Die Cholesterin-Lüge ist eine Lüge!

Cholesterin ist und war immer schädlich!

Cholesterin wurde früher allgemein schlecht angesehen auch von Ärzten. Dann heraus, dass Cholesterin fanden Forscher doch nicht so schlecht ist und das wurde dann die Cholesterin-Lüge genannt, weil man dann darstellte. dass die Auffassung 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

Gesunde Arterie Verengte Arterie durch Plaque Verringerter Blutfluß

Arteriosklerotischer Plaque

Normaler Blutfluß

ARTERIOSKLEROSE

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 hineinpfuschen und Cholesterin über die Ernährung zu uns nehmen.

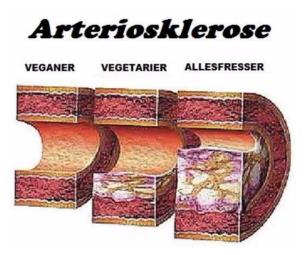
Hier sieht man die offiziellen Angaben und die tatsächlich wirklich perfekten Angaben für den Menschen. Das Gesamtcholesterin sollte offiziell unter 200 mg/dl sein, tatsächlich aber unter 150 mg/dl. Beim LDL sollte er unter 70 mg/dl liegen. Bei diesen perfekten Cholesterinwerten konnte man in Untersuchungen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

| unter 150mg/dl |
|----------------|
| unter 150mg/di |
| unter 70mg/dl |
| |

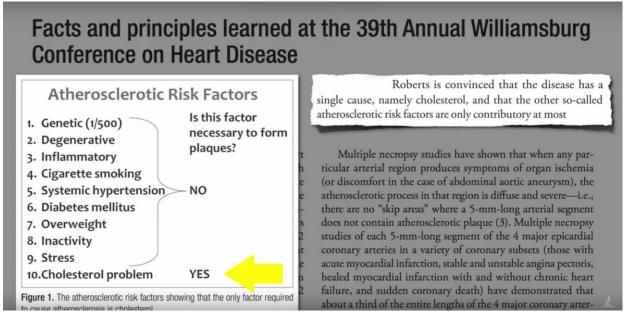
tatsächlich perfekten Cholesterinspiegel nur erreicht werden können von Veganern. Wenn man Tierprodukte isst, selbst wenn man wenige Tierprodukte isst und auch wenn man Vegetarier ist, kann man keine Gesamtcholesterin unter 150 mg/dl und kein LDL unter 70 mg/dl haben, wenn man Cholesterin isst, selbst wenn es wenig ist.

Die offiziellen Cholesterinwertangaben sind Angaben die machbar sind, wenn man tierische Produkte isst. Sie erzählen den Menschen nicht, der perfekte Cholesterinspiegel ist unter 150 mg/dl, weil man ihnen dann gleichzeitig erzählen müsste, keine tierischen Produkte mehr zu essen. Das wird die milliardenschwere Fleisch-, Milch-, und Eierindustrie mit den ganzen dahinterstehenden Organisationen niemals verlautbaren. So sind in Wirklichkeit die offiziellen machbaren Cholesterinwerte bereits gesundheitsschädlich, weil man dann trotzdem Arteriosklerose, Herzinfarkte, Schlaganfälle usw. bekommt, was ja ganz logisch ist. Denn wie viel Cholesterin darf man von außen zuführen? **NULL!!!!!! Absolut NULL!!!!!** Der Körper produziert, wie gesagt, selbst sein Cholesterin in perfekter Menge genauso, wie er es benötigt. Wenn man das verstanden hat, dann hat man bereits sehr viel verstanden und wird nie auf so einen Unsinn herein fallen, dass auf einmal von außen zugeführtes tierisches Cholesterin nicht mehr schädlich sei.

Die allersten Studien über Cholesterin zeigten ganz eindeutig die negativen Auswirkungen auf das Herz und die ganzen Gefäße. Dann wurde die Akte so gesagt abgeschlossen. Das Parade-beispiel ist dafür auch Tabakrauchen. Rauchen ist ungesund, verursacht Lungenkrebs und dies wissen wir auch alle. Die Studien dazu wurden gemacht und dann wurden diese abgeschlossen. Denn da gibt es nichts mehr daran zu rütteln oder zu zweifeln. Genau das gleiche hat man bei Cholesterin gemacht. Und das hat dann geruht über einen langen Zeitraum, vielleicht 20 Jahre.



<u>Cholesterin ist der einzige(!!!) Risikofaktor für Herzerkrankungen</u>, wie bei dieser 39. Konferenz in Williamsburg über Herzerkrankungen festgestellt wurde:



Deswegen muss man Cholesterin 100% aus der Ernährung heraus nehmen! Wie nimmt man es heraus? Indem sich der Mensch artgerecht mit einer veganen Ernährung ernährt. Denn der Mensch ist ein 100% reiner Pflanzenesser (siehe hierzu: https://imgur.com/WtdRMNv) Nur Herbivore, also reine

Pflanzenfresser können Arteriosklerose bekommen(!), weil sie im Gegensatz zu fleischfressenden Tieren, dass von außen zugeführte Cholesterin nicht mehr ausscheiden können, was dann eben ganz fatale Folgen hat. Und genau das geschieht dann eben auch beim Menschen. Ist der Mensch also ein reiner Pflanzenesser oder nicht?! Nr.1-Killer auf der Welt sind die Herz- und Kreislauferkrankungen ausgelöst durch Cholesterin! Cholesterin ist auch mitverantwortlich für Krebs und auch für Alzheimer, was durch zig Studien belegt wurde. Cholesterin ist so ein massives "Problemkind". Wenn man das mit dem Cholesterin verstanden hat, dann geht man den ganzen Zivilisationskrankheiten aus dem Weg.

Diese jetzige Irrlehre, dass von außen zugeführtes Cholesterin nicht schädlich sei, hat damit angefangen, wie der Ei-Absatz immer mehr sank, weil die Menschen die Zusammenhänge über die Schädlichkeit von Eiern immer mehr begriffen. Und dagegen musste man dann als milliardenschwere Industrie etwas tun. Und man tat etwas, indem man z. B. bestimmte Studien in Auftrag gab, die aber, wenn man diese dann genau untersucht, leicht zu durchschauende Fake-Studien sind.

Cholesterin wird auch abgebaut durch die Gallensäure. 90% davon wird rückresorbiert, d. h. wieder aufgenommen und wiederverwendet. Cholesterinsenkende Medikamente binden die Gallensäure und damit verschwindet dann auch das Cholesterin und der Cholesterinspiegel fällt.

Je höher der BMI (Body-Mass-Index) desto höher ist der Cholesterinwert im Blut. Diese Tatsache sollte einem eigentlich schon einmal eindeutig bewusst machen, dass Cholesterin schlecht ist. Je dicker man ist, desto höheren Cholesterinspiegel hat man.

Der deutsche Durchschnittswert des Cholesterinspiegels liegt bei 236 mg/dl. Ein guter Wert ist unter 150 mg/dl. In China ist der Durchschnittswert bei 94 mg/dl. Da dort aber die American Diet nun immer mehr aufkommt, steigt der dadurch natürlich.

Höhere Cholesterinwerte gehen mit einer höheren Wahrscheinlichkeit für Herz-, Krebserkrankungen, Gallensteine und Arteriosklerose einher. Die Plaque in Arterien bestehen aus Cholesterin. Man hat Studien mit Hasen gemacht, wo eine Gruppe sich normal ernährte und einer anderen Gruppe wurden Milch und Eier gegeben. Alle Tiere entwickelten Arteriosklerose. Da aber die Hasen ein zu großer Unterschied zum Menschen sind, hat man es wiederholt bei Affen und Schweinen und hat wieder genau das gleiche erlebt. Immer der derselbe Effekt: Sobald Cholesterin hoch ging gab es Arteriosklerose bei den Tieren. Medikamente für Cholesterin sind effektiv, steigern aber die Wahrscheinlichkeit für andere Todesarten. Die ganzen Todesarten, die durch Cholesterin entstehen werden unterdrückt, andere Todesarten, wie z. B. Krebs, welche andere Faktoren haben können, werden durch die cholesterinsenkenden Tabletten beeinflusst und so hält sich das die Waage und man lebt nicht länger, wenn man Cholesterinsenker nimmt, weil die Wahrscheinlichkeit steigt, dass man an etwas anderem stirbt. Cholesterinsenker sind starke Medikamente und die sind natürlich immer schlecht.

Man hat bei Menschen mit Gendeffekt festgestellt, die dadurch immer einen sehr niedrigen Cholesterinspiegel haben, dass diese 23% weniger Herzinfarkte haben.

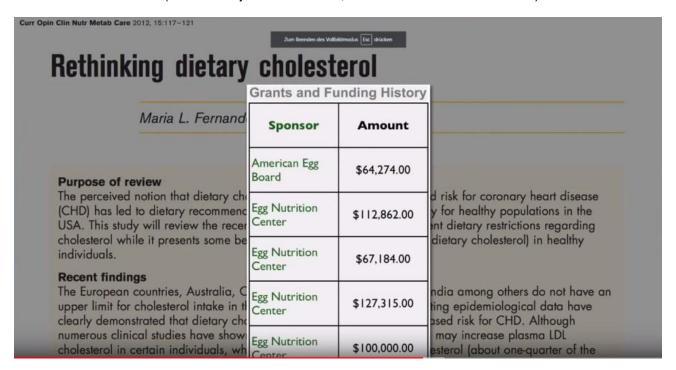
Es gab eine große Studie, die Framingham-Studie, welche die größte Studie war, die jemals gemacht wurde, was Cholesterin angeht (sie begann 1948 und lief über einen Zeitraum von 30 Jahren). Dabei stellte man fest, dass Männer Mitte 30 mit den höchsten Cholesterinspiegeln ein vier Mal höheres Risiko für Herzinfarkt hatte. 4 Mal höher bedeutet 400% Anstieg!

Cholesterinsenker sind das umsatzstärkste Medikament der Pharmaindustrie. Sie macht damit 27 Milliarden Dollar Umsatz pro Jahr mit einer Steigerung von 11% pro Jahr. Das kommt daher, dass die Menschen einfach sorglos alles essen und ihnen ja auch erzählt wird, das Cholesterin kein Problem sei. Dann geht man zum Arzt und o Wunder, der Cholesterinwert ist viel zu hoch, aber es gibt ja

Abhilfe. So lässt man sich die netten "unschädlichen" Cholesterinsenker verschreiben und alles ist in bester Ordnung, oder?

92% aller Studien zu Cholesterin wurden von der Industrie bezahlt (**zum größten Teil von der Eierindustrie**!), die uns dann die lieben Ergebnisse präsentieren, das Cholesterin ja so unschädlich sei und das Eier zum Beispiel überhaupt nicht den Cholesterinspiegel heben. Nein, wer könnte denn auf so einen Gedanken kommen? Eier sind doch nur das tierische Produkt mit dem höchsten Cholesteringehalt überhaupt. Aber die sind ja soooooooo gesund! Oder nicht? Deswegen ist diese PDF "Warum Eier deine Gesundheit ruinieren", die ich zu Eiern erstellte, wahrscheinlich Humbug, oder? Denn die Industrie hat ja ganz andere Ergebnisse vorgelegt und die müssen ja stimmen. Und überhaupt glauben die meisten Menschen ja den Studien der Industrie und wenn so viele Menschen daran glauben, dann muss es ja erst recht stimmen, oder?

Hier kann man sehen, vom wem Ärzte große Geldsummen bekamen, um diese Positivstudien über Cholesterin zu machen (das ist hier jetzt nur ein Arzt, der allein diese Gelder bekam):



(Bildquellen aus diesen 3 vertiefenden Videos (auf englisch) zum Thema:

https://www.youtube.com/watch?v=8g8ASQZ0dZw,

https://www.youtube.com/watch?v=nVqiv_7qJal,

https://www.youtube.com/watch?v=BnHYHjchn6w)

Die Ärzte wurden gefragt, ob sie diese Gelder erhalten hätten und sie gaben es sogar zu.

In dieser Tabelle sind die Namen der Studien aufgelistet, die aussagen, dass Cholesterin kein Problem wäre. Bei jeder Studie ist angegeben, wer diese bezahlt hat: In den meisten Fällen die Eierindustrie (siehe: https://youtu.be/BnHYHjchn6w?t=51m3s):

| Foods for Protecting the | Body & Mind: Dr. Neal Barnard | Participants | Intervention | TC change | LDL change |
|--------------------------|---|--------------|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| Ballesteros 2004 | American Egg Board | 54 children | Egg | Not reported | U P<0.05 for som |
| Chakrabarty 2002 | Indian Council of Medical Research | 18 | Egg | U n.s. | U n.s. |
| Greene 2005 | American Egg Board | 41 | Egg | U _{P<0.05} | U P<0.05 |
| Harman, 2008 | British Egg Industry Council | 45 | Egg, plus ↓ sat fat and calories | Fn.s. | F n.s. |
| Herron 2006 | American Egg Board | 91 | Egg | U P<0.01 | U P<0.01 |
| Isherwood 2010 | European Fisheries Fund, Sea Fish Industry Auth. | 25 | Prawns | U n.s. | U n.s. |
| Katz 2005 | American Egg Board | 49 | Egg | U n.s. | U n.s. |
| Knopp 2003 | American Egg Board | 197 | Egg | U sign. for some groups | U sign. for some groups |
| Mutungi 2008 | American Egg Board | 28 | Egg, plus a low- carbohydrate diet | U n.s. | U n.s. |
| Njike 2010 | American Egg Board | 40 | Egg | U P<0.01 | U P<0.01 |
| Pearce 2010 | Australian Egg Corp, Ltd | 82, diabetes | Egg | U n.s. | U n.s. |

Überall wo ein "U" steht, fand Dr. Neal Barnard heraus, dass Cholesterin doch negative Auswirkungen hat, indem er absichtlich falsch ausgewertete Studien richtig auswertete.

Hier der Vollständigkeit halber noch einmal die 2 Beispiele aus der PDF über Eier ("Warum Eier deine Gesundheit ruinieren"), die aufzeigen, wie man es anstellen muss, um Cholesterin in Studien gut dastehen zu lassen:

Beispiele von Studienbetrug:

Betrug Nr 1:

Um die Menschen zu täuschen bezüglich Eiern erstellt man z. B. eine Studie auf folgende Weise: Bevor die Studie überhaut anfängt, essen die Studienteilnehmer bereits 2 Eier pro Tag. Ihre Cholesterinspiegel sind somit bereits am Maximum. Ein Ei hat ca. 250 mg Cholesterin und 2 Eier damit 500 mg. Ab einem Cholesterinwert von 400 mg/dl wird sich im Körper nicht mehr viel mit weiterer Erhöhung tun, weil dann der Maximalcholesterinwert erreicht ist. Selbst wenn ein solcher Mensch dann 10 oder 20 Eier essen würde, würde sein Cholesterinwert nur noch ein ganz wenig und völlig irrelevant ansteigen. Bei diesen Personen, die in diesen Studien untersucht werden, ist also bereits der Cholesterinwert im Maximum. So wird dann in diesen Fakestudien angegeben, dass die Probanden schon vor der Studie 2 Eier aßen und nun in der Studie wird die Menge in der ersten Woche auf 4 Eier am Tag erhöht und dann wird festgestellt, dass sich der Cholesterinwert nicht erhöht. In der 2. Woche wird auf 6 Eier erhöht und wieder wird keine Cholesterinwerterhöhung festgestellt. Und dann wird ausgesagt, dass Eier den Cholesterinspiegel nicht erhöhen. So einfach wird das gemacht. Der Cholesterinspiegel ist bereits gesättigt im Maximalbereich und so kann man mit solchen Studien zeigen, egal ob 2 Eier, 4 Eier, 6 Eier oder 20 Eier: Es gibt keine weitere Erhöhung des Cholesterinwertes. So hat man mit solchen Studien die Menschen in die Irre geführt. Die Aussage der Studie stimmt ja, daran wurde nichts gedreht, es wurde nur verschwiegen, dass ab einem Maximalwert von 400 mg/dl sich so gut wie nichts mehr tun wird mit einer weiteren Erhöhung. Und so stellen sich dann die Professoren und Doktoren da hin und sprechen davon, dass Eier den Cholesterinspiegel nicht erhöhen würden.

Betrug Nr 2:

In einer weiteren Studie hat man folgendes gemacht: Man hat 2 Gruppen gebildet, wovon die eine Gruppe 2 Eier am Tag isst und die zweite Gruppe 10 Eier am Tag. Die Gruppe, die 2 Eier essen, essen dann einfach als Ersatz für die fehlenden Eier andere tierische Produkte. Beide Gruppen verlieren dann 10 kg an Gewicht und die Biomarker sinken gleich. So kann man dann am Ende der Studie erklären, dass beide Gruppen ja gleich viel Gewicht verloren hätten und die Biomarker gleich viel gefallen wären und so kann man dann zeigen, dass es keine Risikopatienten sind und das Essen von mehr Eiern nicht das Herz- und Kreislaufrisiko begünstigen würde in dem man die Probanden Gewicht hat verlieren lassen. Wenn man aber Gewicht verliert, ist es unerheblich, was man isst. Wenn man das Gewicht reduziert, fallen die Biomarker, welche anzeigen, wie hoch das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen ist. Das ist ganz einfach ernährungsunabhängig. Deswegen macht man ganz genau solche Studien, wo man die Probanden Gewicht verlieren lässt um dann laut zu posaunen, es hat keinen Unterschied gegeben zwischen 2 und 10 Eiern. Die Gruppe mit den 2 Eiern pro Tag hatte ja einfach die fehlenden Eier mit anderen tierischen Produkten ersetzt und tierische Produkte haben alle Cholesterin und deswegen hat man das Cholesterin der fehlenden 8 Eier mit Tierprodukten ersetzt und so waren dann beide Gruppen wieder gleich. Aber man bezieht sich im Resultat in der Endaussage nur auf die Eier.

Hier verschiedene Betrugsstudien:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25833969

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29741558

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15721501

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20071648

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/313701

https://www.researchgate.net/publication/21420465_Egg_intake_does_not_change_plasma_lipoprotein_and_coagulation_profiles

Echte wissenschaftliche Studien über Eier:

Wie sieht nun der richtige Test aus, wie man testet, ob Eier den Cholesterinspiegel anheben? Siehe hierzu z. B. diese Metabolic Meta-Studie: "Effects of dietary cholesterol on serum cholesterol: a metaanalysis and review": Man geht hin und nimmt sich Personen, die kein Cholesterin essen, oder Vegetarier, die sehr wenig Cholesterin von unter 100 mg in ihrer Ernährung pro Tag haben. Dann wird der Cholesterinspiegel dieser Personen getestet und man findet heraus, dass sie z. B. einen Durchschnittsspiegel von 130 mg/dl haben. Also sehr niedriger Cholesterinspiegel. Und dann werden diese Personen sich ganz kontrolliert ernähren in einer sog. Metabolic Kitchen, wo sie ganz genau zu essen bekommen. Z. B. 5 Eier jeden Tag und nach ein paar Wochen testet man den Cholesterinspiegel dieser Personen und man findet heraus, dass sie nun einen Cholesterinspiegel von z. B. 194 mg/dl im Durchschnitt haben. Und nun kann man dann sehen, was für einen massiven Cholesterinanstieg diese Eier bewirkten. Der Blut-Cholesterinspiegel ist durch Nahrungsmittel-Cholesterin angestiegen. Das nennt man eine Metabolic Watch Studie, bei denen man mit Baselines arbeitet und zwar mit beiden Baselines, also wie viel Cholesterin ist im Blut und wie viel Cholesterin wurde gegessen, vor Studienbeginn. Wenn man diese 2 Baselines hat, kann man genau sehen, wie der Cholesterinspiegel anwächst, aber natürlich nur bei den Menschen, die sehr, sehr wenig Cholesterin essen. Ansonsten ist der Cholesterinspiegel gesättigt und steigt nicht mehr an.

Man sieht, es ist ganz einfach, wie man da tricksen kann, um den Menschen vorzugaukeln, es gäbe keinen Cholesterinanstieg, wenn man z. B. Eier isst, um diese als gesund dastehen zu lassen. Und die Menschen fallen darauf herein und essen dann Eier. Oder es wird sogar behauptet, Eier würden vor

Schlaganfall schützen (siehe hier: "Gesunde Cholesterinbombe: Neue Studie beweist: Wie viele Eier pro Tag vor einem Schlaganfall schützen") Kann man noch krasser lügen und betrügen?! Ja, solche Betrugsstudien zu produzieren, die dann Menschen glauben und daraufhin nicht die Gefährlichkeit von z. B. Eiern erkennen und weiter Eier essen und dann, da ja Cholesterin der Nr.1-Killer ist, aufgrund dessen einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden und dann evtl. sogar daran sterben: Wie nennt man so ein Handeln? Mord? Völkermord? Aber man kann es nicht direkt beweisen. Mord mit geringen Gaben von Gift ausgeführt, indem man die Menschen durch Gehirnwäsche durch massive Propaganda dazu brachte, diese Giftgaben sogar freiwillig selbst zu essen und auch noch dabei zu glauben, wie gesund dieses sei? Perfekter Mord?

<u>Hier die entsprechenden Studien, die aufzeigen, was Eier wirklich mit deinem Cholesterinspiegel</u> machen:

http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.549.6029&rep=rep1&type=pdf

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7019459

http://ajcn.nutrition.org/content/73/5/885.full

http://www.bmj.com/content/314/7074/112

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

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

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1534437

https://www.faseb.org/portals/2/pdfs/opa/11419 faseb.pdf

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3603726/

Und überall trifft man auf diese Lügen zum Thema Cholesterin. Wen man z. B. auf die Seite der Computerzeitschrift "Chip" geht, liest man selbst da, dass Cholesterin kein Problem sei. Überall auf den großen Mainstreamseiten im Internet findet man diese Nachrichten, auch mit den Aussagen der Ärzte, wo sie sich positiv zum Thema Cholesterin äußern. Was werden also die meisten Menschen über das Cholesterin denken, wenn einem auf Schritt und Tritt diese Lügen über das Cholesterin gestützt durch diese Fake-Studien überall begegnen? Dann wird klar, dass der Eierverzehr wieder stark angestiegen ist. Die Menschen, die sich von dieser Megapropaganda nicht haben irre machen lassen und weiterhin wissen, das man aber nicht ein Milligramm Cholesterin von außen zuführen sollte, die wissen, wie schädlich Cholesterin ist, sind natürlich im Vorteil. Aber man kann davon ausgehen, dass 99% aller Menschen es nicht durchschauen und auf diese Lügen herein fallen. Es ist wirklich ein erschreckendes System mit gewissenlosesten Machenschaften, was dahinter steckt. Bei allem, was man über Ernährung liest, muss man ganz genau überlegen, ob das sein kann. Cholesterin sei kein Problem? Macht das Sinn? Nein, das macht keinen Sinn. Der Mensch kann als 100% reiner Pflanzenesser das tierische Cholesterin nicht mehr ausscheiden, so wie es fleischfressende Tiere können, so dass Cholesterin zum Nr. 1-Killer wird mit der Arteriosklerose und den daraus entstehenden Herz- und Kreislauferkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall. So sollte der Mensch sich einfach nicht artfremd ernähren und einfach seine Nahrung essen: Pflanzliche Nahrung und so seine Ernährung auf vegane Ernährung High Carb Low Fat, keine Öl-ISOLATE umstellen, damit physische Krankheiten bald der Vergangenheit angehören und die Menschen wieder, so wie die Völker in früheren Erdenzeiten, bis ins hohe Alter gesund und fit bleiben.

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, wie "aesund" egal 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!





Jeder Mensch bekommt sein ganzes Leben "eingetrichtert", ein Ei sei gesund und was es für toller Vitamine und Nährstoffte häte. Aber, ist jemand ingendetiaas aufgefallen diese ganze Zeiff Es wiede nie über die negative Sielte des Eies gesprochen. Man frage einen Menschen, ob rauchen ungesund sei. Er wird es mit ja besantworten. Er sagt "Ja", weil er weilt, was in einer Zigarette für negative Stoffe enthalten sind, die gezundheitche Schädigungen im Köpper verursachen. Wenn man aber einen Menschen fragt, ob ein El ungesund sei, dann wird er höchstaahrscheinlich nein sagen und fragen, warnm es ungesund sein solle. Er sagt eldes deswegen, weil er nicht weilt, was in einem Ellerhänben ist und wie cleise Stoffe im menschlichen Körper wirken. Würde man die Zeit zurück diehen und die ganzen Studien über Zigaretten löschen, dann würde kaum einer Rauchen als ungesund ansehen, so wie es faltsächlich früher war und die Menschen sich keine Gedanken machten über die GesundheitsDer WAHRE Grund
für Autoimmunerkrankungen,
Multiple Sklerose,
Diabetes Typ 1,
Hashimoto u.a.

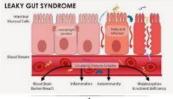
Wie bekommt man MS, Diabetes Typ 1, Hashimoto (Schikorüse gerstört sich selbst) und

Wie bekommt man MS, Olabetes Typ 1, Hashimoto (Schilddrüse zerstört sich seibst) und andere meist unheilbaren Autoimmunentrankungen (es gibt über 150 Autoimmunkrankheiten. Siehe hier: http://www.ese-de-autoimunerkrankungen)?

Nehmen wir einmal an, man brinkt ein Glas Milch, Milch ist das alleiteste Belspiel, was man zu dem Thems machen kann. Dann kommen mit der Milch Nährstoffe in unseren Körper, vor allem tierisches Protein. Diese gelangen ligendwarn dann in den Darm. Die Darminnerwand ist nicht glatt, sondern hat felne sogenannte Darmzotten. Diese Darmzotten, was ins Biut hinein darf und was nicht. Da werden Nährstoffe und Proteine ins Biut franslicklieft.



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



Bland

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 Herzerfrankungen, Ventopfungen, Übergewicht u.s. zu behandeln, so wie er es bereits in anderen Lindern tat. In diesen 18 Jahren als Arst in Uganda hat er kalne übergewichtigen Menschen gesehen, keine Menschen mit Vestopfung und auch nicht mit Herzinfarkst erleich. Herzinfarkst erleich er Nr. 1-Killer auf der Welt. Kann es sein, diess deshelb, well die Menschen in Ugande sich überwiegend pflandlich emähren, es

Zitat: "Die Küche von Ugande ist einfech aber gut. Ein wichtiges Grundnahrungsmittel in Ugande 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 Ugande angebeut werden. Fielsch ist in Ugande allerdings sehr teuer, sodass es bei den meisten Einwichnern des Lendes nur setten auf dem Ugande allerdings sehr teuer, sodass es bei den meisten Einwichnern des Lendes nur setten auf dem Ugande allerdings sehr hauf der Berteil verschaft der Berteil Spelapsian steht, Alternativ zu Matooke dient auch in Uganda, wie in vielen Lindern Afrikas, ein Maisbrei als Grundlage vieler Mahlzeiten. Dieser wird in Uganda Posho genennt. Er wird, wie auch Matooke, zusammen mit einer Sole traditionell mit der Hand gegessen. Vor dem Essen wird ein Gaffiß mit Wasser und Selfe gereicht, um sich die Hände zu waschen. Weltere Nahrungsmittel, die in Uganda weit verbreitet sind, sind Knollengemüse wie Maniok und Sülksartoffeln." (Qualle: https://www.afrikas.townl.de/usanda/essen.trinken.html (Gilt für alle Links: verlinites Bild oder Link mit rechter Maustaste anklicken und dann auf "Link in neuem Tab öffnen" klicken))

Hier haben wir also einen der Beweise, dess physische Krantheiten nicht durch psychosomatische Unsachen, nicht durch Stress und auch nicht durch Gener <u>ausgelöst</u> werden. Denn: Gibt es in Ugands keine alten Menschen? Gibt es dort keine verschmutzte Luft? Gibt es dort keine seellschen Konflikte, keinen Stress? Ein Dritte-Welt-Land, wo die Menschen sehr erm sind und viele Labenskonflikte zu bewähligen

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 Weit haben? Dort gibt es auch hohe Luftvenschmutzung, seelische Konflikte und Stress. Sie ernähmten sich vor 1980 von Reis und Gemöse und genz wenig Frach. Wie kommt es, dass sowohl in Uganda und auch in Japan diese Krankheiten richt auftraten? Liegt es viellsicht an der Emährung? Sind die anderen Gründe vielleicht Auzerden, die man sich aufbst einreden muss, um seine Verantwortung abzugeben? So hat men denn eine Ausrede, dem seine Ernährung nicht ändern zu mössen.

Z. B. Stress lit mitunter etwas, was wir nicht so beeinflussen können: Wenn man z. B. Stress auf der Arbeit 2.6. Somes are meumer eaws, was wer most so exeminuses normen: wenn man z. s. Somes and or worst hat und man hat eine Famille mit Kindern, Haus usw., dann kann man seine Arbeit nicht so einfech aufgeben, sondern geht halt joden Tag auf die Arbeit und hat dort Stress. Wenn man dann Irank wird, schlebt man die Ursache auf den Stress, Die Menschen schleben es dann geme auf etwas, was sie nicht beeinflussen können und nicht auf etwes, was sie beeinflussen können. Z. 8. sagen die Menschen auch oft, dass man Krankheiten durch das Altern bekärne. Das kann man nicht beeinflussen und so nimmt man dies als Grund. Oder sie sagen, Krankheiten kommen durch die Gene. Diese Menschen ernähren sich

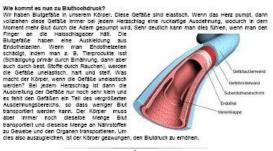
Darum steigt der Blutdruck! Blutdruck natürlich senken!

Menschen nehmen gegen ihren Biuthochdruck Biuthochdruckmedikamente und nehmen die Ursache für ihren Biuthochdruck aber nicht heraus. Wahrschenlich wird diesen Menschen auch nicht witklich von den Azilen gesagt, woran es liegt, well das ein milliardneckwiers Geschäft ist mit diesen Biuthochdruckmedikamenien. So wird den Menschen erzählt, dass sie sich gesünder emähren sollen, Bluthochdruckmedikamenten. So wird den Menschen erzählt, dass sie sich gesünder emähren sollen, dass sie sich "ausgewagen" emähren sollen, von allem etwas". Mit solchen Empfehlungen stellen diese "Experten" sicher, dass man niemals seinen Bluthochdruck wieder weg bekommit Genauso, wie man es bei den Diabetes Typ 2-Enfrankten mascht, wo man ihnen ebenfalls nicht die simple Ursache nennt und wenn man diese heraus nimmt, man in kürzerster Zeit gehelt würde (siehe hierzu in der PDF "ÖL IST GIFTI") ab Seite 22: http://doa.ude/ursac.de/UEL_IST_GIFTI"), ad/D.

ser itt an beer 22 monitionabheaufma de/OEL IST (IETTIMOD).

Es int attition interpretion, wie da Menschen in dei ime gettlicht weiden und ihnen dann auch noch diese schädlichen Bluthochdurckmedikamente verschrieben werden und das auch noch ohne die Urraachte für den Bluthochdurck herbung zu nehmen. Derm die Menschen heben durch das Essen von Berschen Produkten ihren Bluthouck an und nehmen dann dagen bluthauksenhende Medikamente. So ist man dann das gane Leben ein chnorischer Patient für Bluthochdurck. 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 Emährung eines Menschen zu essen, bei der man keinen Bluthochdruck bekommen kann, wenn man dann noch Medikamente gegen hohen Blutdruck zusätzlich ninmt, kann man sehr große Probleme bekommen. Denn, wenn man einen höhen Blutdruck alt und dagegen Medikamente ninmt, um ihn abzusenken und sich nun richtig emährt, wodurch der Blutdruck wieder auf natürliche Weise auf das Nomahlkeau füllt und dann eben durch blutdrucksenkende Medikamente noch weiter abgesent wird, dann kann es zu einem Blutunierdruck kommen, der sehr gefährlich ist. Denn dann steigt sogar die Wahrscheinlichteit für Herz- und Hirninfant. Das gilt aber nur dann, wenn man den Blutdruck künstilohe mit Medikamenten senkt.



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 Kuhmilloh füttert! Diese Kuhmilich ist von den Inhaltsstoffen ganz genau auf das Kalb abgestimmt.

Eine Kuh, die ohne den Einfluss des Menschen lebt, hat einen kleinen Buter. Dieser Euler produziert as. 47- Eller Milch pro Tag. Heutsutsge produziert as o eine Super-Kuh as. 50 – 1000 J. Liter Milch pro Tag. Das bekommt man hin, notem man die Kuh z. 6, mit verschiedenen Hommonen Mütert. Das ganze Leben der Kuh hindurch wird diese durch künstliches Schwängen befruchtet. Dann wird des Kab ihr weggenommen und meist getötet. Die Multer schreit off tagelang ihrem Kind hinderher.



Vorsicht mit Vitamin D3und 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

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

Hanger use Auszug:

Liter ein Auszug:

Liter wird auszug:

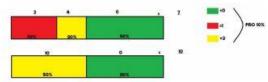
Liter wird wird eine Gesundheit f\(\text{ordert}\), kann die Einnahme von Vitamin-D-Pr\(\text{aparaten}\) die Entstehung bestimmter Krankheiten f\(\text{order}\), wer also in die Sonne gehen oder eine Sonnenbank nutzen kann, sollte auf Nahrungserg\(\text{ansignetited}\) erzichen, da sie wenig Nutzen, aber ein hohes Risiko sowie hohe Kosten mit sich bringen. Vitamin D. in isolierter, konzentrierter Form eingenommen, f\(\text{urit}\) int mit poper zu einem Ungleichgewicht. Es hat sich gezeigt, dass sebts die angeblich sicherene Dosen negative Folgen haben wie die Erh\(\text{brit}\) ung des (schlechter) LDL-Cholesterins und ein gesteigertes Risiko f\(\text{urit}\) for Prostata und Bauofspeciheldr\(\text{urit}\) enspeciheldr\(\text{urit}\) enspecihe

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 Mitel für starke Knochen. Leider verschreiben auch viele Ärzte Vitamin-D-Präparate, statt diesen einfachen Rat zu ertellen. Die Präparate erhöhen zwar den Vitamin-D-Gehalt des Blutes und scheinen zu um irken, Studien haben aber gezeigt, dass Vitamin D aus Pillen oder Lebensmittelzusätzen die Knochen nicht stärkt. Ein Nutzen bei der Prävention von Brüchen ist sehr

Mdsakiert: 16.09.201

WENN VEGETARIER BESSER BESCHEID WÜSSTEN, WÄREN SIE VEGANER

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



Der obere Baiken steilt die fleischliche Emährung und der untere die vegefarische Ernährung dar. Das grüne stellt pflandliche Ernährung dar. Das gebee sind Titerausscheidungen, also Mitch und Mitchprodukte und Eler z.B. Das rote sind Fleisch und Fleischprodukte.

I'm eine Masienheit zu haben bestimmen wir diese jetzt einmal folgender Maßen: Bei den pflanzlichen Produkten haben wir einen Sichaden von 0, weil diese kein Tierleid verursachen. Bei den fielschlichen Produkten einen Sichaden von 1: Bei der Tier ermordung wird ein Tier geblet und man hofft, dass es schneil geht. Bei den Tierausscheidungen einen Sichaden von 2, weil, Tierausscheidungen sind ja genau das, was den größen Tierschaden macht. Das größer Tierleid verursachen Tierausscheidungen sind ja genau das, was den größen Tierschaden macht. Das größer Tierleid verursachen Tierausscheidungen. Das größer Terleid, was es gilt geschieftl durch de Mischholduste. Alle Michprodukte machen den altergrößen Sichaden überhaupt, Ich hoffe, das ist jedem klar. Der Leidensweg der Kuh ist ja wiel größer, als wenn sie direkt gelötet wird. Wer das nicht glaubt, der soll sich auf VoruTube einmal die Doku "Earthings" vollständig anschauen, ist dont auch auf Deutsch (nicht Sielen beim Anschauen übersprüngen. Man brancht die aufehander aufbauenden infos, um den Schluss richtig zu verstehen. Aber diese Doku ist nicht leicht zu verkraften, sie steilt der, was wirklich abläuft):

Hinwels: Alle Blider zu YouTube-Videos sind verlinkt: Zum Anschauen der Videos einfach Blid anklicken. In den Videobeschreibungen auf YouTube befinden sich weitere Infos und auch die Studienbeiege

NAME ARTHLINGS . de

EARTHLINGS 2.0 (deutsche Übersetzung)

- 20