

DAS fehlende Puzzle-Stück im komplexen Bild unserer Ernährung

Lektine und ihre Wirkung



Quellen: Steven Gundry, „The Plant Paradox“ (**G**, Seite)
dt. Übersetzung: Böses Gemüse, Beltz Verlag
Miriam Schaufler, Walter Drössler, „LEKTINE das heimliche Gift“: (**S**. Seite)
Galina Schatalova, „Philosophie der Gesundheit“: (**Sch**, Seite ...)

Lektine sind:

entdeckt 1884:

„....sehr **bindungsfreudige Eiweißmoleküle** in Pflanzen, die für die Pflanze einen **Schutz vor Fressfeinden** darstellen. Nehmen wir nun diese **lektinhaltigen** Pflanzen zu uns, gelangen die Eiweißmoleküle durch unseren Darm in unsere Blutbahn und **binden** sich an beliebige Körperzellen.“ (S. Seite 6)

es gibt zwei grundsätzlich verschiedene Lektinarten:

- a) in **ein-Blatt Pflanzen** (Gräser, Getreide: gut für die Steppenbewohner)
 - b) in **zwei-Blatt Pflanzen** (Blätter: gut für Baumbewohner)
- Umgewöhnen geht, aber nur in Hunderttausenden von Jahren

Zitate Gundrys:

- * „unsere ‚Ernährung der Ahnen‘ war dazu bestimmt sicher zu stellen, daß du aufwächst, dich vermehrst und dann aus dem Weg gehst...“(G. 153)
- * „....die meisten Pflanzen wollen dich krank machen....kleine Portionen sind gut für dich, aber große Mengen sind schlecht für dich.“ (G. S.XI)
- * „ ich (als Herzchirurg) erkannte, dass ich Herzkrankheiten durch Ernährung umdrehen konnte, statt zu operieren.“
 - Ich weiß, wie man das Immunsystem überlistet....
 - Ich weiß, wann es überlistet wird....
 - Ich weiß, wie man das repariert.“
(G. S. XIII)



Zitate Gundrys:

- * (ich wünsche dir....)...„sterbe jung.....
in hohem Alter“ (G.S.95)
- * “Eat right, stay fit. Live long. Die quick.” (G.S.95)
- * „ich unterscheide zwischen Lebens-Qualität und Anzahl der Lebensjahre“
(G.S.95)
d.h.: wir haben unsere Erhöhung der Lebenserwartung mit einer Verlängerung
des Dahin-Siechens durch Medikamente er-kauft
- * „Ich nenne meine Patienten: meine ‚Kanarienvögel‘,“
(G. S.7)
- * „ nur weil das Lebensmittel, das du ißt, biologisch angebaut wurde, heißt es
noch nicht, dass du dazu bestimmt bist, the Pflanze auch zu essen....“ (G. 49)
- * Verweis auf Hippokrates:
„Nicht der Arzt heilt, sondern die Natur:
der Arzt kann nur ihr treuer Diener sein.“

Das Paradoxon ist:

..... wir mögen uns im **Krieg** mit den Pflanzen befinden;
brauchen sie andererseits aber auch:
„zur rechten Zeit (innerhalb des **Jahreszyklus**),
auf die richtige **Art** zubereitet,
in der richtigen **Menge**.“ (G. S. 25)
+ in Achtsamkeit angebaut und be'handelt' ???

da knacksen die Glaubenssätze

WAS????!!!!!!:

- kein Vollkorn (**müsli**) mehr??????
- keine **Erdnüsse** mehr ???????
- keine **Tomaten, Gurken, Zucchini, Bohnen, etc** mehr?????
- **Obst** nur im Herbst?????
- keine **Milch und Milchprodukte** ????
- am besten kein **Fleisch** mehr.....wenn, dann **Fisch**??????

JAAA.....

Was bleibt denn dann übrig??????.....

Herr Prof. Dr. Gundry, Besserwisser & Spaß-Verderber!!!!!!

Zur Verteidigung der Glaubenssätze und Gewohnheiten

- * noch so ein fanatischer Ernährungsapostel —
ich lebe doch schon einigermaßen gesund —
besser geht's natürlich immer —— aber wo bleibt da noch der **Spaß / Genuß**
hab einfach keine Zeit und Lust für eine **neue Mode!**
- * der will doch nur seine Nahrungsergänzungsmittel verkaufen.....
- * viele seiner Erklärungen sind nicht wissenschaftlich bewiesen.....
- * Er unterscheidet zu wenig zwischen seinen **Thesen**
wissenschaftlichen **Beweisen**,
Beobachten bei seinen Patienten.....
- * viele **Quellenangaben** sind schwach.....

stimmt vieles ——— irgendwie:

ABER: er hat **GROSSEN ERFOLG** in der Krankheitsbekämpfung
nach einer Art **empirischer Feldforschung** bei seinen ‚Kanarienvögeln‘
durch **Mustererkennung** und Überprüfung durch **Bluttests**

Gundry

- * Ausbildung in **Yale**, Uni of Michigan
- * 30 Jahre lang einer der bekanntesten **Herz-Chirurgen** der Welt
- * 7 wichtige **Erfindungen** für die Herz-Chirurgie
- * war selbst krank, übergewichtig
- * verließ vor 14 Jahren eine gute Position am Loma Linda Hospital und gründete das **Center for Restorative Medicine** (Ziel: Operationen verhindern, menschliche Gesundheit, Freude und Lebensverlängerung der Menschen erreichen)
- * hat seitdem ‚einigen 10000 Menschen‘ helfen können
- * Er hat seine Ergebnisse auf anerkannten akademischen medizinischen **Konferenzen**, wie z.B. der American Heart Association, präsentiert und sie in über 300 **peer-reviewed** medizinischen Journalartikeln veröffentlicht.....
Dadurch wurde er zu einem anerkannten Experten des menschlichen **Mikrobiomes**, das er auch **Holobiome** nennt, also die Menge aller bakteriellen und anderer Organismen, die in dir und an dir leben.
- * Unterstützt andere Initiativen, z.B. „**Charity Water**“ (bohrt Brunnen in 3.Welt)

Buch Teil 1: Das Ernährungs Dilemma

1.1 Der Krieg der Pflanzen und Tiere (inkl. Menschen)

- * Pflanzen tauchen erstmals an Land auf: vor ca. 450 Mio Jahren
- * die ersten Insekten tauchen auf: vor ca. 90 Mio Jahren
- * Tiere (z.B.: Ratte, Kühe): vor ca. 40 Mio Jahren
- * der Mensch vor ca. 10 (2?) Mio Jahren
erst seit ca. 11000 Jahren Zeit, sich an die Lektine zu gewöhnen

Die Pflanzen hatten genügend Zeit, „**Fress Gifte**“ (**Lektine**) zu entwickeln um zu: **vergiften, paralisieren, des-orientieren** und die **Verdaubarkeit** zu reduzieren.

Beim Menschen dauert es wegen seiner ungeheuer großen Anzahl der Zellen viele Jahre, bis der Effekt auftritt – außer bei den „Kanarienvögeln“ (G. S. 7)

1.1 Der Krieg der Pflanzen und Tiere (inkl. Menschen)

Es gibt zwei Grundtypen von Pflanzensamen:

1. **die, die gegessen werden wollen (Hartschalen Samen: Äpfel, etc)**
ABER: erst, wenn sie ausgehärtet und reif sind
- locken mit ‚reifen‘ Farben und süßem Fruchtfleisch
dann — und nur dann — werden Lektine ‚abgerufen‘
2. **die weichen Nacktsamen**
- sollen an Ort und Stelle in den Boden
- enthalten IMMER hohe Dosis an Lektinen (in Schale und Kernen)

1.1 Der Krieg der Pflanzen und Tiere

besondere Eigenschaften des Weizens (G. S. 43):
(Wheat Germ Agglutinin – WGA)

1. Benimmt sich wie **Insulin** (pumpt Zucker in die Fettzellen = Gewichtszunahme)
 - verursacht den Muskelschwund und Gewichtszunahme im Alter !!!
 -
2. Blockiert **Zucker** vom Eindringen in die Muskelzellen (= Fettzunahme, Muskel werden unterversorgt)
3. Stört die Verdauung von **Protein**
4. Fördert die **Entzündungen**
5. Reizt das **Immunsystem** durch Erzeugung von Antikörpern
6. Überspringt die **Blut-Hirn-Schranke** (Gehirn- und andere Zellen sterben ab)
 - verursacht: Demenz, Parkinson, Neuropathie, MS (?)
7. Killed **Zellen** ohne zwischen normalen und Krebs-Zellen zu unterscheiden
8. Stört die Replikation der **DNA**
9. Verursacht **Artherosklerose**
10. Ermöglicht das Eindringen von **Influenza und anderen Viren**
11. Trägt bei zu Entwicklung von **Nieren-Entzündungen**.

1.2 Die Lektine sind los!

Angriffs-Strategien der Lektine

1. dringt durch die Darmwand

=> das Immunsystem springt sofort an

2. Verwirrt das Immun-System mit ‚Molecular Mimicry‘

- Pflanzen erschaffen Lektine, die nicht von anderen Proteinen zu unterscheiden sind

(verwirren die **Bar-code Scanner** (toll-like receptors: TLR)

=> der Körper attackiert seine eigenen Proteine

3. Unterbrecht die **Zell-Kommunikation** (z.B. die wichtigen Hormon „befehle“)

4. Lektine greifen dein Gehirn nicht nur über das Blut an, sondern auch über den **Vagus Nerv** (sympathisches Nerven System)

— hijacken die Nervenverbindung zwischen dem Darm und dem Gehirn !!

(G. S. 22-25; S.88)

1.2 Die Lektine sind los!

Die Verteidigungslinien unseres Körpers (G.S.20/21)

- 1. der Schleim in der Nase und Speichel im Mund (mucopolysaccharide)**
 - zur Erinnerung: Zucker bindet Lektine
 - (Beispiel: deine Nase läuft wenn du was Scharfes gegessen hast)
- 2. die Magensäure**
 - verdaut einige (nicht alle!) Lektin-proteine
- 3. die ‚guten‘ Bakterien im Mund und Darm –**
 - die genug Zeit hatten, sich anzupassen
 - Vorsicht: wer sich nur auf **Glutenabstinenz** konzentriert,
hungert die *Gluten fressenden* Bakterien aus
- 4. der Schleim, den bestimmte Zellen überall im Verdauungstrakt produzieren**
 - = diese Schleimschicht ist eine Art aktiviertes Verteidigungsschild
a la Star Wars

1.2 Die Lektine sind los!

Die vier umwälzenden Änderungen in der menschlichen Ernährung

1. Die Agrarische Revolution (vor ca. 11 000 Jahren)

=> viel zu kurze Zeit, sich an das Lektinproblem zu „gewöhnen“

Beispiel: das alte Ägypten (Mumien aus vor ca. 4-5000 Jahren):

Arterien waren verstopft, **Zähne** waren verfault, waren **dickleibig**

Nofretete hatte höchstwahrscheinlich Diabetes

2. Eine „unscheinbare“ Mutation bei Kühen mit gravierenden Folgen

- von **Casein A2**

nach **Casein A1** (ein Lektin-ähnliches Protein: Beta-casomorphin)

= attackiert den Pankreas = typ 1 Diabetes

3. Pflanzen aus der „Neuen Welt“ (vor ca. 500 Jahren)

- Nachtschattengewächse (z.B. Tomaten, Kartoffeln, etc)

- Leguminosen (Bohnen, Erdnüsse, Cashew)

- Getreide und Pseudo-Getreide (Amaranth, Quinoa)

- Squash (Kürbis, Zucchini)

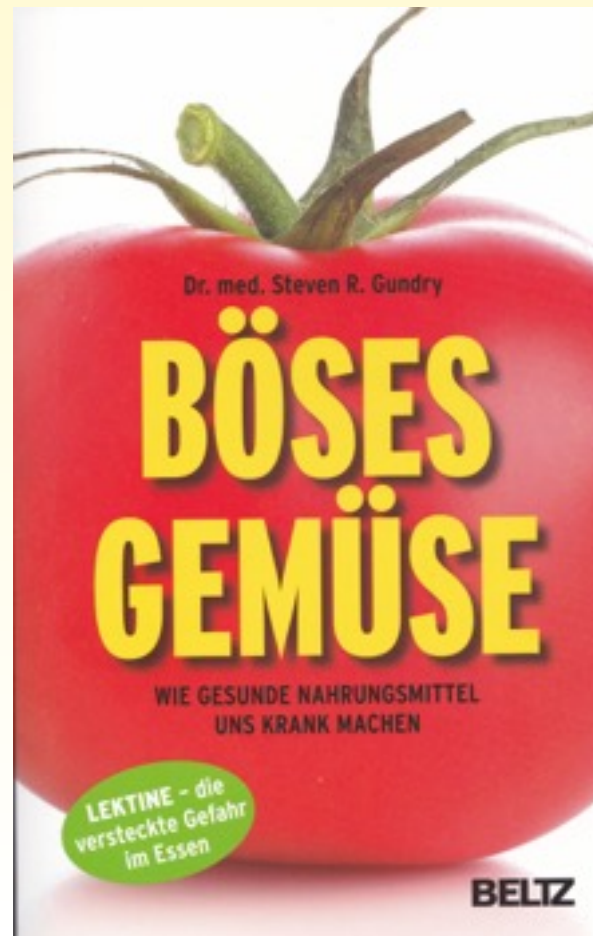
- Chia und andere Samen

Die vier umwälzenden Änderungen in der menschlichen Ernährung

4. „Moderne“ Innovationen (in den letzten 50 Jahren)

- GMOs, Bio-Engineering (neue Erzeugung von „Fress-Feinden“)
- Breitband-Antibiotika und andere Drogen
- Glyphosat
- Herbizide, Pestizide
- Kunstdünger
- Nahrungszusätze
- Konservierungsstoffe
- Kosmetika

== alles behindert
unseren Kampf
gegen die Lektine



Auswirkungen der Ernährungs-Umwälzungen

Bar-code scanner (entdeckt in 2011/2012; Nobel Preis)

1) **Unsere „Toll-like receptors: TLR“**, die sich in jeder Zelle befinden, werden getäuscht: alarmieren das Immunsystem falsch/
stören die Kommunikation
= dieses greift den eigenen Körper an

2) **Die „G- Spotters“** (wie ein USB port am Computer) werden falsch angedockt

Gundry: „unabhängig vom Gesundheitsproblem meiner Patienten, der gemeinsame Nenner war eine **Unterbrechung der Nachrichtenübermittlung.**“ (G.S.63)

„.....you have been hacked!“ (G. S. 62)

1.2 Die Lektine sind los!

Liste gesundheitlicher Probleme

- schmerzende Gelenke
- saures Aufstoßen
- Akne
- Altersflecken, skin tags
- Allergien
- Haarausfall, Hautprobleme, Dermatitis, Vitiligo
- Anämie
- Arthritis
- Astma
- Autoimmun Krankheiten (Typ 1 Diabetes, MS, Crohns, Lupus, Hashimoto....)
- Knochenschwund
- Gehirn-Nebel (brain fog), Gedächtnisverlust; Neuropathie
- Krebs
- Depression
- Demenz
- Erschöpfung
- Kopfschmerzen, Migräne, Ohrensausen, Schwindelgefühl
- Zahnverfall
- niedrige Testosteronwerte
- Gewichtsprobleme (zu viel, zu wenig)

Liste einiger Patientenbeschwerden; erfolgreich behandelt

- Yvonne (50): heftigen Lupus mit Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Ausschläge
- Suzanna(27): sehr starke rheumatische Arthritis (Kinderwunsch)
- Vegane Kochbuch Autorin (81): schwere Arthritis, Lupus, Zöliakie (Entzündung der Dünndarmschleimhaut)
- Jill (20): Morbus Crohn
- Michael (13): Morbus Crohn
- Jennifer(71): rheumatische Arthritis
- Sara (71): schwere Unterleibsschmerzen, Gelenkschmerzen, Arthritis
- Emily: Raynaud's (autoimmun Krankheit)
- Japanischer Bildhauer (77): schwere Arthritis
- Maria (47): diabetes
- Marcia (29): MS, brain fog
- Simon (40): Alzheimer Gen
- Molly (74): Fettleber, Diabetes
- Jane (50): schwere Migräne
- Patrick (40): chronisches Müdigkeitssyndrome
- Amelia (51): Diabetes, Bluthochdruck, hohes Cholesterin,

1.3 Dein Gedärm wird attackiert

Dein Holobiome („in“ dir, an dir)

- = fünf Pfund von 10 000 unterschiedlichen Organismen/ Mikroben:
Bakterien, Würmern, Pilze, Viren, etc im Darmtrakt, der Haut, den Lungen
- * Flächen des Holobiome (Sch. S. 35):
 - Magen-Darmtrakt: 40 qm
 - Atemwege (Trachäen, Bronchien, etc): 150 qm

Hippokrates: alle Krankheiten beginnen im Darm und können geheilt werden, wenn der Darm heilt.

1.3 Dein Gedärm wird attackiert

Dein Holobiome („in“ dir, an dir)

Die **Schutzwand** ist eine Zelle dick!!....eine (Zer-) Störung führt zur „Darmauflösung“ (leaky gut) die auto-immun Mechanismen laufen an.....

Die Bösen Mikroben greifen dich an. Sie hijacken das uralte Kommunikationssystem zwischen den hilfreichen Mikroben und deinem Gehirn, machen dich hungrig auf die Nährstoffe, die ihnen gut tun, nämlich Zucker, Fette, Junk Food, Fast Food!“ (G.S.87)

Die Guten Mikroben helfen dir. Sie halten die Lektine außen, lassen Nährstoffe rein. „you feed them and they protect you.“

„Sie kommunizieren sogar ihre Freude, in dem sie die meisten der feel-good Hormone, wie beispielsweise **Serotonin**, für dich herstellen.“ (G. S.87)

1.4 Kenne deinen Feind

Die 7 tödlichen Disruptoren

1. Breit-band Antibiotika
2. Nicht-steroidale anti-Entzündungs Drogen (NSAIDs).....Ibuprofen, Advil, etc
3. Magen-Säure Blocker
4. Künstliche Süßmittel (Sacharin, Aspartame, etc)
5. Endokrine Disruptoren (in Plastik (Phthalate), Cosmetika, Sonnencreme, Konservierungsmittel (BHT), Kassenzettel, Insektizide)
6. *GMOs* und Round-up
7. Ständiges Starren in blaue Bildschirme

Teil 2: Einführung in das Ernährungs-Programm

2.0 Vier einfache Ernährungs Regeln (G. S. 168 - 172)

1. Was du **aufhörst** zu essen hat einen viel größere Wirkung auf deine Gesundheit, als das, was du **beginnen** sollst zu essen.
2. Versorge und füttere die guten Tierchen gut. Dann schützen und füttern sie dich auch gut. Schließlich bist du ihr Zuhause.
3. Obst essen ist wie Süßigkeiten essen.
4. Du bist, was das, das du ißt, aß.

Teil 2: Einführung in das Ernährungs-Programm

2.1 Phase 1: Ein Drei-Tage Reinigung/Wiederherstellung = wie ein Gärtner den Boden vor der Aussaat bereitet

a) Strategien

- 1) **Kein Essen mehr, das dein Verdauungssystem belastet:** Milch und Milchprodukte, Getreide, Früchte, Zucker, Eier, Soja, Nachtschattengewächse, Wurzeln, viele Öle, Fleisch, **sondern:**
 - Gemüse, Fisch protein, Hanf tofu
 - Fette: Avokado, Oliven
 - Öle: Avokado, Kokosnuß, Walnuß, Sesam, Olive, Hanfsamen, MCT
- 2) Zwischenmahlzeit: Romaine Salat mit Quacamole.....
- 3) Salat-Würzmittel: frische Zitrone, Essig, frisch gemahlene Pfeffer, See-Salz, Kräuter
- 4) Getränke: grünes Smoothie, gefiltertes Wasser, grünen und schwarzen Kräutertee, De-Kaffee

Teil 2: Einführung in das Ernährungs-Programm

2.1 Phase 1: Ein Drei-Tage Reinigung/Wiederherstellung = wie ein Gärtner den Boden vor der Aussaat bereitet

b) **Bereite den ‚Boden‘, entferne das ‚Unkraut‘**

z.B. mit einer Kräuter Abfuhrmittel (analog ‚Swiss Kriss‘)

c) **Nahrungsergänzungsmittel (??)**

Ergebnisse:

- * Absolute Ausbalancierung der Darmbakterien zum Positiven.
- * Ziemlich sichere Gewichtsabnahme von 3-4 Pfund (hauptsächlich Wasser)
- * Dramatisch reduzierte Entzündungsherde
- * Erhöhtes Wohl-Gefühl wegen der reduzierten Entzündungen
- * du wirst auch noch ein Hungergefühl nach den No-No Nahrungsmitteln haben — gib nicht nach, trink Wasser! (G. S. 196)

LFE: **Positiv-Liste** erwünschter Nahrungsmittel

ÖLE

Algenöl	Macadamiaöl	Rotes Palmöl
Avocadoöl	MCT-Öl	Reiskleienöl
Dorschöl, aromatisiert	Olivenöl	Sesamöl
Kokosnussöl	Perillaöl	Walnussöl

SÜSSSTOFFE

Erythrit	Stevia oder Steviablätter
Inulin	Xylit (Birkenzucker)
»Just like Sugar« (Produkt aus Chicoréewurzel)	Yacón

NÜSSE UND SAMEN (70 G PRO TAG)

Esskastanien	Kokosnusscreme	Paranuss (nur in kleinen Mengen)
Flohsamenschalen	(ungesüßt, vollfett, in Dosen)	Pekannüsse
Hanf-Eiweißpulver	Kokosnussmilch (Ersatz für ungesüßte Milch)	Pinienkerne (nur in kleinen Mengen)
Hanfsamen	Leinsamen	Pistazien
Haselnüsse	Macadamianüsse	Walnüsse
Kokosnuss (nicht Kokosnusswasser)		

OLIVEN

alle Sorten

DUNKLE SCHOKOLADE

Edelbitter-Schokolade mit mind. 72 % Kakaoanteil (nicht mehr als 30 g pro Tag)

ESSIG

alle Sorten (ungesüßt)

KRÄUTER UND GEWÜRZE

Alle Sorten außer Chilipfeffer

Miso

MEHLE

Erdmandelmehl	Kokosnussmehl	Sesammehl (und -samen)
Grüne-Bananen-Mehl	Mandelmehl	Süßkartoffelmehl
Haselnussmehl	Maniokmehl	Traubensamenmehl
Kastanienmehl	Pfeilwurzelmehl	

»FOODLES« (AKZEPTABLE NUDELN)

Cappelo's Fettuccini	Miracle Nudeln	Seetangnudeln
Kanten Teigwaren	Miracle Reis	Shiratakinudeln
Korean Süßkartoffelnudeln	Pasta Slim	

MILCHPRODUKTE

(30 G KÄSE ODER 120 ML JOGHURT PRO TAG)

Bio-Frischkäse	Naturbelassener Ziegenkäse und -joghurt	Italienischer Büffelmozzarella
Bio-Sahne	Naturbelassener Schafskäse	Schweizer Käse
Bio-Schmand	und -joghurt	Proteinpulver (aus der Molke)
Butter	Französischer oder italienischer Käse (auch Brie)	Ziegenmilch als Kaffeemilch
Casein-A-2 Milch (als Kaffeemilch)	Ghee (Butterschmalz)	

WEIN (2 GLÄSER PRO TAG)

Rotwein

ZUCKERFREIE SPIRITUOSEN (1 KLEINES GLAS PRO TAG)

Fisch (jede Art von Wildfisch – 60 g pro Tag)	Jakobsmuscheln	Sardellen
Frischwasserbarsch	Krebsfleisch	Sardinen
Garnelen	Muscheln	Thunfisch (aus der Dose)
Heilbutt	(Miesmuscheln, Austern)	Weißfisch
Hummer	Oktopus/Tintenfisch/ Kalmare	Wildlachs

FRÜCHTE (IN KLEINEN MENGEN)

Äpfel	Erdbeeren	Pfirsiche
Aprikosen	Feigen	Pflaumen
Avocado (auch in größeren Mengen)	Granatäpfel	Schwarze Johannisbeeren
Birnen	Himbeeren	Zitrusfrüchte
Blaubeeren	Kirschen	(keine vorgefertigten Säfte)
Datteln	Kiwis	
	Nektarinen	

GEMÜSE – KOHLGEMÜSE

Blattkohl	Radicchio	Rübenkohl
Blumenkohl	Rosenkohl	Rucola
Brokkoli	Grünkohl	Sauerkraut
Chinakohl	Kimchi	Wasserkresse
Pak Choi (chinesischer Senfkohl)	Kohlrabi	Weiß- und Rotkohl
	Mangold	

ANDERE GEMÜSESORTEN

Artischocken	Koriander	Rote Rüben
Chicorée	Lauch	Schnittlauch
Daikon-Rettich	Okra	Spargel
Frühlingszwiebeln	Palmenherzen	Stangensellerie
Karotten	Pilze	Topinambur
Knoblauch	Radieschen	Zwiebeln

BLATTSALATE

Algen	Löwenzahnsalat	Romanasalat
Basilikum	Minze	Rote und grüne
Blattsalat	Mizuna	Schnittsalate
Endiviensalat	Perilla	Seegemüse
Fenchel	Petersilie	Seetang
Lollo bionda (junges Blattgemüse)	Portulak	Spinat

**RESISTENTE STÄRKEN
(IM SINNE VON BALLASTSTOFFEN)**

Brot und Bagels aus Gerstenmehl
 Paleo-Wraps (aus Kokosnussmehl und Kokosnuss-Getreide-Flocken)
 Tortillas (aus Maniok-, Kokosnuss- oder Mandelmehl)

IN KLEINEN MENGEN:

Erdmandeln	Hirse	Süßkartoffeln oder
Dattelpflaumen	Maniok (Tapioka)	Yams
Grüne Bananen	Pastinaken	Tarowurzel
Grüne Kochbananen	Rüben	Yambohne
Grüner Mango	Sellerie	Yucca
Grüne Papaya	Steckrüben	

**GEFLÜGEL (NUR AUS FREILANDHALTUNG,
HÖCHSTENS 125 G PRO TAG)**

Bio- oder Omega-3-Eier (max. 4 pro Tag)	Fasan	Strauß
Ente	Gans	Truthahn
	Hühnchen	Wachteln

**FLEISCH (NUR VON WEIDETIEREN;
HÖCHSTENS 125 G PRO TAG)**

Schwein (aus artgerechter Haltung)	Lamm	Rind
	Prosciutto	Wildfleisch

PFLANZLICHES ERSATZ-»FLEISCH«

Hanf-Tofu	Quorn	Tempeh (stärkefrei)
-----------	-------	---------------------

LFE: **Negativ-Liste** lektinreicher Nahrungsmittel

STÄRKEHALTIGE LEBENSMITTEL

Agave	Diät drinks, Diätlimonade	Reis
Brot	Kartoffelchips	Süßstoffe (Aspartam, Saccharin, Sucralose)
Cornflakes und Müsli	Kartoffeln	Teigwaren (Pasta)
Cracker, Gebäck (alle Backwaren)	Maltodextrin	Zucker
	Milch	

GEMÜSE

Bohnen (alle, einschließlich ihrer Sprossen)	Erbseneiweiß	Soja, Sojaeiweiß
Edamame (japanische Bohnen)	Hülsenfrüchte (alle)	Stangenbohnen, Gartenbohnen
Erbsen, Zuckrerbsen	Kichererbsen (auch Hummus)	Tofu
	Linsen (alle)*	

* Veganer und Vegetarier können solche Hülsenfrüchte in Phase 2 verwenden, wenn sie in einem Dampfgarer zubereitet wurden.

NÜSSE UND SAMEN

Cashewnüsse	Erdnüsse	Sonnenblumenkerne
Chiasamen	Kürbiskerne	

OBST UND EINIGE OBSTARTIGE GEMÜSEARTEN

Auberginen	Gurken	Paprika
Chili	Kürbisse und Kürbisgewächse	Tomaten
Goji oder Gemeiner Bocksdorn	jeder Art	Zucchini
	Melonen jeder Art	

NICHT SÜDEUROPÄISCHE KUHMITLCHPRODUKTE (DIESE ENTHALTEN CASEIN A-1)

Eiscreme	Joghurt (einschließlich griechischen Joghurts)	Käse
Frozen Joghurt		Ricotta
Hüttenkäse		

KEFIRKÖRNER, GEKEIMTES GETREIDE, PSEUDOGETREIDE UND GRÄSER

Buchweizen	Mais und sämtliche Maisprodukte (Maisstärk, Maissirup, Popcorn)	Weizen, Weizen-gras, Weizengrütze (Lektine können aus keiner Weizen-art neutralisiert werden, auch nicht durch Dampfgaren)
Dinkel	Quinoa	
Einkorn-Weizen	Reis (weißer Reis, brauner Reis, Wildreis)	
Gerste, Gerstengras (kann nicht dampf-gegart werden)	Roggen (kann nicht dampfgegart werden)	
Hafer (kann nicht dampfgegart werden)		
Kamut-Weizen		

ÖLE

Baumwollsamensöl	Maisöl	Sonnenblumenöl
Erdnussöl	»Pflanzenöl« (alle Sorten, insbes. Rapsöl)	Sojaöl
Färberdistelöl		Traubenkernöl

Teil 2: Einführung in das Ernährungs-Programm

2.2 Phase 2: Repariere und Restauriere (mindestens 6 Wochen)

== du verhinderst einen totalen Rückfall

- es werden die ‚bösen‘ Bakterien ausgehungert
- es kann zu Entzugserscheinungen kommen (niedrige Energie, Kopfweh, Nörgelei, Muskelkrämpfe)

Teil 2: Einführung in das Ernährungs-Programm

2.2 Phase 3: Ernte die Erfolge (für eine längere Dauer: Life Style?)

=> vorsichtig und langsam wieder Lektin-haltige Nahrungsmittel verwenden
— falls überhaupt

Probier' doch mal **das intermittierende Fasten**
(= möglichst viele Stunden ohne Essen)

Beispiel: Abendessen bis 18 Uhr..nächstes Essen: Brunch um 10 Uhr nächster Tag

oder: Frühstück zwischen 6 und 8 Uhr.....kein weiteres Essen.

Teil 2: Einführung in das Ernährungs-Programm

2.3 Verschärftes Programm für Schwerkranke:

The Keto Plant Paradox Intensiv Care Program (G.S. 249 ff.)

Teil 2: Einführung in das Ernährungs-Programm

2.4 Empfehlungen zu Nahrungsergänzungsmitteln (G.S.273)

Vitamin D3

Vitamin B12

Polyphenole (z.B. OPC; grüner Tee Extrakt, Zimt, Granat Apfel, Rotwein, etc)

Grünpflanzen Phytochemie (Spinat extrakt, Citrus pectin.....)

Prebiotics (besonders: Inulin)

Lektin Blocker (Glukosamin, MSM)

Zucker Verteidigung (sugar defense) ??

Omega-3s (Sardinen, Anchovies, Fisch-Öl.....)

Teil 3: Essenspläne und Rezepte

Beispiel für Milchtrinker: casein A2 Milch



innovativ und immer einen Schritt voraus. So ist unser Betrieb seit langem weit bekannt und wir empfangen jährlich mehr als 60 Besucherrunden aus aller Welt

FrISChe Landmilch rund um die Uhr vom Hof Kraus



Familie Kraus

Peter-Dörfler-Straße 4 | 86459 Deubach

Telefon 0162-2 51 88 29

Qualität, bei der man we



FLECKVIEH HOF KRAUS



Nur das beste für unsere Kunden

Von unserem Milchautomat erhalten Sie ab sofort rund um die Uhr die gesündeste und bekömmlichste Milch. Diese Milch gibt es derzeit nicht im deutschen Handel!



Perspektiven-Erweiterung

vom detailliert Körperlichen (Gundry)

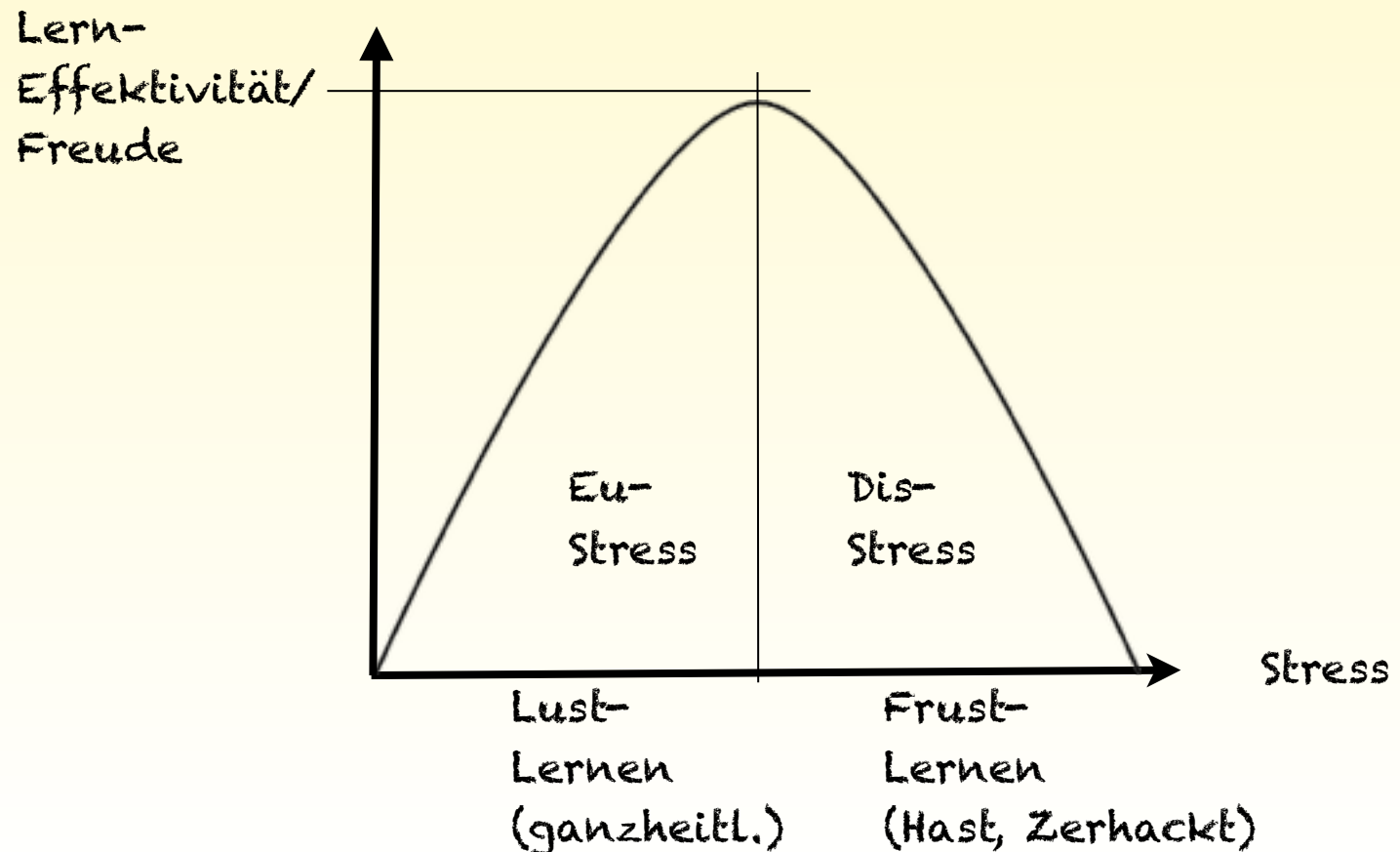
hin zur seelischen und geistigen Ausprägung (Schatalova)

- * der Mensch ist unzertrennlich mit der irdischen und kosmischen Natur verbunden (Sch, S. 7)
- * „die Effektivität der Medizin wird aus dem Verhältnis zwischen der Gesamtzahl der behandelten Patienten und Geheilten errechnet“ (Sch. S. 9)
- * „es gibt ,traditionelle Vorstellungen über die ,Untrennbarkeit' von Alter und chronischen Erkrankungen“ (Sch. S.10)
- * wer in Harmonie mit der Natur (= Einverständnis mit ihren Gesetzen) lebt, ist ,gesund'.
Ein Verstoß gegen Gesetze bewirkt ,Pannen in der Selbstregulierung des Organismus', es kommt zu Funktionsstörungen einzelner Organe und Systeme“ (Sch. S.16)
- * (es gibt) „ eine Abhängigkeit der auf der Erde stattfindenden Prozesse (chemische Reaktionen z.B. von Wasser ((ca. 70% unseres Körpers)) von der Sonnenaktivität (Sch.S.37).....d.h. 50 Mrd Zellen werden vom Universum beeinflusst;

Perspektiven-Erweiterung vom detailliert Körperlichen (Gundry)
hin zur seelischen und geistigen Ausprägung (Schatalova)

* (Dis-) Harmoniestufen

1. Neues Lernen (= **Eu-Stress**) = ständiges Aufeinander-einschwingen von Bekanntem und Neuem
2. Hast und Zerhacken der ‚Modernen‘ Gesellschaft (= **Dis-Stress**)



Perspektiven-Erweiterung vom detailliert Körperlichen (Gundry)
hin zur seelischen und geistigen Ausprägung (Schatalova)

- * „die **Selbstisolation des Menschen von der Natur** führt zu einem chronischen **Informationsdefizit**“ (Sch. S.39)
d.h. „dem Menschen muß nur die natürliche Information zurückgegeben werden, und der Zustand seiner geistigen und körperlichen Gesundheit bessert sich augenblicklich.“ (Sch. S.40)
== Kommunikation mit der Natur (Schwingungen und Wellenbewegungen)

- * (es geht um eine) „natürliche, eigene Medizin, weil sie alles umfasst:
vom Gehirn zum Organ,
vom Psychischen bis zum Physischen,
vom menschlichen bis zum tierischen,
ja sogar bis hin zum pflanzlichen Leben,
denn Pflanzen haben ja alles in ihrem Organgehirn...“...(**Ryke Geerd Hamer**)

Perspektiven-Erweiterung vom detailliert Körperlichen (Gundry)
hin zur seelischen und geistigen Ausprägung (Schatalova)

- * „das dem Menschen Nützliche muss unbedingt auch für die gesamte übrige Natur von Nutzen sein (Sch. S. 78)
- * „die **Noosphäre** als eine die Erdkugel umhüllende, ideale ‚denkende‘ Schale.“ (Sch. S.90)

Weiterführende Überlegungen und Fragen

- * Mit der Auflösung des Pflanzen-Paradoxon sind wir noch nicht alle Gesundheitsprobleme los (**Glyphosat** ———- **5G**, etc).....
- Was sollten wir noch in die **Noospähre** und andere Sphären (**spirituelle**) einspeisen?
- * für **Gummibärchen- Esser**: Carnauba-Wachs
- * die gravierenden Wirkungen der „Mutations-„ Milch mit **Casein A1**
- * Ist eine „**Befriedung**“ der Pflanzen möglich?
- * höherer **Spaß und Freude** am Leben durch gestärkte Gesundheit — Selbstverantwortung
- * offene Fragen: Zusammenhang der **Hamerschen Medizin** mit der Lektin-Behandlung
- * Zusammenhang zwischen der Lektin-Behandlung mit der **Faszien** (Bindegewebe) Behandlung

Diese Zusammenstellung zu Lektinen, A2 Milch etc
ist als Impuls gedacht

zur Übernahme von Selbstverantwortung.....
.....in der Krankheits-Ursachenbekämpfung

...Gesundheit verstärkt deine Unabhängigkeit...

.... Und wir „schließen messerscharf“,
Weil einfach ist,
was offiziell nicht sein darf!

Viel Erfolg

beim Umbau deines
Glaubenssatz-Hauses
und der entscheidenden Verbesserung
deiner Gesundheit!!

Viel Erfolg bei der Umsetzung
von Buch- und Hör-Wissen
in ERFAHRUNGS- Wissen !!