

So werden Sie topfit und gesund und so bleiben Sie es auch!

- ➔ ergänzen Sie in der Nahrung fehlende Vitamine und Mineralien (auf pflanzlicher & natürlicher Basis), ich berate Sie gern
- ➔ ernähren Sie sich abwechslungsreich:
ca. 40% Gemüse in allen Regenbogenfarben, ca. 25% Fleisch oder Fisch, vorzugsweise Flussfisch
ca. 20% Obst in allen Regenbogenfarben, ca. 10% Fett, ca. 5% Kohlenhydrate.
- ➔ ernähren Sie sich **antientzündlich**: Milch und Gluten verkleben die Darmschleimhaut, machen süchtig und können nicht verdaut werden. Beide faulen und gären im Darm, was die Darmflora schädigt und zu entzündeter Darmschleimhaut führt. Dadurch kann sie durchlässig werden (Leaky Gut Syndrom), wodurch große Eiweißmoleküle und Giftstoffe aus dem Darm in den Körper gelangen können und dort großen Schaden anrichten; unschädlich gemacht und entsorgt werden können sie nur über Entzündungen (Fieber = Feuer im Körper). Diese Entzündungen be- / überlasten und schädigen die Mitochondrien und sind **Ursprung aller Krebsarten**. Bei der Gärung entsteht auch Alkohol, der bei Leaky Gut Syndrom auch ins Blut gelangt und die Leber ständig belastet. Außerdem wird durch Milch (auch durch Raffinadezucker) Kalzium aus den Knochen gelöst, anders als es die Werbung behauptet.
- ➔ würzen Sie großzügig mit Kurkuma oder Curry (enthält Kurkuma); oder nehmen Sie es zusätzlich hochdosiert ein.
„**Meines Wissens gibt es keine Krebsart, auf die diese Substanz keine Wirkung hat.** Kurkuma wirkt auf die Krebsstammzellen. Es hindert die Krebszellen am Überleben. Kurkuma hemmt die Proliferation, die Invasion, die Angiogenese und die Bildung von Metastasen; also **alle Stadien der Krebserkrankung.**“
„**Entzündung ist absolut kritisch.**“ Professor Bharat Aggarwal, Anderson Cancer Center de Houston
Siehe auch Interview im Filmausschnitt unter dem Link: <https://www.youtube.com/watch?v=O15Z6tA4o1Q>
- ➔ trinken sie **täglich** ca. 1 Liter **stilles** Wasser je 25 kg Gewicht zur Versorgung und zur Entsorgung von Giften und Schlacken
- ➔ bewegen Sie sich ausreichend, bevorzugt im Freien
- ➔ tanken Sie genug Sonne, damit Ihr Körper genug Vitamin D produzieren kann. Ohne ausreichend Vitamin D im Blut können die T-Helferzellen des Immunsystems nicht tätig werden. Vitamin D ist auch an allen ≈200 Prozessen mit Kalzium beteiligt. Mit Sonnencremes ab Lichtschutzfaktor 5 wird kein Vitamin D mehr produziert. Alternativ, und besonders im Winter, sollte täglich pflanzliches Vitamin D zugeführt werden. Wirkt auch vorbeugend gegen Krebs
- ➔ minimieren Sie Ihren Zuckerkonsum! Zucker ist die Hauptenergiequelle von Krebszellen und aller krankmachenden Bakterien.
- ➔ minimieren oder meiden Sie Antibiotika, Cortison und Antidepressiva: alle drei sind stark mitochondrienschädigend
- ➔ rauchen Sie nicht, Tabak enthält ca. 4000 giftige Substanzen. Aus der Atemluft nehmen die roten Blutkörperchen Kohlenmonoxid auf. Weil es Gift ist, werden sie es aber nicht mehr los. Mehr rote Blutkörperchen werden produziert. Als Folge dickt das Blut ein, die Kapillaren werden nicht mehr richtig durchblutet, Gewebe nicht mehr ausreichend versorgt, Schlacken können nicht mehr entsorgt werden.
- ➔ Übergewicht kann Ursache folgender Krankheiten sein: Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Arthrose, Arteriosklerose, Gicht, Schlaganfall, Herzinfarkt, Kurzatmigkeit, Gallensteine, Gelenksbeschwerden, Tumore.
- ➔ meiden Sie Fertiggerichte und Fertigprodukte: sie enthalten sehr oft Glutamat, Farb- und Aroma-Zusätze (**natürliche** Aromen werden mit (genmanipulierten) Schimmelpilzen oder Bakterien hergestellt)
- ➔ meiden Sie Süßstoff ➔ Unterzuckerung ➔ Heißhunger auf Süßes, führt zu Übergewicht. Nehmen Sie stattdessen Stevia, Xylit o. Ä.
- ➔ meiden Sie Aspartam (zerstört das Gehirn, den Sehnerv, das Zentralnervensystem, verursacht Nervenkrankheiten, Gehirntumore, Übergewicht, Lupus, Menstruationsstörungen, Unfruchtbarkeit. Ist in vielen Fertigprodukten, in nahezu allen Lite- und „ohne Zucker“-Produkten (auch in Süßstoffen) enthalten, oft nicht mal deklariert). Besonders gefährlich für **Diabetiker!**
- ➔ meiden Sie Glutamat (Hefeextrakt, Tomatenextrakt, Weizeneiweiß, Milcheiweiß, Milcherzeugnis, aufgeschlossene oder hydrolysierte pflanzliche Eiweiße, E620 bis E625), zerstört das Gehirn, verhindert Sättigungsgefühl ➔ Übergewicht
- ➔ meiden Sie mit Mikrowelle behandelte Nahrung, sie hat keinen Nährwert mehr und schwächt das Immunsystem durch drastische Reduzierung der weißen Blutkörperchen
- ➔ meiden Sie Konservierungsstoffe (E200 – E299, auch Alkohol). Sie töten Bakterien ab, auch die in unserer Darmflora lebenden ca. 1.000 Bakterienstämme. Unsere Zellen und Mitochondrien entstanden aus den ursprünglichen Archaea- und Proteobakterien, die vor ca. 2 Milliarden Jahren eine Symbiose eingingen
- ➔ meiden Sie Nitrite (E250). Krebszellen nutzen Nitrit als Co-Faktor für ihre eigene Eiweißsynthese. Nahezu alle Wurstwaren und Abgepacktes werden mit Nitritverbindungen konserviert. Unter Hitzeeinwirkung, z.B. Grillen, verbindet sich Nitrit mit Eiweiß zu krebserregenden Nitrosaminen. Nitrit findet sich auch im Trinkwasser (gesetzlich sind 0,030 mg je Liter zulässig, akzeptabel sind maximal 0,0001 mg je Liter, ggf. **geeigneten** Wasserfilter verwenden)
- ➔ Fluor ist Gift: fluorhaltige Zahnpasta und Mundwasser nicht schlucken
- ➔ Geschirr mit klarem Wasser nachspülen: Spülmittel zerstören unsere Zellmembranen

