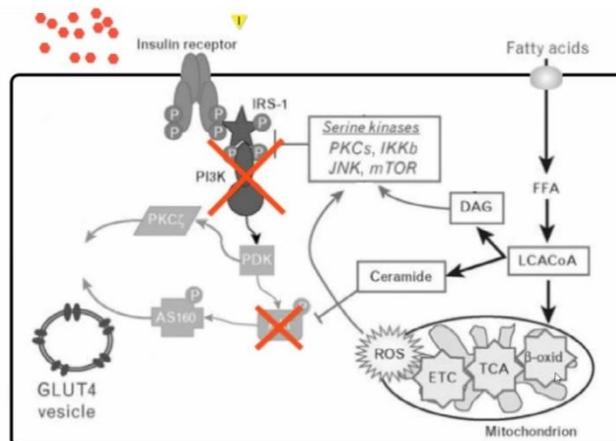


Figure 8.1 Potential mechanisms of fatty acid-induced insulin resistance in muscle. Exposure to excess fatty acids results in the accumulation of intramyocellular lipid species such as diacylglycerol (DAG) and ceramides.

So entsteht dann Diabetes Typ 2. Bei Diabetes Typ 1 wird überhaupt kein Insulin mehr produziert, weil der Pankreas (die Bauchspeicheldrüse) vernichtet wurde durch Antikörper, die durch tierisches Protein entstehen, insbesondere durch das Protein von tierischer Milch, weil dieses dem menschlichen am ähnlichsten ist und es dann zu diesen gefährlichen unheilbaren Autoimmunerkrankungen kommen kann.

Das traurige an der ganzen Sache ist, dass das Fett schuld ist an Diabetes Typ 2. Das weiß man bereits durch diese Studie aus dem Jahr **1927(!)** Ja, man weiß es bereits seit 1927 und es wird heute überall verschwiegen und völlig verdreht dargestellt, so dass die Menschen nicht von Diabetes Typ 2 heilen können!

In dieser Studie hat man den Menschen entweder ganz viele Kohlenhydrate oder ganz viel Fett gegeben. Auf der y-Achse ist der Blutzuckerspiegel angegeben. Bei Kohlenhydraten steigt natürlich der Blutzuckerspiegel und wird dann ganz normal durch Insulin abgebaut. Man sah dann, dass das Fett das Insulin paralyisierte, wodurch es nicht mehr richtig arbeitete, so dass dann der Blutzuckerspiegel immer weiter stieg. So wusste man dann bereits seit 1927, dass Fett der Auslöser für Diabetes Typ 2 ist und nicht der Zucker. Und die heutige Diabetes-Wissenschaft im Jahre 2018(!) tut so, als würde man dies nicht wissen!

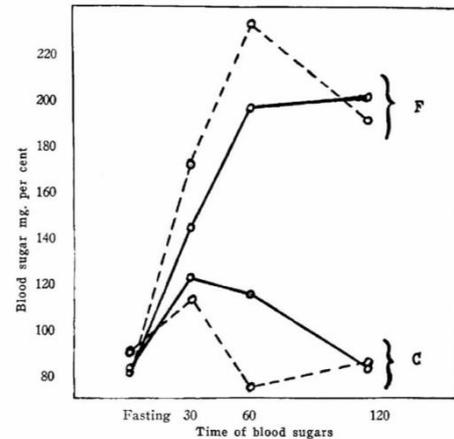


Chart 7.—Graph showing two curves each of two normal young adults. In one instance—the curves marked *F*—the students were fed the fat diet for two days prior to the test; in the other instance—the curves marked *C*—they were fed the carbohydrate diet. Similar lines represent the same subjects.

Hier in der nächsten Grafik sieht man verschiedene Diäten. Die unterste Kurve ist Diät 7 mit den meisten Kohlenhydraten und dem wenigsten Fett. Man hat Proteine und Kalorien bei allen Diäten gleich gehalten um herauszufinden, welche Diät führt zum allerstärksten Blutzuckeranstieg. Je mehr Fett in der Diät war (Diät 7: 40g Fett, Diät 1: 240g Fett, und entsprechend eben dann immer weniger Kohlenhydrate, je mehr Fett, denn die Kalorien bleiben ja überall gleich), desto höher war der Blutzuckerspiegel und desto schlechter arbeitete Insulin:

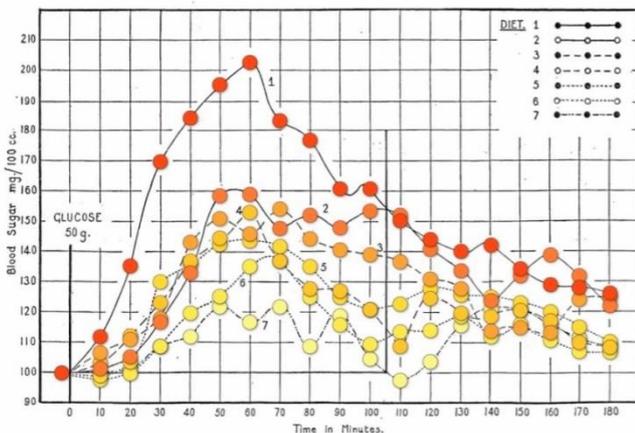


TABLE II. DIETS (SERIES 1).

Diet No.	Composition			Calories
	Carb.	Prot.	Fat.	
1	50	80	240	2,680
2	125	80	207	2,680
3	200	80	173	2,680
4	275	80	140	2,680
5	350	80	107	2,680
6	425	80	73	2,680
7	500	80	40	2,680

Bei Diät 1 mit 240 g Fett ist das Insulin stark paralyisiert und kann kaum noch arbeiten.

Hier eine Studie (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16873779>), in der 99 Patienten beobachtet wurden. 50% ernährten sich vegan und 50% ernährten sich nach der American Diabetes Association, also, nach der von der Diabetes Stiftung perfekt ausgearbeiteten Diät für Diabetiker. Die Studie ging über 22 Wochen. Beide Gruppen konnten ihren Blutzucker und ihre Blutfettwerte senken, aber die vegane Ernährung gewann. Das ist ziemlich traurig für diese von Wissenschaftlern der Diabetes Stiftung entwickelte Diät speziell für Diabetiker. Wie kann eine vegane Ernährung besser sein als eine von den Wissenschaftlern gemachte Diät für Diabetiker?

Eine weitere Studie (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19339401>), zeigt noch einmal exakt das gleiche, diesmal aber über einen längeren Zeitraum von 74 Wochen. Dort kam man auch zu dem gleichen Ergebnis, dass die vegane Ernährung besser funktioniert als die Diabetes Ernährung.

Wenn wir uns den Fettgehalt von pflanzlichem Nahrungsmittel im Vergleich zu tierischen Produkten anschauen, dann ist das ja auch logisch nun, warum das so ist:

(Fettabelle: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1A4FEcAqIbS8MCvlllibefvavCf8zGiseJf8SfsrC3yM/edit#gid=1228223858>)

Fettgehalt nach Kalorien berechnet **ohne Wasseranteil**, damit man den tatsächlichen Fettgehalt erhält und nicht den Fettgehalt des Fett-SCAMS (SCAM = Betrug) nach Gewicht, den die Industrie macht, in dem sie **nicht** den Wasseranteil heraus rechnet, was natürlich ein fataler Betrug der Industrie ist!:

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Nahrungsmittel	Fettgehalt angegeben	Echter Fettgehalt	Angaben	1g Fett = 9,3kcal	Fettgehalt in g	Kcal pro g Fett	Kcal auf 100ml
2	Milch Vollmilch	3,80%	51,97%	3,8 / 68		3,8	9,3	68
3	Milch 1,5%	1,50%	29,06%	1,5 / 48				
4	Magermilch 0,1%	0,10%	2,65%	0,1 / 35				
5	Rindfleisch		55,80%	15 / 250		Kcal aus Fett	Fettgehalt	
6	Pute		34,44%	7 / 189		35,34	51,97%	
7	Gouda jung		74,5 %	29 / 362				
8	Fisch (Lachs)		58,13 %	13 / 208				
9	Kartoffel		1,21%	0,1 / 77				
10	Bananen		2,00 %	0,2 / 93				
11	Reis		2,15 %	0,3 / 130				
12	Schokoaufstrich		54,07 %	31,8 / 547				
13	Ei		66,00 %	11 / 155				

Alle pflanzlichen Nahrungsmittel haben wenig Fett, bis auf ein paar Ausnahmen wie Nüsse, Avocados u.a.. Alle tierischen Produkte haben viel Fett. Da sieht man dann auch, was die Menschen in der Diabetesernährung essen und wie viel Fett das hat.

Lasst euch von der Magermilch nicht irritieren, das ist die schlimmste Milch von allen.

In den offiziellen Angaben für Diabetikernahrung steht - und das ist einfach nur der reine Witz(!): Zitat:

(Quelle: <https://www.zuckerkrank.de/diabetes-gesund-leben/ernaehrung>)

„Insbesondere versteckte Fette in Wurst, Fleisch, Käse, Saucen, Fertiggerichten, Süßigkeiten und Kuchen oder Gebäck sollten Sie im Auge behalten und sie jedoch nicht gänzliche aus Ihrem individuellen Ernährungsplan streichen, sie aber mit Bedacht verzehren. Es geht bei Ihrer diabetesgerechten Ernährung nicht um strikte Gebote oder Verbote, sondern vielmehr darum, sich bewusst zu machen, welches Essverhalten und welche Nahrungsmittel Ihre Gesundheit unterstützen und diese in Ihren Alltag zu integrieren.“

Das ist wieder, wie gesagt, Industriedenken. Es wird hier nicht gesagt, dass man irgendetwas weg lassen soll. Sie machen auf keinen Fall Verbote, **denn Verbot würde bedeuten, dass dies die Heilung wäre.** Sie wollen nicht, dass man heilt, sonst würden sie nicht so einen Unsinn seit Jahrzehnten wider besseres Wissen proklamieren. Deswegen sagen sie einem, dass man ruhig all die tierischen Produkte mit dem gewaltigen Fettgehalt essen darf. Und wie gesagt, alle tierischen Produkte enthalten **TEILISOLiertes FETT!** Diese Industrie wird einem niemals die Wahrheit sagen. All diese Wissenschaftler sagen nie, dass man dies nicht essen soll, sondern man soll weniger davon essen. Denn, wenn die Menschen es 100% nicht essen würden, dann wäre dies die Heilung! Mit weniger davon essen ist kein Mensch geheilt, aber indem sie konsequent auf vegane Ernährung High Carb Low Fat, keine ÖI-ISOLATE umgestellt haben, konnten unzählige Menschen innerhalb kürzester Zeit von Diabetes Typ 2 und vielen anderen Krankheiten heilen!

Ebenfalls in den offiziellen Angaben für Diabetikerernahrung steht, man solle pflanzliche Öle benutzen! **ÖI ist das allerschlimmste überhaupt für Diabetiker: Reines ISOLIERTES oxidiertes Fett!**

Ein ganz berühmter Wissenschaftler, Walter Kempner (1903 – 1997) hatte mit seiner Reisdät, die er entwickelte, **einen 100%tigen Heilungserfolg** bei unzähligen Patienten mit Diabetes Typ 2. Er hat dabei seine Patienten mit weißem Reis und weißem Zucker und Fruchtsaft therapiert. Er nahm weißen Zucker, um den Proteingehalt von weißem Reis zu senken. Der Reis hat so viel Protein, dass er die Nieren belasten könnte, deswegen wurde da 100 – 500 g weißer Zucker pro Tag gegessen von Diabetikern(!) und diese Menschen wurden geheilt. ALLE! Das war eine extrem fettarme Diät. Es wurde mit dieser Diät einfach erreicht, dass das Insulin wieder sensitiver wurde und so dann besser arbeiten konnte. Durch den hohen Zuckerkonsum versteht das Insulin dann besser, was es tun soll. Und dadurch, dass fast kein Fett mehr gegessen wurde, gab es für den Körper keinen Grund mehr, das Insulin weniger sensitiv zu machen. Insulin kann nur mit Zucker arbeiten, deswegen, je mehr Zucker man isst, desto sensitiver wird das Insulin.

Es ist natürlich jetzt nicht notwendig so eine extreme Diät zu machen. Man kann aber bei dieser Diät das Prinzip verstehen, um was es geht. Man kann sich einfach ganz normal unlimitiert vegan High Carb Low Fat, keine ÖI-ISOLATE ernähren und dabei alle stärkehaltigen Nahrungsmittel essen und Obst und Gemüse. Man lässt nur die fettreichen pflanzlichen Nahrungsmittel weg, wie Nüsse und Avocados.

Jeder Mensch, der Diabetes Typ 2 hat und nicht eine vegane High Carb Low Fat, keine ÖI-ISOLATE-Ernährung fährt, der macht nichts anderes, als zu sich selbst zu sagen: „Ich will diese Krankheit behalten“.

Ein Einwand vieler Diabetiker bezüglich der Aufnahme von vielen Kohlenhydraten

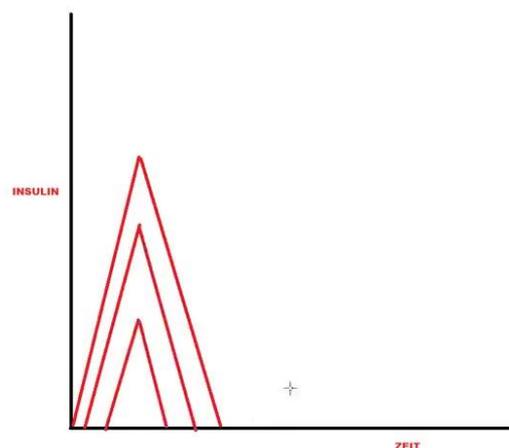
Nun gibt es viele Diabetiker, die mit dem Einwand kommen, dass sie diese Ernährung nicht machen können, weil sie sagen, wenn sie mehr Kohlenhydrate essen, dann hätten sie höhere Blutzuckerwerte und dann müssten dann mehr Insulin spritzen. Das ist natürlich absolut verkehrt und diese Denkweise ist absolut fatal. Diese Denkweise haben diese Diabetiker natürlich von den ganzen Diabetologen, den ganzen offiziellen Diabetiker-Richtlinien, die sie befolgen. Es ist einfach nur unglaublich traurig, was da mit dieser Diabetes Typ 2-Erkrankung vor sich geht, weil die Menschen nicht aufgeklärt werden von den Wissenschaftlern und Ärzten darüber, wie simpel diese Erkrankung geheilt werden kann. Und das geht so weit, dass den Diabetikern Beine amputiert werden und sie aufgrund der massiven Fehltherapie schnell sterben.

Diabetes Typ 2 ist ein Milliardengeschäft von künstlich chronisch krank gehaltenen Menschen! Da verdient sich die Industrie wirklich dumm und dämlich! Ein chronisch kranker Patient bringt immer am meisten Geld.

Es ist also absolut falsch, wenn man als Diabetiker meint, wenn man mehr Kohlenhydrate isst, dass man dann mehr Insulin spritzen muss. Zunächst einmal ist dies natürlich richtig, denn ganz klar, man isst mehr Zucker und muss mehr spritzen. Was man dabei aber nicht versteht ist, **dass dies nur gilt wenn man den Fettgehalt in der Ernährung gleich hält**. Nur dann trifft das zu, weil ja dieses Fett das Insulin paralyisiert und man eben immer noch intrazelluläres Fett in den Muskelzellen hat, was ja ganz genau die Ursache für Diabetes Typ 2 ist.

Das Ganze noch einmal an einer einfachen Grafik verdeutlicht (nur nach dem Prinzip jetzt, das ist jetzt nicht genau gezeichnet):

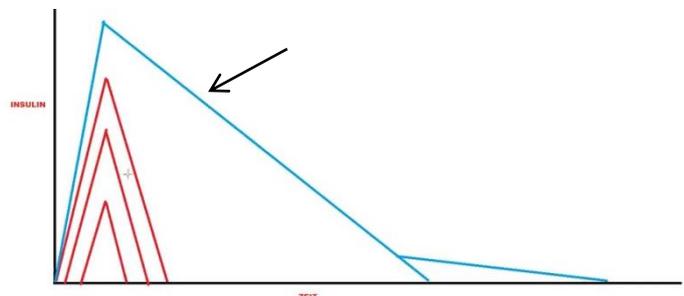
Wenn man jetzt z. B. 3 Bananen essen würde, dann sieht der Insulinausstoß entsprechend der größten Kurve aus. Wenn man 2 Bananen isst, dann entsprechend der mittleren Kurve und bei einer Banane entsprechend der kleinsten Kurve:



Genau damit arbeiten z. B. Menschen, die sich Low Carb ernähren, also wenig Kohlenhydraten und viel Fett essen. Auf dieser Grundlage wurde dann sogar eine Studie gemacht, die zeigt, dass es absolut vorteilhaft sei für Diabetiker, dass sie wenig Kohlenhydrate essen sollten und viel Fett. Man konnte dann da zeigen, dass wenn man weniger Kohlenhydrate isst, dass man dann weniger spritzen muss. **Aber dies ist ein trojanisches Pferd!** Das ist extrem wichtig dies zu verstehen! Man muss mehr Insulin spritzen, wenn man mehr Zucker isst, **wegen dem Fett in der Ernährung!** Hätte man das Fett nicht in der Ernährung, dann müsste man nicht mehr Insulin spritzen, sondern weniger. Das ist der extrem wichtige Punkt, den es zu verstehen gilt. Und das erzählt einem nicht der Diabetologe, auch keine Diabetes Richtlinien, auch keine Diabetes-Schulungen. Das erzählt einem niemand.

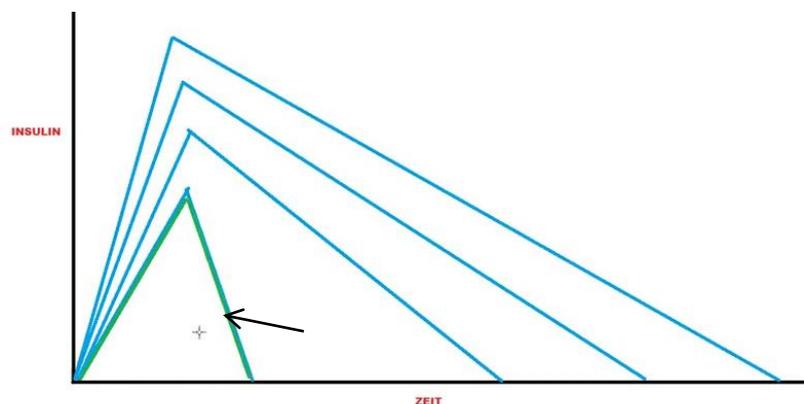
Wenn man mit dieser Low Carb-Ernährung, wo man dann bald keine Kohlenhydrate mehr isst so weit ist, dass man schon bald kein Insulin mehr spritzen muss, gilt man in diesen Kreisen dann als „geheilt“, weil man eben kein Insulin mehr spritzen muss. Was man den Diabetikern aber verschweigt ist, dass man kein Insulin mehr spritzen muss, weil man keine Kohlenhydrate mehr isst, was ja eigentlich ganz logisch sein müsste. **Und sie erzählen einem auch nicht, dass aber die Krankheit sich nun sogar verstärkt hat! Man ist dann noch schlimmer Diabetiker Typ 2 geworden!** Man isst da 20 g Kohlenhydrate oder noch weniger, man ernährt sich von Fett hauptsächlich und dadurch hat sich die Krankheit verschlimmert. Die Krankheit hat sich verschlimmert, obwohl man jetzt evtl. fast gar kein Insulin mehr spritzen muss. **Das ist das trojanische Pferd, auf das man da herein gefallen ist und meint dann sogar noch man wäre jetzt mehr gesundet.** So eine Ernährung, wo man gar keine Kohlenhydrate und ja auch gar kein Obst mehr essen darf will man ja im Grunde gar nicht haben. Aber mit diesen Ernährungsempfehlungen dieser „Diabetiker-Experten“ ist man dann gezwungen diese ein Leben lang durchzuhalten, denn man ist ja immer noch Diabetiker Typ 2. Wenn man jetzt einem solchen Diabetiker, der keine Kohlenhydrate isst und sich von Fett ernährt (denn wenn man Kohlenhydrate herunter fährt in seiner Ernährung, muss man ja etwas anderes hoch fahren, denn am Ende des Tages hat man ja immer 100%, man isst also mehr Fett, man isst mehr Tierprodukte, die keine Kohlenhydrate haben, die vollgestopft sind mit teilsoliertem Fett), der sich selbst sogar als geheilt bezeichnet, weil er fast kein Insulin mehr spritzen muss, wenn man diesem nun einmal 5 Bananen zu essen gäbe, dann würde sein Insulinspiegel so aussehen, wie hier diese blaue Kurve:

Und daran kann man dann sehen, wie „geheilt“ er ist. Er ist nämlich kein bisschen geheilt, sondern es ist schlimmer als vorher. Weil durch die großen Mengen an eingelagerten Fett das Insulin paralysiert wurde.



Veganer, die die höchste Kohlenhydratzufuhr haben, haben den niedrigsten nüchternen Insulinspiegel. Diabetiker, die in ihrer veganen Ernährung mehr Kohlenhydrate aßen, ja selbst wenn sie 90% Kohlenhydrate aßen, aber natürlich dann die isolierten Fette aus ihrer Ernährung nahmen, wurden von Diabetes Typ 2 geheilt!

Wenn man jetzt so einem Menschen also immer 5 Bananen zu essen gäbe, dann aber Stück für Stück das Fett aus seiner Ernährung nähme, **dann würde das Insulin immer besser anfangen zu arbeiten, seine Sensitivität nähme wieder zu** und der Insulinausstoß würde immer geringer, bis er dem Standardinsulinausstoß eines gesunden Menschen entsprechen würde (grüne Kurve)



So einfach ist das!

Selbst Menschen, die Jahrzehnte Diabetiker Typ 2 waren und dann diese einfache Ernährungsumstellung auf diese vegane Ernährung High Carb Low Fat, keine ÖL-ISOLATE machten, wurden dann innerhalb kurzer Zeit geheilt.

In dieser legendären Doku „What the Health“ (ist auf Deutsch) kann man miterleben, wie selbst starke Diabetiker Typ 2 nach 14 Tagen geheilt waren:



What the Health German Dubbed Dokumentation
2017 HD

Alex
vor 5 Monaten • 26.103 Aufrufe

Kleine Auswahl von Studienbelegen zum Thema Diabetes Typ 2, die mir vorliegen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23193216>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2177399/pdf/brmedj04143-0003.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1394223/pdf/jphysiol01610-0047.pdf>

<http://care.diabetesjournals.org/content/25/3/417.full>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10027589>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2677007/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC507380/pdf/972859.pdf>

<https://www.mdpi.com/2072-6643/10/2/189/htm>

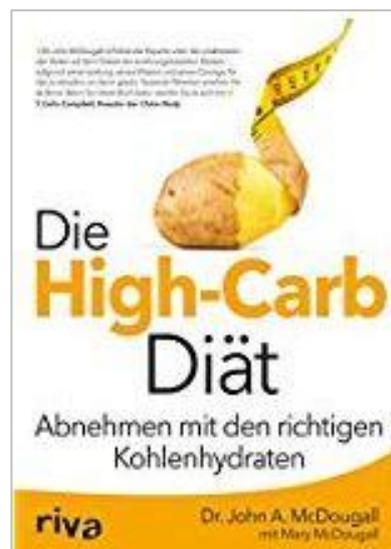
https://www.researchgate.net/publication/12965046_Rapid_impairment_of_skeletal_muscle_glucose_transport_phosphorylation_by_free_fatty_acids_in_humans

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4762133/pdf/41048_2015_Article_13.pdf

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23122836>

Mit z. B. diesem Buch mit vielen Rezepten kann man die vegane High Carb-Ernährung genau kennenlernen:

Dr. John McDougall: „Die-High-Carb-Diät – Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten“



Weitere Artikel:

(Bilder sind verlinkt: anklicken mit rechter Maustaste und auf ‚Link in neuem Tab öffnen‘ klicken):

Artikel: 18.06.2018

Milch ist Gift!!!

TIERISCHE MILCH UND MILCHPRODUKTE RICHTEN NUR SCHADEN IM MENSCHLICHEN KÖRPER AN!!!

Die Kuh produziert Milch für ihr Kalb und diese Milch ist auch nur für ihr Kalb gemacht. Der Mensch ist das einzige Lebewesen auf diesem Planeten, welcher die Muttermilch einer anderen Spezies trinkt. Katzen bekommen einen Nierenschaden, wenn man diesen Kuhmilch füttert! Diese Kuhmilch ist von den Inhaltsstoffen ganz genau auf das Kalb abgestimmt.

Eine Kuh, die ohne den Einfluss des Menschen lebt, hat einen kleinen Euter. Dieser Euter produziert ca. 5-7 Liter Milch pro Tag. Heutzutage produziert so eine Super-Kuh ca. 50 - 100(!) Liter Milch pro Tag! Das bekommt man hin, indem man die Kuh z. B. mit verschiedenen Hormonen füttert. Das ganze Leben der Kuh hindurch wird diese durch künstliches Schwärmen befruchtet. Dann wird das Kalb ihr weggenommen und meist getötet. Die Mütter schreit oft tagelang ihrem Kind hinterher.

1

Artikel: 22.09.2018

Warum Eier deine Gesundheit ruinieren!

Eier sind nicht zum Essen da. Ein Ei ist dafür da, dass da heraus ein Lebewesen schlüpft. Ist das der Sinn eines Eies? Ja, jeder weiß, dass dies der Sinn von einem Ei ist, so wie es der Sinn der Kuhmilch ist, das Kalb zu füttern.

Aber der Mensch nutzt alles, wie es ihm in den Sinn kommt. Wenn der Mensch Steine essen könnte, dann würde er auch das noch machen. Deswegen steht er der Kuh die Milch, löst Fleisch, obwohl er kein Fleischesser ist und löst Eier, weil man sie essen kann.

Die Menschen reden ständig davon, was in Eiern für viele gute Stoffe enthalten seien. In einem Ei sind fast alle Vitamine usw. enthalten, weil da heraus Leben entsteht. Deswegen enthält das Ei alles, was es enthalten muss, damit da heraus Leben entstehen kann. Deswegen hat ein Ei diese Nährstoffdichte. Jeder Mensch bekommt sein ganzes Leben ‚eingetrichtert‘, ein Ei sei gesund und was es für tolle Vitamine und Nährstoffe hätte. Aber, ist jemand irgendwas aufgefallen diese ganze Zeit? Es wurde nie über die negative Seite des Eies gesprochen. Man frage einen Menschen, ob rauchen ungesund sei. Er wird es mit Ja beantworten. Er sagt Ja!, weil er weiß, was in einer Zigarette für negative Stoffe enthalten sind, die gesundheitliche Schädigungen im Körper verursachen. Wenn man aber einen Menschen fragt, ob ein Ei ungesund sei, dann wird er höchstwahrscheinlich nein sagen und fragen, warum es ungesund sein sollte. Er sagt dies deswegen, weil er nicht weiß, was in einem Ei enthalten ist und wie diese Stoffe im menschlichen Körper wirken. Würde man die Zeit zurück drehen und die ganzen Studien über Zigaretten löschen, dann würde kaum einer Rauchen als ungesund ansehen, so wie es tatsächlich früher war und die Menschen sich keine Gedanken machten über die Gesundheits-

1

Artikel: 21.09.2018

Der WAHRE Grund für Autoimmun-erkrankungen, Multiple Sklerose, Diabetes Typ 1, Hashimoto u.a.

Wie bekommt man MS, Diabetes Typ 1, Hashimoto (Schilddrüse zerstört sich selbst) und andere meist unheilbaren Autoimmunerkrankungen (es gibt über 150 Autoimmunerkrankheiten. Siehe hier: <http://www.vivect.de/lebe-dee-autoimmunerkrankungen/>)?

Nehmen wir einmal an, man trinkt ein Glas Milch. Milch ist das allerbeste Beispiel, was man zu dem Thema machen kann. Dann kommen mit der Milch Nährstoffe in unseren Körper, vor allem tierisches Protein. Diese gelangen irgendwann dann in den Darm. Die Darminnenwand ist nicht glatt, sondern hat feine sogenannte Darmzotten. Diese Darmzotten entscheiden, was ins Blut hinein darf und was nicht. Da werden Nährstoffe und Proteine ins Blut transloziert.

Es gibt jetzt eine krankhafte Veränderung der Darmzotten, genannt Leaky Gut Syndrom (Durchlässiger Darm Syndrom). Das bedeutet, dass vereinfacht Nahrungsbestandteile ins Blut kommen können. Proteine z. B. Wenn tierisches Protein in das Blut kommt, dann ist das ja ein Fremdeiweiß und es werden sofort Antikörper gebildet und ausgesendet, und dieses Protein wird zerstört.

LEAKY GUT SYNDROME

The diagram illustrates the intestinal wall with intestinal mucosal cells. On the left, 'normal tight junctions' are shown as a continuous barrier. On the right, 'leaky and inflamed' junctions are shown with gaps, allowing 'antigen' to pass through. Below the cells, the 'Blood Stream' is shown with 'Crossing Intestine Contents' (antigens) entering. This leads to 'Blood Brain Barrier Break', 'Inflammation', 'Autoimmunity', and 'Malabsorption & nutrient deficiency'.

1

Artikel: 16.09.2018

WENN VEGETARIER BESSER BESCHIED WÜSSTEN, WÄREN SIE VEGANER

Vegetarier verursachen mehr Tierleid als Fleischesser. Folgende Grafik veranschaulicht es:

Der obere Balken stellt die fleischliche Ernährung und der untere die vegetarische Ernährung dar. Das grüne stellt pflanzliche Ernährung dar. Das gelbe sind Tierscheidungen, also Milch und Milchprodukte und Eier z.B. Das rote sind Fleisch und Fleischprodukte.

Um eine Maßinheit zu haben bestimmen wir diese jetzt einmal folgendermaßen: Bei den pflanzlichen Produkten haben wir einen Schaden von 0, weil diese kein Tierleid verursachen. Bei den fleischlichen Produkten einen Schaden von 1; Bei der Tier ermordung wird ein Tier getötet und man hofft, dass es schnell geht. Bei den Tierscheidungen einen Schaden von 2, weil, Tierscheidungen sind ja genau das, was den größten Tierschaden macht. Das größte Tierleid verursachen Tierscheidungen. Das größte Tierleid, was es gibt geschieht durch die Milchindustrie. Alle Milchprodukte machen den allergrößten Schaden überhaupt. Ich hoffe, dass ist jedem klar. Der Leidensweg der Kuh ist ja viel größer, als wenn sie direkt getötet wird. Wer das nicht glaubt, der soll sich auf YouTube einmal die Doku ‚Earthlings‘ vollständig anschauen. Ist dort auch auf Deutsch (nicht Stellen beim Anschauen überspringen. Man braucht die aufeinander aufbauenden Infos, um den Schluss richtig zu verstehen. Aber diese Doku ist nicht leicht zu verfrachten, sie stellt dar, was wirklich abläuft!)

Hinweis: Alle Bilder zu YouTube-Videos sind verlinkt! Zum Anschauen der Videos einfach Bild anklicken. In den Videobeschreibungen auf YouTube befinden sich weitere Infos und auch die Studienbelege

EARTHINGS 2.0 (deutsche Übersetzung)
 ab 7 Jahre
 176 S. 3 Jahre + 150.014 Aufrufe
 EARTHINGS 2.0 (deutsche Übersetzung) Helmut Kraus Sprecher Meuro
 Pflanzl. Recording & Mixing Curtis Lujay Recording ...

1

Auslöser aller Krankheiten: Es ist primär die Ernährung!

Dr. Denis Parsons Burkitt, der 18 Jahre lang in Uganda war, bereitete sich darauf vor, dort Menschen mit Herzerkrankungen, Verstopfungen, Übergewicht u.a. zu behandeln, so wie er es bereits in anderen Ländern tat. In diesen 18 Jahren als Arzt in Uganda hat er keine übergewichtigen Menschen gesehen, keine Menschen mit Verstopfung und auch nicht mit Herzinfarkt erlebt. Herzinfarkt ist der Nr. 1-Killer auf der Welt. Kann es sein, dass deshalb, weil die Menschen in Uganda sich überwiegend pflanzlich ernähren, es dort diese Krankheiten nicht gibt?

Zitat: „Die Küche von Uganda ist einfach aber gut. Ein wichtiges Grundnahrungsmittel in Uganda sind Kochbananen. Diese werden meistens zu einem festen Brei verarbeitet, der Matoke genannt wird. Dieser wird häufig mit einer Soße aus Erdnüssen gegessen, die ebenfalls in Uganda angebaut werden. Fleisch ist in Uganda allerdings sehr teuer, sodass es bei den meisten Einwohnern des Landes nur selten auf dem Speiseplan steht. Alternativ zu Matoke dient auch in Uganda, wie in vielen Ländern Afrikas, ein Maisbrei als Grundlage vieler Mahlzeiten. Dieser wird in Uganda Posho genannt. Er wird, wie auch Matoke, zusammen mit einer Soße traditionell mit der Hand gegessen. Vor dem Essen wird ein Gefäß mit Wasser und Seife gereicht, um sich die Hände zu waschen. Weitere Nahrungsmittel, die in Uganda weit verbreitet sind, sind Knollengemüse wie Maniok und Süßkartoffeln.“ (Quelle: <http://www.afrika-portal.de/uganda/essen-trinken.html>) (GIF für alle LHKs: verlinktes Bild oder Link mit rechter Maustaste anklicken und dann auf „Link in neuem Tab öffnen“ klicken))

Hier haben wir also einen der Beweise, dass physische Krankheiten nicht durch psychosomatische Ursachen, nicht durch Stress und auch nicht durch Gene ausgelöst werden. Denn: Gibt es in Uganda keine alten Menschen? Gibt es dort keine verschmutzte Luft? Gibt es dort keine seelischen Konflikte, keinen Stress? Ein Dritte-Welt-Land, wo die Menschen sehr arm sind und viele Lebenskonflikte zu bewältigen haben?

Weiter können wir sehen, dass vor 1980 in Japan der Brustkrebs bei der Frau eine unbekannt Krankheit war. Warum hatten die Frauen dort keinen Brustkrebs, wie sie es sonst überall auf der Welt haben? Dort gibt es auch hohe Luftverschmutzung, seelische Konflikte und Stress. Sie ernährten sich vor 1980 von Reis und Gemüse und ganz wenig Fisch. Wie kommt es, dass sowohl in Uganda und auch in Japan diese Krankheiten nicht auftraten? Liegt es vielleicht an der Ernährung? Sind die anderen Gründe vielleicht Ausreden, die man sich selbst einreden muss, um seine Verantwortung abzugeben? So hat man dann eine Ausrede, um seine Ernährung nicht ändern zu müssen.

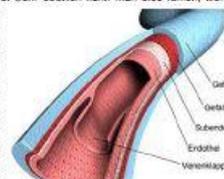
Z. B. Stress ist mitunter etwas, was wir nicht so beeinflussen können: Wenn man z. B. Stress auf der Arbeit hat und man hat eine Familie mit Kindern, Haus usw., dann kann man seine Arbeit nicht so einfach aufgeben, sondern geht halt jeden Tag auf die Arbeit und hat dort Stress. Wenn man dann krank wird, schiebt man die Ursache auf den Stress. Die Menschen schieben es dann gerne auf etwas, was sie nicht beeinflussen können und nicht auf etwas, was sie beeinflussen können. Z. B. sagen die Menschen auch oft, dass man Krankheiten durch das Altern bekomme. Das kann man nicht beeinflussen und so nimmt man dies als Grund. Oder sie sagen, Krankheiten kommen durch die Gene. Diese Menschen ernähren sich

Darum steigt der Blutdruck! Blutdruck natürlich senken!

Menschen nehmen gegen ihren Bluthochdruck Bluthochdruckmedikamente und nehmen die Ursache für ihren Bluthochdruck aber nicht heraus. Wahrscheinlich wird diesen Menschen auch nicht wirklich von den Ärzten gesagt, woran es liegt, weil das ein milliardenschweres Geschäft ist mit diesen Bluthochdruckmedikamenten. So wird den Menschen erzählt, dass sie sich gesünder ernähren sollen, dass sie sich „ausgewogen“ ernähren sollen, „von allem etwas“. Mit solchen Empfehlungen stellen diese „Experten“ sicher, dass man niemals seinen Bluthochdruck wieder weg bekommt! Genauso, wie man es bei den Diabetikern Typ 2-Erkrankten macht, wo man ihnen ebenfalls nicht die simple Ursache nennt und wenn man diese heraus nimmt, man in kürzester Zeit geheilt würde (siehe hierzu in der PDF „OL IST GIFTIG“ ab Seite 22: www.vegetarier.de/OL-IST-GIFTIG.pdf). Es ist wirklich unlogisch, wie da Menschen in die Irre geführt werden und ihnen dann auch noch diese schädlichen Bluthochdruckmedikamente verschrieben werden und das auch noch ohne die Ursache für den Bluthochdruck heraus zu nehmen. Denn die Menschen heben durch das Essen von tierischen Produkten ihren Blutdruck an und nehmen dann dagegen blutdrucksenkende Medikamente. So ist man dann das ganze Leben ein chronischer Patient für Bluthochdruck. Wie wäre es, wenn man mal aufhört, etwas zu essen, was nicht für die menschliche Ernährung vorgesehen ist?!

Die Gefahr die besteht, wenn man nun auf einmal anfängt alles richtig zu machen und eben anfängt, die Ernährung eines Menschen zu essen, bei der man keinen Bluthochdruck bekommen kann, wenn man dann noch Medikamente gegen hohen Blutdruck zusätzlich nimmt, kann man sehr große Probleme bekommen. Denn, wenn man einen hohen Blutdruck hat und dagegen Medikamente nimmt, um ihn abzusenkern und sich nun richtig ernährt, wodurch der Blutdruck wieder auf natürliche Weise auf das Normalniveau fällt und dann eben durch blutdrucksenkende Medikamente noch weiter abgesenkt wird, dann kann es zu einem Blutunterdruck kommen, der sehr gefährlich ist. Denn dann steigt sogar die Wahrscheinlichkeit für Herz- und Hirninfarkt. Das gilt aber nur dann, wenn man den Blutdruck künstlich mit Medikamenten senkt.

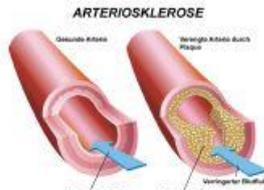
Wie kommt es nun zu Bluthochdruck? Wir haben Blutgefäße in unserem Körper. Diese Gefäße sind elastisch. Wenn das Herz pumpt, dann vollziehen diese Gefäße immer bei jedem Herzschlag eine ruckartige Ausdehnung, wodurch in dem Moment mehr Blut durch die Adern gepumpt wird. Sehr deutlich kann man dies fühlen, wenn man den Finger an die Halsschlagader hält. Die Blutgefäße haben eine Auskleidung aus Endothelzellen. Wenn man Endothelzellen schädigt, indem man z. B. Tierprodukte isst (Schädigung primär durch Ernährung, dann aber auch durch z.B. Stoffe durch Rauchen), werden die Gefäße unelastisch, hart und steif. Was macht der Körper, wenn die Gefäße unelastisch werden? Bei jedem Herzschlag ist dann die Ausdehnung der Gefäße nur noch sehr klein und es fehlt den Gefäßen ein Teil des vergrößerten Ausdehnungsbereichs, so dass weniger Blut transportiert werden kann. Der Körper muss aber immer noch dieselbe Menge Blut transportieren und diese Menge an Nährstoffen zu Gewebe und den Organen transportieren. Um dies also auszugleichen, ist der Körper gezwungen, den Blutdruck zu erhöhen.



Die Cholesterin-Lüge ist eine Lüge!

Cholesterin ist und war immer schädlich!

Cholesterin wurde früher allgemein als schlecht angesehen auch von Ärzten. Dann fanden Forscher heraus, dass Cholesterin doch nicht so schlecht ist und das wurde dann die Cholesterin-Lüge genannt, weil man dann darstellte, dass die Auffassung über Cholesterin davor falsch sei. Aus diesem Grunde jetzt dieser Artikel hier, um klar aufzuzeigen, dass die Cholesterin-Lüge eine Lüge ist, denn Cholesterin war und ist immer schlecht und vor allem wichtig zu verstehen, dass man absolut KEIN Cholesterin von außen zuführen darf, was eben ausschließlich ja nur in tierischen Produkten vorhanden ist. Hier also nun ausführlich erklärt, warum Cholesterin schlecht ist und immer schlecht war und warum das so entstanden ist, dass Menschen jetzt denken, Cholesterin sei gut. Man sollte sich auch klar machen, dass die milliardenschwere Fleisch-, Milch- und Eierindustrie das alles lenken.



Cholesterin an sich ist kein Fett, sondern ein Steroid und es bildet zum Teil die Vorstufe von bestimmten Hormonen. Wenn man in die Sonne geht, dann wird Vitamin D gebildet durch Cholesterin. Man braucht Cholesterin im Blut, sonst kann gar kein Vitamin D gebildet werden. Auch ist Cholesterin für die Bildung von Testosteron und Kortisol zuständig. Dann ist Cholesterin wichtig für die Stabilität von einer Membran, also der Außenschicht von Zellen, damit diese stabil sind und Stoffe hinein und heraus gehen können aus einer Zelle. Dabei ganz wichtig zu verstehen: Der Körper produziert selbst sein Cholesterin in dem optimalen Verhältnis in der Leber, was wir brauchen. Deswegen dürfen wir da auf keinen Fall hineinschöpfen und Cholesterin über die Ernährung zu uns nehmen.

Hier sieht man die offiziellen Angaben und die tatsächlich wirklich perfekten Angaben für den Menschen. Das Gesamtcholesterin sollte offiziell unter 200 mg/dl sein, tatsächlich aber unter 150 mg/dl. Beim LDL sollte er unter 70 mg/dl liegen. Bei diesen perfekten Cholesterinwerten konnte man in Untersuchungen feststellen, dass sich dann keine Arteriosklerose und eben auch keine Herz- und Kreislauferkrankungen bilden. Ganz wichtig zu verstehen ist, dass diese

	OFFIZIELL:	TATSÄCHLICH:
GESAMTCHOLESTERIN	unter 200mg/dl	unter 150mg/dl
LDL-CHOLESTERIN	unter 160mg/dl	unter 70mg/dl

Vorsicht mit Vitamin D3- und Vitamin B12- Pillen!



Dr. John McDougall rät dringend vor der Einnahme von Vitamin D3-Pillen ab und führt auch aus, dass es praktisch unmöglich ist, einen Vitamin B12-Mangel zu bekommen und wenn doch, dass es aber 1 zu 1.000.000 steht, daran zu erkranken! Also wo bitte gibt es ein Problem mit Vitamin B12?

Das habe ich bisher auch nicht gewusst, da in der veganen Szene oft etwas anderes behauptet wird. Aber was Dr. John McDougall da schreibt, ist wichtig zu wissen und sollte man unbedingt einmal lesen.

Zu diesem Thema gibt es etwas sehr wichtiges und wertvolles von Dr. John McDougall in seinem Buch „Die High-Carb-Diät: Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten“ zu lesen. Siehe dort das Kapitel 11 „Nur um sicherzugehen: nehmen sie keine Nahrungsergänzungsmittel“ und davon insbesondere das Unterkapitel „Vitamin D – Das Sonnenvitamin“ und das Kapitel „Vitamin B12-Mangel – die letzte Bastion der Fleischesser“

Hier ein Auszug:
Zitat: „Während Sonnenschein die Gesundheit fördert, kann die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten die Entstehung bestimmter Krankheiten fördern. Wer also in die Sonne gehen oder eine Sonnenbank nutzen kann, sollte auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten, da sie wenig Nutzen, aber ein hohes Risiko sowie hohe Kosten mit sich bringen. Vitamin D, in isolierter, konzentrierter Form eingenommen, führt im Körper zu einem Ungleichgewicht. Es hat sich gezeigt, dass selbst die angeblich »sichereren« Dosen negative Folgen haben wie die Erhöhung des (schlechten) LDL-Cholesterins und ein gesteigertes Risiko für Prostata- und Bauchspeicheldrüsenkrebs, ein geschwächtes Immunsystem, Autoimmunerkrankungen, Erkrankungen des Magens- und Darms, Nierenerkrankungen und Nierensteine.54–61 Zudem können die Präparate die Knochen schädigen. Eine Studie im Journal of the American Medical Association vom April 2010 zeigte, dass eine hohe Vitamin-D-Einnahme bei älteren Frauen im Vergleich zur Placebo-Gruppe zu mehr Stürzen und zu 28 Prozent mehr Frakturen führte.23 Die negativen Auswirkungen von Vitamin-D-Präparaten sind meines Erachtens nach nicht genügend erforscht, werden unterschätzt und nicht genügend kommuniziert.“ (Zitat Ende)

Der Normalwert des Vitamin D-Spiegels ist nach McDougall zu hoch angesetzt und sollte bei 20 ng/ml als völlig ausreichend liegen, wodurch schon einmal wesentlich weniger Menschen Vitamin D unterversorgt sind.
Zitat: „Gehen Sie vor die Tür. Sonne ist die beste Vitamin-D-Quelle und Vitamin D ist das sicherste und beste Mittel für starke Knochen. Leider verschreiben auch viele Ärzte Vitamin-D-Präparate, statt diesen einfachen Rat zu erteilen. Die Präparate erhöhen zwar den Vitamin-D-Gehalt des Blutes und scheinen zu wirken, Studien haben aber gezeigt, dass Vitamin D aus Pillen oder Lebensmittelsupplementen die Knochen nicht stärkt. Ein Nutzen bei der Prävention von Brüchen ist sehr gering