

Dantse Dantse

Smart Coaching - knapp auf den Punkt gebracht

Das ultimative Anti- KREBS

NEU: afrikanische
Anti-Krebs-
Kochrezepte

Unsere Ernährung -
Freund und Feind
Krebszellen-Fütterer
Krebszellen-Killer
**Krebszellen-
Verhinderer**

Buch

mit neuen Erkenntnissen und
Top-Tipps, die wirklich helfen

afrikanisch
inspiriert
wissenschaftlich
fundiert



**Lebensmittel und eine afrikanisch
inspirierte Ernährung, die dich vor
Krebs schützen und ihn bekämpfen!**

Das ultimative **Anti- KREBS**

Buch

Unsere Ernährung -
Freund und Feind

Krebszellen-Fütterer

Krebszellen-Killer

Krebszellen-Verhinderer

**mit neuen Erkenntnissen und Top-Tipps,
die wirklich helfen**

Afrikanisch inspiriert — wissenschaftlich fundiert

von Dantse Dantse

Inhaltsverzeichnis

Erklärung: warum dieses Buch?	18
Studie: Afrikanische Ernährung zeigte Krebsrisikoverminderung in nur zwei Wochen.....	19
Vorwort Teil 1: Eine falsche, schlechte und ungesunde Ernährung verursacht Krebs.....	22
Vorwort Teil 2: Vor Krebs knien wir nicht nieder	25
Teil 1: Wie Ernährung Krebs auslöst.....	29
A. So macht uns die Ernährung krank und Weißmehl blöd.....	30
Einführung	30
A1. Allgemeine Zusammenhänge zwischen Krankheit und Ernährung: Was ist Krankheit und warum werden wir krank?.....	33
A2. Die häufigsten Ursachen von Krankheiten finden sich in schlechter Ernährung	34
A3. Darmstörungen und eine ungesunde Darmflora verhindern das Abnehmen und verursachen Krankheiten	36
A3.1. Kranke Darmflora, Gesundheit und Krebs.....	38
A4. Welche Lebensmittel schaden der Gesundheit?.....	41
A4.1. Milch und Milchprodukte: Eine Gefahr für die Gesundheit.....	41
A4.1.1. Milchprodukte fördern die Krebsentstehung	42

A4.2. Weizen verursacht Krebs – Weißmehl macht depressiv	48
A4.2.1. Weizen-Wahnsinn – Mein Experiment: wie Weißmehl mich depressiv machte	50
A4.2.2. Krebserregende Stoffe in Getreide (Mehl, Reis, Soja, Mais, Weizen usw.), Brot, raffiniertem Mehl	53
A4.3. Raffinierte und künstliche Zucker und Krebs	54
A4.4. Fleisch: Überkonsum von tierischem Protein kann Krebs verursachen	57
A4.5. Fertiggerichte und Tiefkühlessen	58
A4.6. Krebserregende Stoffe in Pommes, Chips, Popcorn, Donuts	60
A4.7. Schlechtes Öl, schlechtes tierisches Fett, Transfette.....	62
A4.8. Obst ist gut und gesund, aber zu viel Obst kann auch krank und dick machen	64
A4.9. Diät Lebensmittel, Light-Produkte und Nahrungsergänzungsmittel.....	65
A4.10. Fettmangel: zu wenig gutes Öl und zu wenige pflanzliche Fette	67
A4.10.1. Ölmangel kann auch Krebs fördern	68
A4.11. Säuerliche Lebensmittel machen dick und krank: Übersäuerung des Körpers ist Ursache vieler chronischer Krankheiten und Krebs.....	68
A4.12. Liste säuerlicher Lebensmittel	70
A4.13. Wasser und Mineralwasser	72
A4.14. Tee.....	74
A4.15. Kaffee	75
A4.16. Reine Säfte.....	77

A4.17. Alkohol – höchstes krebsförderndes Potenzial	78
A4.18. Kohlensäurehaltige Süßgetränke wie Cola und Limonaden.....	80
A4.19. Synthetisches Salz.....	85
A4.19.1. Salz und Nitrosamine: Zu viel Salz fördert die Krebsentstehung	86
A5. Vitaminarme Ernährung ist die Ursache von vielen Beschwerden und Krebs: Liste von Beschwerden je nach Vitaminmangel	87
A6. Mineralienarme Ernährung verursacht viele Krankheiten: Liste der Beschwerden, je nach Mineralstoffmangel.....	90
A7. Plastikverpackungen: Kunststoffteile im Essen.....	93
A8. Chemikalien und Gift in der biologischen Landwirtschaft.....	94
A9. Freie Radikale	96
A10. Entzündungen werden auch durch ungesunde Ernährung ausgelöst.....	97
A11. Tabellen krankmachender, krebserregender und gefährlicher Zusatzstoffe in Lebensmitteln.....	98
A11.1. Tabelle gefährlicher Farbstoffe (E 100-180).....	100
A11.2. Tabelle gefährlicher Konservierungsstoffe in Lebensmitteln (E 200-298)	104
A11.3. Tabelle gefährlicher Antioxidationsmittel in Lebensmitteln (E 300-321).....	108
A11.4. Tabelle gefährlicher Emulgatoren, Stabilisatoren, Verdickungsmittel und Geliermittel in Lebensmitteln (E 322-495)	110

A11.5. Tabelle der Rieselhilfen und Säureregulatoren in Lebensmitteln (E500- 586)	113
A11.6. Tabelle gefährlicher Geschmacksverstärker und Glutamate in Lebensmitteln (E 620-650).....	114
A11.7. Tabelle gefährlicher Süßstoffe in Lebensmitteln (E420, E 900-1520)	115
A11.8. Tabelle der Schadstoffe, Gifte und krebserregenden Substanzen in Lebensmitteln: wo kommen sie vor und welche Krankheiten verursachen sie?	117
A12. Weitere Schadstoffe Nitrat, Nitrit, Dioxine, PCB und Metalle.....	127
A13. Liste der häufigsten durch schlechte Ernährung bedingten Krankheiten	129
A14. Übergewicht: Krankheiten, die vom Übergewicht verursacht oder verstärkt werden.....	130
 B. ERNÄHRUNGSBEDINGTE KREBSERKRANKUNGEN	 132
B1. Was ist Krebs?	132
B2. Was kann Krebs auslösen?	133
B3. Krebs in Zahlen: Rasante Todesraten durch Krebs – westliche Länder sind am meisten betroffen	135
B4. Spezielles Milieu, dass Krebsentwicklung begünstig.....	136
B5. Über- und Untergewicht fördern Krebsentstehung	137

B6. Welche Lebensmittel fördern Krebs?	138
B7. Krebserregende Chemikalien und Gifte in Lebensmitteln, im Haushalt, in der Landwirtschaft.....	141
B7.1. Krebserregende Zusatzstoffe in Lebensmitteln	142
B7.2. Tabelle giftiger und krebserregender Chemikalien in Lebensmitteln	152
B7.3. Krebserregende Schwermetalle in Nahrungsmitteln	162
B7.4. Krebserregende Stoffe in Milch und Milchprodukten	164
B7.5. Krebserregende Stoffe in Muttermilch.....	172
B7.6. Krebserregende Stoffe in Babynahrungsmittel	173
B7.7. Krebserregende Stoffe in Fleisch und Fleischerzeugnissen.....	175
B7.8. Krebserregende Stoffe in Fisch	178
B7.9. Krebserregende Stoffe in Geflügelfleisch und Geflügelerzeugnissen, Ente, Hähnchen, Hähnchen Nuggets, Eiern.....	181
B7.10. Krebserregende Stoffe in Getreide (Mehl, Reis, Soja, Mais, Weizen usw.), Brot, raffiniertem Mehl	181
B7.11. Krebserregende Stoffe in Pommes, Chips, Popcorn, Donuts, Hot Dogs	183
B7.12. Krebserregende Stoffe in Gemüse, Speisepilzen, Obst	185

B7.13. Top 10 der am stärksten hormonell belasteten Obst und Gemüse und Top 10 der häufigsten hormonellen Pestizidrückstände.....	188
B7.14. Krebserregende Stoffe in trockenen Früchten und Nüssen.....	189
B7.15. Krebserregende Stoffe in Gewürze, Kräutern, Suppen	189
B7.16. Krebserregende Stoffe in Butter, Margarine, Öl.....	190
B7.17. Krebserregende Stoffe in Getränken: Bier, Wein, Wasser, Spirituosen, Säfte, Limonade, Cola	193
B7.18. Krebserregende Stoffe in Zucker, Süßstoffen, Süßigkeiten Schokolade, Honig.....	197
B7.19. Krebserregende Stoffe in Tees, Baby-Tees und: Ist Kaffee krebserregender als ein Pestizid?	201
B7.19.1. Tee	201
B7.19.2. Krebserregende Stoffe in Kräuter- und Bio-Baby-Tees	202
B7.19.3. Kaffee	203
B7.20. Krebserregende Stoffe in Fertig- und Tiefkühlgerichten – Krebscocktail im Industrieessen	205
B7.21. Diät Lebensmittel, Light-Produkte und Nahrungsergänzungsmittel.....	207
B7.22. Genveränderte Lebensmittel.....	209
B7.23. Chemikalien und Gift in der biologischen Landwirtschaft	211

B7.24. Krebserregende Stoffe über Lebensmittelverpackungen: Plastik in unserem Essen	213
B7.25. Lebensmittel-Imitate, neue Krebsquellen?	215
B8. Welche Krankheiten werden noch durch schlechte Ernährung gefördert?.....	216
 Teil 2: Wie Ernährung Krebs heilt.....	217
Lebensmittel und eine afrikanisch inspirierte Ernährung, die dich vor Krebs schützen und ihn bekämpfen!.....	217
Einführung: Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensmitteln und der Gesundheit – eine kleine, persönliche Geschichte.....	218
Was entscheidend ist für die natürliche Wirkungskraft der Lebensmittel gegen Krebs	221
C. Gesunde Ernährung – Basis des Kampfes gegen den Krebs	222
C1. Grundvoraussetzung für eine Ernährungsart die heilt.....	222
C2. Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für ein gesundes Abnehmen und erfolgreiche Krankheitsvorbeugung	222

C3. Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?	225
C3.1. Vitaminreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Vitamine mit ihren Funktionen und eine Liste mit Lebensmitteln, in denen sie zu finden sind.....	225
C3.2. Mineralienreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Mineralien und Spurenelemente und in welchen natürlichen Lebensmittel sie enthalten sind	231
C3.3. Antioxidantienreiche Lebensmittel, bekämpfen die Ursache von chronischen Entzündungen wie Krebs	236
C3.3.1. Vorkommen natürlicher Antioxidantien	237
C3.3.2. Synthetische Antioxidantien	237
C3.4. Omega-3-Fettsäuren – wichtige Bestandteile der Nahrung: Welche Lebensmittel enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren?	240
C3.5. Reichlich pflanzliches Öl gesund und wirksames Anti-Krebs-Mittel.....	241
C3.6. Natürliche Antibiotika, natürliche Lebensmittel, die antibakteriell und wie Antibiotika wirken	245
C3.7. Ingwer, Zwiebel, Knoblauch drei magische, unterirdische, geheime Waffen für die Gesundheit , gegen das Übergewicht und Antikrebs	247
C3.8. Bittere Lebensmittel und Stoffe sind gut für unsere Gesundheit und helfen beim Abnehmen, bitter macht fit und schlank	250

C3.9. Basische Lebensmittel, basische Ernährung:	
Die Basis für einen gesunden, ausgeglichenen und starken Körper und für die Beseitigung von Krankheiten	252
C3.9.1. Tabellen basischer Lebensmittel und guter säurebildender Lebensmittel.....	253
1 Tabelle basenbildenden Obstes	253
2 Tabelle basischer Kräuter und Salate	254
3 Tabelle basischer Sprossen und Keime	254
4 Tabelle basischer Nüsse und basischer Samen	255
5 Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln	255
6 Gute säurebildende Lebensmittel	255
7 Tabelle der Nährwerte basischer Lebensmittel	256
C3.10. Einige Tropenlebensmittel mit starker Heilkraft	266
C3.10.1.Moringabaum (Moringa Oleifera) – Der Wunderbaum	266
C3.10.2.Okra, ein weiteres Wunder (Heil-) Lebensmittel	269
C3.10.3.Djansang, Heilkraut aus Kamerun.....	271
C3.10.4.Palmöl, besser als viele Anti-Krebs- Medikamente?	273
Palmöl und Brustkrebs.....	275
C3.10.5.Kokosöl und Kokosnuss	276
C3.10.6.Ananas: Gute-Laune-Frucht, Anti-Krebs- Frucht, ideal für Gehirn und ein Antidepressivum	278
Ananas und Krebs.....	279

C3.10.7.	Papaya, die Alleskönnerin	280
C3.10.8.	Avocado gegen das Cholesterin und Leukämie.....	282
C3.10.9.	Die Safou – der unbekannte Reichtum der afrikanischen Küche	284
C3.10.10.	Corossol, Graviola-Frucht: Gegen Krebs par excellence? Besser als Chemotherapie?	285
C3.10.11.	Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen, Grapefruit	286
C3.10.12.	Ungezüchtete afrikanische Mango und Wildmango.....	288
	Mango anti-Krebs.....	289
C3.10.13.	Bitacola-Nuss/Kolanuss.....	291
C3.10.14.	Guave.....	293
C3.10.15.	Affenbrot, starkes Heilmittel bei chronischen Krankheiten.....	294
C3.10.16.	Scharfe Chilischoten, ein starkes Anti- Krebs-Gemüse und eines der besten Medikamente überhaupt	295
	Scharfe Chilischoten gegen Krebs	296
C3.10.17.	Kürbis und Kürbiskerne aus Afrika gegen Prostatakrebs	299
C3.10.18.	Afrikanische Kohlenhydrate: Die effektivsten Anti-Krebs-Lebensmittel.....	300
	Wurzeln und Knollen	301
	Kochbanane.....	307
C4.	SEX und Bewegung: Keine Lebensmittel, aber als natürliche Mittel helfen sie auch gegen psychische und körperliche Krankheiten.....	310
C5.	Gifte in Lebensmitteln, Gegenmaßnahmen und Alternativen.....	311
C6.	Tipps für Veganer und Vegetarier.....	320

D.	Ernährung gegen ernährungsbedingte Krebserkrankungen.....	327
D1.	In unserer Ernährung und in unserer Psyche steckt die Prävention gegen Krebs: Was man beachten sollte	328
D2.	Auch die Sonne ist eine „Nahrung“ gegen Krebs	329
D3.	Sport kann auch ein „Nahrungsmittel“ gegen Krebs sein	330
	D3.1. Bewegung und Sport bei Brustkrebs	332
	D3.2. Bewegung und Sport bei Prostatakrebs.....	332
	D3.3. Bewegung und Sport bei Magen- und Darmkrebs	333
	D3.4. Bewegung und Sport bei Leukämie- und Lymphomerkrankungen	334
D4.	Die Anti-Krebs-Lebensmittel: Welche Lebensmittel helfen gegen Krebs, bzw. beugen vor?.....	334
	D4.1. Basische Lebensmittel.....	334
	D4.2. Bittere Lebensmittel, wie Grünkohl, Brokkoli und Co.	335
	D4.3. Anti-Krebs-Gewürzen und Kräuter	335
	D4.4. Anti-Krebs-Obst und Früchte.....	336
	D4.4.1. Tropische Obst	336
	D4.4.2. Weiteres Obst	339
	D4.5. Anti-Krebs-Gemüse	342
	D4.6. Anti-Krebs-Salate.....	342
	D4.7. Anti-Krebs-Nüsse.....	342
	D4.8. Anti-Krebs-Fleisch	343

D4.9. Anti-Krebs-Fische	344
D4.10. Anti-Krebs-Fette	344
D4.11. Anti-Krebs-Getränke und Tees	347
D5. Die wichtigsten Anti-Krebs-Vitamine	349
D6. Anti-Krebs-Mineralstoffe	356
D7. Essentielle Fettsäuren und Öle gegen Brustkrebs?	357
D8. Welche Lebensmittel gegen welchen Krebs?.....	358
D9. Afrikanisch-inspirierte Kochrezepte für eine Woche: Essen, das heilt	359
Montag: Spinat gebraten, mit Lachs und Nudeln (oder auch gebratener Kochbanane)	361
Dienstag: Kürbiskern-Sauce mit Fisch/Rind und Yamswurzel.....	364
Mittwoch: Grünkohl mit ungerösteten Mandeln (Erdnüssen) und Kochbananen. Nationalgerecht in Kamerun	367
Donnerstag: Djansang in Tomaten, Hähnchen und Maniok	370
Freitag: Eintopf Macabo mit Palmöl und getrocknetem Fisch	372
Samstag: Kochbananen-Brei mit Kidneybohnen und Palmöl	373
Sonntag: Okrasauce mit Fufu aus Maniok oder Klößen	375
Gebratener Grünkohl	377
Suppen	377
Makossa hot rotic, die magische scharfe Sauce mit Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und mehr.	379

Teil 1

Wie Ernährung Krebs auslöst:

KREBS

mag Weizen
liebt Zucker
und knutscht Milch

So löst Ernährung Krebs aus

Krebserregende Giftstoffe in
Lebensmitteln und Babynahrung

A.SO MACHT UNS DIE ERNÄHRUNG KRANK UND WEIßMEHL BLÖD

Einführung

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 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 ganzheitlicher und natürlicher Sicht betrachtet man den gesamten Organismus und selten nur einzelne Symptome. Während zum Beispiel die Schulmedizin den Krebs nur mit Medikamenten (die noch weitere Nebenwirkungen mit sich bringen) heilen will, zielt

die Naturmedizin darauf ab, den gesamten Organismus wieder in sein gesundes Gleichgewicht zu bringen und kombiniert Medikamente mit der gesamten Lebenssituation der Erkrankten, gerade damit die Schulmedizin erfolgreich wirkt. Das ist zu mindesten mein Ansatz. Den Menschen kann man nicht trennen, nicht in seine einzelnen Teilen, nicht von der Gesellschaft, in der er lebt, nicht von seiner Familie, nicht von seinem Beruf, nicht von seiner Sexualität , 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. Auch im Fall von Krebs ist es wichtig das gesamte Gleichgewicht wiederherzustellen

Ich erweitere dein Wissen und bereichere dich mit sehr vielen neuen Informationen und mit exklusiven Erkenntnissen über Stoffe und Lebensmittel, wie selten 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 Krebs fördern
- 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 Wissenschaft, meinem ganzheitlichen Coaching und Kenntnissen aus Afrika macht dieses Buch zu einem Wissensschatz für ein gesundes Leben und tut Menschen, die sich mit Krebs beschäftigen, gut.

Fangen wir zuerst mit dem Buch an: „So macht uns die Ernährung krank und Weißmehl blöd“, das ich in dieses Buch integriert habe, denn das Buch beinhaltet schon viele nützliche Informationen über Lebensmittel, die Krebs anregen oder verstärken.

Im Teil B geht es noch konkreter um Krebs:

- Was Krebs ist
- Welches Milieu die Entwicklung Krebs begünstigt
- Welche Lebensmittel Krebs fördern
- Eine gesamte Liste krebserregender Chemikalien und Gifte in Lebensmitteln, je nach Art des Lebensmittels
- Eine Liste krebserregender Stoffe in Babynahrungsmitteln
- Und noch viel mehr

A1. Allgemeine Zusammenhänge 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 körperlichen Gleichgewichts tun sollte. Sie sind Hilfestellungen.

Viele Krankheiten können psychisch oder körperlich bedingt sein und werden durch Stress, negative Gedanken, Angst, schlechte Lebensführung, Unfälle, Bewegungsmangel, Nebenwirkungen von Medikamenten, Viren und Bakterien, Umweltgiften, schweren körperlichen Anstrengungen und schlechter Ernährung hervorgerufen. Gerade die Ernährung, zusammen mit der mentalen Einstellung, spielt die vielleicht größte Rolle in der Entstehung, Entwicklung und Beseitigung von Krankheiten.

Die häufigsten Ursachen von Krankheiten finden sich in schlechter Ernährung

Mit der Ernährung können wir schon im Vorhinein viele Krankheiten bekämpfen, bevor sie entstehen, oder sie auch schnell wieder beseitigen, wenn wir doch krank werden. Das bedeutet auch, dass man mit falscher Ernährung und schlechten Lebensmitteln auch Krankheit befördern kann.

A2. Die häufigsten Ursachen von Krankheiten finden sich in schlechter Ernährung

Viele Studien belegen, dass sich die Menschen in den Industrieländern schlecht ernähren. Diese Studien zeigen, dass über die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland übergewichtig sind. 2/3 der Männer und 51% der Frauen bringen zu viele Kilos auf die Waage.

Die deutsche Ernährung ist ungesund, tierische Fette haben das gesunde pflanzliche Fett vom Markt verdrängt. Die Menschen essen zu süß, zu säuerlich, zu viele Fertigprodukte, zu viele künstliche Zusatzstoffe und zu viele Milchprodukte. Fertiges Essen und verarbeitete Lebensmittel enthalten Unmengen an Chemikalien, die das Fettverbrennen unmöglich machen. Je höher der Anteil an Fett und Zucker ist, desto größer ist auch die Kalorienmenge.

Darüber hinaus sind ihre Trinkgewohnheiten häufig extrem ungesund: künstlich hergestellte Getränke, vollgepumpt mit chemischen Mitteln und Konservierungsstoffen (z.B. Softdrinks), viel Alkohol, manchmal noch in der fatalen Verbindung mit künstlichen Süßstoffen (z.B. Alkopops). Gleichzeitig bewegen sich die Deutschen sehr wenig. Die Menschen kochen kaum noch und wenn, dann oft qualitativ minderwertig! Konsequenz ist das

Übergewicht. Übergewicht erhöht das Krebsrisiko deutlich und lässt den Krebs sich mehr und schneller ausbreiten.

In den weiteren Bänden dieser Serie wird dir gezeigt, dass auch du durch geeignete Lebensmittel nicht nur gesund bleiben, sondern auch dein Wunschgewicht ohne „grausame“ Anstrengung, Verzicht und Depressionen erreichen und halten kannst. Mit diesen Tipps isst du sättigend und abwechslungsreich und du wirst nicht nur garantiert abnehmen, sondern auch Muskeln aufbauen, Cellulite und Orangenhaut verbessern sowie glattere und straffere Haut bekommen. Außerdem wirst du feststellen, dass du aktiver und weniger müde bist, deine Konzentration sich steigert, du dich jünger fühlst und sich deine allgemeine Lebensqualität verbessert. Du wirst einfach merken, dass du glücklicher und mehr mit deinem Körper im Einklang bist. Das ist aber noch nicht alles! Mit meinen Tipps und Tricks werden außerdem Lust und Leidenschaft beim Sex langfristig angeregt!

In diesem Band schauen wir aber zuerst einmal, welche Nahrungsmittel uns krank machen.

Die große Gefahr bei Lebensmitteln ist nicht nur das Lebensmittel selbst, sondern die zugesetzten Chemikalien (Zusatzstoffe, Düngemittel, Pflanzenschutzmittel, usw.) und die Art der Verarbeitung der Landwirtschaftserzeugnisse.

In der der modernen Landwirtschaft, der Tierzucht und Massentierhaltung und der Lebensmittelverarbeitungsindustrie findet man viele Krankheitsquellen.

Der Mensch vergiftet sich auf mehrere Arten:

- Direkt, durch die Chemikalien in den Landwirtschaftserzeugnissen

Darmstörungen und eine ungesunde Darmflora verhindern das Abnehmen und verursachen Krankheiten

- Durch die Chemikalien und Stoffe, die benutzt wurden, um diese Erzeugnisse zu verschiedenen Nahrungsmitteln zu verarbeiten
- Durch Fleisch der Tiere, die mit den Landwirtschaftserzeugnissen gefüttert werden
- Durch Fleisch der Tiere, die mit Chemikalien (wie Hormonen) und Medikamenten großgezogen werden
- Durch Fleisch der Tiere, das mit Zusatzstoffen und weiteren Chemikalien verarbeitet wurde
- Durch künstlich hergestellte Nahrungsmittel
- Durch gentechnisch veränderte Nahrungsmittel
- Dazu kommt die Vergiftung durch Chemikalien in der Getränkeindustrie
- Durch Zusammenwirken einzelner Stoffe in einem oder mehreren Produkten gleichzeitig

A3. Darmstörungen und eine ungesunde Darmflora verhindern das Abnehmen und verursachen Krankheiten

Deine Gesundheit liegt im Darm und ob man abnimmt oder nicht entscheidet sich oft genau dort. Ein kranker Darm bedeutet nicht nur wenig und ungenügenden Schutz gegen Angriffe von außen (wie z.B. durch Umweltgifte), schnelle und häufige Infektionen wegen eines schwachen Immunsystems (ein großer Teil – über 80% – unseres Immunsystems liegt in unserem Darm), sondern auch schwerfälligen Fettabbau, wegen schwerfälliger Verdauungsprozesse.

Teil 2

Wie Ernährung Krebs heilt:

KREBS

Ich will dich besiegen

Ich kann dich besiegen

Ich werde dich besiegen!

Deswegen fange ich jetzt an!

Lebensmittel und eine afrikanisch inspirierte Ernährung,
die dich vor Krebs schützen und ihn bekämpfen!

C3. Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?

C3.1. Vitaminreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Vitamine mit ihren Funktionen und eine Liste mit Lebensmitteln, in denen sie zu finden sind

Ich habe nicht alle Lebensmittel hier aufgenommen, damit die Liste noch übersichtlich bleibt. Viele der Lebensmittel kann man einfach auf dem hiesigen Markt finden.

Es gibt exotische Lebensmittel, wie Moringa oder Okra, die sehr viele verschiedene Vitamine enthalten. Über diese Tropenfrüchte und Lebensmittel werde ich ein separates Buch schreiben.

Vitamine werden in zwei Gruppen unterteilt:

- 1 Fettlösliche Vitamine : A, D, E, K
- 2 Wasserlösliche Vitamine: B-Gruppe und C

(*** Mit Hilfe von Jumk.de)

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel
Vitamin A (Retinol)	Lebertran, Leber, Niere, Milchprodukte, Butter, Eigelb, als Provitamin A in Karotten	Normales Wachstum, Funktion und Schutz von Haut, Augen und Schleimhaut	Wachstumsstillstand, Nachtblindheit
Pro Vitamin A Beta Carotin	In gelb-orangem und grünem Obst: Möhren, Aprikose, Spinat, Melone, Kürbis Petersilie, Grünkohl, Süßkartoffel	Vorstufe von Vit. A, Antioxidantien machen freie Radikale unschädlich unterstützen das Immunsystem.	Beschleunigt Alterungsprozess

Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel
Folsäure	Leber, Eidotter, Aprikosen, Bohnen, grüne Blattgemüse, Möhren, Avocados, Melone, Apfelsinen, Vollkornprodukte	Unverzichtbar für Wachstum & Zellteilung, insbesondere für die Bildung der roten Blutkörperchen. Besonders wichtig für Frauen im fruchtbaren Alter. Fördert die Entwicklung des Nervensystems beim ungeborenen Kind	Erhöhtes Krebsrisiko, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Nervosität, schlechtes Gedächtnis, Schlaflosigkeit, Verwirrung, Fehlgeburten Atemnot
Vitamin B1 (Thiamin)	Weizenkeime, Vollkorngetreide, Erbsen, Herz, Schweinefleisch, Hefe, Haferflocken, Leber, Naturreis,	Wichtig für das Nervensystem, Leistungsschwäche, Schwangerschaft, Mückenschutz (hochdosiert), Gewinnung von Energie im Körper, beeinflusst den Kohlenhydratstoffwechsel, wichtig für die Schilddrüsenfunktion	schwere Muskel- und Nervenstörungen, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Wassersucht, Herzschwäche, Krämpfe, Lähmungen, Kribbeln in Armen und Beinen
Vitamin B2 (Riboflavin)	Milchprodukte, Fleisch, Vollkorngetreide, Käse, Eier, Leber, Seefisch, grünes Blattgemüse, Molkepulver	Wichtig für Körperwachstum, Verwertung von Fetten, Eiweiß & Kohlenhydraten, gut für Haut, Nägel & Augen, wichtiger Energiebringer, Sauerstofftransport	(selten) Hautentzündungen, spröde Fingernägel, Blutarmut, Hornhauttrübung

Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)	Bierhefe, Erdnüsse, Erbsen, Leber, Geflügel, Fisch, mageres Fleisch	Auf- und Abbau von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten, guter Schlaf	Haut- und Schleimhautentzündungen, Kopfschmerzen, Zittern, Schlafstörungen, Schwindel, Depression, Kribbeln und Taubheitsgefühl in den Gliedmaßen
Vitamin B5 (Pantothensäure)	Leber, Gemüse, Weizenkeime, Spargel, Fleisch, Krabben, Sonnenblumenkerne, Pampeln	Gegen Ergrauen, Haarausfall, Haar- und Schleimhauterkrankungen, wird benötigt zum Abbau von Fett, Eiweißen und Kohlenhydraten	Nervenfunktionsstörungen, schlechte Wundheilung, frühes Ergrauen, geschwächtes Immunsystem
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Bananen, Nüsse, Vollkornprodukte, Hefe, Leber, Kartoffeln, grüne Bohnen, Blumenkohl, Karotten	Hilft bei Reisekrankheit, Nervenschmerzen, Leberschaden, Prämenstruellem Syndrom, Eiweißverdauung, zusammen mit Folsäure wichtigstes Schwangerschaftshormon, Entgiftung	(eher selten) Darmbeschwerden, schlechte Haut, Müdigkeit, spröder Mundwinkel

Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel
Vitamin B7 (Biotin, Vitamin H)	Leber, Fleisch, Blumenkohl, Champignons, Vollkornprodukte, Ei, Avocado, Spinat, Milch	Hauterkrankungen, Haarwuchsschäden, Leberschäden, unterstützt Stoffwechsellvorgänge, wird zusammen mit Vitamin K zum Aufbau der Blutgerinnungsfaktoren benötigt, unterstützt Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel für Haut und Schleimhäute	Erschöpfungszustände, Hautentzündungen, Muskelschmerzen, Haarausfall, Übelkeit, Depression
Vitamin B9 (Folsäure, Vitamin M)	Leber, Weizenkeime, Kürbis, Champignons, Spinat, Avocado	Leberschäden, Zellteilung, Heilung und Wachstum der Muskeln und Zellen, Eiweißstoffwechsel, Gewebeaufbau	Blutarmut, Verdauungsstörungen, Störungen des Haar-, Knochen- und Knorpelwachstums
Vitamin B12 (Cobalamin)	Leber, Milch, Eigelb, Fisch, Fleisch, Austern, Quark, Bierhefe	Aufbau Zellkernsubstanz, Bildung von roten Blutkörperchen, Nervenschmerzen, Haut- und Schleimhauterkrankungen, Leberschäden	Blutarmut, Nervenstörungen, nervöse Störungen, Veränderung an der Lunge und am Rückenmark

Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?

Name	Hauptvorkommen	Wirksamkeit	Mangel
Vitamin C (Ascorbinsäure)	Hagebutten, Sanddorn, Zitrusfrüchte, Johannisbeere, Kartoffeln, Paprika, Tomaten, Kohl, Spinat, Gemüse, Rettich	Entzündungs- und Blutungshemmend, fördert Abwehrkräfte, schützt Zellen vor chemischer Zerstörung, aktiviert Enzyme, Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zahnschmelz, schnellere Wundheilung, stabilisiert die Psyche	Zahnfleischbluten, Müdigkeit, Gelenk- und Kopfschmerzen, schlechte Wundheilung, Appetitmangel, Skorbut, Leistungsschwäche
Vitamin D (Calciferol)	Lebertran, Leber, Milch, Eigelb, Butter, Meeresfische, Champignons, Avocado, Hering	Regelt Calcium- und Phosphathaushalt, Knochenaufbau, fördert Kalziumaufnahme	Knochenverkrümmung- und -erweichung, Osteomalazie, erhöhte Infektanfälligkeit, Muskelschwäche
Vitamin E (Tocopherole)	Sonnenblumen-, Mais-, Soja- und Weizenkeimöl, Nüsse, Leinsamen, Schwarzwurzel, Peperoni, Kohl, Avocado	Stärkung des Immunsystems, entzündungshemmend, Zellerneuerung, Schutz vor Radikalen, reguliert Cholesterinwerte und Hormonhaushalt, wichtig für Blutgefäße, Muskeln und Fortpflanzungsorgane	(selten) Sehschwäche, Müdigkeit, Muskelschwund, Unlust, Fortpflanzungsschwierigkeiten

Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?

Name	Hauptvor- kommen	Wirksamkeit	Mangel
Vitamin K (Phyllo- chinone)	Kresse, Leber, Grünkohl, Kiwi, grünes Gemü- se, Zwiebeln, Haferflocken, Tomaten, Eier	Erforderlich für Bildung der Blutgerin- nungsfaktoren	Hohe Dosen von Vitamin A und E wirken Vitamin K entgegen