

# Auslöser aller Krankheiten: Es ist primär die Ernährung!

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

Zitat: „Die Küche von Uganda ist einfach aber gut. Ein wichtiges Grundnahrungsmittel in Uganda sind Kochbananen. Diese werden meistens zu einem festen Brei verarbeitet, der Matooke genannt wird. Dieser wird häufig mit einer Soße aus Erdnüssen gegessen, die ebenfalls in Uganda angebaut werden. Fleisch ist in Uganda allerdings sehr teuer, sodass es bei den meisten Einwohnern des Landes nur selten auf dem Speiseplan steht. Alternativ zu Matooke dient auch in Uganda, wie in vielen Ländern Afrikas, ein Maisbrei als Grundlage vieler Mahlzeiten. Dieser wird in Uganda Posho genannt. Er wird, wie auch Matooke, zusammen mit einer Soße traditionell mit der Hand gegessen. Vor dem Essen wird ein Gefäß mit Wasser und Seife gereicht, um sich die Hände zu waschen. Weitere Nahrungsmittel, die in Uganda weit verbreitet sind, sind Knollengemüse wie Maniok und Süßkartoffeln.“

(Quelle: <https://www.afrika-travel.de/uganda/essen-trinken.html>)

(Gilt für alle Links: verlinktes Bild oder Link mit rechter Maustaste anklicken und dann auf ‚Link in neuem Tab öffnen‘)

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

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

Z. B. Stress ist mitunter etwas, was wir nicht so beeinflussen können: Wenn man z. B. Stress auf der Arbeit hat und man hat eine Familie mit Kindern, Haus usw., dann kann man seine Arbeit nicht so einfach aufgeben, sondern geht halt jeden Tag auf die Arbeit und hat dort Stress. Wenn man dann krank wird, schiebt man die Ursache auf den Stress. Die Menschen schieben es dann gerne auf etwas, was sie nicht beeinflussen können und nicht auf etwas, was sie beeinflussen können. Z. B. sagen die Menschen auch oft, dass man Krankheiten durch das Altern bekäme. Das kann man nicht beeinflussen und so nimmt man dies als Grund. Oder sie sagen, Krankheiten kommen durch die Gene. Diese Menschen ernähren sich megaungesund von tierischen Produkten, die wirklich 99,9%(!) gesundheitsschädliche Stoffe in sich haben, aber sie wollen das nicht

einsehen und schieben die Ursache für Krankheiten dann auf Dinge, die sie nicht beeinflussen können. So wird dann die wahre Ursache der Krankheiten aus dem Bewusstsein ausgeblendet.

Welche Menschen haben wohl den meisten Stress? Wenn wir uns einmal vorstellen, es würde Krieg ausbrechen und man würde schrecklichste Kriegsszenarien miterleben. Das wären wohl gewaltig viel Stress und Konflikte, was Menschen da dann erleben würden. Herz- und Kreislauferkrankungen sind der Nr. 1-Killer auf der Welt. Schauen wir uns da jetzt einmal diese Krankheiten während des 2. Weltkrieges an:



In dieser Grafik sehen wir, dass diese Krankheiten von 1927 an langsam anstiegen. Ab 1939/40 dann sinken die Krankheitsraten rapide ab. Das lag einfach daran, dass die Menschen dann auf einmal kaum noch tierische Produkte zu essen hatten, bzw. diese sehr teuer wurden, so dass sich kaum jemand das leisten konnte, so dass sie sich ganz einfach ernährten von Grundnahrungsmitteln wie Kartoffeln, Brot usw.. Diese Menschen haben also dann die Ernährung gegessen, die sie als reine Pflanzenesser essen sollten und wurden deshalb nicht krank. Diese Menschen hatten also in dieser Zeit schwersten Stress zu bewältigen und genau wie zuvor ihre seelischen Konflikte und dennoch fallen die Krankheitsraten massiv. Als dann der Krieg zu Ende war: Was geschah dann mit den Krankheiten wieder? Sie begannen wieder vermehrt tierische Produkte zu essen. Wir sind aber Menschen und wir haben uns wie Menschen zu ernähren! Eine Kuh käme auch nie auf den Gedanken, etwas anderes als Gras zu fressen, denn das ist ihre Nahrung und ihr ganzer Körper ist auf die Verstoffwechslung von Gras ausgelegt, wie eben auch unser ganzer Körper auf die Verstoffwechslung von pflanzlicher Nahrung ausgelegt ist, so dass alle tierischen Produkte wirklich zu 99,9%(!) gesundheitsschädlich sind für den Menschen. Obwohl dies eigentlich einfach zu verstehen ist und es unzählige Studien über die gesundheitsschädliche Wirkung von tierischen Produkten gibt, aber keine einzige über gesundheitsschädliche Wirkungen von pflanzlicher Nahrung, scheinen es die Menschen nicht verstehen zu wollen.

Die nächste Steigerung von Stress wäre dann, wenn Menschen in Depressionen verfallen. In Dänemark wurden in einer großen Studie 90.000 depressive Menschen analysiert<sup>1</sup>. Diese Menschen hatten vermehrt

<sup>1</sup> siehe: „Depression and cancer risk: a register-based study of patients hospitalized with affective disorders, Denmark, 1969-1993.“: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12048222?dopt=Abstract>

Krebs. Woran lag dies? Es lag daran, dass diese depressiven Menschen mehr geraucht haben. Genau das ist der Punkt: Stress und Depressionen führen dazu, dass Menschen ihren Lebensstil ändern. Dadurch, dass sie ihren Lebensstil ändern und sich dann z. B. anders ernähren, dadurch werden sie dann krank. Deshalb werden Menschen, die Stress und Depressionen z. B. haben, mehr krank. Je mehr depressiver oder je mehr Stress Menschen im Leben haben, umso mehr rauchen sie z. B., umso weniger bewegen sie sich, umso mehr neigen sie dazu, sich ungesund zu ernähren. Auf Wikipedia kann man sogar lesen, dass die Ernährung an erster Stelle der krankheitsverursachenden Auslöser steht, noch vor dem Rauchen, hier bei einer Untersuchung zum Thema Krebs:

#### Quantitative Einschätzung verschiedener Faktoren

Kanzerogene in der Umwelt: Verschiedene Faktoren als Verursacher von Krebs-Todesfällen in den USA nach Environmental Protection Agency (EPA), Angabe in % aller Krebs-Todesfälle.<sup>[43]</sup>

Faktor	Anteil in %
Nahrung	35
Tabakkonsum	30

(Quelle:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Krebs\\_\(Medizin\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Krebs_(Medizin)) )

Warum bekommt man durch Stress, Depression oder was auch immer für seelische Ursachen nicht direkt Krankheiten? Es fehlt der Auslöser! Man bekommt Krebs z. B. durch einen Krebsauslöser, ein Karzinogen. Dieses Karzinogen muss man dann zu sich nehmen. Ohne Karzinogen kein Krebs. Alle tierischen Produkte sind karzinogen! Ein Gefühl kann keinen Krebs auslösen, es braucht ein konkretes physisches Karzinogen, also einen krebsauslösenden Giftstoff, der dann durch die Krebsgeschwulst erst einmal vom restlichen Körper abgekapselt wird, damit der Körper überleben kann, weil er sonst an dem Überhand nehmenden Gift getötet worden wäre. So gibt es über 100.000 Studien, die beweisen, wie tierische Produkte Krebs auslösen. Menschen können noch so viel Stress und seelische Konflikte haben, ohne Vorhandensein von Karzinogenen wird es niemals Krebs geben. Und wenn Menschen die für sie vorgesehene pflanzliche Nahrung essen, dann ist die Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken sehr gering, weil alle tierischen Produkte neben einer Fülle gesundheitsschädlicher Wirkungen eben auch karzinogene Stoffe beinhalten. Weiter auch alle Ölisolate, die man ebenfalls strikt meiden sollte. Es gibt in der Natur keine Ölisolate! Das allein sollte doch bereits genügen, um zu realisieren, dass man diese dann auch nicht in den Körper einführen sollte. Ölisolate sind auch primär der Auslöser für Diabetes Typ 2. Siehe hierzu in dieser PDF ab Seite 20 den Artikel „Diabetes Typ 2 ist so einfach heilbar!“:

[https://www.gandhi-auftrag.de/OEL\\_IST\\_GIFT!!!.pdf](https://www.gandhi-auftrag.de/OEL_IST_GIFT!!!.pdf)

Allerdings hilft dann eine positive Grundhaltung auch wieder beim Gesundungsprozess. Denn unsere Bindegewebsflüssigkeit reagiert augenblicklich auf unsere Gedanken. Die Bindegewebsflüssigkeit ist für die Zufuhr von Nährstoffen zu den Zellen und den Abtransport von Giftstoffen zuständig und kann viel besser arbeiten, wenn der Menschen buchstäblich in einem positiven glücklichen Lebensfluss ist.

Krebszellen werden, wie alle Zellen, im Knochenmark gebildet, welche dann als Universalzellen sinnvolle Sonderaufgaben zu erfüllen haben. Diese werden dann angefordert, wenn der Körper droht zu sterben durch ein Überhandnehmen von Giftstoffen im Körper. Die Bindegewebsflüssigkeit kann optimaler arbeiten, wenn der Mensch in der Lebensfreude und im wahrsten Sinne im Lebensfluss ist. Bei Menschen, wo z.B. eine Situation des Dauerstresses oder chronischer Depressivität, oder massive Selbstaufgabe vorherrscht, arbeitet die Bindegewebsflüssigkeit eingeschränkt. Das führt zusätzlich mit dem ständigen Essen von tierischen Produkten zu einem Überhandnehmen karzinogener Stoffe im Körper. Der Körper versucht sich jetzt zu schützen, indem er diese Giftstoffe zeitweise einkapselt. Das ist der Krebs, der an der, der Situation entsprechenden sinnvollen Stelle auftritt.

Diese Giftstoffe kommen primär durch unsere Ernährung in den Körper, weil der Mensch nicht seine von GOTT für ihn vorgesehene Nahrung isst. Denn alle tierischen Produkte sind für den Menschen buchstäblich, man kann es nicht oft genug wiederholen, zu 99,9% gesundheitsschädlich! Das muss man sich bis ganz zu Ende durchdacht einmal klar machen. Siehe hierzu die am Schluss weiter aufgeführten PDF's.

Physisch läuft also bei Krebs im Körper folgendes ab: Der Körper versucht sich zunächst vor einem Überhandnehmen von Giftstoffen im Körper zu schützen indem er diese zeitweise einkapselt, so dass sie nicht frei im Körper sind. Dies geschieht z.B. in den sich verdickenden Lymphknoten oder eben in den Krebsgeschwüren. Dort werden sie erst mal eingekapselt und dann, sobald der Mensch aufhört tierische Produkte zu essen, wie es auch zusätzlich sehr hilft wieder in den Lebensfluss, in die Freude zu kommen, hat nun der Körper die Möglichkeit, diese Giftstoffe wieder langsam abzutransportieren, wodurch diese Geschwülste wieder kleiner werden, bis bei einer Krebsgeschwulst nur noch eine kleine harmlose verhärtete Stelle übrigbleibt. So haben viele Menschen bestimmt schon in ihrem Leben mehrfach Krebs gehabt, ohne es überhaupt zu merken.

Die Zellen der Krebsgeschwulste werden, wie alle Zellen des Körpers, im Rückenmark gebildet, was auch den Ärzten bekannt ist! Diese Tatsache beweist, dass Krebszellen nicht, wie so oft behauptet wird, krankhafte wildwuchernde Zellen, sondern vom Körper in bester Ordnung angeforderte Universalzellen mit speziellen Sonderaufgaben sind. Diese bis zu Ende gedachte Schlussfolgerung machen allerdings dann die meisten Ärzte nicht.

Zusätzlich kann bei Krebs als Therapie zur Entgiftungsunterstützung mit Umstellung auf vegane Ernährung, viel Wasser und Fruchtsäften (Möhrensaft!) trinken, die Schlaftherapie zum Einsatz kommen, in welcher der Mensch in Eigenregie einfach sich ganz viel Ruhe und Schlaf gönnt. Denn im Schlaf agiert der Mensch nicht in seinen eingefahrenen Verhaltensmustern wie am Tage, so dass der Körper in dieser Entspannung mit einer besser funktionierenden Bindegewebsflüssigkeit entgiften kann. Die Bindegewebsflüssigkeit reagiert ja augenblicklich auf unsere Gemütslagen, was auch Anfang des 20. Jahrhunderts noch zum Allgemeinwissen von Ärzten gehörte.

Aber natürlich auch viel Bewegung in frischer Luft ist wichtig.

Man kann also physische Krankheiten nicht mit bestimmten seelischen Ursachen direkt verknüpfen, weil es eben konkrete physische Auslöser für die Krankheiten zwingend geben muss. Aber andersherum natürlich kann ein Durchlauf durch physische Krankheiten einen Menschen dann auch zum Nachdenken über sein bisheriges Leben anregen und so eine Bewusstseinsänderung bewirken. Aber genau so wenig wie das Fallgeschehen notwendig ist, damit Geschöpfe sich entwickeln können (Das Fallgeschehen ist eine riesige Tragödie, die nie von GOTT vorgesehen war, aber aufgrund des freien Willens der Geschöpfe nun jetzt einmal geschah, weil GOTT keine Marionetten schuf. Siehe als Einführung zum Verständnis des Fallgeschehens die PDF „Endzeitverständnis“: <https://www.gandhi-auftrag.de/Endzeitverstaendnis.pdf>), genau so wenig sind physische Krankheiten zur Entwicklung der Menschen notwendig. Aber es geschieht nun einmal jetzt hier an der Front des Fallgeschehens, dass die meisten Menschen nicht ihre von GOTT für sie vorgesehene Nahrung essen (die, weil wir von unserer ganzen Physiognomie Pflanzenesser sind, eben rein pflanzlich sein sollte) und durch diese allerkrasseste massive Giftzufuhr dadurch primär all diese Krankheiten entstehen, die wir heute haben. Es gab in der Vergangenheit der Erdgeschichte ganze Völker, wo die Menschen bis ins hohe Alter nicht krank wurden. Diese hatten aber dennoch ihre seelischen Konflikte zu bearbeiten.

Grundsätzlich entscheidend wäre nun zur Gesundung eine Umstellung auf vegane Ernährung und zwar high carb – low fat, keine Öl-Isolate. Also viele Kohlenhydrate (der Körper fährt auf Zucker, das ist seine Energie, die er aus Kohlenhydraten gewinnt) und wenig Fett, d. h. nur das Fett, was sowieso in jeder pflanzlichen Nahrung optimal enthalten ist, bzw. wenn man sehr dünn ist, dann isst man einfach mehr von fetthaltigen pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Nüssen, Avocados, Leinsamen usw. .

Wie geht man nun vor, wenn man sich entschlossen hat, sich vegan zu ernähren? Siehe hierzu z. B. diese PDF: (**Bild ist verlinkt: anklicken mit rechter Maustaste und auf ‚Link in neuem Tab öffnen‘ klicken**):

Aktualisiert: 09.06.2019

## UMSTELLEN AUF EINE REIN PFLANZLICHE ERNÄHRUNG UND ANFÄNGERFEHLER VERMEIDEN

Wenn man sich entschlossen hat, seine Ernährung auf eine rein pflanzliche Ernährung umzustellen, ist dies nicht kompliziert, aber man sollte sich ein paar Grundlagen über Ernährung aneignen, um nicht die typischen Anfängerfehler dabei zu machen, die bereits sehr viele Menschen zum Scheitern dabei gebracht haben. Deshalb diese kurze Einführung, die einem alles Wichtige für einen leichten Einstieg an die Hand gibt.

Eine Umstellung auf rein pflanzliche Ernährung ist ganz einfach und unkompliziert mit der High Carb Low Fat, keine Öl-ISOLATE- Ernährung, so wie sie im Buch von Dr. John McDougall, „Die High Carb Diät – Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten“ beschrieben ist. Als erstes ist einmal zu verstehen, dass unser Körper auf Zucker fährt, das ist seine Energie, sein Treibstoff, den er durch die stärkehaltigen Kohlenhydrate Kartoffeln, Süßkartoffeln (sehr wertvoll), Mais, Reis, Hirse, alle Getreide (Hafer sehr wertvoll, hat 4 mal mehr Kohlenhydrate als Kartoffeln, so dass er auch viel länger satt hält), Bohnen, Linsen usw. bekommen sollte und zwar mit 80% Kohlenhydrate und dann Obst und Gemüse als Beilage. Fasten ist dabei nicht nötig, weil, wenn der Körper seinen „Treibstoff“ die Kohlenhydrate in ausreichender Menge bekommt, kann er auch den Stoffwechsel richtig „anheizen“ und dann optimaler entgiften. Ein intermittierendes Fasten geschieht automatisch, in dem man z. B. von 20:00 Uhr bis morgens irgendwann nichts isst. Auf das Hungergefühl sollte man aber immer reagieren.



Und damit habe ich bereits den primären Anfängerfehler angesprochen, denn sehr Viele meinen bei dieser Ernährungsumstellung, dass nun Obst und Gemüse die Hauptnahrung sei. Ein Punkt, den auch viele Rohkost-Esser nicht verstehen und dabei die Mikronährstoffe viel zu sehr überbewerten. Diese haben aber kaum Kalorien und eben auch kaum Kohlenhydrate. Und so fährt man eine Kalorienrestriktion, weil man jetzt auf einmal zwar seinen Magen erst mal gefüllt hat, aber viel weniger Kalorien als vorher nun isst. Viele Rohkostler machen dann auch noch direkt den nächsten Fehler und meinen, das Kaloriendefizit nun durch Fett bzw. fetthaltige pflanzliche Nahrungsmittel auszugleichen, anstatt dem Körper endlich die so dringend benötigten Kohlenhydrate ausreichend zu geben. So hat der Körper also kaum die wichtigen Kohlenhydrate bekommen, wonach er regelrecht lechzt und so meldet er nach kurzer Zeit wieder Hunger an. Entsprechen fühlt man sich alles andere als kraftvoll. Und so geben sehr viele Menschen, die diesen Kardinalfehler machen, dann auch bald wieder auf mit ihrer pflanzlichen Ernährung.

So erlebte man ja auch bei einer Mahlzeit mit vielen tierischen Produkten, dass man anschließend Hunger auf etwas Süßes hatte und dann ein Dessert z. B. aß. Der Körper meldet da eben Hunger auf Süßes an, weil er eben nicht seinen „Treibstoff“ Zucker in Form von Kohlenhydraten bekommen hatte. So macht Zucker auch nicht süchtig, sondern der Körper meldet immer wieder Hunger auf Süßes, weil er einem so das Signal gibt, dass er komplexe Kohlenhydrate braucht. Dann stillt man diesen Süßhunger aber mit einfachen Kohlenhydraten, isoliertem Zucker, der schnell verbrannt wird im Körper, Blutzucker schnell ansteigen lässt mit steilem Abfall anschließend, dann gibt's wieder Hungergefühl und man haut sich noch mehr Sachen mit isoliertem Zucker rein. Dabei wäre es so einfach, wenn man dem Körper einfach ausreichend stärkehaltige Kohlenhydrate zuführen würde. Süßhunger kann man auch wunderbar mit Bananen und Datteln stillen, indem man beides abwechselnd isst. Datteln sind ganz wertvoll und zusammen mit den Bananen ein richtiges Powerfood.

In allen tierischen Produkten sind ja gerade die beiden wichtigen Makronährstoffe Kohlenhydrate und Ballaststoffe nicht(!) enthalten. Ballaststoffe sind das Gerüst der Pflanze. Sie helfen einerseits, dass der Zucker

1

## Weitere Artikel:

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

Hier habe ich das wichtige Thema mit der Gefährlichkeit von sämtlichen isolierten Ölen und Fetten anschaulich dargestellt. Das ist ein Thema, wo sich im Moment viele Menschen schwer damit tun, dies zu verstehen, wie schädlich die **ÖI-ISOLATE** sind. ÖI-ISOLATE, egal wie "gesund" angeblich ein Leinöl oder Sesamöl oder Kokosöl sei, sind brandgefährlich und stehen an 1. Stelle der krebsauslösenden Stoffe! Die angeblich so gesunden Stoffe machen doch **nur 0,01%(!) JEDEN Öls** aus! Der Rest ist **isoliertes Öl**, was es so nicht in der Natur gibt **und nur Schaden im Körper anrichtet!**

**ÖI IST GIFT!!!**  
**ALLE(!) isolierten Öle und Fette richten nur Schaden(!) im Körper an!!!**

Im Moment gibt es ja einen richtigen Hype mit dem Kokosöl, was überall als so gesund angepriesen wird. Dies ist aber ein großer SCAM (Betrug). Die Industrie hat sich etwas ausgedacht und sie haben vor allen in Studien Geld hinein gesteckt, um zu zeigen, wie gesund Öl sei. Viele Menschen fallen nun darauf herein. Die Industrie hat es auch noch schiäu angestellt, indem sie ein pflanzliches Öl nehmen, um die Leute zu überzeugen, wie gesund dies sei. Die Industrie bekommt ja mit, wie sich immer mehr Menschen von tierischen Produkten entfernen und so haben sie sich etwas einfällen lassen und die Sache mit dem Kokosöl gemacht. Wenn man auf [Google-Trends](#) geht, dann sieht man wie die Suche nach Kokosöl am „explodieren“ ist. Hier am Beispiel Deutschland in der Zeit von 15.09.2013 – 15.09.2019:

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

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

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

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

**Warum Eier deine Gesundheit ruinieren!**

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

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

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

**Der WAHRE Grund für Autoimmunerkrankungen, Multiple Sklerose, Diabetes Typ 1, Hashimoto u.a.**

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

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

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

**LEAKY GUT SYNDROME**

Intestinal Mucosal Cells, Tight Junctions, Bacterial Toxins, Blood Stream, Bacterial Barrier Breach, Inflammation, Autoimmunity, Microbes and Autoantibodies.

# Milch ist Gift!!!



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

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

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

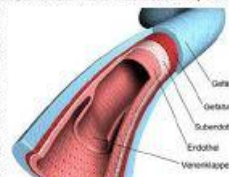


# Darum steigt der Blutdruck! Blutdruck natürlich senken!

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

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

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



# Die Cholesterin-Lüge ist eine Lüge!

**Cholesterin ist und war immer schädlich!**

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



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

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

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

# Vorsicht mit Vitamin D3- und Vitamin B12- Pillen!



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

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

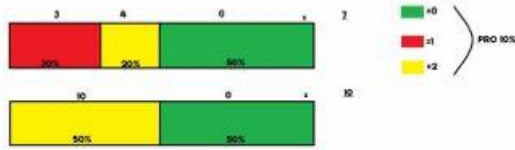
Zu diesem Thema gibt es etwas sehr wichtiges und wertvolles von Dr. John McDougall in seinem Buch „Die High-Carb-Diät: Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten“ zu lesen. Siehe dort das Kapitel 11 „Nur um sicherzugehen: nehmen sie keine Nahrungsergänzungsmittel“ und davon insbesondere das Unterkapitel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

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

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

## WENN VEGETARIER BESSER BESCHIED WÜSSTEN, WÄREN SIE VEGANER

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



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

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

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



**EARTHINGS 2.0 (deutsche Übersetzung)**  
 12:14:39  
 vor 3 Jahren • 130.064 Aufrufe  
 EARTHINGS 2.0 (deutsche Übersetzung) Helmut Kraus Sprecher Meuro  
 Fitton: Recording & Mixing Curtis Lugsy, Recording ..