

Herzinfarkt durch 'böse Fette' und Cholesterin?

Die wahre Ursache für Herzinfarkt, Atherosklerosis u. Bluthochdruck

(GAPS: Gut and Psychology Syndrome: Seite 39)

Die Präsentation von Lukas war sehr gut, er hat Ihnen viel wissenschaftliches gegeben, viele wissenschaftliche Studien zum Thema Herzkrankheiten. Und ich möchte darauf Bezug nehmen und dort weitermachen, wo Lukas aufgehört hat. Also die Idee, dass Fett und Cholesterin Herzkrankheiten verursachen kommt aus dem Jahr 1952, von der Diät-Herz-Hypothese.

Diese Hypothese wurde inzwischen als "Die größte wissenschaftliche Täuschung des Jahrhunderts bezeichnet -" vielleicht die größte Täuschung bisher und das von einem renommierten amerikanischen Arzt und Wissenschaftler, George Mann - der inzwischen verstorben ist - aber auch von vielen anderen namhaften Wissenschaftlern, die wirklich etwas von der Wissenschaft verstehen; wie sie durchgeführt wird und wie wir sie analysieren sollten.

Eine Hypothese ist nicht die Wahrheit. Sie ist nur eine Idee. Sie muss nachgewiesen werden. Seit diese Hypothese vorgeschlagen wurde, hat es keine andere Hypothese auf der Welt gegeben, in die so viel Forschung hineingesteckt wurde. Es wurden auf der ganzen Welt Milliarden ausgegeben, um diese Hypothese zu bestätigen. Milliarden. Und es wurde eine riesige politische und wirtschaftliche Maschine auf der Grundlage dieser Hypothese errichtet.

Um eine Hypothese zu beweisen braucht es eine lange Zeit, denn die Wissenschaft braucht seine Zeit, und während die Wissenschaft an dieser Hypothese gearbeitet hat, haben sich die Regierungen in der westlichen Welt bereits stark für diese Sache engagiert. Die Medien priesen sie als den neuen Durchbruch, dass dies die neue Wahrheit sei, und jede Menge Firmen, die damit Geld machen wollten, engagierten sich mit.

Die Pharmaindustrie macht Milliarden Dank dieser Hypothese, die Lebensmittelindustrie macht Milliarden, die medizinische Industrie macht Milliarden, die westlichen Regierungen machen Milliarden. Aber diese Hypothese - heute können wir das zu 100% sagen - hat sich als falsch erwiesen. Die Diät-Herz-Hypothese ist ein großer Fehler. Wir wissen seit den letzten 30

Jahren, dass sie falsch ist, aber weil unsere politische und wirtschaftliche Maschine auf diese Hypothese geschworen hat, arbeiten sie nun sehr hart, der Bevölkerung die Wahrheit zu verheimlichen. Um ihnen die echte, wissenschaftliche Wahrheit vorzuenthalten.

Wie Sie schon gehört haben - 95%, vielleicht sogar mehr - der Studien in der westlichen Welt werden von Firmen finanziert. In Englisch haben wir ein sehr gutes Sprichwort - in Russland haben wir eine ähnliches, das auch sehr gut ist - es besagt: Wer die Musik bezahlt, bestimmt die Melodie. Und was genau ist eine wissenschaftliche Studie? Sie wird entworfen, man sammelt Daten... und diese Daten werden dann analysiert.

Wenn einige von Ihnen Statistik studiert haben, wie man Daten analysiert, dann wissen Sie, dass es viele Methoden gibt um Daten zu analysieren. Je nachdem, welche Schlussfolgerung Sie aus ihnen ziehen wollen. Die Pharmaindustrie, die Lebensmittelindustrie, und alle anderen Branchen, die davon profitieren beschäftigen eine Armee von Statistikern um genau das für sie zu tun. Also können wir diesen Studien - 95 in fast 100% der Studien zu diesem Thema - wir können ihnen nicht vertrauen. Sie sind voller Lügen.

Aber die ONI Wissenschaftler haben sich mit dieser Sache beschäftigt. Es gibt ONI Wissenschaftler in jedem Land, auf der ganzen Welt, und sie haben die Wahrheit ans Licht gebracht. Also, was haben die ONI Wissenschaftler tatsächlich gesagt? Dass Cholesterin und tierische Fette in unserer Nahrung nichts mit Herzerkrankung zu tun haben. Sie verursachen keine Herzerkrankung, es besteht gar keine Verbindung. Ein niedriger Cholesterinspiegel im Blut ist gefährlich.

Ein NIEDRIGER Cholesterinspiegel im Blut - wir werden später mehr darüber sprechen - und nicht ein HOHER Cholesterinspiegel im Blut. Menschen, die die meisten Fette und am meisten Cholesterin essen, sind am wenigstens anfällig für Krankheiten - ALLE Arten von Krankheiten. Je höher der Cholesterinspiegel in Ihrem Blut ist, desto gesünder sind Sie. Insgesamt betrachtet. Das hat unsere Wissenschaft unter Beweis gestellt. Unwiderleglich.

Dass alte Menschen, die hohe Cholesterinwerte haben, haben 'hier oben' 100% - keine Demenz, keine Alzheimer-Erkrankung - sie gesund sind, sind sie lebhaft, und sie sorgen für sich selbst, diese Leute. Ein hoher Cholesterinspiegel im Blut führt nicht zu Herzkrankheit oder Arteriosklerose. Das ist eine Tatsache;

diese Tatsache ist uns seit den letzten 20 Jahren bekannt. Dennoch werden der Bevölkerung immer noch diese Lügen aufgetischt.

Menschen mit hohem Cholesterin leben am längsten, und am gesündesten. Menschen, die in ihren 90ern, 80ern sind, und Menschen, die 100 werden - haben in der Regel einen hohen Cholesterinspiegel im Blut. Und sie essen Eier und Speck und Butter zum Frühstück, auf täglicher Basis, diese Menschen. Fast ausschließlich. Reden wir nun über niedrigen Cholesterinspiegel im Blut. Es erhöht das Risiko von Herzerkrankungen und Schlaganfall. Das ist eine Tatsache.

Wenn Sie niedrige Blutcholesterinwerte haben, haben Sie ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle. Das wissen wir ganz genau. Es wird mit Krebs in Verbindung gebracht; Menschen, die einen niedrigen Blutcholesterinspiegel haben, haben für etwa 18 Jahre niedrige Werte, bevor sie mit Krebs diagnostiziert werden, dies ist die Zahl die uns von der Wissenschaft gegeben wurde. Es wird mit Gewalt, Aggression und Selbstmord assoziiert - wir werden später mehr über das Gehirn sprechen. Aber Sie müssen verstehen - das Gehirn ist ein fettreiches Organ.

Es hat einen hohen Fettgehalt, das Gehirn. Etwa 40% von diesem Fett ist Cholesterin. Etwa % von diesem Fett ist Cholesterin. Ihr Gehirn ist aus Cholesterin GEMACHT - 40% davon. Die Substanz namens Myelin formt einen Mantel um jede Nervenfasern, und jede Nervenzelle in Ihrem Nervensystem, in Ihrem Gehirn, in Ihrer Wirbelsäule, im peripheren Nervensystem - es ist wie eine Isolierung um elektrische Leitungen. Sie kennen Stromleitungen - alle elektrischen Leitungen müssen isoliert sein. Unser Gehirn arbeitet mit Strom.

Das ist also die Isolierung. Myelin - mehr als 60% davon ist Cholesterin. Der Rest ist gesättigte Fettsäuren. Daraus besteht Myelin. Wenn Sie also versuchen, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken, gefährden Sie damit ernsthaft Ihr Gehirn. Denn das Gehirn verfügt über selbstregenerierende Prozesse, die ständig durchgeführt werden - die Zellen im Gehirn sterben, und sie werden von neu geborenen Zellen ersetzt - diese Prozesse sind sehr aktiv. Und diese neuen Babyzellen benötigen Baustoffe aus denen sie gemacht werden.

Sie werden aus Cholesterin, aus gesättigten Fetten, Proteinen, Glykonährstoffen und anderen Dingen gemacht - aber der GRÖSSTE Anteil ist Fett und Cholesterin. Und wenn der Cholesterinspiegel im Blut niedrig ist, dann erhält das Gehirn nicht genug, um seine Struktur zu erhalten, und richtig zu

funktionieren. Menschen mit niedrigem Cholesterinspiegel im Blut haben aggressive Persönlichkeiten und schlechte Selbstkontrolle.

Carl Pfeiffer, ein berühmter amerikanischer Arzt, der Forschung in amerikanischen Gefängnissen betrieben hat, hat herausgefunden, dass mehr als 80% der Gewalttäter - Menschen, die Mord begangen haben, oder andere Gewaltverbrechen - einen NIEDRIGEN Cholesterinspiegel im Blut haben. Mehr als 85%. Niedriger Cholesterinspiegel im Blut hungert das Gehirn aus, sodass das Gehirn nicht gut funktionieren kann.

Dadurch wird die Person wütend. Diese Menschen sind leicht irritiert, sie sind angriffslustig, sie werden leicht aggressiv und sie neigen zu Gewalt und Kriminalität. Es ist auch mit Parkinson-Krankheit assoziiert. In der Tat wissen wir jetzt, dass dieser Zustand Parkinson-Krankheit verursacht. Wir haben eine Epidemie von Parkinson-Erkrankungen, die sehr schnell wächst. Ohne Zweifel wird ein großer Prozentsatz dieser Epidemie von Anti-Cholesterin-Pillen verursacht, die die Menschen einnehmen.

Aber das Gehirn ist ein fettreiches Organ, es benötigt Cholesterin. Und wenn es nicht genug bekommt, wird es Symptome manifestieren. Es wird mit Gedächtnisverlust assoziiert. Gedächtnisverlust ist die Nummer Nebenwirkung von Statinen. Das Gehirn kann nicht funktionieren, und Sie können sich an nichts erinnern. Denn - um Erinnerungen in Ihrem Gehirn zu formen - müssen Synapsen gebildet werden. Die Zellen im Gehirn haben laaaaange Arme, sie wachsen lange Arme, um miteinander zu kommunizieren.

Und wenn die beiden Arme der beiden Zellen aufeinander treffen, müssen sie 'das hier' machen. Sie müssen hier eine Synapse schaffen, und eine Synapse hier, und sie müssen sich miteinander verbinden. Nun bestehen diese Synapsen fast ausschließlich aus Cholesterin und gesättigten Fettsäuren. Wenn der Cholesterinspiegel in Ihrem Blut niedrig ist, dann ist das der einzige Ort, von dem Ihr Gehirn Cholesterin bekommen kann.

Es KANN sein eigenes produzieren, aber nicht in genügender Menge. Dann kann das Gehirn diese Synapsen nicht bilden. Sodass sich die Zellen nicht miteinander verbinden können. Und so kann die Person keine neuen Erinnerungen schaffen. Und es ist das Kurzzeitgedächtnis, das betroffen ist. Die Person kann sich zwar an Dinge aus ihrer Kindheit erinnern, weil diese Synapsen in ihren Kindheit gebildet wurden, aber sie wissen nicht mehr, was sie zum

Frühstück gegessen haben. Oder wo sie die Autoschlüssel hingelegt haben. Und wo ihr Hut ist, oder die Schuhe, oder andere Dinge. Das Kurzzeitgedächtnis wird nicht mehr gebildet, weil das Gehirn nicht genügend Baustoffe, Ressourcen, hat, um Erinnerungen zu schaffen.

Diese Leute können nichts Neues lernen. Denn, um etwas lernen zu können, müssen wir uns daran erinnern können. Wir können keine Erinnerungen formen. Wir haben eine Epidemie von Alzheimer-Erkrankungen. Die westlichen Regierungen sind in absoluter Panik - weil es ist eine schreckliche Epidemie, die wie eine Lawine auf die Menschheit zurollt. Alzheimer-Krankheit - Demenz. Ein großer Prozentsatz dieser Epidemie wird durch Statine herbeigeführt. Da alle diese Menschen diese Medikamente einnehmen.

Das Gehirn ist am Verhungern. Es kann keine Synapsen bilden; und folglich kann die Person nichts lernen, sich an nichts erinnern, und entwickelt Alzheimer. Es wird mit einer schlechten Immunität assoziiert. Da unsere Immunzellen fettreiche Zellen sind. Ein großer Prozentsatz der Zellmembran, und die Membranen in der Zelle, die Organellen bilden, sind aus Cholesterin und gesättigten Fettsäuren gemacht. Und Immunzellen haben eine sehr kurze Lebensdauer, nur wenige Tage, viele von ihnen. Und wenn es zu einer Infektion im Körper kommt, dann entsteht dort ein Kampf - und viele von ihnen sterben.

Also muss Ihr Knochenmark hart daran arbeiten, neue Babyzellen zu erschaffen, Immunzellen, weil alle Ihre Immunzellen im Knochenmark geboren werden. Knochenmark ist ein sehr cholesterinreiches Organ. Es hat eine sehr hohe Zusammensetzung an Cholesterin, und ich sage es erneut - der Großteil dieses Cholesterin kommt über das Blut in das Knochenmark. Wenn Sie einen niedrigen Cholesterinspiegel in Ihrem Blut haben, dann ist Ihr Knochenmark am verhungern.

Es kann keine Immunzellen produzieren, keine Blutzellen, und es kann auch viele andere Zellen nicht erzeugen. Infolgedessen werden Sie anfällig für Infektionen. Die westlichen Regierungen sind ganz aufgebracht, weil es so viele Infektionen in den Krankenhäusern gibt. MRSA - Sie haben bestimmt schon davon gehört, oder? Dass Krankenhausinfektionen zu einem großen Problem geworden sind.

Warum? Weil jeder Patient in diesen Krankenhäusern, der älter als 40 ist, Statine zu sich nimmt. Sie haben ihren Cholesterinspiegel im Blut reduziert und

sind nicht mehr in der Lage, Infektionen zu bekämpfen. Um eine Infektion zu bekämpfen, brauchen wir LDL-Cholesterin. Das ist ein wesentlicher Teil des Kampfes, mit jeder Art von Infektion im Blut. Ihr Immunsystem benötigt große Mengen von LDL-Cholesterin. Was machen sie?

Sie geben ihnen Statine - das LDL-Cholesterin ist niedrig, die Person kann keine Infektion bekämpfen. Sie sind völlig schutzlos, diese Patienten. Deshalb haben wir Krankenhausinfektionen, das ist eine der Hauptursachen. Lernschwierigkeiten in Kindern und Erwachsenen. Ohne Zweifel. Muttermilch ist sehr reich an Cholesterin. Es hat einen hohen Cholesteringehalt. Es hat sogar ein Enzym in sich, um sicherzustellen, dass das Verdauungssystem des Babys 100% dieses Cholesterins absorbiert. Nicht ein Molekül davon wird verschwendet, wenn Babys gestillt werden.

Weil das Gehirn des Babys, und die Augen, und das Knochenmark, und andere fettreiche Organe große Mengen an Cholesterin brauchen, um richtig zu wachsen. Hersteller von Babynahrung wissen über diese Tatsache Bescheid. Aber wegen all der Cholesterin-Propaganda, geben sie kein Cholesterin in die Babynahrung. Deshalb besteht für einen sehr hohen Prozentsatz dieser mit der Flasche gestillten Babys eine hohe Wahrscheinlichkeit, eine Lernschwäche zu entwickeln, niedrigere Intelligenz, Probleme mit dem Verhalten, und sie müssen eine Brille tragen.

Sie haben schlechtes Sehvermögen, weil ihre Augen nicht richtig gewachsen sind, in diesen Kindern. Und es gibt auch Infektionen. Weil das Knochenmark nicht richtig gebildet wird. Es ist mit frühem Tod assoziiert. Menschen mit niedrigem Cholesterinspiegel im Blut leben nicht lange. Sie sterben früh. Meistens an Krebs. Oder an einer Infektion. Menschen mit niedrigem Cholesterinspiegel im Blut haben eine vierfach höhere Rate an AIDS-Erkrankungen als Menschen mit hohem Cholesterinspiegel im Blut.

Menschen mit niedrigem Cholesterinspiegel im Blut leiden dreimal so oft an Infektionen, und sie sterben viel häufiger an Infektionen als Menschen mit normalem und hohem Cholesterinspiegel. Ohne Cholesterin können wir nicht gegen Infektionen ankämpfen. Was macht Cholesterin im Körper? Schauen wir uns das einmal an. Lukas hat diese Frage ziemlich gut abgedeckt, ich werde nur ein paar Dinge hinzufügen.

Es ist ein wichtiger Bestandteil jeder Zellmembran. In jeder Zellmembran ist eine Doppelschicht an Fetten - die fettlöslichen Enden sind im Inneren der Membran, und die wasserlöslichen Enden auf der Außenseite. Es ist eine sehr erstaunliche Struktur. Aber innerhalb dieser Struktur sind viele Rezeptoren, weil die Zelle mit allem, was außerhalb ist, kommunizieren muss. Und diese Rezeptoren sind aus Lipoproteinen gemacht, und ein großer Prozentsatz dieser Lipoproteine ist Cholesterin, und gesättigte Fettsäuren, in diesen Rezeptoren.

In einigen Zellen, abhängig von der Funktion der Zelle im Körper, und je nachdem, wo diese Zelle im Körper ist - einige von ihnen haben 70% Cholesterin in ihrer Zellmembran, andere haben 30. So gibt es einen Bereich zwischen 30 und 70% an Cholesterin in den Zellmembranen im Körper. Jede Zelle - etwa 70% jeder Zelle - sind Membranen. So können Sie selbst errechnen, welcher Prozentsatz Ihres Körpers Cholesterin und gesättigte Fettsäuren sind.

Es sind mehr als 50%. Sie BESTEHEN aus Cholesterin. Es ist ein Strukturelement jeder Zelle Ihres Körpers. Und Sie sind aus gesättigten Fetten gemacht. Dies ist ein Strukturelement. Und weil die Zellen im Körper ständig sterben, und durch neu geborene Zellen ersetzt werden, sind Baustoffe erforderlich, um diese neuen Babyzellen zu erschaffen. Um sie zu gebären.

Also benötigt unser Körper große Mengen an Cholesterin, immerzu, für diesen Prozess. Dies gilt auch für gesättigte Fette. Alle unsere Steroidhormone im Körper sind aus Cholesterin gemacht. Hormone der Nebennieren - unser Nebennieren sind dafür verantwortlich, wie wir mit Stress umgehen. Jedes Mal, wenn wir unter Stress stehen, jedes Mal, wenn Sie in der Arbeit gestresst sind, oder wenn etwas passiert ist, oder wenn Sie im Stau stecken, und spät für die Arbeit sind - Sie alle kennen Stresssituationen.

Dann ist Ihr Blut voll von Cortisol, Adrenalin und anderen Steroidhormonen. Sie werden aus Cholesterin gemacht. Jedes Mal, wenn Sie gestresst sind, rufen die Nebennieren zur Leber hinüber, weil der Cholesterinspiegel im Blut durch unsere Leber gesteuert wird. Die Leber hat eine Fabrik im Inneren, die Cholesterin produziert. Also jedes Mal, wenn wir unter Stress stehen, rufen die Nebennieren zur Leber hinüber: "Ich brauche Cholesterin! Ich brauche gesättigte Fette!"

Die Leber erhält das Signal und schaltet diese Fabrik ein, arbeitet hart, produziert all das Cholesterin, gibt es ins Blut ab und sendet es an die

Nebennieren. Um in unserem wasserbasierten Blut transportiert zu werden, muss das Cholesterin zuerst verpackt werden, weil es eine fettlösliche Substanz ist. Es kann nicht "nackt" in Ihr Blut gehen. Also wird es von der Leber umhüllt, und kommt in einen Transporter, der LDL genannt wird. LDL trägt das Cholesterin von der Leber in Ihre Nebennieren.

Sobald es in den Nebennieren ankommt, wird das Cholesterin entpackt und in Cortisol, Glucocorticoid, Adrenalin, und andere Steroidhormone umgewandelt, sodass Sie mit Stress umgehen können. Es gibt Menschen, bei denen diese Fabrik in der Leber kaputt ist. Weil sie entweder zu toxisch sind oder Ernährungsdefizite haben. Hierbei handelt es sich um GAPS Menschen. Sehr viele GAPS Menschen haben einen niedrigen Cholesterinspiegel im Blut weil sie zu viele Giftstoffe haben. Und diese Maschine in Ihrer Leber ist kaputt.

Diese Menschen können nicht mit Stress umgehen, sie haben Nervenzusammenbrüche, sie fangen an zu weinen und sind untröstlich. Kinder, Erwachsene, all diese Leute. Sie verlieren schnell die Kontrolle, werden sie aggressiv, oder sie werden angriffslustig - und dies ist ein häufiges Anzeichen für psychische Erkrankungen. Weil die Nebennieren keine Hormone produzieren können, können diese Menschen nicht mit Stress umgehen.

Myelin wird aus Cholesterin gemacht - wir haben darüber im Nervensystem gesprochen - wenn wir beginnen Myelin zu verlieren, entwickeln wir Multiple Sklerose. Das ist eine schwere Erkrankung, die durch Myelinmangel verursacht wird. Aber auch alle anderen neurologischen Erkrankungen sind durch einen Mangel an Myelin bedingt, und auch alle psychischen Störungen. Wenn ich schizophrene Menschen oder autistische Kinder untersuche - dann haben sie Symptome, neurologische Symptome der Multiplen Sklerose.

Weil ihr Myelin zerstört wurde. Um den Myelingehalt wieder aufzubauen, benötigen wir Cholesterin, wir brauchen Fette. Und in vielen dieser Patienten ist die Fabrik in der Leber kaputt. Sie funktioniert nicht. Sie haben einen niedrigen Cholesterinspiegel im Blut. Was können wir in dieser Situation tun? Wir müssen essen. Viel Cholesterin, viel gesättigte Fettsäuren. Um dem Körper zur Hand zu gehen; um ihm den Umgang mit dieser Situation zu erleichtern.

Laut meiner Erfahrung müssen Menschen, mit Multipler Sklerose mindestens 6 Eier pro Tag essen, um geheilt zu werden. Viel Butter, Lammfett, Rinderfett, Gänseschmalz, Entenfett. Die fettreichsten Lebensmittel. Das ist ihre Nahrung.

Nur dann können sie sich erholen, diese Menschen, denn sie müssen ihr Myelin wiederaufbauen. Es ist ein wesentlicher Baustoff für das Gedächtnis und die Lernfähigkeit. Vitamin D wird aus Cholesterin hergestellt.

Wenn Sie ein Sonnenbad nehmen, dann ist Ihr Cholesterinspiegel im Blut ziemlich hoch. Weil die Leber es schnell produziert, es in LDL verpackt, und in den Blutstrom abgibt, und das Blut liefert es an Ihre Haut. Und dort, in der Haut, konvertiert es das Sonnenlicht in Vitamin D um. Vitamin D ist eigentlich ein Hormon, weil es auf jedes Organ, jede Funktion im Körper, Auswirkungen hat. Es ist eine sehr erstaunliche Substanz.

Wir können nicht ohne sie leben. Wir Menschen haben uns auf diesem Planeten entwickelt und waren für den Großteil unserer Existenz nackt und in der Natur. Wir haben erst vor kurzem begonnen, unsere Körper mit Kleidung zu bedecken, und die ganze Zeit im Haus zu sitzen und uns vor der Sonne zu verstecken. Aber Mutter Natur hat während der Evolution beschlossen, dass wir genug Vitamin D von der Sonne bekommen. Deshalb hat sie nicht viel Vitamin D in die Nahrungsmittel gegeben. Um unsere tägliche Dosis an Vitamin D zu erhalten, als Erwachsener, in unserer modernen Welt, müssen wir 20 Eigelb essen und ein Kilogramm Butter.

Und das jeden Tag. Das ist eine große Menge. Oder wir sollten das Gehirn von Tieren essen. Die Gehirne der Tiere sind die reichste Quelle an Vitamin D, und die reichste Quelle von Cholesterin. Genau wie unser eigenes Gehirn, haben auch sie einen sehr hohen Cholesterinanteil, und eine Menge Vitamin D in sich. Wenn Sie in der Sonne baden, dann ist Ihr Cholesterinspiegel im Blut hoch. Wenn Sie unter Stress stehen, Wenn Sie eine Wunde, ein Kratzer, irgendein Trauma im Körper haben, Weil es keine Heilung im Körper geben kann, ohne die Beteiligung von Cholesterin. Um eine Wunde zu heilen, müssen wir Babyzellen gebären.

Um das geschädigte Gewebe zu heilen, weil das beschädigte Gewebe, alle diese beschädigten Zellen, weggeworfen werden. Sie können sie nicht heilen; Sie werfen sie einfach weg. Neue Zellen müssen geboren werden. Damit sie geboren werden, müssen Membranen gebildet werden und diese Membranen bestehend weitgehend aus Cholesterin und gesättigten Fettsäuren. Also jedes Mal, wenn Sie operiert werden, oder zum Zahnarzt gehen, oder wenn Sie sich verletzen - dann ist Ihr Cholesterinspiegel im Blut hoch.

Weil Ihre Leber hart daran arbeitet, diese heilende Substanz herzustellen. Sie gibt sie ins Blut ab und das Blut liefert es an den Ort, der verletzt ist. An den Ort, der Heilung braucht. Nachdem das Cholesterin seine Arbeit an dieser Stelle getan hat, kommt es zurück in die Leber, um recycelt zu werden. Und der Transporter, der das tut, wird HDL genannt. Es ist ein Lipoprotein mit hoher Dichte. Unsere schlaue Wissenschaft, in ihrer Weisheit, hat LDL das "schlechte" Cholesterin genannt, und HDL das "gute" Cholesterin.

Es ist so, als ob man sagen würde, dass die Ambulanz, die vom Rettungshof zum Patienten fährt, die "gute" Ambulanz ist, und die, die den Patient zurück zur Basis fährt, die "schlechte" Ambulanz ist. So eine Analogie ist das. Oder eben umgekehrt. Das Cholesterin wird eben zurück in die Leber transportiert, um recycelt zu werden, und das andere Cholesterin geht an den Ort an dem es benutzt wird. Also gibt es kein "gut" oder "schlecht". Und tatsächlich hat unsere Wissenschaft vor kurzem entdeckt, dass dies tatsächlich der Fall ist.

Aber sie haben einen kleinen Prozentsatz von LDL-Cholesterin gefunden, den sie immer noch als "schlecht" bezeichnen. Und uns Ärzten wurde gesagt, dass wir diesen Teil nun das "gute"- "schlechte" Cholesterin nennen sollen, der Rest ist als "schlechtes"- "schlechtes" Cholesterin zu bezeichnen. So unsinnig und verwirrend ist die ganze Sache. Cholesterin ist wichtig für unsere Immunität, darüber haben wir bereits gesprochen. Gallensalze werden auch aus Cholesterin hergestellt. Ohne Galle können wir keine Fette verdauen, wir können keine Fette aufnehmen, und wir können keine fettlöslichen Vitamine absorbieren.

Vitamin A, Vitamin D, Vitamin K und Vitamin E. Ohne diese vier Vitamine gibt es kein Leben. Wir können nicht ohne diese Vitamine leben. Viele Menschen, vor allem GAPS Menschen, haben viele Gallensteine, die ihre Gallengänge blockieren. Also fließt ihre Galle nicht. Diese Menschen können keine Fette verdauen. Ihre Haut wird trocken, ihr Haar wird trocken, und sie entwickeln Lernprobleme und Gedächtnisstörungen, weil sie die Fette in ihrer Nahrung nicht verdauen können. Also werden Fette auch nicht absorbiert.

Diese Menschen sind oft verstopft, weil das Fett, das nicht verdaut wurde, sich mit Salzen im Darm kombiniert, und eine Art Seife bildet. Eine sehr klebrige Seife. Und die Person wird dann verstopft. Das ist eine der Hauptursachen für Verstopfung bei Menschen. Galle ist absolut notwendig für uns, damit wir Fette verdauen, und Fette absorbieren können. Und Galle ist sehr reich an Cholesterin. Wenn die Galle das Ileum erreicht, den letzte Teil des Darms, wird der Großteil

der Salze im Darm wieder absorbiert, zurück in den Blutstrom, und zurück in die Leber transportiert.

Das meiste dieses Cholesterins wird resorbiert. Diese Tatsache allein hätte uns einen Hinweis geben sollen, wie wichtig Cholesterin für den menschlichen Körper ist. Der Körper resorbiert es sorgfältig, und es wird sorgfältig recycelt. Es wird wiederverwendet. Menschen mit hohem Cholesterin leben länger. ALLE Menschen brauchen mehr Cholesterin. Also, was ich Ihnen dringend sagen möchte - egal, wie viel Cholesterin in Ihrem Blut ist, das ist die richtige Menge an Cholesterin für Sie.

Versuchen Sie nicht, etwas daran zu ändern. Ich gehe sogar so weit, dass ich Menschen davon abrate, ihre Cholesterinwerte testen zu lassen. Wenn Ihr Arzt sagt: "Schauen wir einmal, wie es um Ihren Cholesterinspiegel steht," dann sagen Sie bitte, "Nein, danke. Was auch immer der Wert ist, das ist gut für mich."

Denn wenn Sie zulassen, dass Ihr Arzt Ihren Cholesterinspiegel testet, dann werden Sie unnötigem Druck ausgesetzt - sie müssen Statine nehmen, oder noch mehr Tests mit sich machen lassen, und dann wird Angst und Panik verbreitet - unsere Ärzte sind darauf trainiert, Ihnen Angst zu machen.

Und Sie haben so eine gute Arbeit geleistet, dass die Mehrheit der Bevölkerung glaubt, dass sie sofort an einem Herzanfall sterben, wenn sie keine Statine nehmen. Ganz bestimmt. Viele glauben das wirklich. Ich kenne viele Leute, die davon überzeugt sind. Aber das ist eine totale Lüge. Es stimmt überhaupt nicht. Welche Lebensmittel sind reich an Cholesterin?

Wenn die Fabrik in Ihrer Leber Probleme hat, und nicht genug Cholesterin produzieren kann, es ist eine gute Idee, ihr auf die Sprünge zu helfen indem Sie Dinge essen, die reich an Cholesterin sind z.B. das Hirn von Tieren. Die Gehirne von Tieren galten in allen traditionellen Kulturen, über tausende von Jahren hinweg, als Delikatesse.

Sie waren ein sehr wertvolles Nahrungsmittel, das den wichtigsten Personen in der Familie gegeben wurde. An Paare, die versucht haben, ein Baby zu zeugen; an Menschen, die sich von einer schweren Krankheit erholt haben. Und einem Krieger der verwundet von der Schlacht nach Hause zurückgekommen ist, gaben sie Gehirne zu essen, weil sie wussten, dass es eine heilende Nahrung ist.

Gehirne galten als eine heilige Speise, in der Mehrzahl der traditionellen Kulturen rund um den Globus.

Kaviar ist sehr reich an Cholesterin. Fischeier. Natürlich ist es nicht etwas, dass die Mehrheit der Leute regelmäßig isst, also lassen wir das Thema lieber. Lebertran - das ist ein traditionelles Mittel, um die Abwehrkräfte zu stärken. Ich bin mir sicher, dass sich viele von Ihnen daran erinnern, wie Ihre Großmutter oder Ihre Eltern Ihnen einen Löffel von diesem Zeug jeden Morgen verabreicht haben, als Sie noch klein waren.

Lebertran besteht aus Fischölen, er ist reich an Vitamin D und Vitamin A, in den richtigen Proportionen. Aber der Großteil davon ist Cholesterin. Er ist sehr reich an Cholesterin und das ist ohne Zweifel der Grund, warum Lebertran so gut für unser Abwehrsystem ist. Frisches Eigelb gibt uns auch eine schöne Menge, so lange es roh, also ungekocht, verzehrt wird.

Butter gibt uns eine schöne Menge, Kaltwasser-Fische und Muscheln haben einen hohen Anteil an Cholesterin; sie geben uns jede Menge, und auch Schmalz - Schweinefett, Rinderfett - geben uns schöne Mengen an Cholesterin. Wenn Sie sich das anschauen, können Sie sehen, dass Fisch fast zwei Mal reicher an Cholesterin ist als Fleisch. Die meisten Ärzte sind sich dieser Tatsache nicht bewusst, denn sie sagen immer, man soll aufhören Fleisch zu essen - da es zu viel Cholesterin in sich hat.

Man soll stattdessen Fisch essen. Offensichtlich ist ihnen nicht bewusst, dass Fisch viel reicher an Cholesterin ist als Fleisch. Aber wir müssen alle diese Lebensmittel essen. Diese Tatsache müssen die Menschen auch verstehen: nur etwa 15% des Cholesterinspiegels im Blut kommt aus der Nahrung. Essen beeinflusst den Cholesterinspiegel im Blut nur sehr bedingt. Der überwiegende Teil davon wird in der Leber produziert, als Reaktion auf das, was in Ihrem Körper vorgeht.

Wenn Ihr Gehirn Cholesterin anfordert, dann gibt die Leber es in den Blutstrom ab, und Ihr Cholesterinspiegel im Blut ist hoch. Man kann den Cholesterinspiegel im Blut mit Diät alleine nicht reduzieren, also nicht dadurch, dass wir weniger Fett und Cholesterin in der Nahrung zu uns nehmen. Das funktioniert nicht. Das ist in hunderten von wissenschaftlichen Studien nachgewiesen worden. Wenn Sie aufhören, Eier und Butter zu essen, dann hat das GAR KEINE Auswirkung auf den Cholesterinspiegel in Ihrem Blut.

Denn je mehr Cholesterin Sie essen, desto weniger hart arbeitet Ihr Körper daran, es zu produzieren. Je WENIGER Cholesterin Sie essen, desto mehr wird ihr Körper produzieren, um dafür zu kompensieren. Er arbeitet dann einfach etwas härter. Medikamente sind jedoch ein völlig anderes Kapitel. Statine zerstören diese Fabrik in Ihrer Leber, die Cholesterin produziert. Sie machen sie kaputt. Sie zerstören sie. Dadurch sinkt der Cholesterinspiegel in Ihrem Blut, Ihr Gehirn hungert, Ihre Nebennieren können keine Hormone mehr produzieren und Sie können auch keine Geschlechtshormone mehr produzieren.

Um Kinder zu haben, brauchen wir Geschlechtshormone. Um uns fortzupflanzen. Jedes Geschlechtshormon wird aus Cholesterin gemacht. Menschen, die sich fettarme ernähren, und den Cholesterinspiegel im Blut reduzieren, werden unfruchtbar. Sie können keine Kinder bekommen. Wir haben eine Epidemie der Unfruchtbarkeit in unserer westlichen Welt. Viele Paare in der westlichen Welt können keine Kinder erzeugen.

Was diese Damen und Herren tun müssen, ist, jeden Tag Sahne essen. Butter, Eier, Fett - und sie werden ein Kind bekommen. Sehr schnell sogar. Und essen Sie Gehirn und Kaviar und Lebertran. Und Sie werden ein Kind erzeugen, in einem Monat! Sie werden schwanger sein. Dies sind die häufigsten Nebenwirkungen von Statinen; sie sind uns bekannt, aber die Ärzte sagen Ihnen nichts darüber. Herzinsuffizienz durch Co-Enzym Q10-Mangel.

Diese ist eine Chemikalie, die jeder Muskel im Körper in großen Mengen benötigt. Er kann nicht funktionieren; Muskeln können nicht funktionieren, ohne diese Chemikalie, insbesondere das Herz. Das Herz hört nie auf zu arbeiten; es schlägt die ganze Zeit. Unser Leben lang braucht es große Mengen dieser Substanz. Statine stoppen diese Produktion im Körper. Menschen entwickeln einen Mangel, und viele Menschen sterben in Folge an Herzversagen. Ihr Energieniveau sinkt.

Was ist Herzinsuffizienz? Wenn Ihr Herz nicht mehr richtig funktioniert? Das erste, was mit Ihnen geschieht - Sie sind die ganze Zeit müde. Sie haben keine Energie. Dies sind die ersten Anzeichen von Herzinsuffizienz. Und das passiert in der Regel mit den Menschen, die anfangen, Statine zu nehmen. Sie fühlen sich die ganze Zeit müde, haben keine Energie.

Statine zerstören das Muskelgewebe. Muskeln werden von Statinen zersetzt. Und dieser zerstörte Muskel verwandelt sich in Trümmer von Protein -

zerbrochene Proteine - die in Ihren Blutstrom gelangen und Ihre Nieren blockieren. Weil Ihre Nieren diese Stoffe ausscheiden müssen. Das kann zu Nierenversagen führen. Und wenn das geschieht, werden die Muskeln von den Statinen zersetzt - und die Menschen haben Schmerzen in ihren Muskeln. Das wird als Rhabdomyolyse bezeichnet; die Muskeln tun weh, die Menschen haben Schmerzen.

Und viele Menschen, die anfangen Statine zu nehmen, sagen: "Mein Körper schmerzt. Ich habe Schmerzen in meinen Muskeln, überall im Körper." Es ist eine sehr gefährliche Nebenwirkung. Denn Sie können Ihre Nieren verlieren, durch diesen Prozess; Sie können Nierenversagen bekommen und an einem Dialysegerät enden - für den Rest Ihres Lebens. Dank dieser Medikamente. Nierenschäden, Nierenversagen aufgrund von Rhabdomyolyse - das ist eine sehr häufige Nebenwirkung.

Leberschaden. Weil sie diese Fabrik im Inneren Ihre Leber zerstören, Cholesterin ist in Tausenden von Funktionen im Körper beteiligt; in jedem Organ, jeder Zelle des Körpers. Viele dieser Funktionen können nicht mehr ausgeführt werden, im Körper. Als Folge treten Leberschäden auf. Bekannte Nervenschäden - Polyneuropathie, weil Myelin zersetzt wird. Jede Nervenfasern muss mit Myelin beschichtet sein.

Und Myelin erneuert sich selbst, die ganze Zeit über. Sie sind ganz tolle Zellen, die sich mit den Nerven verbinden - diese Zellen leben nicht sehr lange; sie sterben. Neue Zellen müssen geboren werden. Um neue Myelinzellen zu schaffen, brauchen wir Cholesterin, brauchen wir gesättigtes Fett, brauchen wir Proteine und andere Dinge. Folglich gibt es Nervenschäden, Multiple Sklerose, zweifellos trägt die Verschreibung von Statinen zur Multiple-Sklerose-Epidemie bei, und anderen neurologischen Störungen, Neuropathie. Parkinson-Krankheit - das ist nachweislich bewiesen worden.

Statine verursachen Parkinson-Krankheit. Ich habe schon so viele Menschen getroffen, die ständig zittern, und ich frage sie: "Nehmen Sie Statine?" - "Ja. Und ich werde nicht aufhören, weil ich nicht an einer Herzkrankheit sterben will." "Aber Sie entwickeln Parkinson, meine Liebe." Und Parkinson-Krankheit kommt mit Demenz. Und wer will schon als Gemüse enden? Ja, Ihr Herz ist vielleicht in Ordnung, aber Sie selbst werden zum Gemüse.

Der Verlust kognitiver Funktionen und Gedächtnisverlust - wir haben schon darüber gesprochen, das Gehirn ist ein cholesterinreiches Organ - es verhungert. Depression, Jähzorn, gewalttätiges Verhalten. Viele Ehefrauen der Männer, die anfangen, Statine zu nehmen, sagen mir, dass sich ihre Persönlichkeit verändert hat. Er wurde streitsüchtig. Und es war schwer, mit ihm zu leben. Aber das geschieht auch mit Frauen.

Fetale Fehlbildungen, wenn in der Schwangerschaft verwendet. Die Missbildungen des Fötus, die aus der Einnahme von Statinen während der Schwangerschaft aufgetreten sind, waren SCHLIMMER als nach der Einnahme von Thalidomid. Ich weiß nicht, wie viele von Ihnen schon von Thalidomid gehört haben? Dies sind Kinder, deren Arme nur 'so' lang waren, mit ein paar Fingern am Ende.

Aber die Fehlbildungen, die durch Statine verursacht wurden, waren noch schlimmer; deshalb werden schwangeren Frauen keine Statine gegeben. Krebs - Statine sind eine Hauptursache von Krebs. Denn um mit jeder Situation im Körper umgehen zu können, brauchen wir ein funktionierendes Immunsystem. Das Immunsystem BESTEHT aus Cholesterin, in hohem Maße. Wenn Sie Ihren Cholesterinspiegel im Blut senken, haben Sie kein Immunsystem.

Es funktioniert nicht. Also können Sie sich nicht selbst vor Krebs schützen, oder Infektionen, oder anderen Dingen. Kommen wir nun zu gesättigten Fettsäuren, die ja als "böse" verdammt worden sind, von unserem Mainstream. Wissen Sie, dass sich das Herz in einer sehr fettreichen Umgebung befindet? Wie viele von Ihnen haben schon ein Herz gesehen? Von einem Lamm, oder einer Kuh, oder einem anderen Tier, nachdem es getötet wurde? Das Herz ist etwa "so" groß, es hat etwa die Größe Ihrer Faust.

Wissen Sie, ihr Herz ist genauso groß wie Ihre Faust. Aber es ist von Fett umgeben, etwa 'so' viel. Und das Fett ist hoch gesättigt, weil es sich hierbei um den Energiespeicher Ihres Herzens handelt. Von dort kommt die Energie für das Herz, aus diesen gesättigten Fettsäuren. Ihre Herz benutzt ausschließlich gesättigte Fette. Energie für das Herz kommt aus Fett, nicht aus Kohlenhydraten. Nicht aus Glukose, nicht aus dem Zucker. Es senkt eine Substanz namens Lp(a) im Blut, die nachweislich Arteriosklerose verursacht. Je mehr gesättigte Fettsäuren wir essen, desto niedriger der Gehalt dieser Substanz - Lp(a).

Es reduziert Kalziumablagerungen in den Arterien. Denn - damit wir Vitamin K2 haben können - das dafür sorgt, dass Calcium in Ihre Zähne und Knochen gelangt - müssen wir es absorbieren. Der einzige Weg, wie wir es absorbieren können #NAME? So wird es absorbiert, und es kommt aus Fetten, dieses Vitamin. Es ist wichtig für alle Wundheilung im Körper, weil ein großer Teil aller Membranen in Ihren Zellen aus Cholesterin sind; der andere Teil davon besteht aus gesättigten Fettsäuren. Wir sind aus gesättigten Fetten gemacht; Ihr Körper besteht aus gesättigten Fetten und Cholesterin, zu einem großen Teil. Sie sind strukturell, und sie sind wesentlich für alle Funktionen.

Es ist ein wichtiger Bestandteil jeder Zellmembran; es ist wichtig für uns, Omega--Fettsäuren zu verwenden, Ohne gesättigte Fettsäuren können wir diese Fettsäuren nicht verwenden. Sie werden vom Körper nicht benutzt. Es ist wesentlich für die Struktur und Funktion des Immunsystems; wesentlich für die Struktur und Funktion des Gehirns. Und tierische Fette sind nicht alle gesättigt. Schauen wir uns die Struktur der tierischen Fette an. Dies sind die Anteile von Schweinefett.

Die Deutschen essen viel Schweinefleisch; gut gemacht. Schweinefleisch ist gut für uns. 45% davon sind einfach ungesättigte Ölsäuren - genau wie in Olivenöl. 11% mehrfach ungesättigte Fette, und nur 44% gesättigte Fette. Also, streng genommen, ist Schweinefett einfach ungesättigt. Es ist kein gesättigtes Fett. Und je nachdem, wie die Schweine aufgezogen wurden - wenn sich die Tiere von Gras ernährt haben, weil Schweine fressen viel Gras - und sie müssen in Wäldern aufgewachsen sein.

Und Eicheln und Kastanien, und andere Dinge, die im Wald wachsen, fressen. Je mehr sie sich von Gras ernähren, desto mehr Omega-3 haben sie in sich, und Omega-6, und konjugierte Linolsäure, die sehr wichtig ist, um uns vor Herzkrankheiten zu schützen. Lammfett - 38% davon ist einfach ungesättigt, 2% polyungesättigt und 58% gesättigt. Die Zusammensetzung unserer eigenen Fette, in unserem menschlichen Körper, ist sehr ähnlich wie Lammfett.

Die Zusammensetzung des menschlichen Fett. Rinderfett - wieder 47% sind einfach ungesättigt, 4% polyungesättigt und 49% gesättigt. Butter - 52% gesättigt, 30% einfach ungesättigt, 4% polyungesättigt. Hier hängt es wieder davon ab, aus welcher Art von Milch sie gemacht wurde. Dies ist kommerzielle Butter. Aber wenn Sie ECHTE Butter nehmen, von ECHTEN Kühen, die auf der

Weide grasen - die hat einen viel höheren Prozentsatz an Omega-3 und konjugierter Linolsäure.

Schauen wir uns einmal die Muttermilch des Menschen an. Wenn es je die richtige Zusammensetzung von Fetten für die menschliche Ernährung gegeben hat - dann ist es Muttermilch. Menschliche Muttermilch ist die ideale Nahrung für uns Menschen. 48% davon sind gesättigt. 33% einfach ungesättigt und 16% polyungesättigt.

Das ist die richtige Zusammensetzung von Fetten. Kommen wir zu all diesen pflanzlichen Ölen und Margarine-Produkten, wo der Mainstream uns seit Jahrzehnten eintrichtert, wie gut sie doch für uns sind. Sie werden dafür beworben, wie gut sie doch für das Herz sind, aber sie sind voll von sehr schädlichen Fetten. Ein Teil dieser schädlichen Fette wurde recht intensiv untersucht, und zwar die Transfette.

Und die Forscher sind zu dem Schluss gekommen, dass sie alle Arten von Krankheit verursachen - jede degenerative Krankheit, die Sie sich vorstellen können. Und wir verfügen seit den 1930er Jahren über dieses Wissen. Wir haben seit den 1930er Jahren wissenschaftliche Studien, die ganz klar beweisen, dass pflanzliche Öle Herzkrankheit verursachen, und Krebs, Unfruchtbarkeit, psychiatrische Erkrankungen, Lernschwierigkeiten bei Kindern, Diabetes und jede Menge anderer Krankheiten. Sie VERURSACHEN sie. Warum?

Weil sie aus sehr zerbrechlichen polyungesättigten Fettsäuren gemacht sind. Sie werden sehr leicht durch Licht, Sauerstoff und Wärme beschädigt. Deshalb war Mutter Natur schlau, und hat diese Fette im Inneren der Pflanzenstruktur verstaut. In Salatblättern, Äpfeln, Nüssen, ölreichen Samen und anderen Pflanzen. Wenn wir diese Pflanzen, in ihrer frischen Form, essen, bekommen wir all diese polyungesättigten Fettsäuren in der richtigen Menge, in der richtigen biochemischen Form und Gestalt, und sie sind gut für uns.

Aber was machen wir? Wir transportieren all das Pflanzenmaterial in unsere großen Fabriken, wir zerhacken sie, und wir setzen sie allen Arten von Dingen aus - hoher Hitze, Sauerstoff, chemischen Lösungsmitteln, Druck, allen möglichen Dingen. Und so werden alle diese empfindlichen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren komplett verstümmelt. Sie sind chemisch verstümmelte Moleküle, die im menschlichen Körper nichts zu suchen haben. Das ist reine Verschmutzung.

Giftige Verschmutzung, die in Ihren Körper kommt. Kaufen Sie niemals diese Öle; kochen Sie nie mit ihnen. Und es besteht ein großes Risiko, wenn wir auswärts essen, weil das Essen in den Restaurants - auch Take-Away Mahlzeiten und was es sonst noch gibt - alles wird mit diesen giftigen Ölen gekocht. Speiseöle und Pflanzenöle. Sie verursachen Krebs, Diabetes, neurologische Schäden und Immunprobleme; sie verursachen Arteriosklerose und Herzerkrankungen - das wurde inzwischen bewiesen.

Sie VERURSACHEN Arteriosklerose und Herzerkrankungen. Sie werden nicht nur damit in Verbindung gebracht, nein, sie sind die Ursache dafür. Sie verursachen Unfruchtbarkeit; sie ist ein wichtiger Faktor in unserer Epidemie der Unfruchtbarkeit. Sie beeinflussen Schwangerschaften. Sie sind gefährlich für den Fötus und das Baby. Sie beschleunigen den Alterungsprozess. Und Margarine wird aus diesen Ölen gemacht. Ihre streichfähige Butter wird aus diesen Ölen gemacht.

Alle Ihre streichfähigen und anderen Butterersatzstoffe werden aus diesen Ölen hergestellt. Niemand sollte sie essen. Arteriosklerose - reden wir nun über dieses Thema. Bevor ich das tue, kann ich eine Frage fühlen, in den Köpfen einiger Leute hier. Wie sieht es für Pflanzenöle aus, die als Nahrungsergänzungsmittel verfügbar sind? Leinsamen, Hanföl, Walnussöl, Avocadoöl, Leinöl? Sie müssen direkt mit den Unternehmen in Kontakt treten.

Diese Öle müssen unter Vakuumbedingungen extrahiert werden, in der Kälte und im Dunkeln. Und dann müssen sie in einem dunklen Glas im Kühlschrank gelagert werden. Weil sie leicht beschädigt werden - dies sind sehr fragile Fettsäuren, die kein Sonnenlicht, Wärme oder Sauerstoff vertragen. Und Sie dürfen nie mit ihnen kochen, denn sie dürfen nicht erhitzt werden. Leider gibt es zur Zeit viele Öle auf dem Markt, die als Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden, und schon ranzig, bereits oxidiert, sind. Wenn es einen ranzigen Geruch gibt, verwenden Sie es nicht.

Egal, wie viel Sie dafür bezahlt haben. Essen Sie statt dessen Obst und Gemüse, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne - besonders Sprießlinge - dann erhalten sie genügend dieser Öle für Ihren Körper. Da der menschliche Körper nur sehr wenig Omega-3 und Omega-6 braucht. Nur eine winzige Menge. Wir brauchen nicht viel davon. Weniger als 3%. 97% Ihres Fettkonsums müssen tierische Fette sein. Denn sie verfügen über die richtige Zusammensetzung von Fettsäuren für Ihren Körper. Für Ihre Physiologie.

Okay. Was ist Arteriosklerose? Wir wissen jetzt - eine Fülle von wissenschaftlichen Studien hat gezeigt, dass es sich hierbei um Entzündungen handelt. Es ist eine Entzündung, durch und durch. Schauen wir uns das genauer an. Alle unsere Blutgefäße, und diejenigen in unserem Herzen, sind mit einer Zellschicht, Endothel genannt, ausgekleidet. In Ihrem Herzen, in Ihren Arterien, im Inneren Ihrer Kapillaren, in Ihren Venen - das ist alles Endothel. Es ist ein erstaunliches Organ, Endothel.

Es produziert Hormone, und es beschließt, was aus dem Blut in das Gewebe kommen soll, und was nicht. Alle Giftstoffe, die in Ihren Körper gelangen - sei es ein Virus, ein Bakterium, eine Chemikalie, Quecksilber, Blei, egal was - landet früher oder später in Ihrem Blut. Denn das ist Ihr Autobahnnetz im Körper, Blut. Es transportiert Sachen. Wenn diese Dinge in Ihrem Blut landen, was tun sie dann? Sie werden angreifen. Sie greifen Ihr Endothel an. Sie verursachen eine Wunde im Endothel, beschädigen es.

Wenn im Körper eine Wunde entsteht, dann passiert als erstes - die Stelle, die diese Substanzen, Cytokine und Eicosanoide genannt, die zur Leber laufen, produzieren, die sagen: "Ding, Ding, Ding - wir brauchen Cholesterin! Wir brauchen gesättigte Fette! - Es gibt eine Verletzung, ich brauche es für die Wundheilung!" Also schaltet die Leber die Fabrik, die Cholesterin und gesättigte Fettsäuren produziert, ein und verpackt sie in LDLs, und andere Transporter, und sendet sie an diesen Ort.

Um die Wunde zu heilen. Wie geschieht Heilung im menschlichen Körper, egal bei welcher Wunde? Egal, ob Sie haben einen Kratzer auf Ihrer Haut haben, oder sich auf die Zunge gebissen haben, oder ob Ihnen etwas anderes passiert ist? Oder Sie hatte eine Operation; Ihr Gewebe wurde durchgeschnitten? Es gibt zwei Partner, was die Heilung im Körper betrifft. Auf der einen Seite gibt es die Entzündung, auf der anderen die Reparatur. Also, wenn es eine Verletzung gibt, dann schaltet der Körper zuerst die Entzündung ein. Was ist eine Entzündung? Das Immunsystem kommt - Immunzellen, sie sind wie eine Armee, wie Soldaten in einer Armee.

Sie töten den Feind, und sie räumen die Trümmer weg. Sie reinigen die Stelle. Das macht eine Entzündung. Sie wird den Virus, das Bakterium zerstören, oder diese Chemikalien neutralisieren, die die Wunde in Ihrer Arterie verursacht haben. Und dann machen sie alles sauber. Entfernen alle Trümmer. Da diese Immunzellen, Makrophagen, sie schlucken diese Trümmer. Sie verschlingen sie,

und dann bewegen sie sich weg. Sie entfernen alle diese Trümmer, hinterlassen die Stelle sauber. Sobald der Ort sauber ist, kommt der zweite Partner, die "Reparatur". Was macht die Reparatur?

Sie repariert, in erster Linie, lässt Kollagen wachsen. Bedenken Sie, Ihr Körper besteht in hohem Maß aus Cholesterin. Dies sind die Moleküle, die uns zusammenhalten. Es verursacht das Wachstum von einem Netzwerk an Kollagen, das sich wie ein Netzwerk an Drähten über diese Wunde, erstreckt, um sie zu versiegeln.

Es legt sich wie ein Verband über diese Wunde um sie zu versiegeln. Und zur gleichen Zeit, beginnt dieser Prozess damit, neue Endothelzellen zu gebären, um diese Stelle zu reparieren. Und diese Zellen halten sich dann an den Kollagenfasern fest; auf diesem Netzwerk von Fasern. Und bevor Sie es wissen - in wenigen Stunden schon - ist diese Wunde geheilt. Als ob nichts in Ihrer Arterie passiert ist. Dies ist ein natürlicher Prozess, und dieser Prozess beginnt bereits im Fötus, bevor das Baby auf die Welt kommt.

Denn auch beim Fötus - sobald sein Gefäßsystem geformt ist, das kleine Herz geformt ist, und seine Arterien gebildet wurden, im Inneren des Babys, im Bauch der Mutter - gelangen Gifte und Giftstoffe aus der Mutter in das Blut, und fangen an, Schäden am Endothel zu verursachen. So beginnt dieser Prozess schon dort. Und es findet in uns allen statt, unser Leben lang - - Entzündung, Reparatur - eine Stunde, maximal. Ein paar Stunden und die Stelle ist geheilt, als ob überhaupt nichts in Ihrer Arterie passiert ist.

Es ist ein wunderbarer Prozess, und dieser Prozess arbeitet schon seit hunderten von Millionen von Jahren für uns. Und das sehr gut. Bis wir etwas erfunden haben, was diesen Prozess stoppt. Also, was ist Arteriosklerose? Es ist eine Entzündung, die außer Kontrolle geraten ist. Was haben wir Menschen erfunden? Wir haben verarbeitete Kohlenhydrate erfunden. Wir haben Dinge erfunden, die aus Zucker, Mehl, Sojamehl, und pflanzlichen Ölen gemacht sind. Alle Ihre Frühstücksflocken sind giftig.

Zucker ist Gift. DAS Suchtmittel Nr. 1 in der Welt.

Modernes Brot, Gebäck, Teigwaren - all diese Dinge. Worum handelt es sich hier? Um verarbeitete Kohlenhydrate. Wenn diese Dinge in Ihren Magen gelangen, in Ihr Verdauungssystem, wurden sie in den Fabriken bereits

vorverdaut, von der Lebensmittelindustrie. Sie müssen praktisch nicht verdaut werden.

Sie werden sehr schnell abgebaut, und sie absorbieren in der Form von Glukosemolekülen. Glukose ist in unserem Blut, aber der menschliche Körper kontrolliert es innerhalb gewisser Grenzen. Weil zu hoch oder zu niedrig kann tödlich sein. Es ist gefährlich. Glukose kann sehr schädlich sein. Wenn Sie Ihre Pasta essen, oder Ihr Weißbrot mit Marmelade zum Frühstück, und ein bisschen Margarine dazu, gibt es eine riesige Menge an Glukose, die von Ihrem Blutstrom absorbiert wird. Unkontrolliert.

Es ist ein absoluter Angriff. Was tut der Körper? In dieser Situation - er sendet ein Stoßsignal an die Bauchspeicheldrüse, zur Insulinproduktion. In unkontrollierten Mengen, denn die Funktion von Insulin - es ist ein Hormon - ist, Glucose aus dem Blut zu entfernen, und sie in die Zellen, in die Muskeln, in Ihr Fettgewebe, in alle Zellen Ihres Körpers zu verteilen. Denn jede Zelle im Körper ist mit einer kleinen Türe ausgestattet - und Glukose allein kann diese Türen nicht öffnen. Insulin ist der Schlüssel, der diese kleinen Türen öffnet, und die Glukose in die Zellen schiebt.

In normalen Mengen können die Zellen Glukose für die Produktion von Energie verwenden. In der überwiegenden Mehrheit des menschlichen Körpers, verwenden die Zellen für die Erzeugung von Energie Fett, genau genommen. Im Gegensatz zur Mainstream-Propaganda, die von den Herstellern kommt, und von Lukas besprochen wurde Es ist nicht Glukose, die für Sie Energie produziert, sondern es ist Fett. Die Quelle der Energie im Körper ist Fett. Aber viele Zellen können Glukose als eine Form der Energie nutzen.

Jede Zelle im menschlichen Körper hat jedoch nur eine begrenzte Anzahl an Glukose, die sie aufnehmen kann. Wenn eine Person Zucker und diese Art von Dingen nur gelegentlich isst, wird Insulin produziert, das die überschüssige Glukose aus dem Blut entfernt und in die Zellen transportiert. Die Zellen können sie verarbeiten - und der Körper kann damit umgehen. Aber, was tun die Menschen? Was tun unsere Kinder? Ab einem sehr jungen Alter?

Sie essen zuckerhaltige Frühstücksflocken am Morgen, dann essen sie Sandwiches in der Mittagspause, dazwischen Chips, und abends gibt es dann Nudeln, und viele Süßigkeiten, Schokolade und Limonade zwischendrin. Eine Flasche Coca-Cola hat acht Teelöffel Zucker in sich. Und er wird in Sekunden

absorbiert. Der Zucker ist bereits vorverdaut. Ihr Verdauungssystem hat nichts zu tun, es fließt direkt in den Blutkreislauf. Also, wenn diese Situation andauert, Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr - dann sagen die Zellen in Ihrem Körper: "Jetzt ist genug. Ich kann diese ganze Glukose nicht mehr ertragen, es ist zu viel!" Und sie sagen das, indem sie die kleinen Türen zerstören, die sich in ihrer Wand befinden.

Die vom Insulin geöffnet werden. Sie werden insulinresistent. Sie reagieren nicht mehr auf Insulin, diese Zellen. Das ist der Beginn von Diabetes. Was kann der Körper in dieser Situation tun, denn die Person isst weiterhin Brot, isst weiterhin Frühstücksflocken, isst weiterhin Nudelgerichte, und all diese anderen verarbeiteten Kohlenhydrate.

Der Körper beginnt MEHR Insulin zu produzieren. Und NOCH mehr Insulin. Insulin ist ein Hormon, das sehr gut Fett im Körper speichern kann. Die Person hat nun einen sehr hohen Insulinspiegel, und zwar die ganze Zeit. Folglich speichern Sie alles, was Sie essen, als Fettreserve. Ein Blatt Salat setzt sich direkt in Ihren Oberschenkeln an. Sofort. Weil es das einzige ist, das getan werden kann. Ein hoher Insulinspiegel ist einer der Ursachen für die Fettleibigkeits-Epidemie in unserer Welt.

Und ein hoher Insulinspiegel wird durch verarbeitete Kohlenhydrate verursacht - Limonade, Frühstücksflocken, Kekse, Kuchen, Zucker, Brot, Nudeln. Abgesehen davon gibt es eine andere Sache, die Insulin tut, wenn es zu viel Insulin im Blutkreislauf gibt - dann wird eine Entzündung im Körper eingeleitet, aber Insulin wird niemals zulassen, dass sie wieder aufhört. Da Insulin ein entzündungsförderndes Hormon ist.

Es verursacht eine Entzündung im Körper, und es erlaubt ihr nicht, wieder aufzuhören. So befindet sich die Person immer in einem Zustand, der entzündungsfördernd ist. Ihr Körper ist ständig entzündet. Jedes Organ, überall. Und das ist die Basis, das wissen wir jetzt, Dank aktuellen wissenschaftlichen Studien - das ist der Nährboden für die Bildung von Krebs; Krebs ist eine Entzündung.

Die Bildung von psychischen Erkrankungen - diese Leute befinden sich in einem entzündungsfördernden Zustand; Diabetes, Fettleibigkeit und alle anderen degenerativen Krankheiten. Ein entzündungsfördernder Zustand. Die Mehrheit der westlichen Bevölkerung befindet sich ständig in einem

entzündungsfördernden Zustand wegen ihrer Ernährung. Weil sie Glukose in ihre Körper hineinstopfen, und denken, dass das gut so ist. Weil es ihnen so von der Mainstream-Propaganda gesagt wurde, jahrelang. Entzündung ist außer Kontrolle geraten. Kommen wir nun zu dieser kleinen Wunde in Ihrer Arterie zurück.

Etwas verursachte dort eine Wunde, Entzündung wird eingeleitet - der Feind wurde getötet, der Standort gereinigt, und jetzt kommt die Reparatur, um den Schaden an dieser Stelle zu reparieren. Aber die Entzündung kann nicht aufhören weil der Insulinspiegel im Körper zu hoch ist. Und weil die Person weiterhin Frühstücksflocken isst, und weiterhin Süßigkeiten isst, und und weiterhin Limonade trinkt.

Die Entzündung hört nicht auf, die Entzündung wird zum Zerstörer. Die Reparatur versucht also, diese Kollagenfasern zu bauen, das Netz über die Wunde zu legen, den Verband über der Wunde anzubringen. Und sie versucht, neue Zellen, neue Babyzellen darin zu bauen, in diesem Netz. Während die Entzündung alles zerstört, alles auseinander reißt. Jetzt sind sie keine Partner mehr, keine Brüder, so wie früher - Entzündung und Reparatur - sie werden zu Feinden. Sie fangen an, sich gegenseitig zu bekämpfen. Genau dort in Ihrer Arterienwand.

Die Reparatur braucht Cholesterin - aber sobald die Reparatur versucht, Kollagen und neue Zellen aufzubauen, diesen Ort zu reparieren, werden all diese Stoffe auseinandergerissen, und von der Entzündung zerstört. So kommt es an dieser Stelle zu viel Schaden anstatt Heilung, sie verwandelt sich in eine Müllhalde, in ein nie heilendes Geschwür in Ihrer Arterienwand. Das versteht man unter Arteriosklerose.

Es handelt sich hierbei nicht um einen Klumpen Fett oder Cholesterin, der an Ihrer Arterienwand klebt. Sondern es ist ein nie heilendes Geschwür in Ihrer Arterie, das von dem, was Sie essen, verursacht wird. Es gibt drei Stufen der Entwicklung für dieses Geschwür. In der ersten Stufe entsteht der Schaden, die Entzündung gelangt dort hinein, tötet den Feind, reinigt den Platz. Und die Reparatur beginnt zu reparieren. In der zweiten Stufe bekämpfen sich die beiden. Die Entzündung geht einfach nicht weg.

Reparatur versucht zu reparieren, und sie bekämpfen sich weiterhin gegenseitig. Diese zweite Stufe kann Jahre dauern, 20 Jahre lang in Ihrem Körper

stattfinden. Sie wissen nicht, was in Ihrer Arterie vor sich geht, es könnte an mehreren Stellen in Ihrer Arterie so zugehen, ohne dass Sie eine Ahnung davon haben. Je nach Ihrer Ernährung, je nachdem, was Sie tun, kann dieses Geschwür kleiner oder größer werden.

Wenn Sie ein gutes Buch darüber lesen, oder auf einer Konferenz wie diese gehen, und aufhören, Zucker und Frühstücksflocken zu essen, und pflanzliche Öle und andere verarbeitete Kohlenhydrate, dann wird die Reparatur gewinnen. Die Entzündung wird weggehen, Reparatur wird gewinnen, und dieses Geschwür heilen. Und es ist gar nicht notwendig, dass Sie davon wissen. Es wird verschwinden, ohne Ihnen Schaden zuzufügen. Sie müssen das nicht wissen. Aber wenn Sie es nicht wissen, und wenn Sie weiterhin das essen, was die Ärzte Ihnen sagen und Sie weiterhin das essen, was der Mainstream Ihnen sagt, dann wird die Entzündung gewinnen.

Und wenn die Entzündung gewinnt, kommt es bei diesem Geschwür zur dritten und letzten Stufe - die dritte Plaquestufe, und sie ist die Ursache aller Herzinfarkte und anderen Katastrophen. Sie verursacht 76% aller tödlichen Herzinfarkte. Schauen wir uns dieses Geschwür an, was befindet sich darin? In der dritten Stufe des arteriosklerotischen Plaques? 68% davon ist faseriges Reparaturgewebe - Kollagen.

Der Verband, den die Reparatur auf dieser Wunde packt. Ein Verband, ein zweiter Verband, noch ein Verband Und die Reparatur kämpft dagegen an, macht immer neuer Verbände. 68% davon sind diese Verbände, im atherosklerotischen Plaque. Kollagen. 8% ist Kalzium, weil es immer Kalzium im Blut gibt. Es schwimmt herum, und kann sich an all den Trümmern anheften, an allen beschädigten Geweben, und sie dadurch verkalken.

7% Entzündungszellen. Die Entzündung ist sehr aktiv an dieser Stelle. 1% Schaumzellen, dies sind Makrophagen, Immunzellen, die viele Trümmer geschluckt haben. Und sie haben ihr Aussehen verändert, und die Wissenschaft nennt sie nun Schaumzellen. Aber sie sind Immunzellen. Und nur 16% davon sind lipidreicher nekrotischer Kern, das ist die große Müllhalde Wo alle die Trümmer, die toten Zellen, zerstörtes Cholesterin, zerstörte Fette, andere zerstörte Gewebe, akkumulieren. Da die Entzündung weiterhin das Gewebe darin zerstört. Und 74% aller Fettsäuren im Kern sind ungesättigt. Woher kommen sie?

Nicht aus Ihrer Butter. Sie stammen aus pflanzlichen Ölen. Aus Ihrer Margarine und Ihrem Butterersatz und allen verarbeiteten Lebensmittel, die Sie gegessen haben, die voll von diesen Dingen sind. Ihre Chips, Ihre Pommes - und andere Dinge, die in Pflanzenöl gebraten werden. Fette und Cholesterin in der Plaque sind nicht echtes Cholesterin und echte Fette, wie sie in Eigelb und in der Butter vorhanden sind.

Sie sind chemisch beschädigte, verstümmelte Moleküle. Sie wurden vom Immunsystem beschädigt. Durch die Entzündung. Um das Gewebe zu reparieren, wird das Blut weiterhin diese Moleküle in diese Bereiche transportieren, aber sie werden sofort von der Entzündung mit freien Radikalen angegriffen. Immunzellen verwenden freie Radikale als Waffen und Munition, um den Feind zu bekämpfen. Sie beschädigen dieses Cholesterin, sie beschädigen diese Fette und sie werden unbrauchbar.

Der Körper kann sie nicht mehr benutzen. Also werden sie nur in der Mitte dieser Müllhalde in Ihrem Arterienwand abgeladen. Das ist das Bild der arteriosklerotischen Plaque. Hier fließt das Blut, das ist die Mitte der Arterie. Sehen Sie, wie eng sie geworden ist? Und das ist die Plaque. Sie sehen, auf dieser Plaque haben wir die Bandage - das ist das Kollagen, das das Reparatursystem gebaut hat, um diese Müllhalde vom Blutstrom zu trennen.

Und das hier ist der Müllhaufen. Sie sehen - voll von beschädigten Zellen, abgebautem Kollagen, abgebauten Immunzellen, Schaumzellen und abgebautem Cholesterin und Fetten. Das sehen wir hier. Es ist eindeutig, dass in dieser Person die Entzündung am stärkeren Strang zieht. Denn, wenn die Entzündung verschwinden und die Reparatur gewinnen würde - dann würde sie das alles hier auflösen.

Alle Trümmer entfernen. Und hier, das Zentrum der Arterie, wird wieder breiter werden, und das Blut wird wieder dort durchfließen. Also, was tun Fette und Cholesterin wirklich an dieser Stelle? Sie sind Heilmittel im Körper. Wesentlich für Entzündung und Reparatur. Denken Sie daran, Ihr Immunsystem besteht weitgehend aus Cholesterin und gesättigtem Fett, und er braucht eine Menge dieser Substanzen um zu kämpfen, um zu arbeiten.

Und die Reparatur braucht sie, um neue Gewebe zu bauen, um neue Zellen zu schaffen. Also brauchen beide diese Stoffe. Deshalb haben Sie immer, wenn Sie operiert werden, einen hohen Cholesterinspiegel im Blut. Da die Leber hart

daran arbeitet, diese heilenden Substanzen an Ihre Wunde zu senden, um sie zu reparieren. Und was wird Ihr Arzt tun? Er verschreibt Ihnen Statine, nicht wahr? Jedes Mal, wenn Sie zum Zahnarzt gehen, wird Ihr Cholesterin hoch sein.

Weil Dinge in Ihrem Mund beschädigt sind, wenn Sie vom Zahnarzt kommen - sie brauchen Heilung, sie müssen repariert werden. Cholesterin wird an Ihr Zahnfleisch geliefert werden, in Ihren Mund, um diese Gewebe zu reparieren. Jedes Mal, wenn Sie Stress haben, unter Druck stehen, wird Ihr Cholesterinspiegel hoch sein.

Da Stresshormone hergestellt werden müssen, und weil durch den Stress viel Schaden im Körper verursacht wurde. Stress ist sehr destruktiv für den Körper. Deshalb erfordern viele Situationen im Leben einen hohen Cholesterinspiegel. Deshalb rate ich Ihnen - lassen Sie sich bitte niemals testen. Sagen Sie Ihrem Arzt, "Nein, danke, mir geht es gut. Ich will das gar nicht wissen." Denn Sie wollen das gar nicht wissen.

Denn wenn Ihr Arzt feststellt, dass Ihr Cholesterinspiegel im Blut nur ein kleines bisschen höher ist, als der Arzt es für gut befindet, wird Druck auf Sie ausgeübt, doch Statine zu nehmen, und sie werden Ihnen eine Menge Angst machen. Sie sind sehr gut darin, ihren Patienten Angst zu machen. Ich bin auch Arzt, ich weiß, wie es funktioniert. LDL, auch "schlechtes Cholesterin" genannt, transportiert Cholesterin von der Leber zu der beschädigten Arterie.

HDL, auch "gutes Cholesterin" genannt, bringt das Cholesterin von der Arterie in die Leber zurück, wo es recycelt wird, aber es wird durch freie Radikale in der Wunde beschädigt, wie ich schon gesagt habe. Weil das Immunsystem benutzt... eine Entzündung ist ein Ort, wo es viele freie Radikale gibt. Weil das sind die Waffen des Immunsystems, freie Radikale. HDL-Cholesterin trägt Antioxidantien, Vitamin C Vitamin E, lipide Säure und andere Dinge, die Cholesterin reparieren können - diese geschädigten, oxidierten Cholesterinmoleküle in der Plaque können durch Antioxidantien repariert werden.

Chemisch beschädigtes, oxidiertes Cholesterin und Fette werden im Blut abgelagert. Das sind also die Dinge, die nutzlos für den Körper sind. Sie können nicht repariert werden. Lassen Sie mich Ihnen die wirkliche Ursache für die Herzkrankheit-Epidemie in der westlichen Welt vorstellen. In unserer

sogenannten zivilisierten Welt. Es ist nicht Cholesterin, es sind nicht Fette. Es ist das metabolische Syndrom.

Was ist das metabolische Syndrom? Ein hoher Insulinspiegel in Ihrem Blut. Das ist das metabolische Syndrom. Jede Person, die herumläuft, und ständig einen hohen Insulinspiegel im Blut hat, hat eine chronische Entzündung, überall im Körper. Denn überall dort, wo die Entzündung eingeleitet wird, kann sie nicht mehr aufhören.

Weil es das Insulin nicht zulässt, dass sie beendet wird. So ist die WIRKLICHE Ursache der Herzkrankheit-Epidemie ZUCKER. Brot, Frühstücksflocken, Nudeln, pflanzliches Öl, Kekse, Kuchen und Limonade. Und andere verarbeitete Kohlenhydrate. Die westliche Bevölkerung isst viel zu viel davon. Das ist, was sie hauptsächlich essen. Tag für Tag, und sie glauben, das ist gut so. Aber es verursacht Krebs, Autoimmunerkrankung, psychische Erkrankungen, Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes, und jede andere Krankheit in der westlichen Welt.

Weil sie viel zu viel Glukose im Körper verursachen. Der menschliche Körper wurde nicht dafür entworfen, so große Mengen eines bestimmten Moleküls zu erhalten. Wenn Sie Kohlenhydrate in ihrer natürlichen Form essen, so wie sie uns von Mutter Natur gegeben wurden - rohes Obst, rohes Gemüse, rohe Körner - sind sie sehr schwer zu verdauen. Eigentlich sind sie für das menschliche Verdauungssystem unverdaulich.

Und die meisten Kohlenhydrate, die in ihnen enthalten sind, sind auch unverdaulich. Sie gehen durch uns durch, werden nicht absorbiert und nicht verdaut, sondern enden in Ihrem Darm - wo die Mikroben in Ihrem Darm sie verarbeiten. SIE verdauen sie, und sie produzieren, sie wandeln alle diese Kohlenhydrate - mehr als 75-80% von ihnen - in kurzkettige Fettsäuren um, die vollständig gesättigte Fettsäuren sind.

Also, wenn wir natürliche Pflanzen, in ihrer natürlichen Form, essen, verdauen wir sie als gesättigtes Fett. Sie werden absorbiert, sie ernähren unser Immunsystem, sie ernähren unser Gehirn, halten uns zwischen den Mahlzeiten über Wasser. Pflanzen sind unverdaulich, aber, was tut unsere Industrie? Sie macht sie sehr, sehr verdaulich. Indem sie verarbeitet werden. Mehl ist ein hoch verarbeitetes Kohlenhydrat. Weizenmehl.

Und dann, aus diesem verarbeiteten Kohlenhydrat machen wir Brot, Nudeln, Kekse, Kuchen, und die restlichen Dinge. Sodass sie noch mehr verarbeitet sind. Sie verursachen einen Überschuss von Glukose im Körper und eine Überproduktion von Insulin. Und so haben Sie ständig einen erhöhten Insulinspiegel im Blut. Das ist, was unsere Ärzte testen sollten. Nicht Cholesterin. Wenn sie Ihre Blutprobe entnehmen, sollten sie das Insulin in Ihrem Blut testen, und das reaktive Protein für den Entzündungsparameter.

Um zu sehen, ob Sie eine systemische Entzündung in Ihrem Körper haben. Dies sind die beiden Dinge, die sie in jedem von Ihnen untersuchen sollten. Eine Überproduktion von Insulin führt zu Insulinresistenz im Körper. Das ist Diabetes, das ist im Grunde ein anderer Name für Diabetes. Zu viel Insulin führt zu dauerhaften Entzündungen, und immerwährende Entzündung ist die Ursache für Arteriosklerose, und Herzerkrankungen und Krebs, und alles andere.

Also, was sind die wirklichen Ursachen der Epidemie an Herzkrankheiten? Nr. 1 - metabolisches Syndrom. Nr. 2 - alles, was Verletzungen an Ihrem Endothel verursachen könnte. Das ist die Nr. 2. Das ist eine weniger wichtige Ursache. Und hier haben wir künstlich hergestellte Chemikalien, Körperpflegeprodukte, Wasch- und Spülmittel Putz- und Reinigungskemikalien, Materialien für Bauarbeiten, Pharmazeutika, Zigaretten, Umweltverschmutzung durch die Industrie, Chemikalien in der Landwirtschaft, Leitungswasser - voller Chlor, Fluorid und anderen Chemikalien - verarbeitete Lebensmittel, Mikroben - viele Mikroben wurden in arteriosklerotischen Plaque gefunden.

Diese Mikroben kommen in der Regel von einer chronischen Entzündung, einer chronischen Infektion, Stellen in Ihrem Körper, wie zum Beispiel dem Wurzelkanal in den Zähnen. Niemand hat einen sauberen Wurzelkanal, so etwas existiert nicht. Jeder Wurzelkanal ist infiziert. Und Chlamydia pneumoniae, H. pylori, Cytomegalovirus, und alle diese anderen Mikroben wurden in der atherosklerotischen Plaque gefunden.

Sie haben wahrscheinlich die Wunde verursacht, haben den Prozess dort gestartet - und weil sich die Person hauptsächlich von verarbeiteten Kohlenhydraten ernährt, haben sie einen hohen Insulinspiegel im Körper, einen entzündungsfördernden Zustand - und sie entwickeln Arteriosklerose. Abnorme Darmflora. Eine Person mit abnormer Darmflora hat einen Strom an Giftstoffen, der aus dem Darm in den Blutkreislauf fließt.

Diese Toxine verursachen Verletzungen an Ihren Arterien, an Ihrem Endothel und starten den Prozess dort drinnen. Ernährungsmängel-Homocystein, zum Beispiel - ist ein sehr schädliches Molekül, das im Blut erscheint wenn wir einen Mangel an B-Vitaminen haben. B12, B6, insbesondere Folsäure und Zink. Und vor kurzem haben wir Magnesium zu dieser Liste hinzugefügt, und wir haben auch Coenzym Q10 hinzugefügt. Lp(a) ist eine weitere Substanz - wenn wir einen Mangel an Vitamin C haben, erscheint es im Blutkreislauf. Wussten Sie, dass Sauerkraut Ihnen mehr als das 20-fache an bioverfügbarem Vitamin C liefert, als die gleiche Portion von frischem Kohl?

Ihr Deutschen solltet das wissen. Und die Leute aus der Schweiz auch. Denn in einem frischen Kohl ist das Vitamin C in der Zellstruktur eingeschlossen und Ihr Verdauungssystem ist nicht in der Lage, es zu verdauen. Es kann es nicht entnehmen. Aber wenn wir Kohl gären, um Sauerkraut zu machen, setzen die Bakterien durch den Gärungsprozess das Vitamin C aus der Zellstruktur frei und geben es an die gesamte Mischung ab.

Wenn Sie Sauerkraut essen, dann erhalten Sie reichlich Vitamin C. Und zwar in großen Mengen.

Sie kennen den berühmten britischen Entdecker - James Cook - der Australien, Neuseeland und die halbe Welt entdeckt hat, er hatte viele Fässer Sauerkraut auf seinen Schiffen mit dabei. Deshalb hatten seine Matrosen nie Skorbut. Sie hatten nie einen Vitamin-C-Mangel, weil sie fermentierten Kohl gegessen haben. Das war eine kleine Geschichte nebenbei.

Nicht genug Sonnenlicht führt auch zu einem Vitamin-D-Mangel und ist auch eine Ursache, aber es gibt auch andere, z.B. Strahlung, Elektrosmog, Stress, eine sitzende Lebensweise. Aber Sie müssen verstehen - wir Menschen waren immer schon vielen dieser Faktoren ausgesetzt. Während unserer gesamten Existenz auf diesem Planeten, für Millionen von Jahren.

Es sind immer schon Vulkane explodiert, das Klima hat sich verändert - viele Dinge auf dem Planeten haben sich geändert, wir haben immer schon Umweltverschmutzung gehabt, haben wir immer schon Stress gehabt, wir haben immer schon mit solchen Situationen umgehen müssen. Sie sind nicht die Ursache für Herzkrankheiten.

Rauchen allein verursacht keine Herzkrankheiten. Ich kenne viele Leute, die 90 oder älter sind, die ihr Leben lang geraucht haben wie ein Schlot. Ihnen geht es gut. Wissen Sie warum? Weil sie keinen Zucker essen. Und sie essen auch kein Brot. Sie essen Eier und Butter und Speck zum Frühstück. Und darum sind sie so gesund. Die Ursache von Herzkrankheiten ist das metabolische Syndrom. Wenn Sie das nicht in Ihrem Körper haben, kann ihr Körper viele Chemikalien verarbeiten, viele Giftstoffe, viele Dinge, und Sie werden keine Arteriosklerose bekommen.

Um so zu erkranken, müssen Sie zuerst das metabolische Syndrom haben. Also, was müssen wir tun, um uns vor Herzerkrankungen zu schützen? Vermeiden Sie verarbeitete Kohlenhydrate. Zucker - das ist das größte Gift in der westlichen Welt. Und es ist die Nummer 1 unter den Suchtmitteln in der Welt. Es macht mehr süchtig als Morphium, Heroin, Cannabis, oder andere Drogen. Es ist DAS Suchtmittel Nr. 1. Frühstücksflocken sind giftig.

Stecken Sie sie nicht in Ihren Mund, das ist furchtbares Zeug. Brot, Gebäck, Teigwaren, Kekse, Plätzchen. Limonade - dies sind alle giftig. Chips, Popcorn, kommerzielle Snacks, Fertigmahlzeiten, Gewürze. Süßigkeiten, Schokolade und so weiter. Was müssen wir essen, um uns Alle Mahlzeiten sollten zu Hause gekocht werden, aus natürlichen Zutaten. Wenn es nicht so aussieht, wie Mutter Natur es gemacht hat, kaufen Sie es nicht.

Kaufen Sie frisches Gemüse und Obst. Kaufen Sie frisches Fleisch, frische Butter, frische Eier. Die beste Qualität - am Besten direkt vom Bauern. Fisch in jeder Form - frisch oder tief gefroren. Innereien - sie sind ein absolutes Allheilmittel für jede Krankheit. Leber, Nieren, Zunge, Herz, Hirn. Wenn Sie diese Lebensmittel auf einer regelmäßigen Basis essen, dann verhindern Sie alle Ernährungsmängel in Ihrem Körper. Und wenn Ihr Körper gut genährt ist, richtig ernährt, dann kümmert er sich um alles, und Sie selbst müssen nichts davon wissen.

Er wird Verschmutzungen behandeln, er wird sich um alles kümmern. Aber wenn Sie Ihren Körper nicht richtig ernähren, dann kommt er nicht zurecht. Innereien müssen ein fester Bestandteil der menschlichen Ernährung sein. Eier von guter Qualität - wir wollen Eier von Hühnern, die in der Sonne sind. Nur dann haben sie Vitamin D in ihrem Eigelb. Wenn Hühner in einem Stall eingesperrt sind, in Käfigen, haben sie kein Vitamin D in ihrem Eigelb.

Und die gelbe Farbe kommt aus einer Chemikalie, die sie in ihr Futter mischen. Von einem Farbstoff. Wenn sie diesen gelben Farbstoff nicht an die Hühner füttern würden, wäre ihr Eigelb sehr blass. Sie wären nicht gelb. Die gelbe Farbe kommt aus dem Gras, das die Hühner fressen. Hühner müssen auf der Weide sein, nicht auf einem Betonboden. Sie brauchen Gras. Im Sonnenschein, in Freilandhaltung. Dann können sie den größten Teil ihrer Nahrung selbst finden. Ein Ei besteht fast nur aus Eiweiß und Fett.

Hühner auf der Weide finden ihre eigene Nahrung - Maden, Würmer, Insekten. Hühner fressen viel Fleisch, in der Form von Insekten, Würmern und Maden und anderen Dingen. Dies sind die Arten von Eiern, über die wir reden. Dies sind die Arten von Eiern, die wir finden wollen. Frisches Gemüse und frisches Obst - wir wollen sie in Bioqualität. Weil Tiere haben eine sehr starkes Entgiftungssystem. Egal, welchen Chemikalien sie ausgesetzt sind - ihr Entgiftungssystem kann mit vielen Chemikalien umgehen und sie neutralisieren.

Also, es ist tatsächlich sicherer Nicht-Bio-Fleisch zu essen, als eine Karotte zu essen, die direkt besprüht wurde. Weil Gemüse und Obst kein Entgiftungssystem in sich haben. Bio-Obst und Gemüse sind wirklich wichtig. Fleisch muss nicht unbedingt Bio sein. Denn es ist teuer; viele Menschen finden, dass es zu teuer ist. Nüsse und Samen - ich sage es nochmal, sie sollten weder geröstet, noch mit Chemikalien beschichtet sein - kaufen Sie sie mit der Schale.

Knacken Sie sie zu Hause. Integrieren Sie sie als einen wichtiger Bestandteil Ihrer Ernährung. In ihrer natürlichen Form. Fermentierte Milchprodukte und Rohmilch - wir haben heute schon darüber gesprochen. Honig und getrocknete Früchte. Mutter Natur hat uns zwei wunderbare Süßstoffe gegeben - warum brauchen wir da Zucker? Warum brauchen wir Aspartam, das Multiple Sklerose verursacht? Warum brauchen wir Xylit, das ja ein Alkohol ist - und viele andere kommerzielle Süßstoffe. Honig bietet Ihnen alle Süße, die Sie brauchen. Wenn Sie Ihre Tasse Kaffee trinken wollen, geben Sie Honig dazu.

Wenn Sie einen Kuchen backen, geben Sie etwas Honig dazu, oder Datteln - getrocknete Früchte. Das süßt Ihre Backwaren sehr gut. Honig ist ein Lebensmittel, das von der Natur gemacht wird. Es ist ausgewogen. Jedes Zuckermolekül darin, die Süße darin, ist mit Magnesium ausgeglichen, mit Chrom, mit Proteinen, mit anderen Dingen. Sodass Ihr Körper es gesund verarbeiten kann und es gut für Sie ist. Zucker ist kein natürliches Molekül; es ist keine natürliche Substanz.

Denn, damit der menschliche Körper ein Molekül Zucker metabolisieren kann, brauchen wir 56 Magnesiummoleküle. Wir brauchen Dutzende von Chrom, wir brauchen Zink, wir brauchen Enzyme, wir brauchen Proteine, wir brauchen Fette. Woher kommt dieser Zucker? Aus Zuckerrohr und Zuckerrüben. Wenn wir ein Stück frisches Zuckerrohr nehmen, oder ein Stück frische Zuckerrübe, und es in einem Labor analysieren, finden wir, dass tatsächlich jedes Zuckermolekül in diesen natürlichen Lebensmitteln mit 56 Magnesiummolekülen ausgestattet ist. Und all die Moleküle von Chrom und Zink und die Enzyme, und alle anderen Dinge.

Wenn wir Zuckerrohr kauen, so wie es ist, bekommen wir einen Komplex, und er tut uns gut, er ist gesund. Aber so machen wir das nicht, oder? Wir bringen Zuckerrohr und Zuckerrüben in unsere große Fabrik. Wir nehmen den Zucker heraus, und wir werfen alles andere weg. Und dieser Zucker betritt Ihren Körper wie ein Verbrecher; wie ein Straßenräuber. Er braucht diese 56 Magnesiummoleküle - woher sollen sie also genommen werden?

Aus Ihren Muskeln, aus Ihrem Gehirn, aus Ihrem Herzen, aus Ihren Knochen, und jedes dieser Gewebe wird leiden und Krankheiten entwickeln.

Damit Ihre Arterien sich zusammenziehen können, brauchen sie Kalzium. Um sich zu entspannen benötigen sie Magnesium. Wenn Sie zuckerhaltige Frühstücksflocken essen, dann ziehen sich Ihre Arterien zwar schön zusammen, aber sie können sich nicht entspannen. Also steigt Ihr Blutdruck. Fast 100% unserer Blutdruck-Epidemie ist auf den Konsum von Zucker und verarbeiteten Kohlenhydraten zurückzuführen.

Diese Menschen haben einen schweren Magnesiummangel. Deshalb haben sie so hohen Blutdruck. In all diesen Menschen werden die Arterien sklerotisch, insbesondere im Gehirn, aber Ihr Körper muss sich um alle Organe kümmern, also wird er Ihren Blutdruck erhöhen, um das Gehirn richtig zu ernähren. Natürlich denken unsere Kardiologen nicht an das Gehirn, weil sie sich nur stur auf das Herz konzentrieren, habe ich Recht?

Sie sagen: "Oh, dieser hohe Blutdruck ist zu hart für Ihr Herz, Sie müssen Tabletten nehmen, um Ihren Blutdruck zu senken." Die Person beginnen also damit, diese Tabletten zu nehmen und nächste Woche - zack! Schlaganfall. Die Person stirbt an einem Schlaganfall. Mehr als 60% aller Schlaganfälle werden von Kardiologen verursacht, die Blutdruck-Medikamente verschreiben. Was auch

immer Ihr Blutdruck ist, das ist der richtige Blutdruck für Sie. Der ideale Blutdruck existiert nicht.

Was auch immer Ihr individueller Blutdruck ist, ist der richtige Blutdruck für Sie. Lassen Sie ihn in Ruhe. Vollkorn, in Maßen. Vollkorn muss richtig präpariert werden. In der Schweiz hatten wir eine Gemeinde in einem Dorf im Leuental, die ausgiebig studiert wurde. Denn es war eine traditionelle Gemeinde, und die "moderne Zivilisation" hat sie noch nicht recht erreicht.

Um Brot zu machen, benötigten sie zwei Wochen. Zur Herstellung von Brot. Und die Laibe waren "so" groß, und sie wurden aufgehängt, und sie kamen sehr lange damit aus. Körner haben viele Antinährstoffe in sich, Substanzen, die den menschlichen Körper schädigen. Lektine, Phytate, Oxalate, Salicylate und andere Dinge. Sie sind sehr schädlich für den menschlichen Körper und sie sind unverdaulich.

Deshalb haben alle traditionellen Kulturen Wege entwickelt, um Körner im Vorhinein zu verdauen - es ist sehr wichtig, Körner zu gären. Körner müssen für eine lange Zeit gegärt werden, bevor wir sie zu Brot verarbeiten. Da die Bakterien im Gärungsprozess Lektine zersetzen, sie zersetzen Phytate, Gluten und andere Substanzen in den Körnern. Wenn Sie richtiges Brot aus Sauerteig machen, dann dauert dieser Prozess ein paar Tage - dieses Brot kann von Ihrem Körper gut verdaut werden und es wird Ihnen gut tun. Das ist das einzige Brot, das wir Menschen essen sollten.

Aber natürlich spielt unsere Lebensmittelindustrie da nicht mit. Sie bereiten verarbeitete Mixturen für uns vor, formen es wie Brot, und wir glauben, dass das tatsächlich Brot ist. Das ist kein Brot. Das ist Gift. Bohnen und Hülsenfrüchte - hier gilt das gleiche: sie beinhalten viele Antinährstoffe, die sehr schwer zu verdauen sind.

Deshalb müssen sie richtig vorbereitet werden bevor wir sie essen. Fermentation ist ein wichtiger Bestandteil und auch nur das Einweichen - alle traditionellen Kulturen lassen ihre Bohnen für Stunden einweichen, dann werden sie gründlich gewaschen und gekocht und anschließend wahrscheinlich in der gekochten Form gegärt. Nur dann werden sie sie essen. Weil sie wussten, dass sie in dieser Form leichter zu verdauen sind, sie ernähren uns etwas besser, und sie beschädigen unser Verdauungssystem nicht. Natürliche Fette - wir haben heute viel über sie gesprochen.

Die besten Fette für den menschlichen Verzehr sind tierische Fette, und sie sind am Besten zum Kochen geeignet. Wenn Sie eine Ente gebraten haben, dann sitzt diese Ente in einer Schicht Fett, die 'so' hoch ist. Gießen Sie dieses flüssiges Fett durch ein Sieb in ein Glas und bewahren Sie es im Kühlschrank auf. Es haltet gut ein halbes Jahr. Und benutzen Sie dieses Fett um damit zu kochen und zu braten. Morgen kochen Sie Schweinefleisch - dann haben Sie noch ein Glas voll. Übermorgen kochen Sie Lamm - schon haben Sie noch ein Glas voll. Sehr bald schon werden Sie eine ganze Kollektion an Gläsern im Kühlschrank haben, mit ganz viel tierischem Fett.

Sie sind ALLE sehr gesund, sehr gut für uns. Und sie können immer wieder erhitzt werden weil sie stabil sind. Sie werden durch die Hitze nicht beschädigt, im Gegensatz zu den Pflanzenölen. Das sind die einzigen Fette, mit denen wir kochen sollten. Wenn Sie nicht ohne Pommes leben wollen, wenn Sie Ihre Kartoffeln frittieren wollen - dann benutzen Sie bitte diese Fette. Und sie werden gesund für Sie sein. Anstelle von Pflanzenölen. Butter und Ghee sollten wir essen und auch zum Kochen verwenden.

Kokosöl ist ein voll gesättigtes Fett. Und es hat viele gesundheitsfördernde Aspekte für den menschlichen Körper. Deshalb haben die Menschen in den Tropen und anderen Ländern immer schon mit Kokosöl gekocht. Dann ist natürlich unsere moderne Propaganda zu ihnen gekommen, und hat ihnen genetisch modifiziertes Sojaöl geliefert. Das hat nun das Kokosöl in ihrer Küche ersetzt. Kaltgepresstes Olivenöl - Olivenöl ist recht stabil, weil es weitgehend aus einfach ungesättigten Fettsäuren, auch Ölsäure genannt, gemacht ist. Aber die Ölsäure ist nicht der wichtigste Teil.

Wichtig am Olivenöl sind die Mikronährstoffe, die ihm eine grüne Farbe und würzigen Geschmack geben. Phytonutrients, Antioxidantien, Phenole, Salicylate und andere Dinge. Diese Dinge töten Krebs. Sie entgiften den Körper, sie reinigen Ihren Körper und liefern viele gute Dinge. Wenn wir Olivenöl erhitzen, zerstören wir sie. Dann ist nur mehr die Ölsäure übrig, nichts anderes. Deshalb rate ich Ihnen, nicht mit Olivenöl zu kochen. Kaufen Sie lieber qualitativ hochwertiges Olivenöl, wirklich gute Qualität, kalt extrahiert, und verwenden Sie es als Dressing auf fertig servierten Mahlzeiten.

Wir brauchen nicht viel davon; drei Esslöffel pro Tag, vielleicht ein bisschen mehr, wird ausreichen, um Sie mit einer guten Menge an Vitamin E - einem hervorragenden Antioxidans - und vielen anderen guten Dingen zu versorgen. In

dieser Form ist es sehr gesund. Andere kaltgepresste Pflanzenöle - Flachs, Avocado, Walnuss, Borretsch, Hanf - sind alle nicht zum Kochen geeignet. Und achten Sie darauf, dass Sie mit dem Hersteller gesprochen haben, und seien Sie sich sicher, dass der Hersteller auch ehrlich ist, und dass sie wirklich sehr stark versuchen, diese Öle während der Herstellung nicht zu beschädigen.

Sie sind sehr zerbrechlich. Ein Mangel an fettlöslichen Vitaminen - Vitamin A Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K - sind die Hauptursache für Herzerkrankungen, Krebs und andere Krankheiten. Wir Menschen benötigen diese Vitamine in reichlichen Mengen. Wenn Sie Fett mit Ihrer Mahlzeit einnehmen, wenn Sie reichlich tierische Fette essen, werden Sie genug dieser Substanzen erhalten, und Sie können Infektionen und andere Probleme vorbeugen. Vermeiden Sie alle Arten der Margarine, Butterersatz, und diese Dinge. Und Speiseöle.

Magen-Darm-Gesundheit - wir haben darüber heute Morgen schon gesprochen. Die meisten Giftstoffe, die in Ihrem Blut herumschwimmen, stammen aus Ihrem Verdauungssystem. Pflegen Sie Ihr Verdauungssystem also gut. Es ist wichtig; es ist eine Priorität geworden für fast 100% der westlichen Bevölkerung weil wir viel zu lange Antibiotika eingenommen haben. Und viele andere Chemikalien, die Ihre Darmflora beschädigen.

Ein großer Prozentsatz der Bevölkerung hat abnormale Darmflora. Ohne sie wird Nahrung nicht richtig verdaut, sie wird nicht sehr gut absorbiert, und Sie entwickeln verschiedene Ernährungsmängel und ein Vitamin-B-Defizit. Ohne B-Vitamine kann nichts im Körper funktionieren. Ernährungsmängel führen zur Bildung von Homocystein - denken Sie daran, um diese schädlichen Chemikalien zu vermeiden, brauchen wir alle B-Vitamine, die aus den Aktivitäten Ihrer Darmflora kommen.

Wenn Sie nicht genug von ihnen bekommen, haben Sie diese Substanz im Blut, und sie ist sehr schädlich. Und Lp(a), das in Ihrem Blut erscheint, wenn ein Mangel an Vitamin C oder Lipidsäure besteht. Es werden auch viele andere Giftstoffe gebildet. Nach jeder Behandlung mit Antibiotika muss eine Behandlung mit Probiotika und fermentierten Lebensmitteln folgen. Fermentierte Lebensmittel sollte ein Teil unserer täglichen Ernährung sein. Das gilt für uns alle.

Und Sie haben ja diese Traditionen in Ihrer Kultur. Sie müssen sie nur fortsetzen. Herzkrankheit natürlich verhindern - Was müssen wir tun? Essen Sie keine verarbeiteten Lebensmittel mehr! Das ist für viele Menschen schwierig, nicht wahr? Hören Sie auf, Ihren Körper zu verschmutzen! Mit künstlichen Chemikalien. Und pflegen Sie Ihr Verdauungssystem! Wenn Sie diese drei Dinge tun, werden Sie kein metabolisches Syndrom bekommen. Der Insulinspiegel in Ihrem Blut wird normal sein.

Und das wird gewährleisten, dass Ihr Körper schlank und schön ist, weil es keine Fettleibigkeit gibt. Denn Insulin ist ein Hormon, das in Ihrem Körper Fett speichert. Wenn Sie einen hohen Insulinspiegel haben, dann wird alles, was Sie essen, als Fett gespeichert. Und in Fett umgewandelt. Glukosemoleküle werden in Fett umgewandelt. Und Sie werden jede andere Krankheit in Ihrem Körper vermeiden, nicht nur Herzerkrankungen. Das ist mein Buch, das in einer Sprache geschrieben ist, die jeder versteht.

Aber es hat auch alle Quellenangaben, die für Ärzte wichtig sind. Wenn Sie also Ihrem Arzt ein Buch geben wollen, dann wählen Sie bitte dieses Buch. Dann können die Ärzte nicht mit Ihnen argumentieren, da es wissenschaftliche Studien enthält. Es hat alle wichtigen Quellenangaben, aber es ist sehr leicht zu verstehen, sodass es jeder lesen kann, nicht nur Mediziner. Und das sind meine Kontaktdaten. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

In Bezug auf das gesunde Eigelb - muss es vorzugsweise roh sein, oder kann es zum Beispiel auch aus gekochten Eiern stammen? Und die zweite Frage - wie steht es mit dem Rohrzucker, der ja alle diese Mineralien und Spurenelemente enthalten sollte. Können wir den essen, oder ist das nicht empfehlenswert?

Rohes Eigelb wird mit menschlicher Muttermilch verglichen. Sie erfordern fast keine Verdauung, sie absorbieren sehr schnell, und sie sind sehr gut für unsere Ernährung. Sie haben viel Zink, Aminosäuren in Einzelform, sodass Ihre Proteine sofort gebaut werden können. Viele, viele B-Vitamine, und viele andere wunderbare Dinge. Wenn wir sie kochen, sind diese Nährstoffe immer noch da, aber sie sind schwieriger zu verdauen.

Gekochtes Eigelb ist schwerer zu verdauen. Bei vielen Menschen kommt es wieder hoch, sie bekommen davon Sodbrennen, und manche Menschen werden verstopft oder bekommen Blähungen von gekochten Eiern. Aber mit rohen Eiern passiert das nicht. Es wurde kürzlich entdeckt, dass rohes Eiweiß giftige Metalle chelatisiert. Das ist erstaunlich. Wenn wir rohes Eiweiß essen, können wir Quecksilber, Blei und andere giftige Metalle aus dem Körper entfernen. Was ich den Leuten, die anfangen zu Entsaften, empfehle - auf dem GAPS Ernährungsprotokoll -

Sie haben also Ihr Glas Saft vor sich, weil Sie gerade Gemüse und Obst mit Ihrem Entsafter gepresst haben- geben Sie nun ein paar rohe Eier hinzu - solche von hoher Qualität - von Bio-Hühnern, die auf der Weide leben - geben sie einen Esslöffel saure Sahne hinzu, die Sie zu Hause selbst aus Rohrahm gemacht haben - mischen Sie das Ganze, und bis es eine milchartige Konsistenz bekommt. Wir nennen das einen GAPS-Milchshake.

Und das wird alle diese Steine in Ihrer Leber entfernen. Es wird Ihren Gallefluss verbessern, und Ihre Fettverdauung. Es reinigt die Leber und entfernt viele giftige Metalle und ist sehr gesund für Sie. Viele Menschen trinken so ihr Frühstück. Geben Sie zwei Eier in Ihr Glas, saure Sahne, den Saft - das trinken Sie und schon kann es losgehen. Sie werden bis zum Mittagessen nicht hungrig sein. Und Sie erhalten viele Nährstoffe.

Rohrzucker in seiner rohen Form verarbeitet auch Substanzen; er hat ein bisschen mehr als ein gewöhnlicher Zucker, aber ich würde ihn dennoch nicht empfehlen. Essen Sie Honig, und getrocknete Früchte. Mutter Natur hat diese Dinge gemacht, sie sind voll ausgeglichen. Sie sind sehr gut für uns. Okay? Brot - ich finde, es ist sehr gefährlich.

Wie lange muss man es MINDESTENS gären lassen, damit es nicht gefährlich ist? Dass es gut für den Körper ist - wie lange muss das Korn gegärt werden?

Wenn sich GAPS Menschen vollständig erholt haben, und sie langsam von der GAPS Diät herunter kommen, dann geben wir ihnen als erstes - wir nehmen weißes Bio-Mehl - weißes Mehl, bitte, kein braunes. Weil braun ist unverdaulich, und es hat die falsche Art von Faser, sie zerkratzt das Verdauungssystem, fügt

ihm Schäden zu. Braun ist nicht gut. WEISSES Bio-Mehl - wir geben unseren Kefir hinzu, hausgemachten Kefir, ein bisschen Wasser, rühren es in einen Teig, und geben es für 2 Tage an einen warmen Platz.

Das Kefir gärt das Mehl, verdaut es vor. Es wird vom Kefir zersetzt. In zwei Tagen ist der Teig aufgegangen, ist reich an Bläschen und riecht sehr lecker. Dann tragen Sie ihn in Ihrer Küche, und fügen einige Eier hinzu, vermischen die Masse und machen Crêpes, Pfannkuchen, aus diesem Teig. Und am ersten Tag isst diese Person einen Pfannkuchen.

Und dann beobachten wir sie für ein paar Tage und sehen, was passiert. Wenn ihr Verdauungssystem sich erholt hat, dann passiert gar nichts. Und das sind gute Nachrichten für diese Person. Dann können wir diese Pfannkuchen regelmäßig machen. Dies sind Pfannkuchen aus Sauerteig. Aus echtem Sauerteig. Sie schmecken nicht nur wirklich lecker, sie haben auch einen sauren Beigeschmack: wenn Sie ein wenig Salz hinzufügen, werden sie eher salzig schmecken.

Wenn diese Pfannkuchen gut verträglich sind, machen wir auf die gleiche Art und Weise Brot. Wir fügen Kefir Mehl hinzu, etwas Salz, wir fügen hinzu, was auch immer Sie möchten - vielleicht Sonnenblumenkerne, vielleicht ein paar Nüsse, vielleicht ein paar sonnengetrocknete Tomaten, oder was Sie wollen. Dann kneten Sie die Masse, machen daraus Teig, dann formen Sie einen Laib daraus, so wie Sie es backen wollen, und dann geben Sie Butter oben drauf, decken es mit einem Handtuch zu, und lassen es an einem warmen Ort für 2 Tage stehen.

Es muss zwei Tage lang gären. In zwei Tagen wird der Teig treiben, er wird groß werden - dann stecken Sie es in den Ofen und backen es. Das ist also Ihr Sauerteigbrot. Kommerzielles Brot aus Sauerteig wird nicht so hergestellt. Und für viele Menschen ist es schwer zu verdauen, also, wenn Sie wieder Brot essen wollen, fangen Sie mit dieser Art von selbstgebackenem Brot an. Sie finden diese Rezepte auf meiner Webseite.

GAPS - Darm und Psychologie-Syndrom

Gesunder Darm, gesunder Mensch

Guten Morgen. Vielen Dank für die schöne Einleitung, Ich wünschte, ich hätte sie verstanden. Können mich alle gut hören? Das ist gut, dann kann der Techniker mit sich zufrieden sein. Ich freue mich sehr hier zu sein. Vielen Dank, daß Sie mich in diese Organisation eingeladen haben.

Ich hatte noch nie von dieser Organisation gehört und ich finde Ihre Grundeinstellung wirklich toll. Ihre Idee ist wirklich wunderbar. Bevor ich mit meiner Präsentation beginne, möchte ich Ihnen sagen, daß - in den letzten drei Jahren - hat sich meine Familie der Landwirtschaft zugewendet. Wir haben einen Bauernhof gekauft -- Danke. Wir haben ein Stück Land gekauft, das industriell beschädigt ist, da es für mehr als 100 Jahre industriell bewirtschaftet wurde.

Und wir versuchen nun, dieses Land wiederherzustellen. Als wir dorthin gezogen sind, war die Erdkrume, die obere Schicht, etwa 'so' tief, auf unserer Farm. Wir haben versucht, Bäume zu pflanzen und es war so schwierig, den Boden zu bearbeiten, um die Löcher zu graben.

Wir haben viele Tiere; wir haben viele Vögel - wissen Sie, um die Erdkrume zu erschaffen und wiederherstellen brauchen wir Tiere. Also haben unsere Tiere drei Jahre hart daran gearbeitet, und nun ist unsere obere Bodenschicht schon 'so' tief. Und wir haben dort auch Würmer, und es herrscht Leben, es ist lebendig, und es ist viel einfacher im Boden zu graben und viel leichter zu bepflanzen. Und ich kenne viele Leute, die so wie wir, Stadtmenschen sind. Wir sind gar keine Bauern.

Wir sind in der Stadt aufgewachsen. Doch nun zieht es uns aufs Land und wir möchten Grund kaufen, der von der Menschheit zerstört wurde. Und den Grund wieder gesund machen. Und je mehr von uns das tun, desto schneller können wir die Gesundheit unseres Planeten wiederherstellen. Jetzt bin ich mit meiner kleinen Geschichte fertig und nun kommen wir zu unserer Präsentation. GAPS steht für Darm und Psychologie-Syndrom und Darm und Physiologie-Syndrom.

Die beide, zum Glück, im Englischen die gleiche Abkürzung haben - GAPS. Worum handelt es sich hier? Hippokrates hat - vor vielen Tausenden von Jahren - gesagt, dass jede Krankheit im Darm beginnt. Und je mehr wir forschen, mit unseren modernen, wissenschaftlichen Werkzeugen, desto mehr erkennen wir,

wie Recht er hatte. In der Tat beginnt jede Krankheit - egal, ob geistig oder körperlich - im Verdauungssystem des Menschen. GAPS - Darm und Psychologie, und Darm und Physiologie-Syndrom erstellen eine Beziehung zwischen dem Darm und der Gesundheit des restlichen Körpers.

Ich habe am Anfang über die Farm gesprochen, und die Erdkrume, und zwar aus gutem Grund. Denn wir haben herausgefunden, dass unser Verdauungssystem über seinen eigenen Nährboden verfügt. Wenn Sie den Darm eines Erwachsenen nehmen und flach ausrollen, kann er einen Tennisplatz abdecken. Manche Forscher sagen sogar ein Fußballfeld. Aber die Mehrheit hat sich geeinigt, dass es ein Tennisplatz ist.

Und jeder Quadratmillimeter dieses Tennisplatzes ist mit einem dicken Band von Bakterien, Viren, Pilzen, Einzellern, Archaeobakterien, Würmern, Egel, und vielen anderen Kreaturen, die wir noch gar nicht erforscht haben, bedeckt. Und diese Kreaturen erschaffen ihren eigenen Bio-Film. Sie ergreifen die Nahrung, die Sie essen, und wandeln sie in Stoffe um, die gut für sie sind, und bauen sich ihr kleines Zuhause. Und das nennt man einen Biofilm. Es ist eine dicke, klebrige Substanz voller Mikroben.

Und das ist unsere Darmflora. Der Boden muss von Pflanzen bedeckt werden. Wenn der Boden kahl gelegt wird - wenn wir ihn umgraben, oder pflügen - stirbt er. Jedes Mal, wenn wir den Boden pflügen, töten wir ihn. Wir zerstören ihn. Gesunder Boden ist mit einer Schicht bedeckt, einer Schicht aus Torf. Gräser, Wurzeln und mikrobiologisches Leben befinden sich dort, und Mikroben leben auch dort. Das gleiche geschieht auch mit dem Tennisplatz in Ihnen: Er ist mit seiner eigenen Schicht bedeckt.

Aktuelle Forschungen haben erkannt, dass 90% aller Zellen - die in Ihrem Körper sind - die Darmflora ausmachen. 90%. Also besteht Ihr Körper nur aus 10%. Er ist eine Hülle. Ein Lebensraum für dieses Labyrinth von Mikroben, die in uns leben. Und wir ignorieren die Darmflora auf eigene Gefahr. Die Anzahl der Funktionen, die sie für uns erfüllt, ist so weitreichend, und so wichtig, dass - falls wir eines Tages das menschliche Verdauungssystem sterilisieren sollten - dann würden wir das nicht überleben.

Hier werden wir über die Rolle unserer Darmflora sprechen. Diejenigen Funktionen, die gut erforscht sind, und über die wir etwas Bescheid wissen. Sie beschützen diesen Tennisplatz vor allen Eindringlingen, die von außen kommen.

Sei es eine Mikrobe, sei es ein Wurm, oder ein Giftstoff, eine Chemikalie. Sie erlauben es diesen Dinge nicht, in Ihr Schloss, in Ihren Körper, einzudringen. Sie schützen Sie. Wenn es eine Chemikalie, eine krebserregende Chemikalie, ist, oder ein giftiges Metall, oder etwas anderes - dann haben diese Mikroben die Fähigkeit, diese Chemikalien zu neutralisieren.

In der Tat sind sie die besten Neutralisations- und Entgiftungsmittel, die uns auf diesem Planeten bekannt sind. Mikroben. Wenn sie etwas nicht neutralisieren können, dann greifen sie es auf, und leiten es durch den Stuhl aus Ihrem System. Weil der Großteil von Ihrem Stuhl aus Bakterien besteht. Und sie ergreifen giftige Substanzen. Dieser Prozess heißt Chelation, von dem griechischen Wort chele, Kralle oder Krebssehre.

Wie eine Krabbe greifen sie Quecksilber auf, oder Blei, oder Aluminium, oder Formaldehyd, und eine Vielzahl von anderen Giftstoffen. Und leiten sie aus Ihrem System. Ich kenne eine Studie, in der zwei Gruppen von Ratten organisches Quecksilber über ihre Nahrung und ihr Wasser erhalten haben. Eine Gruppe von Ratten hatten gesunde Darmflora, der anderen Gruppe von Ratten wurde ein breites Spektrum von Antibiotika gegeben, über mehrere Wochen, um ihre Darmflora zu zerstören.

Und die Forscher haben herausgefunden: dass die Ratten mit der zerstörten Darmflora mehr als 90% dieses Quecksilbers in ihr System absorbiert haben. Aber die Ratten mit der gesunden Darmflora haben nur 1 bis 3% absorbiert. Der Rest davon hat den Körper der Ratten durch den Kot, im Stuhl, verlassen. So gut ist unsere Darmflora darin, uns vor Giftstoffen zu schützen. Nun kommen wir zu Gesundheit und Integrität des Darms.

Sie sind unsere Haushälter, diese Mikroben. Sie kümmern sich um unser Verdauungssystem, und sie erlauben es keinem Giftstoff in unseren Körper zu gelangen. Sie spielen eine wichtige Rolle in der sachgemäßen Verdauung und bei der Nahrungsaufnahme. In der Tat können wir Nahrung weder verdauen, noch absorbieren, ohne gut funktionierende Darmflora. Wir leben in einer Welt, in der uns Antibiotika auf einer regelmäßigen Basis verschrieben werden. Und das ab einem sehr jungen Alter.

Dazu kommt noch, dass der Großteil der industriellen Lebensmittel, die wir in unsere Mäuler stecken, voll von Antibiotika ist. Fleisch, das industriell hergestellt wird. Fisch, der industriell hergestellt wird. Eier, Milch, Gemüse, Obst,

Getreide, Bohnen - alles wird aus Substanzen hergestellt, die antibiotische Eigenschaften haben. Die meisten Pestizide bestehen aus Antibiotika. Jedes Mal, wenn wir Nicht-Bio-Lebensmittel essen, nehmen wir Antibiotika auf. Was tun Antibiotika? - Sie zerstören die Harmonie in unserem Verdauungssystem. Wir sprechen immer von Harmonie. Die Natur arbeitet harmonisch. Die Natur ist eine Symphonie, eine wunderbare Symphonie, in der jeder seine eigene Melodie singt, und alles im Einklang ist.

Gesunde Darmflora hat eine Vielzahl von Mikroben in sich, die sich alle gegenseitig pflanzen, einander ernten, einander essen, einander steuern, sich gegenseitig kultivieren. Sie alle kontrollieren sich gegenseitig, sodass keiner von ihnen die anderen überwuchern kann, außer Kontrolle geraten kann und anfangen kann, Schaden zu verursachen. Wir nehmen Antibiotika - Was tun wir damit? Wir töten einen großen Teil dieser Harmonie ab. Und plötzlich, wird das, was übrig bleibt, nicht mehr in Schach gehalten.

Und so überwuchern verschiedene Dinge, und wir haben Disharmonie. Wir haben ein Ungleichgewicht. Und somit wird Ihre Nahrung plötzlich auf eine ganz andere Art und Weise verdaut. Nicht so, wie Sie es bisher verdauen haben, vor der Behandlung mit Antibiotika. Plötzlich können Sie Dinge, die Sie früher ganz leicht verdaut haben, ohne Probleme - so wie Ihr Toast am Morgen, oder das Croissant zum Frühstück, und die Frühstücksflocken, egal was - und plötzlich können Sie diese Dinge nicht mehr verdauen. Sie bekommen Blähungen, Schmerzen, Durchfall, Sodbrennen.

Da eine ganz andere Darmflora jetzt diese Lebensmittel verarbeitet und nun diese Lebensmittel in eine Vielzahl von sehr toxischen, giftigen Substanzen umwandelt. Zur gleichen Zeit beschädigen sie auch die Integrität der Darmwand, und sie wird porös und undicht. So werden diese Gifte in den Blutstrom absorbiert, werden im Körper verteilt, und egal, in welches Organ sie gelangen, verursachen sie dort Krankheit. Sie machen Ärger. Unsere nützlichen Bakterien haben die Fähigkeit, sich zu erholen, nach Antibiotika, nach einer Behandlung mit Antibiotika, aber sie brauchen zwischen 2 Wochen und zwei Monate, um sich zu erholen.

Und das ist eine gute Gelegenheit für verschiedene pathogene Mikroben, die diese Bakterien bisher kontrolliert haben, alles zu überwuchern. Die typischen Arten, die überwuchern - soweit wir wissen - nach einer Behandlung mit Antibiotika, sind Candida-Spezies, Pilze, und Clostridia-Arten. Beide dieser Arten

können eine Menge Elend verursachen und viel Schaden anrichten, im Körper. Also, von einer Behandlung mit Antibiotika bis zur nächsten Behandlung mit Antibiotika, haben Sie immer weniger Harmonie in Ihrem Verdauungssystem und immer mehr Durcheinander.

Dann beginnen verschiedene Arten zu überwuchern und Probleme zu verursachen. Kommen wir nun zurück zur normalen Funktion der Darmflora - die Vitaminproduktion ist eine wichtige Funktion unserer Darmflora. Sie alle wissen, dass wir B-Vitamine brauchen, nicht wahr? B1, B2, B3, B5, B6, B12, Biotin. Die Hauptquelle, und auch die wichtigste Quelle, und sehr oft die EINZIGE Quelle - für uns, dieser Vitamine zu erhalten, ist unsere Darmflora.

Das selbe gilt für Vitamin K, das ein fettlösliches Vitamin ist, sowie viele andere Nährstoffe und Substanzen. Warum? Da diese Dinge sehr oft nicht über die Nahrung verfügbar sind, und selbst wenn sie verfügbar sind, können wir diese Nahrungsmittel nicht verdauen. Wir können sie nicht sehr gut extrahieren. Aber weil sie so wichtig für uns sind, hat Mutter Natur uns unsere eigene kleine Fabrik, direkt in unserem Verdauungssystem, gegeben, welche ständig diese Stoffe produziert, und sie ständig in den Blutstrom und in die Lymphe abgibt.

Und hier findet ein sehr interessantes Gespräch statt, zwischen dem Körper und der Darmflora. Dann sagt der Körper der Darmflora: Ich brauche jetzt so und so viel B12, und die Darmflora gibt es dann in genau dieser Menge ab. Das können wir niemals kopieren, mit keinem Ergänzungsmittel, mit keinem Nahrungsmittel, mit gar nichts. Wenn die Menschen ihre Darmflora zerstören - in der Regel mit Antibiotika - was passiert mit ihnen? Zuerst einmal bekommen sie Anämie. Sie werden blass, teigig, ihre Energie sinkt ab.

Und sie können es nicht ertragen, sie können keinen Stress oder Druck ertragen, diese Leute. Das ist Anämie. Um gesundes Blut zu haben brauchen wir jedes B-Vitamin. Nicht nur Eisen. Wir brauchen B12, wir brauchen B6, wir brauchen B1, B2, B5, B6, wir brauchen Biotin. Und diese Person wird weiterhin blutarm sein bis wir die Darmflora dieses Menschen wiederhergestellt haben. Das ist, was getan werden muss. Vitamin K2 ist ein sehr interessantes Vitamin.

Ohne dieses Vitamin kann der Körper kein Kalzium aus Ihrer Nahrung aufnehmen und es in Ihre Knochen und Ihre Zähne leiten. Stattdessen setzt sich das Kalzium in Ihren Arterien, in Ihrem Gehirn, in der Leber, und in Ihre Nieren ab, bildet dort Steine. Oder es gelangt in andere weiche Gewebearten, und

verursacht somit Krankheiten in Ihrem Körper. Jeder Mensch, der Nierensteine hat, oder Gallensteine, oder andere Probleme dieser Art, hat nicht genügend Vitamin K2 im Körper, weil ihre Darmflora beschädigt ist. Wir haben bereits über Entgiftung gesprochen. Das Immunsystem - etwa 85% des Immunsystems befindet sich im Darmtrakt.

Somit ist Ihr Verdauungssystem DAS größte und das wichtigste Immunorgan in Ihrem Körper. Warum ist das so? Weil sich 90% von Ihnen im Inneren des Darms befindet. Darmflora. Und die Beziehung zwischen der Darmflora und dem Immunsystem sieht 'so' aus. Sie sind enge Partner. Sie sprechen miteinander; Die Darmflora ist eine große Datenquelle auf die das Immunsystem zugreifen kann, um wichtige Entscheidungen zu treffen:

Sende ich Informationen los? Starte ich Autoimmunität? Muss ich etwas anderes damit tun? Und übrigens - das Immunsystem ist ein sehr hungriges Organ. Es muss gefüttert werden. Mit qualitativ hochwertige Ernährung, permanent. Die Darmflora bietet diese hochwertige Ernährung für das Immunsystem. Und schützt es vor Vergiftung. Was passiert mit einer Person, deren Darmflora beschädigt ist?

Wenn die Darmflora nicht normal ist? Das Immunsystem wird unterernährt, es wird vergiftet, weil ein ganzer Fluss von Giftstoffen aus dem Darm in den Blutstrom dieser Person fließt. Und es ist falsch informiert. Da die Daten von der abnormen Darmflora kommen und ungesund sind. Unharmonisch. Als Resultat bekommt dieser Person nun chronische Entzündung, überall im Körper, Autoimmunität stellt sich ein, und alle möglichen anderen Probleme treten auf. So verursacht nun Ihr eigenes Immunsystem Krankheit in Ihrem Körper.

Es gibt nur ein paar Funktionen, die wir schon gut erforscht haben. Es gibt viele andere Funktionen unserer Darmflora, an der die Wissenschaft derzeit arbeitet, und ich bin sicher, dass wir schon bald mehr Informationen erhalten werden. Was kann unsere Darmflora beschädigen? Können bitte all die aufzeigen, die niemals auch nur eines dieser Dinge erlebt haben?

Wir Menschen haben ein Umfeld geschaffen, auf unserem Planeten, vor allem in der westlichen Welt, das gegen das Leben ist. Welches für das menschliche Leben nicht förderlich ist. Jedes dieser Dinge kann Ihre Darmflora beschädigen. Sehr stark sogar. Die Empfängnisverhütende Pille - ich möchte besonders auf diesen Punkt eingehen - hat eine verheerende Wirkung auf die

Darmflora. Und Damen nehmen sie über eine Vielzahl von Jahren ein, ehe sie bereit sind, eine Familie zu gründen. Warum ist das wichtig?

Da das Baby seine Darmflora von der Mutter bekommt. Wenn das Baby durch den Geburtskanal geht. Im Moment der Geburt schluckt das Baby eine Vielzahl an Bakterien, die in der Vagina der Mutter leben. Und woher kommt die Vaginalflora? Aus dem Darm der Frau. Also, wenn die Frau abnormale Darmflora hat, dann hat sie auch abnormale Flora in ihrem Geburtskanal. Und die gibt sie nun an das Baby weiter, von dem Moment, an dem das Baby geboren wird. Abnormale Darmflora.

Väter haben ihre eigene Darmflora, die in ihrer Leistengegend, und in allen Organen in diesem Bereich, wohnt. Und sie teilen ihre Flora mit der Mutter auf regelmäßiger Basis. In meiner Klinik habe ich mit Tausenden autistischen Kindern gearbeitet, und fast 100% der Mütter hatten eine abnorme Darmflora. Und die geben sie an ihre Kinder weiter, ab dem Zeitpunkt der Geburt. Ich hatte etwa eine Handvoll Mütter, die offenbar nicht dieses Problem hatten. Aber in jedem Fall hatte der Vater schwer abnorme Darmflora.

Das war in diesen Fällen also der Erreger für das Kind. Alle Medikamente, besonders jene, die auf chronischer, rezeptmäßiger Basis verabreicht werden, schädigen Ihre Darmflora. Darminfektionen, und in der Tat unsere Ernährung, unsere moderne Ernährung, voll von verarbeiteten Lebensmitteln, ist die ideale Grundlage für - Candida, Clostridien, Proteus, Staphylokokken, Streptokokken und viele, viele andere Kreaturen - und Würmer - sie schaffen eine perfekte Umgebung für Würmer - für Egel und Parasiten im Verdauungssystem.

Also spielt die abnorme Ernährung, die wir Menschen seit 100 Jahren zu uns nehmen, eine entscheidende Rolle bei den Abnormitäten in der Darmflora von uns Menschen. Flaschenernährung. Mit der Flasche gefütterte Babys entwickeln eine ganz andere Darmflora als gestillte Babys. Und diese Darmflora prädisponiert sie ganz besonders für Allergien. Und später kommen noch viele andere Probleme hinzu. Hohes Alter, Umweltverschmutzung, Strahlung, Alkohol, Zahnbehandlungen.

Es ist sehr wichtig für uns zu verstehen, dass alles, was ein moderner Zahnarzt uns in den Mund gibt, giftig ist. Das ist pures Gift. Und wir schlucken diese Dinge auch noch Wochen danach. Und deshalb ist es sehr wichtig, für uns Menschen, eine ganzheitliche Zahnmedizin zu entwickeln. Zahnmedizin, die sich

dieser Dinge bewusst ist, und versucht, ein bisschen weniger Gift in uns zu stecken. Und es ist auch sehr wichtig, dass wir unsere Darmflora für den Besuch beim Zahnarzt vorbereiten, in dem wir qualitative Probiotika nehmen in den Wochen vor dem Termin beim Zahnarzt.

Und indem wir uns richtig ernähren. Ich werde später über die richtige Ernährung sprechen. Auch für ein paar Wochen nach dem Besuch beim Zahnarzt sollten Sie weiterhin Probiotika nehmen und auch die richtige Ernährung fortsetzen. So können Sie Ihre Darmflora vor einer Vielzahl an Schäden, die nach der Zahnbehandlung erfolgen, schützen. Was ist ein typisches Szenario, das wir in der Klinik bezüglich Darm sehen?

Die Mutter hat abnormale Darmflora. Und gibt diese abnorme Darmflora an ihr Kind weiter, sobald da Kind auf die Welt kommt. Und so beginnt das Baby sein Leben von einem sehr schlechten Standpunkt aus, und hat einen sehr schlechten Start. Hinzu kommt noch ein weiterer Faktor, der heutzutage eine Rolle für gute Darmflora spielt, und auch für den Gesamtaufbau des Kindes, und das ist die allgemeine toxische Belastung, mit der Babies geboren werden. Was ist das genau?

Es klingt grausam und unfair, aber die Art und Weise, in der Mutter Natur den menschlichen Körper geschaffen hat - den Körper der Frau - ist so ausgelegt, dass der Körper die Schwangerschaft dazu benutzt, um aufzuräumen. Dabei werden alle Giftstoffe in das Baby, in den Fötus, abgegeben. Das wurde durch Experimente an Tieren erforscht. Wenn also die Frau Amalgamfüllungen in den Zähnen hat, dann sucht sich das darin enthaltene Quecksilber das Kind als erstes Ziel heraus. Das Baby erhält dann den Großteil dieser Quecksilbers.

Wenn eine Frau das Kinderzimmer ausgemalt hat, während der Schwangerschaft, oder sich anderen Chemikalien ausgesetzt hat, indem Sie zum Friseur gegangen ist - und sich die Haar gefärbt oder eine Dauerwelle bekommen hat - oder andere Dinge mit sich getan hat, Make-up oder herkömmliche Körperpflegeprodukte benutzt hat - Cremes, Lotionen, Shampoos, und was es sonst noch gibt. Unsere Haut ist keine Barriere. Sie ist ein Schwamm. Sie nimmt alles in Sekunden auf.

Jedes Mal, wenn Sie Ihre Haare mit Shampoo waschen, ist Ihr Blut voll von Chemikalien. Äußerst giftigen Chemikalien. Krebserregenden Chemikalien. Und in einer schwangeren Frau werden % dieser Chemikalien vom Fötus absorbiert.

Und heutzutage, in unserer modernen Welt, warten Frauen immer länger, bevor sie ihr erstes Kind haben. Die Mehrheit der Damen von heute bekommen ihr erstes Kind wenn sie dreißig oder älter sind. So hatte sie 30 Jahre Zeit, um Chemikalien und Giftstoffe in ihrem Körper zu akkumulieren.

Durch die Pille, Junk-Food, durch all die Medikamente, die sie genommen hat, durch all die Körperpflegeprodukte, die sie verwendet hat, durch all das Make-up, das sie auf ihrem Gesicht benutzt hat, von den ganzen Haarfarben. Und von allen möglichen anderen Dingen aus unserer Umwelt. Elektrosmog. Und Verschmutzung in unseren Gebäuden und auf der Straße, und überall sonst. Je älter die Frau ist, desto mehr hat sich in ihrem Körper angesammelt. Sobald sie schwanger wird, sagt ihr Körper:

Großartig, jetzt kann ich aufräumen! Und es ladet den ganzen Mist in dem Fötus ab. Wir haben eine wachsenden Anzahl an Fehlgeburten in unserer modernen Welt. Denn, wenn die Frau genug Giftstoffe hat, um den Fötus zu töten, wird sie eine Fehlgeburt oder eine Totgeburt haben. Sie wird ein totes Baby gebären. Das ist ein sehr trauriges Ereignis, eine Fehlgeburt, aber im Grunde ist es besser, denn mit dieser Fehlgeburt wurde der Körper der Frau gereinigt. Somit ist ihr Körper für die nächste Schwangerschaft reiner, und ist in der Lage, eine lebensfähiges Baby zu erschaffen.

Je nachdem, mit wie viel Toxikologie das Baby geboren ist, ist die Verfassung dieses Babys stärker oder schwächer. Ein wachsender Prozentsatz unserer Babys, die in der westlichen Welt geboren werden, haben eine große toxische Belastung. Und zudem bekommen sie abnorme Darmflora von ihrer Mutter, vom ersten Tag an. Also haben diese Kinder bereits eine sehr kompromittierte Verfassung. Aus diesem Grund haben wir Epidemien von Diabetes Typ I, Lernschwierigkeiten, Allergien und alle möglichen anderen Krankheiten in unseren Kindern.

Als ich anfing, als Ärztin zu praktizieren, war die jüngste Person, die wir mit Diabetes Typ I diagnostiziert haben, eine 18-jährige Person. Jetzt habe ich eine Gruppe von Patienten, die nur ein paar Wochen alt sind. Babys mit Diabetes Typ I. Die Krankheit wird immer jünger, und auch immer häufiger. Weil die Babys abnormale Darmflora erhalten. Babys werden mit einem unausgereiften Immunsystem geboren.

Es ist ein Immunsystem, das ausgebildet werden muss. Die Erschaffung der normalen Darmflora in den ersten Lebenstagen ist eine wichtige Lektion für das Immunsystem. Eine wichtige pädagogische Erfahrung. Wenn ein Kind abnormale Darmflora von der Mutter bekommen hat, ist das Kind immungeschwächt. Es hat ein falsch informiertes Immunsystem. Und so bekommt das Kind Infektionen. Schleimproduktion ist eine Funktion des Immunsystems.

Und so produziert das Kind viel zu viel Schleim - in der Nase, in der Kehle, in den Verbindungen zwischen dem Mittelohr und dem hinteren Teil der Nase - und so bekommt das Kind Ohrenentzündungen und Brustkorbinfektionen. Ohrenentzündung sind die häufigsten Infektionen unter kranken Kindern in unserer Welt. Und natürlich werden dann Antibiotika verschrieben. So wird auch das bisschen gute Darmflora, die dieses Kind von der Mutter bekommen hat, nun auch zerstört. Durch aufeinander folgende Behandlungen mit Antibiotika.

Hinzu kommt, dass Antibiotika eine sehr schädliche Auswirkung auf das Immunsystem haben. So wird das Immunsystem - mit jeder neuen Behandlung mit Antibiotika, die das Kind erhält - doppelt angegriffen. Von der abnormen Darmflora, von der es geschwächt wird, und durch das Antibiotikum selbst. Wissenschaftler haben beobachtet, wie Antibiotika Makrophagen, Lymphozyten und andere Immunzellen unter dem Mikroskop töten.

Sie greifen sie direkt an. So wird die Darmflora weiter beschädigt, und das Immunsystem des Kindes folgt. Und das geschieht in der Regel in den ersten paar Jahren des Lebens. Dann gibt es natürlich auch Impfungen, die die Sache erschweren. Impfungen wurden von guten Menschen erfunden. Von Menschen, die wirklich etwas Gutes tun wollten, für die Menschheit. Aber ich befürchte, diese Motivation ist nicht mehr da. Sie ist komplett weg. Impfungen sind ein Multi-Milliarden-Geschäft, und die Dinge, die in den Impfstoffen sind, sind hochgiftig.

Wir haben zum Glück die Sache mit dem Quecksilber geregelt, und das Merocel, Quecksilber, wurde aus den Impfstoffen entfernt. Aber es gibt noch Aluminium. Die Dosis an Aluminium, die ein Kind bekommt - dieses kleine Baby - durch die ersten paar Injektionen, im ersten Lebensjahr - ist für den Menschen eine Elefantendosis. Aluminium verursacht Demenz. Alzheimer-Erkrankung. Weil Aluminium ein fettlösliches Toxin ist.

Es wird vom Körper in fettreichem Gewebe absorbiert. Es zielt also auf das Gehirn. Es zielt auf das Nervensystem. Es zielt auf die Schilddrüse. Es zielt auf die Bauchspeicheldrüse. Es zielt auf das Knochenmark, wo die meisten Zellen unseres Blutes und Immunsystems geboren werden. Wir haben eine Epidemie von Leukämie unter unseren Kindern. Unsere Leukämie wird immer jünger. Wir haben jetzt schon Babys mit Leukämie.

Das Knochenmark dieser Kinder ist voll von Aluminium. Voller Quecksilber, voller Blei. Voller andere Giftstoffe, von denen viele durch die Impfungen in den Körper gelangt sind. Deshalb haben wir jetzt diese Epidemie. Und auch die jüngsten Forschungsarbeiten haben diese Tatsache bestätigt, und es ist einfach unglaublich, aber in den ersten zwei Lebensjahren haben diese Impfungen gar keine Wirkung darauf, die Immunität in Kindern zu bilden. Weil das Immunsystem noch nicht reif genug ist, um sofort auf sie zu reagieren.

Kinder entwickeln keine Immunität in den ersten zwei Lebensjahren. Wir dürfen unsere Kinder nicht in den ersten zwei Lebensjahren impfen. Je mehr ich über die ganze Sache lerne, desto mehr bin ich überzeugt: Wenn ich jetzt Kinder hätte, dann würde ich sie nicht impfen lassen. Bis zum Alter von 4 Jahren verabreichen wir nun bis 52 Impfungen an jedes Kind. 52. Ist das wirklich notwendig?

Und was wir auch verstehen müssen, ist auch, dass all diese Infektionen in der Kindheit - Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, und der ganze Rest - wurden uns von Mutter Natur gegeben Mutter Natur tut nichts ohne einen guten Grund. Sie werden dem Kind gegeben, um das unausgereifte Immunsystem richtig auszubilden. Wenn wir es richtig unterrichten, dann lernt es, wie es in dieser Welt zurecht kommen kann.

Es ist eine Tatsache, dass Menschen, die als Kind Masern hatten, niemals Autoimmunität oder Allergien entwickeln. Weil ihr Immunsystem richtig ausgebildet worden ist. Der entscheidende Faktor, den unsere Mainstream-Panikmacher, die die Leute in Panik versetzen wollen, verbreiten, ist zu sagen: Masern können Ihr Kind töten. Der entscheidende Faktor, falls bei Ihrem Kind eine Komplikation auftritt, bei Masern, oder einer anderen Infektion, ist der Ernährungszustand des Kindes.

Wenn das Kind keinen Mangel hat an Eiweiss und fettlöslichen Vitaminen - dazu gehören Vitamin A, Vitamin D, Vitamin K und Vitamin E. Wenn das Kind gut

genährt ist, in all diesen Abteilungen, dann werden sie die Masern, oder andere Infektionen problemlos bewältigen und am Ende gesünder sein. Und auch stärker. Und ihr Immunsystem wurde richtig ausgebildet. Die übliche Entwöhnungsernährung besteht aus verarbeiteter Milch, toter Milch, sowie aus verarbeiteten Körnern.

Beide sind sehr schwer zu verdauen, und sie sind voll mit zerstörten, chemisch veränderten Nährstoffen, die den Körper des Kindes nicht wirklich ernähren, sondern verschmutzen. Und sie machen die ganze Situation noch schlimmer, weil sie die pathogenen Mikroben im Darm füttern. So hat das Kind am Ende eine sehr ernste Darmdysbiose, und das im Alter von 1 bis 2 Jahren. Dadurch wurde die Integrität der Darmwand des Kindes zerstört, die nun porös und undicht ist.

Und somit ist das Verdauungssystem des Kindes - statt, dass es eine Quelle für Nahrung für das Kind ist - jetzt eine Hauptquelle der Toxizität im Körper. Ein Fluss von Toxinen, lebenden Mikroben, und unverdauter Nahrung gelangt nun in den Körper, wird im ganzen Körper verteilt. Das Immunsystem reagiert auf die gesamte Situation, und das ist natürlich die Grundlage für jede chronische Krankheit im Körper.

Wenn diese Stoffe nun in das Gehirn des Kindes gelangen, wird es mit Toxizität verstopft, was Funktionsstörungen im Gehirn verursacht. Egal, in welche anderen Organe die Giftstoffe gelangen, auch dort werden sie körperliche Krankheit verursachen. Nun kommen wir zum Darm und Psychologie-Syndrom. Mein Buch mit diesem Namen, wurde auch in die deutsche Sprache übersetzt und ist hier erhältlich. Darin beschreibe ich das Darm und Fängen wir bei den Kindern an. haben wir 1 in 10.000 Kindern als autistisch diagnostiziert. 10.000.

Heute erhält im Durchschnitt eines in 35-40 Kindern die Diagnose Autismus. Und Wissenschaftler haben bereits prognostiziert, die Tendenz steigt. Bis zum Jahr 2020, zwischen 2020 und 25, werden wir in den englischsprachigen Ländern, jedes zweite Kind als autistisch diagnostizieren. Die Hälfte unserer Babys wird autistisch sein. Aber die Statistik geht noch weiter. Sie wird immer weiter wachsen. Bis die Mehrheit, oder vielleicht ALLE Kinder, in der westlichen Welt autistisch sein werden.

Wenn das keine Katastrophe ist, dann weiß ich auch nicht. Und unsere Regierungen stecken allesamt die Köpfe in den Sand. Sie wollen diese Tatsache nicht anerkennen. Fast 100% dieser Kinder wurden mit einem ganz normalen Gehirn geboren. Das sind ganz normale Kinder. Aber sie haben abnorme Darmflora von ihren Müttern bekommen, von der Geburt an. Zudem haben sie eine schwere toxische Belastung während der Schwangerschaft von der Mutter bekommen.

Bei der Geburt wird ihr Verdauungssystem mit Krankheitserregern besiedelt, die einen Strom von Toxinen produzieren. Diese Giftstoffe gelangen in das Gehirn des Kindes und verstopfen es mit Toxizität. Wie lernen Babys? Ich bin mir sicher, dass die meisten von Ihnen Kinder haben. Sie haben Ihre Babys beobachtet. Sie hören alles, sie sehen alles, sie fassen alles an, sie nehmen alles in den Mund. Was machen sie? Sie benutzen ihre Sinne, um Informationen aus der Welt zu sammeln.

Ihr Gehörsinn, ihre Sehkraft, ihr Tastempfinden, ihre Geschmacksknospen, ihr Geruchssinn - und dann geben diese Organe diese Information an das Gehirn weiter, wo sie verarbeitet werden. Und von dieser Information lernt das Baby. Das ist Mama, das ist Papa. Ich kann ihnen vertrauen. Dies ist ein Spielzeug. Ich spiele "so" damit. Ich stelle es nicht auf, ich werfe es nicht, ich mache es nicht kaputt. Das sind andere Kinder; ich ahme sie nach.

Das ist Essen, ich esse es so. Aber wenn das Gehirn des Kindes mit Toxinen verstopft ist, dann kann es diese sensorischen Informationen nicht verarbeiten. Informationen verwandeln sich in ein Rauschen, in einen Brei, im Gehirn des Kindes. Und aus diesem Lärm kann das Kind nichts Nützliches entziffern. Autistische Kinder lernen nicht Mama und Papa bedeuten für sie in der Regel nicht mehr als alle anderen Menschen um sie herum. Autistische Kinder sind dafür bekannt, fremde Menschen, die sie auf der Straße treffen, bei der Hand zu nehmen und einfach mit ihnen mitzugehen.

Während die Mütter ihnen hinterherlaufen und ihren Namen rufen. Sie wissen nicht, was sie mit Spielzeug tun sollen. Sie wissen nicht, was sie mit Essen tun sollen. Sie wissen nicht, was sie mit anderen Kindern tun sollen. Und je länger das Kind in diesem giftigen Nebel steckt, in diesem toxischen Brei, desto mehr physischen Schaden wird ihrem Gehirn zugefügt. Denken Sie daran, das Kind wurde mit einem wunderschönen, gesunden Gehirn geboren. Aber je

länger dieses Bombardement mit Toxizität fortgeführt wird, desto mehr physischer Schaden wird dem Gehirn zugefügt.

Dann schaltet sich das Immunsystem ein, es kommt zu Entzündungen und Autoimmunangriffen auf diese Giftstoffe im Gehirn, die physische Schäden im Gehirn verursachen. Dazu kommt noch, dass Kinder bestimmte Fähigkeiten in einem bestimmten Alter lernen müssen. Wir müssen gehen lernen, ungefähr im Alter von 1. Im Alter von 2 Jahren müssen wir sprechen lernen. Wir erwerben bestimmte Fähigkeiten in einem gewissen Zeitfenster.

Und wenn das Kind diese Fenster verpasst, weil das Kind in diesem giftigen Nebel stecken geblieben ist, ist es sehr schwierig für sie, das später aufzuholen. Diese Fähigkeiten ohne besondere Hilfe zu erlernen. Also, je älter das autistische Kind ist, desto länger dauert es für uns, dieses Kind zu heilen. Und je schwieriger es ist, desto weniger wahrscheinlich ist es, dass sie sich vollständig erholen. Je jünger das Kind ist, desto schneller erholen sie sich, und desto besser. Was müssen wir mit diesem Kind tun?

Wir müssen die Darmflora ändern. Wir müssen die Darmwand abdichten und heilen. Alle Löcher in der Darmwand schließen, damit keine Toxine absorbiert werden. Und sobald diese Quelle der Toxizität verschlossen ist, wird das Gehirn gereinigt. Das menschliche Gehirn besitzt die wunderbare Fähigkeit, sich selbst zu reinigen. Es verfügt über sein eigenes Entgiftungssystem. Mikroglia. Es wird sich selbst reinigen und wieder richtig funktionieren.

Das Kind wird aufwachen. Die toxische Nebel verschwindet und von diesem Moment an kann das Kind lernen. Wenn also das Kind zwei Jahre alt ist, oder drei Jahre alt, können wir dieses Kind zu 100% aus dem Autismus ziehen. Dies wird ein normales Kind sein, sich weiter entwickeln, lernen, arbeiten, studieren. Aber je älter das Kind ist, desto weniger können sie sich vollständig erholen, desto mehr Restschaden bleibt über.

Aber es ist sehr, sehr individuell. Ich empfehle, dass mit jedem Alter von Autismus, das GAPS Ernährungsprotokoll implementiert wird. Ich habe Patienten, die 45 sind, mit einer starken Form von Autismus, die im Rollstuhl sind, und nicht selbst auf die Toilette gehen können. Diese Menschen haben Schmerzen. Autistische Kinder und Erwachsene haben die ganze Zeit starke Schmerzen. Sie haben Kopfweg.

Sie haben Bauchweh. Sie haben Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, ihnen ist übel, sie fühlen sich schrecklich. Und das die ganze Zeit. Deshalb benehmen sie sich schlecht, deshalb sind sie aggressiv, deshalb tun sie alle möglichen Dinge, um Aufmerksamkeit zu bekommen. "Hilf mir!" Wenn wir sie auf das GAPS Ernährungsprotokoll umstellen, verschwindet der Schmerz. Entzündungen verschwinden, Autoimmunität stoppt.

Diese Menschen fühlen sich gut. Natürlich wird sich eine 45-jährige autistische Person nie vollständig vom Autismus erholen. Aber diese Person wird sich wohl fühlen. Sie wird glücklich sein. Sie wird gut schlafen. Sie wird leichter zu pflegen sein. Und ich hatte Patienten in diesem Alter, die dann alleine auf die Toilette gehen konnten. Die das in diesem Alter zum ersten Mal konnten. Und das macht einen RIESIGEN Unterschied für ihre Pfleger.

Das lohnt sich also in jedem Alter, für diese Menschen. Wenn ein Kind eine anders zusammengesetzte Darmflora hat, wenn eine andere Art von Toxizität eintritt, wenn die Verfassung des Kindes anders ist, dann entwickelt das Kind vielleicht keinen Autismus.

Sondern entwickelt statt dessen eine Hyperaktivität. ADHS - Aufmerksamkeits-Defizit- Hyperaktivitäts-Störung, oder ADD - Aufmerksamkeitsdefizit, ohne Hyperaktivität. Oder Legasthenie oder Dyspraxie.

Aber der Großteil dieser Kinder, etwa 85% von ihnen, passen in kein diagnostisches Schema. Sie haben ein bisschen Autismus, ein bisschen ADHS, ein bisschen Legasthenie, ein bisschen oppositionelles Trotzverhalten, ein bisschen von etwas anderem. Nichts davon passt in eine Diagnose. Da unsere diagnostischen Schema nur Begriffe beschreiben, aber alleine keine Bedeutung haben.

Die wirkliche Störung ist GAPS. Unterschiedliche Kinder mit dieser Störung entwickeln eine unterschiedliche Gruppe von Symptomen. Die entweder in ein diagnostisches Schema passen, oder eben nicht. Und das Problem ist – bei diesen Kindern verschwenden die Ärzte Zeit. Sie sagen den Eltern, dass sie das Kind ein halbes Jahr später wieder zur Beobachtung bringen sollen. Und ein halbes Jahr später...

Und dabei wird wertvolle Zeit verschwendet, in der man dem Kind hätte helfen können. Bedenken Sie – je jünger das Kind ist, desto schneller erholt es

sich. Und desto besser erholt es sich. Also sage ich den Eltern – und die Eltern wissen ganz genau, dass etwas mit ihrem Kind nicht in Ordnung ist. Sie brauchen keinen Arzt, um ihnen das zu sagen. Wenn Sie glauben, dass etwas nicht in Ordnung ist, starten Sie das Protokoll.

Warten Sie nicht lange auf eine Diagnose. Dann wird es in ein paar Wochen gar nicht nötig sein, eine weitere Diagnose einzuholen. Das Kind wird einfach von selbst seine Entwicklung fortsetzen. Wenn sich im Gehirn zu viel Toxizität ansammelt, und es erkennt, dass diese Giftstoffe seiner Struktur physischen Schaden zufügen – in einer Gruppe dieser Kindern entwickelt das Gehirn dann ein Reinigungsverfahren.

Es entsendet eine elektrische Entladung durch das Hirn, die alles bereinigt, die ganzen Giftstoffe auf einmal beseitigt. Und das nennt man einen epileptischen Anfall. Epilepsie ist ein Sicherheitsventil für das Gehirn. Es ist ein Reinigungsverfahren für das Gehirn. Das letzte, was diese Kinder brauchen, ist ein weiterer Giftstoff, zusätzlich zu dieser Gleichung, in der Form von Antiepileptika. Da in allen Antiepileptika, eine der häufigsten Nebenwirkungen epileptische Anfälle sind - Sie VERURSACHEN Anfälle, diese Antiepileptika. Es gibt eine kleine Gruppe von Kindern, die eine sehr gefährliche Form von Epilepsie haben. Wo das Kind sterben kann.

Diese brauchen UNBEDINGT Medikamente. Aber die überwiegende Mehrheit der Kinder befinden sich nicht in dieser Gruppe. Mehr als 90%. Sie hatten einen Anfall, und dann haben sie für viele Monate keinen. Und dennoch bekommen diese Kinder Medikamente. Ich kann gar nicht mehr zählen, wie viele liebevolle Eltern ihr Kind als Zombie bezeichnet haben, wenn es auf Antiepileptika war. Die Persönlichkeit des Kindes verschwindet, es wird zu einer ganz anderen Person. Sie liegen den ganzen Tag nur auf dem Sofa, und sie können nicht lernen. Sie entwickeln eine Lernschwäche.

Wegen dem Medikament. Ich wünsche mir, dass eines Tages unsere Ärzte sie auf die GAPS Diät setzen, statt ihnen Medikamente zu verschreiben. Wir müssen bedenken, dass die Mehrheit dieser Kinder nie wieder Anfälle haben wird. Wenn diese Kinder älter werden, und sie nicht korrekt behandelt wurden, dann werden sie GAPS Erwachsene. Und das erste, was diesen Kindern tun, ist Drogen zu missbrauchen. Weil sie einen physikalischen Grund dafür haben. Ich glaube stark daran, dass wir Menschen geboren wurden, um glücklich zu sein.

Und wie erreichen wir den Zustand vom glücklich sein? Die totale joie de vivre, wie die Französisch sagen würden? Indem unser Gehirn einen Brunnen erzeugt, von Serotonin, Dopamin, Norepinephrin, Endorphinen und anderen Neurotransmittern. Das Gehirn benutzt diese chemischen Stoffe für verschiedene Funktionen. Je mehr wir sie erforschen, desto mehr kommen wir zur Schlussfolgerung, dass sie tatsächlich im Verdauungssystem erzeugt werden. Fast 100% unseres Serotonins wird im Darm produziert. Etwa 75% unseres Dopamins Und dann werden diese Substanzen ins Gehirn transportiert und dort weiter verwendet.

GAPS Menschen haben ein abnormes Verdauungssystem. Ein ungesundes Verdauungssystem. Es produziert nicht genügend Serotonin. Es produziert nicht genug Dopamin. Manchmal produziert es fast gar keines. Diese Kinder wurden also depressiv. Was ist eine Depression? Eine klinische Depression? Nicht genügend Serotonin. Nicht genügend Dopamin.

Darum handelt es sich in einer Depression. So wuchsen diese Kinder auf und waren den Großteil ihres Lebens depressiv. Morphium, Heroin, Cannabis, sie schnüffeln Klebstoff, zeigen gefährliches, rücksichtsloses Verhalten, haben ungeschützten Sex - und tun ähnliche erregende Dinge, damit sie für ein paar Minuten diesen Brunnen produzieren können. Zum ersten Mal in ihrem Leben, erkennen diese Kinder - Darum geht es im Leben also! Und sie wollen es wieder. Und wer kann es ihnen verdenken? Und so werden sie drogenabhängig. Daher kommt also ihre Sucht.

Um diesen Kindern zu helfen, müssen wir ihren Darm heilen. Dort müssen wir beginnen. Wir müssen ihren Darm heilen, damit er beginnt, genügend Serotonin zu produzieren, genug Dopamin, genug von den anderen Neurotransmittern. Nur dann wird diese Person in der Lage sein, von den Drogen wegzukommen. Dies ist also ein langer, langer Heilungsprozess, den diese Menschen in der Regel vor sich haben. Depression – nicht genug Serotonin, nicht genug Dopamin – jede depressive Person muss damit beginnen zuerst den Darm zu heilen.

Das Problem ist, wenn wir sie fragen, dann sagen viele von ihnen, "Aber meinem Darm geht es gut. Ich habe keinen Durchfall, keine Verstopfung, keine Schmerzen, keine Blähungen, gar nichts. Mir geht es gut." Aber dann, wenn wir ihre Darmflora testen, stellt sich heraus, dass sie abnormal ist. Warum ist das so? Wir werden alle mit einer anderen Verfassung geboren.

Und einige von uns haben stärkere oder schwächere Punkte in unserer Verfassung. Wenn Ihr Verdauungssystem ein starker Punkt in Ihrer Verfassung ist dann kann es für eine sehr lange Zeit kompensieren. Dort treten viele Anomalien auf. Sie werden keine Symptome haben. Ein menschlicher Körper kann über Jahre hinweg Krebs haben, ohne es zu wissen, weil keine Symptome vorhanden sind. Der Körper arbeitet darum herum. Er kompensiert. Also, trotz der Tatsache, dass sie keine Verdauungsbeschwerden haben, müssen diese Leute dennoch bei ihrem Verdauungssystem beginnen.

Wenn der Heilungsprozess beginnt, erkennen sie, dass es in der Tat dort begonnen hat. Essstörungen - ich habe ein Kapitel zu diesem Thema in meinem Buch, das es sehr gut abdeckt. Anorexie, Bulimie und andere Essstörungen, die immer häufiger werden, in unserer modernen Welt. Zwangsstörungen Manisch-depressive Störung Und die Königsdisziplin Schizophrenie. Schizophrenie ist jener Papierkorb, in den die Psychiater all jene Patienten packen, die in kein anderes diagnostisches Schema passen.

Und genau deshalb sind alle Patienten mit Schizophrenie sehr unterschiedlich. Und diesen Leute geht es körperlich extrem schlecht. Ihr Bauch weh tut, sie haben Kopfschmerzen, sie haben Migräne, ihre Gelenke schmerzen, sie haben Arthritis. Alle Ihre Muskeln schmerzen, sie haben Fibromyalgie. Sie haben chronische Cystitis, sie haben alle Arten von Problemen, diese Menschen. Also muss man den ganzen Körper behandeln, wir müssen den ganzen Menschen heilen.

Diese Menschen müssen ihr Leben lang das GAPS Ernährungsprotokoll befolgen. Epilepsie bei Erwachsenen hat die gleiche Ursache wie in Kindern. Etwa 15 bis 20% der Erwachsenen haben eine Narbe auf dem Gehirn. Sie hatten einen Autounfall, sie haben ein Trauma erlitten, ein Aneurysma ist geplatzt, oder ihnen wurde ein Tumor entfernt, oder sie hatten einen Schlaganfall. Und diese Narbe auf dem Gehirn kann epileptische Anfälle erzeugen.

Aber ich finde, dass auch in dieser Gruppe von Patienten, die Anfälle entweder ganz aufhören, oder sich in ihrer Schwere verringern, oder in der Häufigkeit reduzieren, wenn sie auf das GAPS Ernährungsprotokoll umsteigen. Weil wir eine riesige Menge an Toxizität subtrahieren. Sie müssen verstehen, dass mehr als 90% aller Giftstoffe, die in Ihrem Blut schwimmen, aus dem Verdauungssystem kommen. Zweifeln Sie nicht, das ist das Zentrum. Das ist die Hauptquelle von allen Giftstoffen in Ihrem Körper.

Sobald Sie diesen Abschnitt geheilt haben, kann sich der Körper um den Rest kümmern. Darm und Physiologie-Syndrom - das ist der Rest Ihres Körpers. Alle Verdauungsstörungen sind GAPS Bedingungen. Ohne Ausnahme. Es ist sogar so, dass Sie gar keine Verdauungsstörung entwickeln können, ohne zuvor Ihre Darmflora zu schädigen.

Sie können in Ihrem Verdauungssystem nie Krebs entwickeln, es sei denn, Sie haben zuerst Ihre Darmflora geschädigt. Da die gesunde Darmflora es nie zulassen wird, dass etwas Ihr Verdauungssystem schädigt. Leider hat die große Mehrheit der Menschen in der westlichen Welt eine abnorme Darmflora. Was geschieht bei Reizdarmsyndrom, im Englischen IBS (Reizdarmsyndrom)? Es ist eine sehr häufige Erkrankung. Etwa ein Drittel aller Patienten, die in Großbritannien zum Hausarzt gehen, sind Menschen mit dieser Krankheit. Es ist sehr häufig. Es muss umbenannt werden in Darmdysbiose. So sollte die Krankheit heißen.

Chronisch entzündliche Darmerkrankung auch Morbus Crohn genannt, und alle Arten von Dickdarmentzündungen, Gastritis und andere weniger häufige Erkrankungen. Was geschieht hier? Toxizität reichert sich in der Wand des Verdauungssystems an. Giftstoffe aus der abnormen Flora. Giftstoffe hängen sich gerne an Proteine an, die im menschlichen Körper sind. Sie heften sich an die Moleküle der Proteine. Und das verändert die dreidimensionale Struktur dieses Proteins. Ihr Immunsystem wandert im Körper herum und führt permanent Messungen durch.

Wenn es auf das veränderte Protein in der Darmwand trifft, dann schaut es sich das an und sagt: "Oha! Du bist nicht von mir! Du musst ein Virus sein! Ich erkenne dich nicht. Wer bist du?" Und zuerst versucht es eine unspezifische Reaktion. Eine schnelle, unmittelbare Reaktion – und das ist eine Entzündung. Zuerst verursacht es eine Entzündung in der Darmwand. Das ist mit Schmerzen verbunden. Das tut weh und kann abnormalen Stuhl verursachen, sowie verschiedene andere Symptome.

Wenn diese Situation für ein paar Monate andauert, so hat das Immunsystem genügend Zeit, um Antikörper gegen diese veränderten Proteine in der Darmwand zu entwickeln. Und Bingo! Schon haben wir eine Autoimmunerkrankung. Gegen Ihr eigenes Verdauungssystem. Morbus Crohn, alle Arten von Dickdarmentzündungen, Zöliakie – sind alle Autoimmunerkrankungen des Verdauungssystems.

Das ist der Mechanismus, so entstehen sie. Um sie zu heilen, müssen wir die Darmflora ändern. Wir müssen die Darmwand in der Person abdichten und heilen. Ich habe eine große Gruppe von Menschen, mit allen Arten von Dickdarmentzündungen – Morbus Crohn, Zöliakie – die sich vollständig erholt haben. Sie sind heilbar. Unsere Schulmedizin behandelt Symptome. Aber sie heilt nichts. Deshalb sind sie der Meinung, dass diese Krankheiten unheilbar sind.

Aber wir müssen mit der Natur arbeiten, nicht mit Medikamenten. Autoimmunität - ALLE Autoimmunität wird im Darm geboren. Jede Autoimmunerkrankung ist eine Verdauungsstörung, ob es rheumatoide Arthritis ist, oder Lupus, oder Psoriasis, oder Multiple Sklerose, oder amyotrophe Lateralsklerose, oder etwas anderes.

Unsere wichtigsten Immunologen in der Welt bestätigen jetzt diese Tatsache, seit den letzten paar Jahren. Jede Autoimmunerkrankung – wenn Sie mit einer Autoimmunerkrankung diagnostiziert wurden – ob Sie gastrointestinale Symptome haben, oder nicht - gehen Sie zu Ihrem Darm. Konzentrieren Sie sich auf die Heilung Ihres Darms. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Darmflora zu normalisieren. Und damit verändern Sie die Basisbedingungen für die Funktion des Immunsystems in Ihrem Körper, und das Immunsystem wird wieder anfangen richtig in Ihrem Körper zu arbeiten.

Arthritis – in all seinen Varianten. Was ist Arthritis? Es ist eine Entzündung in den Gelenken. Erinnern Sie sich, dass ich gesagt habe, dass Giftstoffe aus dem Darm sich an Proteinmoleküle heften? Etwa ein Drittel aller Proteine in Ihrem Körper ist Kollagen. Es ist ein wunderbares, elastische Protein, dass unseren Körper zusammenhält. Es gibt uns Rigidität und es gibt uns Struktur. Aber das Problem ist: Kollagen hat viele Rezeptoren, mit denen sich viele beliebte Toxine aus dem Darm gerne binden.

Sie kommen und heften sich an diesem Kollagen fest. Und sie ändern seine dreidimensionale Struktur. Also wird es vom Immunsystem gefunden und attackiert. Ihre Gelenke sind fast reines Kollagen. Alle Bänder um sie herum, die Kapsel, die Flüssigkeit im Inneren - fast reines Kollagen. Das ist die Ursache aller Arthritis. Entfernen Sie Toxizität aus dem Körper, ausgehend von dem Darm, und Ihre Arthritis wird verschwinden.

Egal, wie chronisch sie ist. Der menschliche Körper verfügt über einen schönen Prozess, der Selbstregeneration genannt wird, wo alle Zellen im Körper

nur eine kurze Lebensdauer haben, dann sterben sie und werden von neu geborenen Zellen ersetzt. Alle drei Monate haben Sie eine neue Leber. Ihre Leber verändert sich. Alle sieben Jahre haben wir ein neues Skelett. Völlig neue Knochen in unserem Körper. Also, wenn Sie aufhören, Ihre Gelenke zu beschädigen, dann werden alle kranken Zellen abgeschuppt, entfernt, mit gesunden Zellen ersetzt. Und Ihre Arthritis wird verschwunden sein.

ME, Fibromyalgie, chronisches Erschöpfungssyndrom – Ich habe nicht die Zeit, sehr lange bei diesem Thema zu bleiben. Diese Leute können nicht genug Energie produzieren. Ihre Mitochondrien im Körper werden niedergeschossen, wegen dem Grad der Toxizität das sich in ihrem Körper angesammelt hat. Wir müssen zuerst die Giftstoffe entfernen, dann wird die Person ihre Energie zurückerlangen. Allergien – Asthma, Ekzeme, Heuschnupfen.

Unser Immunsystem hat viele Arme, aber die zwei wichtigsten, die uns bekannt sind, sind Th und Th. Und dieser Arm ist für normale Reaktionen verantwortlich. Auf Pollen, auf Nahrung, auf Chemikalien, auf Hunde und Katzen, auf Pferde, egal was... auf Hausstaubmilben - alles in der Umwelt. Das Problem ist – dieser Arm wird genährt und mit Energie versorgt, damit er seinen Job machen kann – von der Darmflora. Wenn die Darmflora abnormal ist, wird dieser Arm deaktiviert. Und nun versucht der zweite Arm, Th, für seinen verhinderten Bruder zu kompensieren.

Er versucht, auf Pollen zu reagieren, und auf Hausstaubmilben, und auf Katzen und Hunde, und Lebensmittel und Chemikalien – aber er benutzt dabei die falschen Werkzeuge. Und als Ergebnis werden Sie atopisch. Sie entwickeln Heuschnupfen – als Reaktion auf die Pollen, Asthma – als Reaktion auf Hausstaubmilben, Allergien auf Ihre geliebte Katze oder Ihren geliebten Hund. Auf Chemikalien, auf Nahrung – die Liste wächst und wächst.

Und um diese Situation zu beheben, müssen wir uns auf die Darmflora konzentrieren. Heilen Sie Ihre Darmflora und dieser Arm hebt sich vom Boden. Sobald Sie wieder ausgeglichen sind, haben Sie keinen Heuschnupfen mehr. Asthma verschwindet. Sie sind auf Ihre Katze oder Ihren Hund nicht mehr allergisch. Ich habe viele Leute in meiner Klinik, die ihre Allergien an- und abschalten können, auf ihre Katze, im Handumdrehen, indem sie ein bestimmtes Lebensmittel essen.

Wenn sie dieses eine Lebensmittel nicht essen, können sie mit ihrer Katze direkt auf ihrem Gesicht schlafen, und es geht ihnen die ganze Nacht gut. Allergien sind also heilbar. Solange Sie sich auf Ihre Endokrine Erkrankungen – dies ist ein sehr komplexes System von Drüsen, und sie sind alle sehr fettreiche Gewebe. Sie reichern sich mit fettlöslichen Giftstoffen an Quecksilber, Blei, Aluminium, anderen giftigen Metallen, Formaldehyd und vielen anderen Dingen mit niedrigem Molekulargewicht, die auch fettlöslich sind.

Und das führt zu einer Störung in diesem Bereich. Die Mehrheit dieser Toxizität kommt aus dem Verdauungssystem. Also, um eine Schilddrüsenunterfunktion zu behandeln, oder eine adrenale Dysfunktion, oder eine andere endokrine Bedingung – müssen wir zuerst beim Verdauungssystem beginnen Migräne, Neuropathie, andere neurologische Krankheiten – Ich sage es nochmal, unser Nervensystem ist ein fetthaltiges Organ, in dem sich Giftstoffe ansammeln. Chronische Blasenentzündung, Bettnässen, Nephropathie – Hier möchte ich einen Moment bleiben.

Dieser Fluss von Toxizität, der in Ihren Körper kommt, wird überall verteilt, richtet Schaden an, aber dann muss er den Körper irgendwie verlassen. Und ein großer Teil davon wird aus dem Körper durch den Urin ausgeschieden. Wenn dieser giftige Urin – voll von Chemikalien – sich in der Blase anreichert, entfernt es die Schutzschichten in der Blase, Glykosaminoglykanen, und verursacht eine chronische Entzündung. Blasenentzündung. Chronische Blasenentzündung. Diese wird auch interstitielle Cystitis genannt.

Unsere Mainstream-Ärzte sind mit diesem Zustand nicht vertraut. Die Person geht zum Arzt, der Urin wird untersucht – keine Infektion. Sie sagen: "Nun, ich kann Ihnen keine Antibiotika geben, Sie können keine Blasenentzündung haben." Und die Leute, die immer wieder damit zum Arzt kommen, werden letztendlich an einen Psychiater verwiesen. Bekommen Psychopharmaka verabreicht. Dies ist eine chemische Blasenentzündung.

Es gibt keine Infektion. Es ist eine chemische Blasenentzündung, in der Chemikalien aus dem Verdauungssystem dieses Menschen kommen. müssen wir den Darm heilen. Dann stoppt der Fluss der Toxizität, der Urin reinigt sich selbst, und chronische Blasenentzündung, Bettnässen, und andere Probleme in diesem Bereich, verschwinden. Nahrungsmittelunverträglichkeiten und FPIES – Wenn die Darmwand beschädigt ist, wenn sie porös und undicht ist, dann wird das Essen nicht richtig verdaut, bevor es absorbiert wird.

Es wird unverdaut absorbiert. Dann findet das Immunsystem diese unverdaute Nahrung im Blutkreislauf, sieht sie und sagt: "Du bist nicht Essen. Ich erkenne dich nicht als Nahrung." Und greift es an. Er hängt Immunkomplexe an; es wird daraus ein sehr großes Molekül. Und dieser Angriff kann jede Art von Symptomen im Körper verursachen, die Sie sich nur vorstellen können.

Es kann eine Migräne sein, es kann eine Panikattacke sein, es kann eine Depression sein, es kann Gelenkschmerzen sein, es kann eine Blasenentzündung sein, es kann eine Nierenerkrankung sein, es kann alles sein, im Körper. Dieser Zustand, FPIES, ist eine andere Epidemie die auf die Menschheit zukommt, und das geschieht mit kleinen Babys, die ausschließlich gestillt werden. Ihre Darmwand ist zu einem solchen Grad beschädigt, dass sie alles aus ihrer Muttermilch unverdaut absorbieren.

Erbrechen, Durchfall, Erbrechen, Durchfall. Das Kind nimmt kein Gewicht zu. Die Ärzte führen Tests durch und stellen fest, dass das Kind auf ALLE Proteine auf dem Planeten allergisch ist. Also verschreiben ihnen die Ärzte eine Soja-Ersatznahrung, die giftig ist, die Autismus verursacht – sie beinhaltet viel zu viel Mangan – und sie sagen den Eltern, Geben Sie dem Kind ein paar gekochte Karotten. Mehr nicht. Ich habe eine Gruppe von diesen Patienten, dieser Babys, die ganz wunderbar genesen.

Mit der Hilfe von Fleischbrühe. Mit Knochenbrühe. Auf einer pflanzenlosen GAPS Diät. Sie können sich erholen, diese Kinder, aber wir müssen ihre Darmwand wieder aufbauen. Die meisten Menschen mit GAPS haben eine Essstörung. Die Mehrzahl dieser Kinder und Erwachsenen sind wählerische Esser. Es ist in der Regel ein erstes Zeichen von GAPS, es ist ein Symptom für abnorme Darmflora.

Wenn Ihr Kind wählerisch mit Essen ist, hat Ihr Kind abnorme Darmflora. Es ist nicht normal, dass ein Kind wählerisch beim Essen ist. Warum? Da diese Kinder fundierte, physiologische Gründe dafür haben. Mehr als 90% der Kinder mit Lernschwierigkeiten haben dieses Problem, und sie beschränken ihre Nahrung auf süße und stärkehaltige Lebensmittel. Sie essen Brot, sie essen Frühstücksflocken, sie essen Schokolade und süße Joghurts, und vielleicht auch Bananen.

Aber alle richtigen Mahlzeiten werden weggelassen. Was passiert in dem Kind? Das Kind wird in einem Teufelskreis von Verlangen gefangen und ist

abhängig von den Lebensmitteln, die ihm schaden. Wenn sie Brot essen, wenn sie Schokolade und Kekse essen, oder andere süße und stärkehaltige Nahrungsmittel, oder Kartoffeln, dann verschlingt ihre pathogene Flora all das, und wandelt es in viele Giftstoffe um. Aber diese Mikroben sind schlau. Sie sind sogar sehr schlau.

Denn einen Teil dieser Toxizität wandeln sie in die Form von Endorphinen um, die, wenn sie in das Gehirn gelangen, das Lustzentrum aktivieren. Also will das Gehirn mehr davon. Diese Kinder sind drogenabhängig. Es gibt keine andere Möglichkeit, es auszudrücken. Sie sind drogenabhängig. Und ihre Droge wird von ihrem eigenen Verdauungssystem produziert, von ihrer abnormen Darmflora. Um sie aus diesem Teufelskreis der Drogensucht zu ziehen, müssen Eltern zusammenarbeiten.

Es ist möglich, dies zu tun – Tausende von Kindern haben es schon geschafft – indem sie zusammen gearbeitet haben. Ich habe ein Kapitel in meinem Buch, das heisst: "Es ist Essenszeit oder 'Nicht'", indem ich beschreibe, wie das getan werden kann. Wie Sie Ihr Kind von dieser Drogenabhängigkeit losreißen können. Die Droge heißt Zucker. Die Droge heißt Weizen. Die Drogen sind jene Kekse und Kracker, die sie essen.

Und die Frühstücksflocken, die sie essen. Das ist eine Technik, die das Verhalten verändern soll. Nun kommen wir zur Behandlung von GAPS. Wie behandeln wir es? Wir behandeln es mit einem GAPS Ernährungsprotokoll, das ein ganzes Programm ist. Der wichtigste Teil dieses Programms ist die Ernährung. Da wir hier von einer Verdauungsstörung sprechen. Ihr Verdauungssystem ist ein laaaanges Rohr, und das, was Sie in dieses Rohr füllen, hat einen direkten Einfluss auf ihr Wohlbefinden.

Demnach muss Diät die Nummer 1 Behandlung sein. Es ist die wichtigste Behandlungsform, aber ich habe keine Zeit, auf sie im Detail einzugehen. Also werde ich nur durchbrausen. Dies sind die Lebensmittel, die wir vermeiden, weil sie sehr schwer zu verdauen sind. Ich sollte eigentlich sagen, dass das menschliche Verdauungssystem nicht darauf ausgelegt worden ist, sie gut zu verdauen, und wir bekommen so gut wie keine nützlichen Nährstoffe aus ihnen.

Dies sind die empfohlenen Lebensmittel, das sind die Dinge, die wir in diesem Programm tatsächlich essen. Dies sind die Lebensmittel, die das menschliche Verdauungssystem gut zersetzen kann, und sie sind die

Grundbausteine, um unseren menschlichen Körper zu erschaffen. Unser schweres Gehirn, falls denn etwas passiert, unsere schwere Leber, unsere schweren Lungen, unsere schweren Knochen – die wir brauchen um den menschlichen Körper aufzubauen.

Fleisch- und Fischbrühe liefern Glykosaminoglykane, liefern diesen Zucker, von dem Lukas gesprochen hat. Sie liefern Glucosamin, Kollagen in großen Mengen, Gelatine und andere Dinge. Und diese Substanzen sind genau das, woraus die Zellen in Ihrer Darmwand gemacht sind. Die Zellen, die Ihre Darmwand auslegen, leben nur für ein paar Tage. Sie werden erschöpft, sie sterben, und sie werden durch neugeborenen Zellen ersetzt.

Damit Ihr Darm all diese Babys gebären kann, diese Babyzellen, sind Baumaterialien erforderlich, aus denen diese Zellen gemacht werden. Diese Nahrungsmittel liefern alle notwendigen Baustoffe für Ihre Darmwand, damit sie eine Billion von neuen Zellen gebären kann. Auf diese Weise baut sie sich selbst neu auf. Sie erschaffen eine neue Darmwand für sich selbst, indem Sie diese Lebensmittel essen. Fermentierte Lebensmittel sind etwas, das Menschen schon während unserer gesamten Existenz auf diesem Planeten gegessen haben. Wir Menschen brauchen sie.

Sie haben in Deutschland Sauerkraut. Das ist etwas ganz Tolles. Machen Sie es zu Hause, weil gekauftes Sauerkraut ist nicht das Gleiche. Züchten Sie Ihren eigenen Kohl, machen Sie es zu Hause. Weil wir Menschen für den Großteil unserer Existenz auf dem Planeten keinen Kühlschrank gehabt haben. Und wir hatten auch keine Supermärkte, wo man alles kaufen kann. Das Essen war saisonal bedingt. Also, wenn Ihr Kohl im September gereift ist, und Sie nicht sofort etwas damit gemacht haben, dann ist er verrottet, und Sie stehen ohne Kohl da, für den Rest des Jahres.

Also, was haben die Menschen gemacht? Sie haben den Kohl fermentiert. Fermentierter Kohl kann bis zu fünf Jahre gelagert werden, ohne zu verderben. Überall auf der Welt, in allen traditionellen Kulturen, haben Menschen Fleisch fermentiert, Fisch, Milch, Gemüse, Obst, Getreide, Bohnen alles kann fermentiert werden. Und der Gärungsprozess verdaut die Nahrung für uns vor, sodass es einfach für unser Verdauungssystem ist, Nährstoffe daraus zu extrahieren. Und es liefert eine große Menge an probiotischen, nützlichen Mikroben.

Genau diese Stoffe wollen Sie in Ihrem Verdauungssystem haben. Und sie werden diese Krankheitserreger verdrängen, sie hinaus treiben. Sie werden sie töten, sie werden sie angreifen. Und sie werden sie hinausschieben. Sie werden Ihre Darmflora wiederherstellen. Wenn jeder von Ihnen heute nach Hause geht und beginnt, einen Esslöffel Sauerkraut in der Früh, zu Mittag und am Abend zu sich zu nehmen, Dann werden sie nie mehr Geld für teure Probiotika ausgeben müssen.

Denn Ihre Darmflora wird Sie mit genug versorgen. Natürliche Fette. Wir leben in einer Welt der Fett-Phobie. Ich werde heute Nachmittag genauer auf dieses Thema eingehen. Ich bin mir sicher, dass Lukas auch darüber sprechen wird. Das einzige Fett, das für die menschliche Physiologie geeignet ist, ist tierisches Fett. Pflanzliche Öle, Speiseöl - die sind alle giftig. Niemand sollte sie essen, niemand sollte mit ihnen kochen. Wenn Sie einen guten Schweinebraten machen, sammeln Sie das überschüssige Fett.

Gießen Sie es in ein Glas, das hält im Kühlschrank gut Monate, und kochen Sie alles mit diesem Fett. Gänseschmalz, Entenfett, Rinderfett, Lammfett, Schweineschmalz das sind die besten Fette für die menschliche Physiologie. Diese Fette können wir am besten verdauen, und sie sind für uns die nährreichsten und am besten geeigneten Fette.

Wir werden heute Nachmittag über Herzkrankheiten sprechen. In diesem Buch habe ich über Herzkrankheiten geschrieben, weil jedes Mal, wenn ich mit meinen Patienten über Fette gesprochen habe, haben sie mir alle die gleiche Frage gestellt: "Werde ich von Ihrer Diät nicht einen Herzanfall bekommen und sterben?" Also, nachdem ich hunderten Patienten erklärt habe, dass diese Fette gar nichts mit Herzkrankheiten zu tun haben, habe ich mir gedacht, ich schreibe besser ein Buch darüber.

Dies ist also das Ergebnis, und darin erkläre ich alles ganz genau. Dieses Buch wird ins Deutsche übersetzt, und es erscheint hoffentlich in ein paar Monaten. In deutscher Sprache. Nahrungsergänzungsmittel – Wir verwenden ein Minimum an Ergänzungsmitteln in unserem GAPS Ernährungsprotokoll, da sie sehr viele Bestandteile haben, die die Darmwand beschädigen können. Sie wollen ja nicht viel in Ihre Ernährung investieren, und dann die ganze Sache mit einer Pille, für die Sie eine Menge Geld bezahlt haben, zerstören. Entgiftung ist ein sehr wichtiger Teil des GAPS Ernährungsprotokolls.

Wir leben in einer giftigen Welt, und wir sind dazu verführt worden, eine Vielzahl von Chemikalien in unserem Leben zu verwenden, obwohl wir ohne die sehr gut leben könnten. Denn sie sind alle sehr, sehr giftig. Wir alle haben ein so genanntes Entgiftungssystem in unserem Körper, dessen Hauptquartier sich in der Leber befindet, und das Abteilungen in jeder Zelle hat. Es fungiert im Körper als Reinigungsmechanismus.

Ihr Körper reinigt sich die ganze Zeit selbst. Die meisten von uns, in der modernen Welt, sind ständig an der Arbeit. Und wir hinken sehr, sehr kräftig hinterdrein. Der Darm ist die Hauptquelle der Toxizität in Menschen mit beschädigter Darmflora, in GAPS Menschen. Wir beseitigen dieser Quelle der Toxizität mit dem GAPS Ernährungsprotokoll, und durch die Ernährung wird die Darmwand geheilt und abgedichtet, wodurch die Darmflora in der Person verändert wird. Somit wird also die Quelle der Toxizität entfernt.

Während wir an dieser Sache arbeiten, macht es keinen Sinn, mehr Giftstoffe hinzuzufügen, die Ihre Entgiftungssystem dann behandeln muss. Wir müssen also die allgemeine toxische Belastung reduzieren. Die erste Sachen, die alle GAPS Menschen loswerden müssen, sind alle Chemikalien in Ihrem Haus. Ihr Badezimmer muss entrümpelt werden. All diese bunten Flaschen müssen weggeworfen werden.

Das gilt für Ihr Waschmittel, Ihr Spülmittel, für all die Reinigungschemikalien in Ihrem Haus, Ihre Lotionen und Mittelchen, Ihr Make-up, Ihre Haarfärbemittel, Ihr Shampoo, Ihre Cremes, alles drum und dran. Die Chemieindustrie ist selbstregulierend, was bedeutet, sie wird nicht reguliert. Sie haben bis heute mehr als 80.000 Chemikalien produziert, die so nicht in der Natur existieren. Unsere Körper sind nicht darauf programmiert, auf diese Chemikalien zu reagieren; sie wissen nicht, was mit ihnen zu tun ist.

Sie absorbieren in sekundenschnelle durch unsere Haut, durch den Mund, von überall her und sie landen letztendlich im Blutstrom. Und sie umgehen dabei die Leber. Wenn Sie eine Chemikalie schlucken, dann kommt Sie, bevor sie in Ihr Blut gelangt, erst einmal in die Leber. Und die Leber kann einen Großteil davon neutralisieren. Aber wenn Sie es auf Ihre Haut geben, ist es innerhalb von Sekunden in Ihrem Blut. Und hat dabei die Leber vermieden. Die Körperpflegeindustrie ist eine der Hauptursachen für die Krebsepidemie in dieser Welt.

Wahrscheinlich die Ursache Nummer 1. Entfernen Sie alle diese Dinge. Als Regel gilt – wenn Sie es nicht essen können, dann verträgt es Ihre Haut auch nicht. Geben Sie nur essbare Dinge auf Ihre Haut. Olivenöl und Kokosöl sind die besten Feuchtigkeitsspender für das Gesicht. Waschen Sie Ihre Haare mit rohem Eigelb. So haben wir es in der Sowjetunion gemacht, als wir kein Haarwaschmittel hatten. Alle Damen in der Sowjetunion haben ihre Haare mit Eigelb, rohem Eigelb, gewaschen. Das funktioniert wunderbar.

Besser als jedes Shampoo, und es ist natürlich und entgiftet die Kopfhaut. Es entgiftet Ihr Haar. Putzen Sie Ihre Zähne mit Olivenöl. Stellen Sie eine Schale mit Olivenöl in Ihr Badezimmer, tauchen Sie die Zahnbürste ein, und bürsten Sie. Das ist ein Ayurveda-Verfahren aus der alten indischen Medizin. Es entgiftet den Mund, es entfernt Dentalmaterialien, entfernt Toxizität, das in Ihrem Zahnfleisch, und überall sonst, gespeichert ist. So bekommen Sie einen gesunden Mund.

Wenn Sie also Ihre Zähne putzen, ohne also, anstelle von Zahnpasta - mit Olivenöl. muss überhaupt nicht mit Chemikalien gewaschen werden, das ist ein Gräuel für den menschlichen Körper. Ihre Haut arbeitet sehr hart daran, einen Ölfilm zu produzieren, um einen Lebensraum für Ihre Hautflora zu schaffen. Ihre Haut ist reich mit ihrer eigenen Flora bevölkert. Und diese Flora muss gesund und ausgewogen sein, und um gesund und ausgewogen zu sein, braucht sie einen Lebensraum.

Jedes Mal, wenn Sie ein Duschgel benutzen, oder eine Seife auf Ihrer Haut verwenden, waschen Sie damit den Lebensraum ab. Sie schädigen Ihre Hautflora. Und dadurch wird Ihre Haut anfällig für Invasionen durch Krankheitserreger und sie trocknet aus. Das ist die Hauptursache von Ekzemen und Schuppenflechten, und allen anderen Hauterkrankungen, von denen die Menschen betroffen sind. Waschen Sie Ihren Körper nicht mit Seife. Einfach nur Wasser ist völlig ausreichend.

Das ist sehr, sehr wichtig. Entsaften ist ein wichtiger Teil. Es hat sich über die letzten 100 Jahre gezeigt, dass Entsaften eines der wirksamsten Mittel ist, um alle Arten von Giftstoffen aus dem Körper zu entfernen. Um 1 Molekül Quecksilber zu entfernen – sicher zu entfernen – aus Ihrem Körper, ohne Schaden zu verursachen müssen Transporter an diesem Molekül befestigt werden. Proteine, Aminosäuren, Enzyme, Mineralien, Vitamine nur in dieser

Form kann das Quecksilbermolekül sicher Ihren Körper verlassen, ohne Ihnen dabei Schaden zuzufügen.

Saft liefert Substanzen, die dieses Quecksilber hinausschwemmen, aus Ihrem Gehirn, aus Ihrem Fettgewebe denn es ist eine fettlösliche Substanz. Und dann wird es all die Transporter zur Verfügung stellen, um dieses Molekül sicher aus Ihrem Körper zu entfernen. Viele Chelationsprotokolle auf dem Planeten lagern Quecksilber nur an einer anderen Stelle in Ihrem Körper ab. Weil sie nicht genügend um das Quecksilber sicher aus Ihrem Körper zu entfernen.

Wir verschreiben Bäder mit Bittersalz, Meersalz, Meeresalgen und Natron, und das jede Nacht. Meine Patienten müssen jede Nacht ein Bad nehmen. Diese Dinge ziehen Giftstoffe ab, und geben sie ins Wasser ab, und führen dabei Nährstoffe über die Haut ein. Denken Sie daran – unsere Haut absorbiert alles. Sie ist ein Schwamm. Und Sie in Europa wissen, dass es traditionelle Badeorte gibt, in ganz Europa verteilt, wo die Menschen in Mineralbädern und anderen speziellen Gewässern, und Heilbädern baden können – im Grunde ahnen wir genau das nach, mit diesen Bädern zu Hause.

Sonnenbaden ist unbedingt erforderlich. Wir leben in einer Welt der Sonnenphobie. Andere Referenten werden Ihnen bestätigen wir sind verfestigtes Licht. Jedes Mal, wenn wir in der Sonne baden, brauchen wir das gesamte Spektrum der Sonne. Ob wir es sehen können, oder nicht. Damit normalisieren Sie Heilung auf atomarer Ebene. Auf molekularer Ebene Auf der Ebene der winzigen Energien, die in jedem Molekül, jedem Atom, stecken. Vitamin D ist ein Sonnenschein-Vitamin.

Die überwiegende Mehrheit der westlichen Bevölkerung hat einen sehr starken Mangel an diesem Vitamin, weil sich die Menschen vor der Sonne fürchten. Die Sonne ist eine Hauptquelle für dieses Vitamin. Wir müssen in die Sonne gehen, um es zu bekommen, da die Nahrung allein nur sehr wenig Vitamin D bietet. Es ist sehr schwierig, es nur über die Nahrung zu bekommen, nur wenn wir in der Sonne sind, bekommen wir davon genug.

Die Sonne hat noch viele andere Dinge, die sie für uns tut, genau darauf einzugehen. Aber bedenken Sie dies die Idee, dass die Sonne Krebs verursacht, wurde von einem unwichtigen Dermatologen – in Amerika, natürlich – in die Welt gesetzt. Und wissen Sie, wer diese Idee gehört hat? Die Chemieindustrie. Und sie haben sofort begonnen, ihre Lotionen und Mittelchen zu produzieren,

und sie haben unseren westlichen Regierungen, und der gesamten Bevölkerung, weisgemacht, dass die Sonne Hautkrebs verursacht. Es gibt keinen Beweis dafür, Sie tut es nicht. Sie verhindert Krebs, und sie heilt ihn. Was sind die Ursachen von Hautkrebs?

Die gleichen Dinge, die alle anderen Krebsarten verursachen all die Chemikalien, mit denen wir unsere Körper vollgestopft haben, Elektrosmog und andere Verschmutzungen. Während sich das Entgiftungssystem in der Person erholt, werden toxische Metalle auf natürliche Weise entfernt, ohne Chelation. Ich habe zig Familien, die zu mir kommen, mit autistischen Kindern, und die Tests zeigen, dass das Kind Blei und Quecksilber und andere Schwermetalle im Körper hat. Ich sage den Eltern, dass wir im ersten Jahr gar nichts dagegen machen. Stattdessen arbeiten wir daran, das Entgiftungssystem des Kindes wiederherzustellen.

Denn in all diesen Patienten wurde das Entgiftungssystem zerstört. Denn die unglaubliche Menge der Toxizität, die aus dem Darm in die Leber gekommen ist, hat das Entgiftungssystem komplett zerstört. Es funktioniert nicht mehr. Die Person sammelt Giftstoffe an. Aber sobald sich das Entgiftungssystem erholt hat, und wieder mit seiner Arbeit beginnt, entfernt es diese Stoffe in einer Weise, die unsere Wissenschaftler noch nicht einmal erkannt haben. Es ist ein extrem leistungsfähiges System.

In mehr als 85% dieser Kinder wenn wir sie ein Jahr später erneut testen sind diese Metalle verschwunden! Und wir haben nichts dagegen getan. Blei ist weg, Quecksilber ist weg und wir mussten nicht chelatisieren, wir mussten gar nichts dagegen tun. Das ist mein Buch, das wie schon gesagt in 15 Sprachen übersetzt worden ist. Die russische Übersetzung ist gerade veröffentlicht worden, das freut mich wirklich sehr, und die meisten europäischen Sprachen wurden schon abgedeckt, und das deutsche Exemplar finden Sie hier. Bevor dieses Buch übersetzt wurde, in anderen Sprachen, habe ich Briefe von Menschen aus der ganzen Welt, und das über Jahre hinweg, erhalten.

Menschen, die ich gar nicht selber behandelt habe, und auch kein anderer Arzt. Sie haben nur das Buch gekauft, sie haben die Anweisungen im Buch befolgt, und sie haben Resultate erzielt. Und diese Briefe waren so bewegend, und so beeindruckend, dass ich sie als Buch veröffentlicht habe. Ich habe mir die Erlaubnis dieser Leute eingeholt, und sie als Buch veröffentlicht. Krankheiten sind darin beschrieben, von denen sich die Menschen erholt haben.

Wenn Sie Englisch sprechen, lesen Sie dieses Buch, es wird Ihnen Inspiration geben, und es wird Ihnen Hoffnung geben. Von chronischer Müdigkeit, chronischer Schmerzerkrankung, über Multiple Sklerose, alle psychischen Erkrankungen, bis zu Narkolepsie und Alkoholismus mit diesem Protokoll wurden die Menschen wieder gesund. Weil alle diese Erkrankungen ihren Ursprung im Darm haben.

Sobald Sie Ihr Verdauungssystem in Ordnung bringen, sobald Sie den Boden von Ihrem Verdauungssystem richten, Ihre Darmflora... Alles Leben auf unserem Planeten entspringt dem Boden. Die Erdkrume ist der Anfang allen Lebens. Unsere industrielle Landwirtschaft zerstört sie in einem gewaltigen Ausmaß. Der Beginn des Lebens wird zerstört, die Grundlage unseres Lebens. Unsere Darmflora ist der Nährboden, den wir in uns tragen. Und die Wurzeln Ihrer Gesundheit befinden sich in diesem Boden.

Sie sind die Pflanze. Und Ihre Wurzeln sind in diesem Boden. Wenn Sie also Ihren Boden gereinigt haben, wird dort alles gut wachsen, und Ihr Körper wird gesund sein. Dies ist meine Website und mein Blog. Ich trainiere seit einigen Jahren Ärzte, und wir haben mehr als 1.000 zertifizierte GAPS Praktizierende auf der ganzen Welt.

Wenn Sie also einen Arzt suchen, gehen Sie bitte auf meine Website, und Sie werden einen in Ihrer Nähe finden. Viele Menschen arbeiten über Skype und über das Telefon, sowie in Person, also können sie Ihnen bestimmt dabei helfen, das Protokoll zu implementieren. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Lukas Waldmann: Wenn Sie die GAPS Diät verschreiben, beginnen Sie da mit dem gleichen Protokoll für ALLE Patienten? Oder gibt es einen Unterschied, wenn Sie Patienten mit schweren oder leichteren Erkrankungen haben?

Nein, wir passen das Protokoll an die Person an. Jeder Mensch ist einzigartig, und dieses "eine Größe für alle" Schema funktioniert nicht. Die GAPS Diät ist in drei Teile gegliedert. Wir haben die Einführungsphase, wir haben die "Volle GAPS Diät", und wir haben eine glückliche Phase, in der wir langsam die GAPS Diät

beenden, weil Sie die Diät nicht Ihr Leben lang befolgen müssen, und das gilt für die Mehrheit der Menschen.

Die Einführungsphase der Diät ist schwierig zu implementieren, aber sie erreicht tiefere Heilung. Eigentlich ist es so, dass sie sogar die lästigen Symptome beseitigt, welche die Menschen über einen sehr langen Zeitraum hinweg geplagt haben. Aber sie ist schwierig zu implementieren, und die Menschen müssen darauf vorbereitet sein. Ihre Küche muss dafür gerüstet sein, Sie müssen wissen, wo Sie die richtige Nahrung kaufen können, Sie müssen dafür bereit sein.

Deshalb fangen viele Menschen nicht direkt mit der Einführungsphase an. Sie können auch erst einmal mit der "Vollen GAPS Diät" beginnen. Die "Volle GAPS Diät" bietet Ihnen eine längere Liste an Zutaten, mit denen Sie experimentieren können, und Sie können auch auswärts essen. Sie können auch in guten Restaurants essen während Sie auf der Vollen GAPS Diät sind. Und dann, später, werden Sie einen sehr effektiven Heilungsprozess hinter sich haben, mit der "Vollen GAPS Diät".

Viele Menschen erholen sich vollständig. Nur indem sie die Volle GAPS Diät befolgen. Aber wenn Sie einige Symptome haben, die einfach nicht weggehen wollen – Sie haben eine Menge Heilung erreicht, aber einige Dinge sind hartnäckig zurückgeblieben dann ist es eine gute Idee, wenn Sie einen Plan machen, sich eine Auszeit nehmen, und die Einführungsphase zu Hause machen, denn damit werden Sie auch die verbleibenden Symptome los. Ich wünschte, Sie hätten mehr Zeit, um uns genaueres über die Diät zu erzählen.

Könnten Sie uns bitte nur ein wenig mehr über die Ernährung sagen?

Ernährung ist ein riesiges Thema. RIESIG. Das erste, was wir tun alles wird zu Hause, aus frischen Zutaten zubereitet. Der Lebensmittelindustrie ist nicht zu trauen. Sie können ihr nicht vertrauen. Selbst wenn sie alle Zutaten auf dem Etikett angeben wenn sie einen verarbeiteten Inhaltsstoff verwendet haben,

dann sind sie gesetzlich nicht dazu verpflichtet, Ihnen auch die Zusammensetzung dieses verarbeiteten Inhaltsstoffes zu geben.

Wenn Sie also versuchen, einen gewissen Stoff zu vermeiden, dann hilft es Ihnen nicht wirklich, wenn Sie diese Etikette lesen. Also kaufen wir frische Produkte, in genau der Form, in der Mutter Natur sie geschaffen hat. Frisches Fleisch, oder auch gefrorenes. Frischen Fisch, oder gefrorenen Fisch. Richtige Eier, richtige Milch wir gären unsere Milch zu Hause selbst Und bei dieser Gelegenheit möchte ich auch Laktose erwähnen.

Milch hat einen Zucker, der Laktose genannt wird. Die Milch, die wir kaufen wollen ist ECHTE Milch. Welche in Supermärkten nicht erhältlich ist. JEDE Milch, die in den Supermärkten erhältlich ist, stammt von Holstein-Friesian Kühen, die in einem Labor von Wissenschaftlern entwickelt wurden. Das sind keine natürlichen Tiere. Das sind Frankenstein-Kühe. Und sie produzieren Frankenstein-Milch.

Diese Kühe sind riesig, sie können pro Tag dreimal mehr Milch produzieren, als eine normale Kuh erzeugen kann. Die Zusammensetzung Milch ist völlig anders als die der echten, natürlichen Milch. Somit ist das erste, was wir mit Milch tun wir suchen uns einen Bauern, der ECHTE Kühe hat. Das ist die Priorität Nr. 1. Diese echten Kühe müssen auf der Weide grasen.

Nicht in einem Bauernhof, nicht in einem Gebäude irgendwo, sie müssen in der Sonne sein, nur so haben sie Vitamin D in ihrer Milch, und in ihrer Sahne und in ihrer Butter. Wenn die Kuh im Stall ist, dann enthält diese Milch kein Vitamin D. Viele der sogenannten "grasgefütterten" Kühe sind in einer Scheune eingesperrt man pflanzt Gras, mit Düngemitteln und Chemikalien auf den Feldern, das Gras wird geschnitten und in die Scheune gebracht, und an die Kühe gefüttert. Und das nennen sie "grasgefüttert".

Das ist nicht die Art, von der wir reden. Die Kühe sind in der Sonne, auf der Weide. Die meiste Zeit des Jahres jedenfalls. Die Milch dieser Kuh ist Bio, von allen diesen Kühen, sie werden nach Hygienepraktiken gemolken, ECHTEN Hygienepraktiken, und wir pasteurisieren diese Milch nicht, wir konsumieren sie in Rohform. Denn tierische Milch ist voller Leben, auch die des Menschen. Es ist das weiße Blut der Frau, von dem die roten Blutkörperchen entfernt wurden.

Es ist voll von LEBENDIGEN, aktiven Immunzellen, weißen Blutkörperchen, aktiven Hormonen, aktiven Neurotransmittern, aktiven Proteinen, Enzymen, Vitaminen, Mineralstoffen – es ist ein Komplex; und er lebt, und er hat Energie in sich. Wenn wir das konsumieren, gibt es keine Reaktion auf Laktose weil die Rohmilch ein Enzym enthält, Laktase, welches die Laktose für uns verdaut. Aber wenn wir die Milch pasteurisieren, töten wir sie. Es ist ein totes Produkt. Die Laktase wird zerstört, und so werden die Menschen laktoseintolerant.

Nach der Kindheit sind wir alle laktoseintolerant, weil wir aufgehört haben, Laktase zu produzieren. Menschen produzieren nach der Kindheit keine Laktase mehr. Menschen, die Milch nicht sehr gut verdauen können, sogar pasteurisierte, haben Kolonien von nützlichen Bakterien in sich, die die Laktose für sie zersetzen. Diese sind meist Kolibakterien. Die nützlichen Arten von Kolibakterien. Sie zersetzen Laktose für uns, und es gibt auch einige andere Bakterien. Aber die Mehrheit der Menschen hat diese Mikroben nicht, also werden sie laktoseintolerant.

Ich kenne viele Leute, die auf Rohmilch wechseln, und sie haben keine Reaktionen. Sie können Laktose verdauen. Aber mit GAPS Menschen weil ihr Darm voller abnormer Flora ist Laktose ist ein Zweifachzucker. Es gibt dort zwei Moleküle: Galaktose und Glukose, die verbunden sind. Die Darmwand sollte sie eigentlich auseinander reißen. Die Zellen in der Darmwand. Aber weil diese Zellen in der GAPS Person beschädigt sind, können sie sie nicht teilen.

Und dieser Zweifachzucker kann nicht absorbiert werden er muss zuerst zerteilt werden und er ist die PERFЕКTE Nahrung für Candida, Clostridien, Proteus – alle diese Dinge. Zweifachzucker ist die perfekte Nahrung sie wachsen, sie gedeihen in ihm wandeln ihn in Toxine um. Deshalb tun wir für GAPS Menschen, bis sie wieder ganz gesund sind wir gären Rohmilch zu Hause. Wir fügen Bakterien hinzu, und wir machen entweder Kefir oder Joghurt. Zu Hause, innerhalb von 24 Stunden, Kefir oder Joghurt.

Diese Bakterien lieben Zucker und sie machen diese Arbeit für uns. Sie zersetzen die Laktose in Galaktose und Glukose. Sie machen diese Arbeit für uns. Und sie verschlingen sie. Somit sind also gegärte, rohe Milchprodukte wirklich laktosefreie Produkte. Und sie sind voller nützlichen Mikroben, sie sind probiotisch, und sie tragen Milchsäure in sich, was einer der besten Wege ist, um Keime im Verdauungssystem abzutöten.

Die Milchsäure, die aus Ihrem Kefir oder Joghurt kommt, tötet alle Krankheitserreger ab, verringern die Anzahl der Candida, verringern die Anzahl an Würmern. Sie verringern die Anzahl von allen möglichen Dingen, und ERSETZEN sie mit den nützlichen Mikroben. Mein Favorit ist Kefir. Weil Kefir Tausende von Jahren alt ist, und er sanft von Hand zu Hand weitergegeben wurde. Muslime sagen, der Prophet Mohammed selbst habe ihn seinem Volk gegeben. Das sagt jedenfalls die Legende.

Was ist Kefir? Es ist ein blumenkohlartiges Ding, das ist der Biofilm, in dem es nur so wimmelt mit über 200 Mikroben. Er hat Pilze in sich, nützliche Pilze, nützliche Viren, nützlichen Bakterien – alles ist nützlich. Wenn Sie dieses kleine Blumenkohl-Gewächs in die Milch geben, wird es die Milch in 24 Stunden für Sie in Kefir umwandeln. Dann gießen Sie den Kefir durch ein Sieb, um den kleinen Kefirorganismus, das Kefirkorn, zu fangen.

Dann fügen Sie mehr frische Milch hinzu und er wird für Sie immer weiter wachsen. Für den Rest Ihres Lebens, und er wird größer werden, sodass Sie ihn mit Ihren und Ihrer Familie teilen können. Und Kefir ist das stärkste Probiotikum für unser Verdauungssystem. Wir gären auch Gemüse, in unserem GAPS Ernährungsprotokoll, und wir machen eine Menge Fleischbrühe zu Hause. Wenn Sie an Ihre Großmütter denken die hatten immer einen Topf auf dem Herd in ihrer Küche. Knochen wurden nicht weggeworfen, weil Knochen liefern die BESTE Fleischbrühe und die beste Knochenbrühe.

Wir geben sie in eine Pfanne, etwas Fleisch, all die Stücke, die niemand vom Metzger kaufen will, Schnittreste, die geben wir dort hinein, und in 2-3 Stunden, mit ein wenig Salz und Pfefferkörnern – und schon haben Sie eine Fleischbrühe. Und diese Bouillon, diese Flüssigkeit, ist eine sehr heilende Substanz für Ihr Verdauungssystem. Für Ihre Gelenke, für Ihr Gehirn, für Ihre Faszie, für all Ihr Bindegewebe im Körper, weil es Kollagen ist.

Reines Kollagen kommt in Ihren Körper. Und kann direkt von Ihrem Körper verwendet werden. Um sich wieder aufzubauen, denn ein Drittel Ihres Körpers besteht aus Kollagen. Es ist absolut stabil. Je mehr Tassen Fleischbrühe, Bouillon, die Personen während des Tages getrunken haben, desto schneller haben sie sich erholt. In jede Tasse Fleischbrühe, die wir trinken, geben wir einen Esslöffel Kefir hinzu.

Damit Probiotika hinzukommen. Und wir machen Suppen aus dieser Fleischbrühe und Knochenbrühe - dies sind sehr wichtige Elemente. Die Knochen, aus denen wir die Brühe gemacht haben, sind mit gallertartigem Gewebe umgeben mit Bändern, die Kapsel des Gelenks, Knochenmark wir nagen das ab, wie ein Hund. Wir essen jeden kleinen Bissen davon. Weil dieser Bissen Gelenkband, den wir vom Knochen schaben, ersetzt etwa zehn Gläser Kollagen Ergänzungsmittel, für das Sie sonst eine Menge Geld bezahlen.

Und es kommt in einer Form, die bestens verdaulich ist, und es wird Ihre Gelenke wieder aufbauen, es wird die Struktur Muskeln wieder aufbauen, Darmwand wieder aufbauen. Knochenmark ist ein absoluter Balsam für den menschlichen Körper. Wenn wir also die Knochen kochen, ist es wichtig, dass wir den Knochen kräftig gegen das hölzerne Schneidebrett schlagen dann fällt das Knochenmark heraus. Essen Sie es! Geben Sie es Ihren Kindern.

Wir gehen also auf traditionelle Werte zurück, auf die Art und Weise, wie Menschen traditionell gegessen haben bevor die Lebensmittelindustrie auf diesem Planeten erschienen ist, und bevor die Supermärkte auf diesem Planeten erschienen sind. Und diese Nahrung heilt uns. Sie heilt. Sie können in meinem Buch alle Rezepte finden, aber es gibt auch andere Rezeptbücher, die auf GAPS spezialisiert sind, auf meiner Website, die Sie anschauen können.

Es ist eine sehr einfache Diät, und sobald Sie mit ihr anfangen, wollen Sie gar nicht mehr so leben, wie Sie es bisher getan haben. Das machen die Menschen nie... weil Sie sich auf ihr wohl fühlen. Und Ihre Kinder sind intelligent und stark, und robust und schlau und es gibt keine Krankheiten, keine Erkältung, keine Probleme in der Familie. Vielen Dank für diese Ausführungen, ich kann das nur verstärken, denn als ich dein Buch gelesen habe, wusste ich – das will ich ausprobieren. Und seit 7 Monaten mache ich diese GAPS-Diät und ich bin so begeistert.

Und es ist so einfach zu machen, es spielt keine Rolle, ob man Vegetarier ist, oder Veganer, oder Fleisch isst, man findet immer etwas. Aber es hat mich so gereinigt und gestärkt und das Buch ist so gut beschrieben, dass man wirklich nach diesem Buch das ausführen kann. Und natürlich, ich war jetzt nicht sehr krank oder so, dass ich das wegen dem gebraucht hätte, sondern ich wollte es einfach testen. Ich werde das durchziehen, weil das tut mir so gut und ist wirklich einfach zu machen.

Und wenn ihr Fragen habt, über meine Erfahrungen, oder an meine Frau, sie hat mich hierbei sehr unterstützt. Es braucht einfach eine gute Quelle, wo wir die guten Produkte bekommen können. Und das ist die Grundvoraussetzung, dann ist das einfach zu machen. Aber es ist genau auf der Linie von der World Foundation for Natural Science, dass wir unterstützen wollen, dass man regional einkauft, Bauern kennen lernt, wo man Vertrauen hat, und dann ist es einfach, dann macht das der gesunde Menschenverstand.

Also vielen, vielen Dank. Und ich freue mich dann auf den Nachmittag, und dich wieder zu hören. Gern geschehen. Vielen Dank. Ich möchte auch noch einmal betonen, was Paul gesagt hat, denn es ist sehr wichtig: Bitte kaufen Sie Ihre Lebensmittel nicht im Supermarkt. Das sind keine guten Plätze, um Essen zu kaufen. Wir haben echte Bauern in dieser Welt, die WIRKLICH richtige Nahrung produzieren.

Alle diese Bauern kämpfen ums Überleben, es ist sehr schwierig für sie, über Wasser zu bleiben, weil sie keine Unterstützung von den Regierungen erhalten unsere westlichen Regierungen unterstützen die industrielle Landwirtschaft.

Nicht Biobauern, natürliche Bauern. Aber das sind Landwirte, die diversifiziert sind - sie haben alles, was sie brauchen, auf dem Bauernhof. Ein Bauernhof ist ein lebender Organismus. Er MUSS alle Tiere haben. Jedes Huhn. Und Pflanzen. Es sollte alles innerhalb dieses Bauernhofs sein. Und dann wird der Hof gedeihen. Da die Tiere die Erde regenerieren, dann kann sie wieder bepflanzt werden unterstützen Sie diese Bauern.

Finden Sie sie, und kaufen Sie dort Ihre Lebensmittel. Im Gegenzug bekommen Sie Gesundheit. Und Ihre Familie wird gesund und robust sein, und Sie werden diesen Bauern helfen zu überleben.

Ich hätte auch noch eine Frage – vielleicht kurz, bevor wir drüben sind..? Mein Name ist Dietmar Schumann, aus der Schweiz. Natascha, hast du schon Erfahrung mit Lyme-Disease, mit Borreliose? Ich habe einen Kollegen, der hat das, und er weiß überhaupt nicht, wie er sich helfen kann. Gibt es dort schon Erfahrungen? Würden deine Diät dort auch funktionieren? Kannst du etwas darüber sagen?

Das ist eine sehr gute Frage. Lyme-Borreliose wird zu einer Epidemie und wir sollten uns fragen, warum. Menschen und Zecken wohnen schon seit dem Beginn unserer Existenz gemeinsam auf diesem Planeten. Wenn Sie an Naturvölker denken, die auf die Jagd gegangen sind – mein Vater hat auch gejagt. Und sie haben dieses Reh auf ihren Schultern mitsamt den Zecken nach Hause getragen. Ich wurde in meiner Kindheit jedes Jahr von Zecken gebissen, und jedes Jahr wieder.

Weil ich früher oft an einem Orientierungskurs im Wald teilgenommen habe. Und abends sind wir dann immer zurückgekommen – die Mädchen gingen in ein Zelt, und die Jungs in ein anderes – und wir haben unsere Kleider ausgezogen, und uns gegenseitig untersucht. Und jedes Jahr hatte ich 4-5 Zeckenbisse. Und uns ging es gut. Warum werden die Menschen also jetzt krank? Borreli ist nicht neu. Babesia ist nicht neu.

Dies ist, was aus uns geworden ist – so arbeitet Mutter Natur. Die Mikroben auf unserem Planeten sind unsere Freunde, die überwiegende Mehrheit von ihnen – sie sind unsere Freunde. Wir müssen das Wort 'Parasit' neu definieren.

Wenn der menschliche Körper nicht genügend Werkzeuge hat, um auf eine bestimmte Chemikalie, die er absorbiert hat, zu reagieren – wenn eine bestimmte Chemikalie Ihren Körper betreten hat und sich dort anhäuft, sagen wir, in Ihrer Brust, oder irgendwo anders, in einem anderen Organ – und wenn der Körper keine Werkzeuge hat, um es zu entfernen – was kann der Körper tun?

Wir haben uns alle auf diesem Planeten entwickelt, angefangen von einem kleinen Geleeteilchen im Meer, vor Milliarden von Jahren – und jeder Schritt in der Evolution ist in Ihrem Körper einprogrammiert. Weil der menschliche Körper der Gipfel der Evolution ist. Ihr Körper weiß, welche Mikroben auf diesem Planeten diese Chemikalie für ihn zersetzen kann. Und er wird sie einladen.

Er wird diese Mikrobe einladen. Die überwiegende Mehrheit der Menschen, die Lyme-Borreliose entwickeln, und insbesondere die Amerikaner, haben noch nie einen Fuß in den Wald gesetzt. Wurden noch nie von einer Zecke gebissen. Haben noch nie in ihrem Leben ein Reh berührt. Und sie wissen nicht, woher es gekommen ist. Es gibt eine starke Verbindung zwischen Glyphosat – ein Roundup Herbizid – und Lyme-Borreliose.

Als Glyphosat auf den Markt gekommen ist, im Jahr 1995 – die beiden Linien der Lyme-Borreliose und von Glyphosat sind parallel. Und ich habe Freunde, Wissenschaftler, die sich gerade jetzt mit dieser Sache beschäftigen – Ich bin mir fast sicher, dass sich das Glyphosat im menschlichen Körper ansammelt, und der menschlichen Körper weiß nicht, wie er es loswerden kann.

Er bittet also diese Mikroben, sich darum zu kümmern, es zu bereinigen. Solange Glyphosat und ähnliche Chemikalien in den Körper kommen, kann ihn diese Mikrobe nicht verlassen. Es muss weiterhin seine Aufgabe, seinen Zweck, erfüllen. Nur wenn wir diese Chemikalie im Körper stoppen, und auf andere Weise entfernen, können wir den Parasiten loswerden.

Wir haben auch entdeckt, und es sind nicht nur Babesien und Borellia, die Lyme-Borreliose verursachen – es gibt etwa 10 bis 15 andere Parasiten, und sie arbeiten zusammen, sie arbeiten als Team. Candida ist immer vertreten. Katzenkratzkrankheit, Epstein-Barr-Virus ist vertreten. Und es gibt eine Reihe anderer Viren – Herpesviren, zum Beispiel. Und es gibt ein Gewimmel an Egel und Würmern. Sie alle arbeiten als Team zusammen, in diesen Menschen mit Lyme-Borreliose.

Und natürlich haben diese Kreaturen – während sie dem Körper helfen, die Chemikalie loszuwerden – ihre eigenen Ausscheidungen und ihren eigenen Lebensstil. Sie verschmutzen den Körper mit zusätzlichen Dingen, und diese verursachen Symptome. Sie verursachen das Krankheitsbild der Lyme-Borreliose. Die Epidemie der Lyme-Borreliose ist das Ergebnis von dem, was wir für unserer Umwelt angetan haben, und unserem Planeten. Der einzige Weg, wie wir die Epidemie loswerden können – wir müssen den Planeten wieder sauber machen.

Glyphosat ist SO giftig – das wurde mittlerweile belegt. Es ist noch giftiger als DDT jemals war. DDT wurde verboten, vor ein paar Jahrzehnten, aber Glyphosat nimmt zu. Und der Hersteller sagt den Menschen, dass es SO sicher ist! Sobald es den Boden berührt, wird es zerstört. Das glauben zumindest die Bauern. Das stimmt aber nicht. Es gibt inzwischen eine Reihe von wissenschaftlichen Studien, die belegen, dass es Autismus verursacht, und auch Schizophrenie, es verursacht Lyme-Borreliose, es verursacht viele, viele andere Dinge.

Aber vielleicht ist es doch nicht Glyphosat, aber ich bin mir sicher, dass es eine der Chemikalien im KOMPLEX von Chemikalien ist, dem die Menschen

ausgesetzt sind. Und ich bin mir sicher, dass gentechnisch veränderte Lebensmittel auch irgendwie mitschuldig sind. Okay, ich hoffe, das hat Ihre Frage beantwortet. Vielen Dank.

Die letzte Frage hat der Mann da hinten, der hat ja vorhin schon gefragt, ich habe Sie nicht vergessen. Danke. Mein Name ist Marcel Koller, ich komme aus der Schweiz. Meine Frage beruht sich auf die Periode vor der Schwangerschaft, bis die Frau das Baby abgestillt hat. Was für eine Verantwortung hat der Mann, dass das Kind gesund zur Welt kommt, und dass es auch gesund bleibt?

In dem Buch, das auch ins Deutsche übersetzt wurde, habe ich einen Teil 4, der dem Thema vor der Schwangerschaft, Schwangerschaft und neues Baby gewidmet ist. Bitte lesen Sie diesen Teil, er wird Antworten auf Ihre Fragen geben, und sagen, was zu tun ist, okay?