Dantse Dantse

Smart Coaching - knapp auf den Punkt gebracht

# Einstieg 1: So macht uns Ernährung krank und Weißmehl blöd

Gifte

Zusatzstoffe

freie Radikale

## Mein Weißmehl-Experiment

## Welche Lebensmittel verursachen & verstärken welche Krankheiten

Alzheimer
Bluthochdruck
Depression
Erkältungen
Migräne
Krebs
und viele mehr!

afrikanisch inspiriert - wissenschaftlich fundiert

indayi edition

altes Wissen
neue Erkenntnisse

# Vorwort:
# Schlechte Ernährung, kranker Körper: Wie die heutige Ernährung unserer Gesundheit schadet

Seit Jahren beschäftige ich mich mit dem Zusammenhang zwischen Krankheit und Lebensmitteln. Inspiriert von meinen Erkenntnissen und Kenntnissen aus Afrika, die ich in vielen Lehren gelernt habe, von meinen eigenen Erfahrungen und Experimenten, von wissenschaftlichen Studien und Forschungen und von Erfahrungen aus anderen Teilen der Welt, habe ich mich entschieden, dieses Buch zu schreiben um möglichst vielen Menschen aufzuzeigen, dass viele Beschwerden direkt aus unserer schlechten Ernährung resultieren.

Dieses Buch ist fast ein Selbsterfahrungsbericht, denn der Autor muss mit gutem Beispiel voran gehen. In den letzten 20 Jahren war ich nur ca. 5 Mal beim Arzt und fast jedes Mal ging es nur um meine Leiste. Ich habe in dieser Zeit auch nicht eine einzige Tablette genommen. Ich bin Ende vierzig und fühle mich wie ein 25jähriger, starker Mann.

Ich lasse mich regelmäßig untersuchen, einfach um zu wissen, wie es bei mir steht und in welchen Bereichen ich mich verbessern sollte. Bei meinem letz-

ten Check war mein Arzt über meine Werte erstaunt. Alles im grünen Bereich. Er meinte ich hätte die Gesundheit eines Mittzwanzigers: Muskeln und Nervenfunktionen waren hervorragend. Er selbst ist 10 Jahre jünger als ich, sieht aber 5 Jahre älter aus. Dies ist bis jetzt allein durch die Natur möglich und Lebensmittel sind unsere besten Freunde aus der Natur. Viele Menschen, die ich ganzheitlich berate (denn die psychische Hygiene spielt auch eine Rolle), konnten ihre chronischen Krankheiten verschwinden sehen.

In diesem „Einstieg“ erhältst du Hinweise und genaue Erklärungen, wie und warum die Ernährung deinen Körper schädigt und dich krank macht. Dieses Buch ersetzt überhaupt nicht ärztliche Konsultationen und Arztbesuche, aber es hilft dir besser zu verstehen, Krankheiten vorzubeugen, und medizinische Therapien zu unterstützen. Es gibt dir wieder ein schönes Gefühl und stärkt dein Selbstvertrauen und fördert einen besseren Kontakt zu dir. Denn die Natur bist du und du bist die Natur. Wer sich gut kennt und sich gut versteht, lebt gesünder, glücklicher und friedlicher, so sagt ein afrikanisches Sprichwort.

In der modernen Schulmedizin und in der Fachwelt werden Krankheiten, deren Ursachen und deren Behandlung oft anders erklärt und behandelt, als man dies aus ganzheitlicher Sicht tut. Die Fachwelt versucht, Krankheiten lokal aufzufassen. Aus ganzheit-

licher und natürlicher Sicht betrachtet man den gesamten Organismus und selten nur einzelne Symptome. Während zum Beispiel die Schulmedizin die schwache Potenz mit Medikamenten (die noch weitere Nebenwirkungen mit sich bringen) zu stärken versucht, ohne dem Patienten abzuraten sich weiterhin schlecht zu ernähren und ungesund zu leben (Alkohol, Milchprodukte, Fertigprodukte, Limonaden, Zigaretten, Sportmangel usw.), zielt die natürliche Methode darauf ab, den gesamten Organismus wieder in sein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Im Fall dieser Person, die an schwacher Potenz leidet, würde nicht nur die Potenz angeschaut werden, sondern auch die ganze Lebensführung. Vielleicht würde nur das Abstellen der schlechten Ernährung ausreichen. Den Menschen kann man nicht trennen, nicht in seine einzelnen Teilen, nicht von der Gesellschaft, in der er lebt, nicht von der Natur, denn er ist ein Teil von ihr und das bedeutet, man kann ihn nicht trennen von dem wo er lebt, was er denkt, isst, trinkt und atmet. Daher wirken viele natürliche Methoden manchmal schon lange, obwohl die Schulmedizin erst jetzt gewisse Zusammenhänge herausfindet.

Ich erweitere dein Wissen und bereichere dich mit sehr vielen neuen Informationen und mit exklusiven Erkenntnissen über Stoffe und Lebensmittel, wie selten ein Autor zuvor.

Dieses Buch ist einfach geschrieben und für jeden leicht zu verstehen; hier findest du viele nützliche und ausführliche Informationen an einem Ort versammelt:

- Warum Milchprodukte, Zucker und Weizen Feinde unserer Gesundheit sind
- Welche Getränke unseren Körper schädigen
- Vitamine und Mineralstoffe: welche Auswirkungen Mängel haben
- Zusatzstoffe (Konservierungsstoffe, Farbstoffe, usw.) in Lebensmitteln, sortiert danach, wo man sie findet und was sie verursachen
- Gifte und Chemikalien in Lebensmitteln und Gegenmaßnahme
- Freie Radikale
- Eine Auflistung, welche Lebensmittel welche Krankheiten fördern
- Und vieles mehr

Das Buch ist absichtlich frei von komplizierten Fachwörter und Fachdefinitionen, die sowieso niemand richtig versteht, damit du direkt, ohne viel zu überlegen, handeln kannst und verstehst, was dir schadet. Ein Handbuch für jede Frau und jeden Mann, damit du selbst weitersuchst und verstehst, wie sehr das, was du isst, deine Gesundheit bestimmt.

Diese Mischung aus eigener Erfahrung, Wissenschaft und Kenntnisse aus Afrika macht dieses Buch zu einem perfekten Einstieg in ein gesundes Leben.

# Inhaltsverzeichnis

**Vorwort: Schlechte Ernährung, kranker Körper: Wie die heutige Ernährung unserer Gesundheit schadet ..... 5**

**Einführung: Zusammenhang zwischen Krankheit und Ernährung: Was ist Krankheit und warum werden wir krank? ..... 17**

**Die häufigsten Ursachen von Krankheiten finden sich in schlechter Ernährung ..... 19**

**Darmstörungen und eine ungesunde Darmflora verhindern das Abnehmen und verursachen Krankheiten..... 22**

**Welche Lebensmittel schaden der Gesundheit? 27**

Milch und Milchprodukte: Eine Gefahr für die Gesundheit ..... 27

Weizen, wie Weißmehl depressiv macht ..... 37

Weizen-Wahnsinn – Mein Experiment: wie Weißmehl mich depressiv machte..... 39

Krebserregende Stoffe in Getreiden (Mehl, Reis, Soja, Mais, Weizen usw.), Brot, raffiniertes Mehl..... 43

Raffinierte und künstliche Zucker..... 44

Fertiggerichte und Tiefkühlessen..... 48

Krebserregende Stoffe in Pommes, Chips, Popcorn, Donuts ..... 50

Schlechtes Öl, Schlechtes tierisches Fett, Transfette ..... 53

Obst ist gut und gesund, aber zu viel Obst kann auch krank und dick machen ..... 55

Diät Lebensmittel, Light-Produkte und Nahrungsergänzungsmittel ..... 56

Fettmangel: zu wenig gutes Öl und pflanzliche Fette ..... 59

Säuerliche Lebensmittel machen dick und krank: Übersäuerung des Körpers ist Ursache vieler chronischer Krankheiten und Beschwerden ..... 60

Liste säuerlicher Lebensmittel ..... 63

Wasser und Mineralwasser ..... 66

Tee… ..... 69

Kaffee ..... 70

Reine Säfte ..... 73

Alkohol ..... 75

Kohlensäurehaltige Süßgetränke wie Cola und Limonaden ..... 77

Synthetisches Salz ..... 83

Vitaminarme Ernährung ist die Ursache von viele Beschwerden: Liste von Beschwerden je nach Vitaminmangel ..... 86

Mineralienarme Ernährung verursacht viele Krankheiten: Liste der Beschwerden, je nach Mineralstoffmangel ..... 89

Plastikverpackungen: Kunststoffteile im Essen . 92

Chemikalien und Gift in der biologischen Landwirtschaft ..... 93

Entzündungen werden auch durch ungesunde Ernährung ausgelöst ..... 96

Freie Radikale ..... 97

Tabellen krank- machender und gefährlicher Zusatzstoffe in Lebensmitteln..... 99

1. Tabelle gefährlicher Farbstoffe (E 100-180).. 101

2. Tabelle gefährlicher Konservierungsstoffe in Lebensmitteln (E 200-298)..... 106

3. Tabelle gefährlicher Antioxidationsmittel in Lebensmitteln (E 300-321) .....111

4. Tabelle gefährlicher Emulgatoren, Stabilisatoren, Verdickungsmittel und Geliermittel in Lebensmitteln (E 322-495) ..... 113

5. Tabelle der Rieselhilfen und Säureregulatoren in Lebensmitteln (E500-586) ..... 117

6. Tabelle gefährlicher Geschmacksverstärker und Glutamate in Lebensmitteln (E 620-650) ..... 119

7. Tabelle gefährlicher Süßstoffe in Lebensmitteln (E420, E 900-1520)..... 120

8. Tabelle der Schadstoffe, Gifte und krebserregenden Substanzen in Lebensmitteln: wo kommen sie vor und welche Krankheiten verursachen sie? ..... 122

**Weitere Schadstoffe: Nitrat, Nitrit, Dioxine, PCB und Metalle.....135**

**Liste der häufigsten durch schlechte Ernährung bedingten Krankheiten .....138**

**Übergewicht: Krankheiten, die vom Übergewicht verursacht oder verstärkt werden .....140**

**Welche Lebensmittel fördern welche Krankheiten? .....142**

1. Welche Lebensmittel fördern Erkältung und Schnupfen? ..... 142

2. Welche Lebensmittel fördern Bluthochdruck? ..... 143
3. Welche Lebensmittel fördern das Übergewicht? ..... 145
4. Welche Lebensmittel fördern Fettstoffwechselstörungen? ..... 145
5. Welche Lebensmittel fördern Diabetes? 145
6. Welche Lebensmittel fördern Karies und Zahnschmerzen? ..... 147
7. Welche Lebensmittel fördern Erektionsstörungen?..... 148
8. Welche Lebensmittel fördern Migräne?. 150
9. Welche Lebensmittel fördern Alzheimer? ..... 152
10. Welche Lebensmittel fördern Herzkrankheiten? ..... 154
11. Welche Lebensmittel fördern Asthma? .. 156
12. Welche Lebensmittel fördern Krebs? ..... 157
13. Welche Lebensmittel fördern Depressionen und psychische Krankheiten? .....161
14. Welche Lebensmittel fördern Mundgeruch? ..... 163

# Einführung: Zusammenhang zwischen Krankheit und Ernährung: Was ist Krankheit und warum werden wir krank?

Mit der technischen und industriellen Entwicklung sind viele neue Krankheiten entstanden und manche alte Krankheiten sind aggressiver und gefährlicher geworden. Auf der einen Seite kann man heute viele Krankheiten heilen, aber auf der anderen Seiten haben Menschen noch mehr Krankheiten „erfunden". Wir leben heute ungesünder als die Menschen vor uns.

Warum werden wir krank? Krankheit wird definiert als Störung der körperlichen und psychischen Funktionen. Zu den Funktionen des Lebens gehören auch Verhalten und Emotionen. Das bedeutet, wir werden krank, wenn etwas unseren Körper aus seinem Gleichgewicht gebracht hat. Die Krankheit ist deswegen eine Reaktion, oft eine Abwehr des Körpers gegen einen fremden „Angriff".

Die Krankheit zeigt sich meist durch äußerliche Symptomen. Diese Symptome sind sehr wichtig, da sie uns verdeutlichen, dass etwas nicht in Ordnung ist, und dass man etwas zur Wiedererlangung des