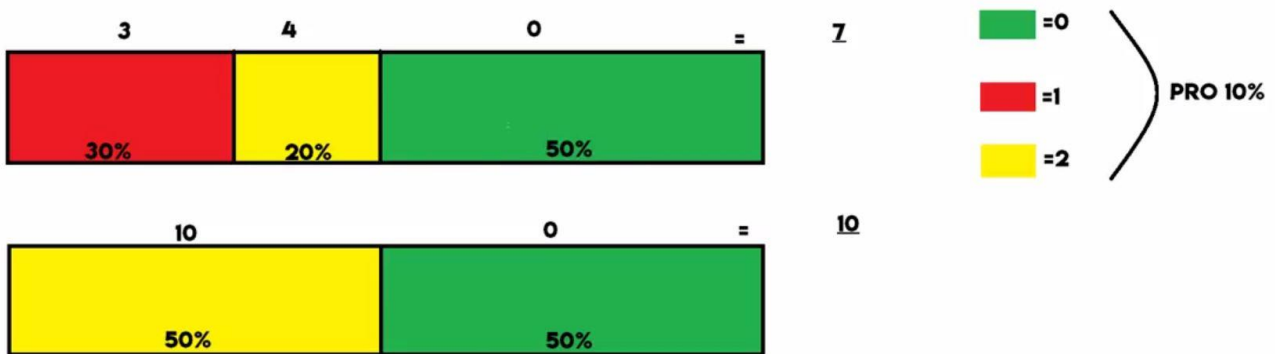


WENN VEGETARIER BESSER BESCHIED WÜSSTEN, WÄREN SIE VEGANER

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 verkraften, sie stellt dar, was wirklich abläuft):

Hinweis: Alle Bilder zu YouTube-Videos sind verlinkt: (Gilt für alle Links: verlinktes Bild oder Link mit rechter Maustaste anklicken und dann auf ‚Link in neuem Tab öffnen‘ klicken)



EARTH LINGS 2.0 (deutsche Übersetzung)

earthlings

vor 3 Jahren • 150.064 Aufrufe

EARTH LINGS 2.0 (deutsche Übersetzung) Helmut Kraus: Sprecher Mauro Pittino: Recording & Mixing Curtis Lugay: Recording ...

Die Qual und die Schmerzen, die das Tier von Anfang bis Ende leiden muss, wird durch das gelbe dargestellt. Es muss leiden, weil es Tierausscheidungen von sich geben muss, wozu es gezwungen wird.

Pro 10% der Ernährung gibt es jeweils einen Punkt hiervon. Wir haben hier bei der Allesesser-Ernährung 50% pflanzliche Nahrung, also 5×0 . Genau das gleiche beim Vegetarier. Und dann sagen wir einmal z. B., dass der Allesesser 30% Fleisch isst und 20% Tierausscheidungen. Das ist ja das, was viele Menschen nicht verstanden haben, die sagen, Fleischesser würden ja auch Tierausscheidungen essen. Ja, natürlich essen diese Tierausscheidungen, aber ein Vegetarier ersetzt doch seine Tierprodukte mit Tierausscheidungen. Von daher haben wir jetzt in diesem Beispiel 20% Tierausscheidungen beim Allesesser also $2 \times 2 = 4$ Einheiten und dann 30% Fleisch, also $3 \times 1 = 3$ Einheiten. Insgesamt haben wir beim Allesesser also ein Tierleid von 7.

Beim Vegetarier haben wir nicht 20% Tierausscheidungen, sondern 50%, denn er isst ja kein Fleisch und ersetzt das mit Tierausscheidungen. Und es wird ihm auch gesagt, dass er das ersetzen soll, sonst würde er verschiedene „Mängel“ bekommen, vor allem „Eiweißmangel“. Also $5 \times 2 = 10$ Einheiten. Und insgesamt hat man dann beim Vegetarier mehr Tierleid als bei einem Fleischesser.

Der Vegetarismus schadet genau so der Umwelt, er schadet noch mehr den Tieren und Vegetarier nehmen immer noch alles Schädliche zu sich, genau wie ein Fleischesser. Ernährungstechnisch kann man sogar sagen, dass es noch ungesünder ist. Als Vegetarier macht man einfach alles falsch. Vegetarier ist so ein Mittelding, weil man nicht aufhören kann z.B. Käse und Pizza zu essen. Man muss sich befriedigen mit Essen, deshalb wird man zum Vegetarier und tut so, als würde man das für die Tiere machen. Die meisten Vegetarier sagen, sie wären Vegetarier für die Tiere. Das ist das schlimme, dieses Mindset mit dem man da heran geht und den Leuten erzählt, man wäre Vegetarier für die Tiere. In Wirklichkeit müsste es nämlich heißen: Ich verursache jetzt noch mehr Tierleid als vorher und habe nichts verstanden und mache alles falsch. In Wirklichkeit ist das der Innbegriff der Heuchelei. Denn, wenn Vegetarier besser Bescheid wüssten, dann wären sie Veganer. Die Wahrheit kann sehr wehtun. Aber wenn ein Mensch wirklich verstanden hat, was das Problem ist und wenn ein Mensch wirklich im Herzen etwas Gutes tun will und sich wirklich ändern will, dann macht er das, was viele machen, es macht bei ihm Klick und sie sind Veganer von einem auf den anderen Augenblick. Sie warten nicht auf irgendetwas. Sie kommen dann nicht auf so etwas, dass sie jetzt erst einmal kein Fleisch essen und nächsten Monat dann keinen Fisch usw. Denn alle Tiere sterben jetzt in dieser Sekunde und diese Schadstoffe isst man ja dann immer noch. Man isst immer noch die ganzen Karzinogene die in allen tierischen Produkten drin sind, man isst immer noch tierisches Protein, das u.a. die gefährlichen Autoimmunerkrankungen verursachen kann, man macht immer noch diese ganzen Fehler. Warum? Warum macht man nicht jetzt das richtige? Auf was wartet man?

Wenn Vegetarier besser Bescheid wüssten, dann wären sie Veganer! Da gibt es den Punkt Tierschutz, den ich jetzt hier schon ansprach, wo man realisieren kann das in der Milch- und Eierindustrie noch mehr Tierleid verursacht wird (Film „Earthlings“ anschauen, wenn einem das nicht klar ist) und den Punkt Gesundheit, denn tierische Produkte verursachen ja nur Schaden im menschlichen Körper. Vegetarier haben manches von diesen 2 Punkten überhaupt nicht verstanden. Man unterstützt mit seinem Geld dieses Tierleid, wenn man tierische Produkte isst und man ruiniert dann seinen Körper damit. Wie toll ist das denn?!

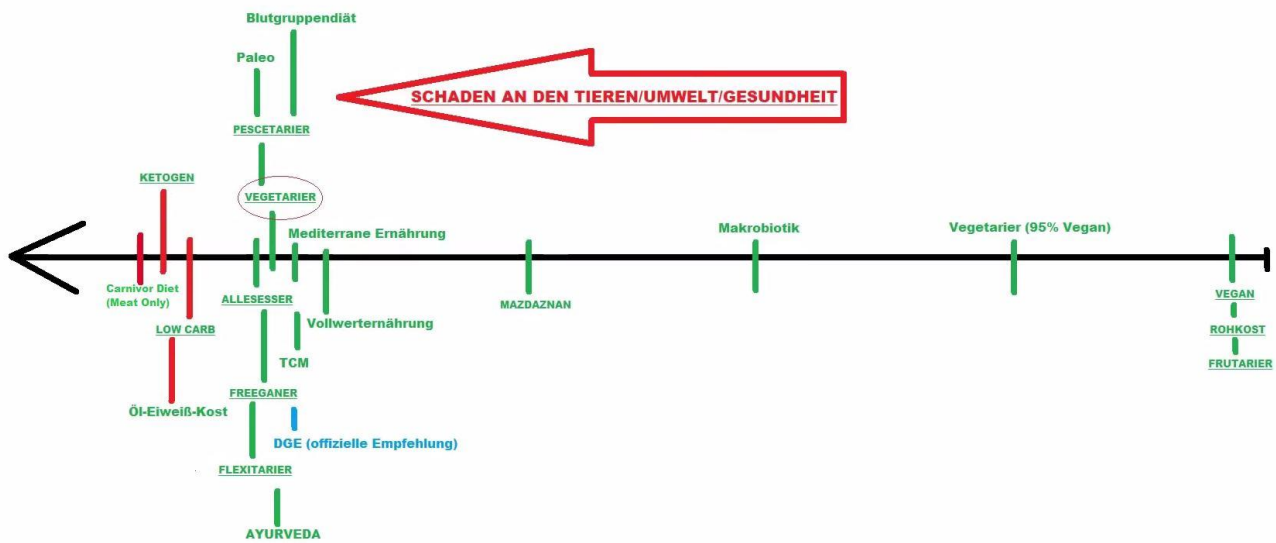


Sind Veganer extrem?

Milch und Milchprodukte erfordern eine Vergewaltigung, eine Zwangsschwangerschaft, den Raub des Kalbes als bestialische Grausamkeit, den Diebstahl der Milch, die Ausbeutung bis zur totalen Erschöpfung und die anschließende Hinrichtung, wenn aus dem ausgelaugten Tier keine Milch mehr zu stehlen ist.

Oder sind Omnivore und Vegetarier extrem?

Wenn wir auf der einen Seite Fleischesser haben und auf der anderen Seite Veganer, dann sind die Vegetarier ganz nah bei den Fleischessern:



Einfach deshalb, weil, wenn man kein Fleisch mehr isst, man aber das mit anderen tierischen Produkten ersetzt. So isst man immer noch genauso viele tierische Produkte wie vorher. Und wenn man realisiert hat wie megaschädlich allein Milch und Milchprodukte im menschlichen Körper wirken, wie gesundheitsschädlich diese sind, dann kann man verstehen, dass man sich als Vegetarier jetzt sogar noch ungesünder ernährt. Man nennt auch Milch das flüssige Fleisch, weil es von der Wirkung nichts anders als Fleisch ist, aber genau betrachtet noch verheerendere Auswirkungen im Körper hat.

Um dies genau zu verstehen, siehe diese PDF: http://gandhi-auftrag.de/Milch_ist_Gift!!!.pdf

Wenn man also als Vegetarier sagt, dass man sich jetzt nicht wegen dem Tierleid, sondern wegen der Gesundheit vegetarisch ernähren würde, dann hat man ziemlich krass etwas nicht verstanden. Er profitiert nur dann ein ganz wenig mehr von einer gesünderen Ernährung, wenn er dann etwas mehr pflanzliche Nahrung isst als vorher.

Zum Beispiel tierisches Protein: Was macht das im menschlichen Körper? Es belastet die Nieren, fördert Osteoporose, weil es sauer verstoffwechselt wird und der Körper zum abpuffern dieser Säuren Kalzium aus den Knochen nehmen muss. Das geht nur über den Knochenweg! Tierisches Protein ist karzinogen und kann eben unheilbare Autoimmunkrankheiten auslösen (vor allen das Protein der tierischen Milch, weil dieses dem menschlichen so ähnlich ist und deshalb diese Autoimmunreaktionen auslöst) Tierisches Protein ist ja nicht nur im Fleisch, sondern in jedem tierischen Produkt.

Wie krass krank ist da die Frage von Fleischessern an Veganer, wo sie ihr Protein her bekämen?!



Dann das tierische Cholesterin, was auch in jedem tierischen Produkt enthalten ist. Der Mensch kann tierisches Cholesterin im Gegensatz zu fleischfressenden Tieren nicht mehr ausscheiden, wodurch es dann zu Arteriosklerose mit den ganzen Herz- und Kreislauferkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall kommt, so dass Cholesterin der Nr. 1-Killer heute ist. **Eier haben am meisten Cholesterin von allen tierischen Produkten und bestehen insgesamt aus 99,9%(!) schädlichen Stoffen! Wie viel Sinn macht es da Eier zu essen wegen den 0,01%(!) angeblich „gesunden“ Inhaltsstoffen?!**

Weiter enthalten alle tierischen Produkte IGF-1, das stärkste Wachstumshormon und somit Krebspromoter Nr 1. **Milchprodukte drücken den IGF-1-Spiegel „durch die Decke“!**

IGF-1 ist eine der Hauptursachen für ausufernde Krebserkrankungen, weil es für Wachstum im Körper sorgt. Alles im Körper fängt an zu wachsen, wenn man den IGF-1-Spiegel hochtreibt. Dies ist auch der Grund, warum Menschen, die tierische Produkte essen, ein bulligeres Aussehen haben. Man kennt auch Frauen, welche groß und bullig sind. Dies liegt daran, dass diese Menschen IGF-1 jeden Tag, wahrscheinlich zu jeder Mahlzeit essen, also tierische Produkte. Man kann IGF-1 auch trinken. Dieses Getränk nennt man Kuhmilch. Jedenfalls sorgt IGF-1 dafür, dass Krebswachstum zunimmt.

In dieser Studie (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12699704>) wurde festgestellt, dass Tiere z. B., welche einen niedrigen IGF-1-Spiegel haben, länger leben. Ein niedriger IGF-1-Spiegel reduziert den Alterungsprozess. Die beste Möglichkeit um seinen IGF-1-Spiegel zu senken ist, kein IGF-1 mehr zu essen, also aufzuhören tierische Produkte zu essen. Auch Soja-Protein-ISOLAT (wird oft von Bodybuildern benutzt) treibt den IGF-1-Spiegel hoch. Soja an sich ist gesund aber nicht Soja-Protein als ISOLAT wie es heute auch in eine Vielzahl von Fertigprodukten hineingemischt wird, wie z.B. sogar in **veganes Eis!** Also immer ganz genau die Zutatenliste anschauen. Sogar vegane Fertigprodukte enthalten **meistens** gesundheitsschädliche Zutaten, wie z.B. auch Öl-ISOLATE, weil die Menschen das einfach nicht mit der Gefährlichkeit von Öl-ISOLATE verstehen, die z. B. auch bei den Krebsauslösern an **1. Stelle(!)** stehen (siehe http://gandhi-auftrag.de/OEL_IST_GIFT!!!.pdf).

Der beste Weg seinen IGF-1-Spiegel zu senken ist also eine Whole Food, Low Fat Vegan Diet, also ganze pflanzliche Nahrungsmittel, wie z. B. Kartoffeln, Bohnen, Linsen, Gemüse, Obst. Ganze vollständige Nahrungsmittel sind der beste Weg um seinen IGF-1 Spiegel unten zu halten. Und dabei eben High Carb, d.h. primär stärkehaltige Nahrungsmittel essen und Obst und Gemüse sind Beilagen, aber nicht die Hauptnahrung, weil der Körper auf Zucker fährt, die er durch die Kohlenhydrate bekommt, wo dann der Zucker langsam ans Blut abgegeben wird, wodurch man sich durch kohlehydratreiche Ernährung lange wohlig satt und fit und leistungsfähig fühlt.

Weiter sind tierische Produkte meist vollgestopft mit Fett und zwar **teilisoliertem** Fett, was auch **nur Schaden anrichtet** im menschlichen Körper. Käse ist fast reines tierisches Fett und dazu noch das sauerste tierische Produkt der Welt, was also am sauersten verstoffwechselt wird. Wenn man dann dazu noch nicht verstanden hat, wie auch pflanzliche Öl-ISOLATE nur Schaden im Körper anrichten, dann gute Nacht (wieder der Hinweis auf die PDF „ÖL IST GIFT!!!“, **weil das mit den ÖL-ISOLATEN ganz, ganz wichtig ist zu verstehen!**: http://gandhi-auftrag.de/OEL_IST_GIFT!!!.pdf In dieser PDF wird es mit vielen Grafiken ganz anschaulich erklärt).

Fazit: Es macht überhaupt keinen Sinn Vegetarier zu sein!:

Weitere Artikel als PDF:

([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 krebserregenden 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 schlau angestellt, indem sie ein pflanzliches Öl nahmen, um die Leute zu überzeugen, wie gesund dies sei. Die Industrie bekommt ja mit, wie sich immer mehr Menschen von tierischen Produkten entfernen und so haben sie sich etwas einfällen lassen und die Sache mit dem Kokosöl gemacht. Wenn man auf [Google-Trends](#) geht, dann sieht man wie die Suche nach Kokosöl am "explodieren" ist. Hier am Beispiel Deutschland in der Zeit von 15.09.2013 – 15.09.2018:

Interesse an isolierten Ölen

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

Öl oxidiert genau wie ein Apfel oder eine Banane. Wenn man einen Apfel aufschneidet, was passiert mit diesem Apfel? Die Schnittfläche kommt in Kontakt mit der Luft, wodurch es da beginnt zu oxidieren und braun 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 Pflanzeninhaltsstoffe 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 nutzt 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 irgendetwas aufgefallen diese ganze Zeit? Es wurde nie über die negative Seite des Eies gesprochen. Man frage einen Menschen, ob rauchen ungesund sei. Er wird es mit ja beantworten. Er sagt 'Ja', weil er weiß, was in einer Zigarette für negative Stoffe enthalten sind, die gesundheitliche Schädigungen im Körper verursachen. Wenn man aber einen Menschen fragt, ob ein Ei ungesund sei, dann wird er höchstwahrscheinlich nein sagen und fragen, warum es ungesund sein solle. 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://wicked.de/die-150-autoimmunerkrankungen/](#))?

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

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

LEAKY GUT SYNDROME

Intestinal Mucosal Cells, Blood Stream, Inflammation, Intestinally, Mucopolysaccharide Deficiency, Blood-Borne Bacteria

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 bereits in anderen Ländern tat. In diesen 18 Jahren als Arzt in Uganda hat er keine Übergewichtigen Menschen gesehen, keine Menschen mit Verstopfung und auch nicht mit Herzinfarkt erlebt. Herzinfarkt ist der Nr. 1-Killer auf der Welt. Kann es sein, dass deshalb, weil die Menschen in Uganda sich überwiegend pflanzlich ernähren, es dort diese Krankheiten nicht gibt?

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

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

Weiter können wir sehen, dass vor 1980 in Japan der Brustkrebs bei der Frau eine unbekannt Krankheit war. Warum hatten die Frauen dort keinen Brustkrebs, wie sie es sonst überall auf der Welt haben? Dort gibt es auch hohe Luftverschmutzung, seelische Konflikte und Stress. Sie ernährten sich vor 1980 von Reis und Gemüse und ganz wenig Fleisch. 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: Wann man z. B. Stress auf der Arbeit hat und man hat eine Familie mit Kindern, Haus usw., dann kann man seine Arbeit nicht so einfach aufgeben, sondern geht halt jeden Tag auf die Arbeit und hat dort Stress. Wenn man dann krank wird, schiebt man die Ursache auf den Stress. Die Menschen schieben es dann gerne auf etwas, was sie nicht beeinflussen können und nicht auf etwas, was sie beeinflussen können. Z. B. sagen die Menschen auch oft, dass man Krankheiten durch das Altern bekomme. Das kann man nicht beeinflussen und so nimmt man dies als Grund. Oder sie sagen, Krankheiten kommen durch die Gene. Diese Menschen ernähren sich

Darum steigt der Blutdruck! Blutdruck natürlich senken!

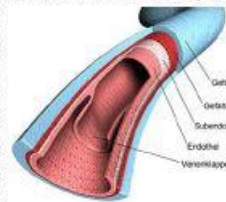
Menschen nehmen gegen ihren Bluthochdruck Bluthochdruckmedikamente und nehmen die Ursache für ihren Bluthochdruck aber nicht heraus. Wahrscheinlich wird diesen Menschen auch nicht wirklich von den Ärzten gesagt, woran es liegt, weil das ein milliardenschweres Geschäft ist mit diesen Bluthochdruckmedikamenten. So wird den Menschen erzählt, dass sie sich gesünder ernähren sollen, dass sie sich „ausgewogener“ 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 Diabetis 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: http://www.schicht-waerter.de/OL_IST_GIFT!.pdf).

Es ist wirklich unbegreiflich, 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 leben durch das Essen von fetschen Produkten ihren Bluthochdruck 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 abzusenken 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?

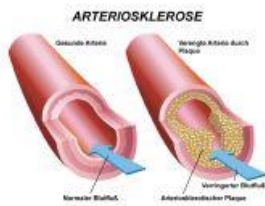
Wir haben Blutgefäße in unserem Körper. Diese Gefäße sind elastisch. Wenn das Herz pumpt, dann vollziehen diese Gefäße immer bei jedem Herzschlag eine ruckartige Ausdehnung, wodurch in dem Moment mehr Blut durch die Adern gepumpt wird. Sehr deutlich kann man dies fühlen, wenn man den Finger an die Halsschlagader hält. Die Blutgefäße haben eine Auskleidung aus Endothelzellen. Wenn man Endothelzellen schädigt, indem man z. B. Tierprodukte isst (Schädigung primär durch die Adren gepumpt, dann aber auch durch best. 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 transportiert 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 dass 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 hineinpuschen und Cholesterin über die Ernährung zu uns nehmen.

Hier steht 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 Kreislaufkrankungen 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 »sicheren« 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 Darmtrakts, Nierenerkrankungen und Nierensteine.54–61 Zudem können die Präparate die Knochen schädigen. Eine Studie im Journal of the American Medical Association vom April 2010 zeigte, dass eine hohe Vitamin-D-Einnahme bei älteren Frauen im Vergleich zur Placebo-Gruppe zu mehr Stürzen und zu 28 Prozent mehr Frakturen führte.23 Die negativen Auswirkungen von Vitamin-D-Präparaten sind meines Erachtens nach nicht genügend erforscht, werden unterschätzt und nicht genügend kommuniziert.“ (Zitat Ende)

Der Normalwert des Vitamin D-Spiegels ist nach McDougall zu hoch angesetzt und sollte bei 20 ng/ml als völlig ausreichend liegen, wodurch schon einmal wesentlich weniger Menschen Vitamin D unterversorgt sind.

Zitat: „Gehen Sie vor die Tür. Sonne ist die beste Vitamin-D-Quelle und Vitamin D ist das sicherste und beste Mittel für starke Knochen. Leider verschreiben auch viele Ärzte Vitamin-D-Präparate, statt diesen einfachen Rat zu erteilen. Die Präparate erhöhen zwar den Vitamin-D-Gehalt des Blutes und scheinen zu wirken, Studien haben aber gezeigt, dass Vitamin D aus Pillen oder Lebensmittelsupplementen die Knochen nicht stärkt. Ein Nutzen bei der Prävention von Brüchen ist sehr gering“

Milch ist Gift!!!



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

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

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

