

Getreide und die Auswirkung auf unsere Gesundheit.

Wenn wir über unsere Gesundheit sprechen kommen wir nicht um dieses Thema herum und das betrifft bei weitem nicht nur Menschen mit Glutunverträglichkeit. (Zöliakie)

Die Erkenntnisse aus diesem Buch bzw. den Forschungen des Anthropologen Prof. Cordain haben mir wichtige Erkenntnisse aufgezeigt. So mache ich immer wieder die Erfahrung, dass die Ernährung, also das was wir essen bzw. verstoffwechseln, wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit oder Genesung hat.

Die Naturheilkunde weiß schon lange, dass 80 % aller Krankheiten ernährungsbedingt sind.

Bücher

Das Getreide - Zweischneidiges Schwert der Menschheit



Cordain, Loren

Unser täglich' Brot macht satt, aber krank. Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren.

Kurzbeschreibung:

Grundlage für dieses Buch ist ein wirklich bahnbrechender Aufsatz des US-Wissenschaftlers Loren Cordain, der 1999 in englischer Sprache in einem bedeutenden, aber sehr teurem wissenschaftlichen Magazin erschienen ist.

Die jetzt bei Novagenics Verlag erstmals auf Deutsch vorliegende Ausgabe wird vermutlich Schockwellen in der deutschen Ernährungswissenschaft und Medizin auslösen, denn sie stellt so ziemlich alles auf den Kopf, was uns der wissenschaftliche Mainstream dieser Bereiche bislang als "gesunde" Ernährung empfohlen hat.

Auf der Grundlage von mehr als 340 Quellen legt Cordain überzeugend dar, warum die Menschheit auf Getreide nicht verzichten kann, doch das Getreide und damit hergestellte Produkte keinesfalls ideale Nahrungsmittel sind.

Das Gegenteil ist der Fall:

Häufiger Verzehr von Getreide und Getreideprodukten bildet die Grundlage für eine Vielzahl von ernsten Erkrankungen.

Durch sie ausgelöste Vitamin- und Mineralstoffmängel können zu Osteoporose, Entwicklungsstörungen und einem geschwächten Immunsystem führen.

Die Omega-6 Fettsäuren im Getreide lösen tiefgreifende Veränderungen im Fettstoffwechsel aus, von einer gesteigerten Oxidation des LDL-Cholesterins bis hin zu einem vermehrten Auftreten von Herz-Kreislaufkrankheiten.

Abwehrproteine, mit denen sich Pflanzen gegen Fraßfeinde schützen, schädigen nicht nur Raupen und Käfer, sondern auch den Menschen.

Auto-Immunerkrankungen wie Morbus Crohn, Zöliakie, Diabetes Mellitus, Rheuma und Arthritis, IgA Nephropathie (chronisches Nierenversagen) bis hin zu Lupus und multipler Sklerose werden mit Getreideverzehr in Verbindung gebracht, ebenso wie Allergien aller Art.

Damit nicht genug.

Auch die enge Verbindung von Getreideverzehr und neurologischen Störungen wie Epilepsie, Demenz, Schizophrenie und andere Nervenerkrankungen wird immer wahrscheinlicher. In der Geschichte der Menschheit ist der Getreideanbau und -verzehr ein relativ junges Phänomen. Entsprechend schlecht fällt die genetische Anpassung an diese Ernährung aus. Während einige (bereits gut adaptierte) Menschen im Laufe ihres Lebens kaum Probleme erfahren, haben viele andere mit rätselhaften sowie medikamentös nicht oder nur schlecht behandelbaren Erkrankungen zu kämpfen.

Die Lösung vieler Probleme ist vielleicht einfacher, als viele Ärzte sich vorstellen können. (Libri)

Autoimmunerkrankungen und Getreideverzehr

Zu Autoimmunerkrankungen kommt es, wenn der Körper nicht mehr zwischen eigenen und fremden Proteinen unterscheiden kann. Die fehlende Wahrnehmung dieses Unterschieds führt zum Angriff des Immunsystems auf körpereigene Gewebe und schließlich zu deren Zerstörung. Zu den Autoimmunkrankheiten, die sich gegen eine Vielzahl von Körpergeweben richten, zählen bekannte Vertreter wie Rheumatoide Arthritis (Rheuma), Multiple Sklerose.

Ein spannendes Thema, welches dringend Beachtung benötigt, wenn wir von Gesundheit sprechen.

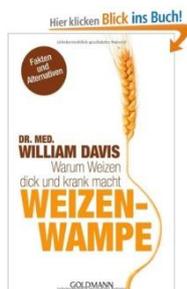
Es ist nicht leicht Getreideprodukte von unserem Speiseplan zu streichen.

Gute Nachricht es gibt Alternativen

Die positiven Erfahrungen und gesundheitlichen Vorteile sprechen für sich.

Diese Erfahrung mache ich seit Jahren mit meinen Klienten und gemeinsam ist alles leichter.

Ein spannendes, gut geschriebenes Buch zu diesem Thema:
Ein Buch um zu sehen was Weizen mit unserer Gesundheit machen kann, mit
Rezeptteil.



Warum Weizen dick und krank macht..

Einen Blick in das Buch.

<http://www.amazon.de/Weizenwampe-Warum-Weizen-krank-macht/dp/3442173582>

Ich freue mich auf eine gemeinsame Zusammenarbeit.
Ihre Rita Fehst

Ernährungs-und Hormonberatung
Rita Fehst
Heugasse 2
69117 Heidelberg

E Mail: rita.fehst@t-faas.de
www.rita-fehst.de
Tel.: 06221-603630
Fax: 06221-603631