

DIETER BERWEILER



HEILPRAKTIKER

Ernährungsrichtlinie

Ernährungsrichtlinie

Um dauerhaft eine physiologisch korrekte Darmfunktion zu gewährleisten, sind alle darmschädlichen Zusatzstoffe aus der Nahrung so gut wie irgend möglich zu vermeiden. Werden diese Ernährungsrichtlinien nicht befolgt, besteht die Gefahr, dass der Darm mit seinen in ihm lebenden Mikroorganismen durch diese Zusatzstoffe geschädigt wird. Dadurch kann der Darm seine Funktion nicht mehr korrekt wahrnehmen. Das hat eine erneute Darmsanierung zur Folge, um die Symbiose (korrekte Darmfunktion mit allen dazugehörigen Mikroorganismen, die im Darm natürlicherweise leben) wieder herzustellen.

Konsequent zu meiden sind folgende Lebensmittelzusatzstoffe:

- ★ Konservierungsstoffe (müssen in der Zutatenliste deklariert werden) z. B. E 210, E 213
Manchen Produkten ist als Konservierungsstoff bzw. als Antioxidansmittel Zitronensäure oder Ascorbinsäure (= Vitamin C) zugesetzt, das in der Regel unbedenklich ist. In Fleisch und Wurst ist manchmal Nitritpökelsalz als Konservierungsstoff deklariert, das in kleinen Mengen genossen ebenfalls unbedenklich ist.
- ★ Farbstoffe (müssen ebenfalls deklariert werden) z. B. E 104, E 110.
(Besonders schädlich sind Azurfarbstoffe, die gerne in Kinderprodukten enthalten sind)
- ★ Süßstoffe (müssen ebenfalls deklariert werden) z. B. Aspartam = E 951, Cyclamat = E 952, Sacharin = E 954, u. a.
Zucker ist kein Süßstoff und darf verwendet werden, vorzugsweise Rohrohrzucker
- ★ Geschmacksverstärker z. B. Glutamat E 621, E 625
- ★ künstliche Aromen

Konsequent zu meiden sind folgende Lebensmittel:

- ★ alle Kuhmilchprodukte¹ (Kuhmilch, Kuhmilchjoghurt, Kuhmilchquark, Kuhkäse) außer Sahne u. Butter (Sahne und Butter ist der Fettanteil der Milch).
Es sind auch alle Produkte zu meiden, die Kuhmilchprodukte enthalten, wie z. B. Käsekuchen, Saucen auf Kuhmilchbasis oder Lebensmittel mit hohem Kuhmilchanteil. Nicht davon betroffen sind Schafs-, Ziegen- oder Stutenmilchprodukte.

Die Kuhmilch kann daher durch Schafsmilch und deren Produkte z. B. Schafsmilchjoghurt, Schafsmilchquark und Schafskäse, Stutenmilch, Ziegenmilch und deren Produkte (z. B. Ziegenkäse); durch Sojamilch, Reismilch oder Hafermilch ersetzt werden. Im Müsli macht sich z. B. naturtrüber Bioapfelsaft auch hervorragend.
- ★ alle Lebensmittel mit Pestizidrückständen (Spritzmittelrückstände) z. B. Obst und Gemüse aus konventioneller Landwirtschaft und die daraus hergestellten Produkte.
Pestizide sind unter anderem Nervengifte, die sich im Körper anreichern können und vor allem die Leber und das Nervensystem schädigen. Manche Nahrungsmittelallergie ist keine Allergie auf das Nahrungsmittel, sondern eine Allergie auf die im Nahrungsmittel enthaltenen Pestizidrückstände.

¹ Ab dem 3. Lebensjahr fehlt dem menschlichen Körper jenes Enzym, das erforderlich ist, um Kuhmilchprodukte aufzuspalten. Da deswegen die Milch nicht verdaut werden kann, können die Nährstoffe der Kuhmilch dem Körper nicht zur Verfügung gestellt werden. Ernährungstechnisch ist daher das Trinken von Kuhmilch sinnlos! Die Kuhmilch belastet den Darm, da der Darm auf Fremdeiweiß (das in der Milch enthalten ist) mit Einschleimen reagiert. Das ist auch der Grund, warum man beim schleimigen Husten keine Milch trinken soll, weil dadurch die Schleimbildung noch verstärkt wird. Noch schlimmer, Kuhmilch führt zu Unverträglichkeitsreaktionen wie z. B. Völlegefühl und Blähungen bis hin zur Verstärkung latenter und akuter Allergien. Aus diesen Gründen dürfen z. B. Neurodermitiker keine Kuhmilchprodukte zu sich nehmen.

- ★ alle Lebensmittel mit Antibiotikarückständen z. B. Fleisch aus konventioneller Tierhaltung. Unsere Nutztiere werden heute regelmäßig mit Antibiotika gefüttert, damit sie die Verhältnisse der „modernen“ Massentierhaltung bis zur Schlachtreife überhaupt überstehen. In den daraus hergestellten Produkten sind Rückstände dieser verabreichten Antibiotika vorhanden, die wir dann zwangsläufig mit verzehren.

Ebenfalls konsequent zu meiden sind:

- ★ Arzneimittel (sofern diese nicht lebensnotwendig sind) und Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesiumstearat und Titandioxid als Zusatzstoff.
Achten Sie beim Kauf von Arzneimitteln (auch bei frei verkäuflichen) und beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln konsequent darauf, dass diese frei von Magnesiumstearat und Titandioxid sind. Magnesiumstearat ist kein Magnesium für den Körper, sondern ein Fließverbesserer für die Tablettiermaschinen, also ein Schmiermittel. Titandioxid wird zugesetzt, damit die Tablette weiß ist, also ein „Farbsoff“.
Beide reizen die Darmzotten und führen zu Mikroentzündungen der Zellen der einzelnen Darmzotten, die somit ihre Funktion nicht mehr wahrnehmen können. Diese Zusatzstoffe blockieren die Aufnahme im Darm und somit auch die Aufnahme des gewollten Inhaltsstoffes.
Weiterhin haben Stoffe, die Allergien auslösen können wie Gluten, Lactose (Kuhmilchzucker), Farb- und Konservierungsstoffe, Süß- und Farbstoffe und künstlichen Aromen in Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln nichts verloren (siehe oben).
- ★ Antibiotika, (sofern es nicht lebenserhaltend notwendig ist)
(diese töten alle im Darm lebenden Mikroorganismen ab. Das bedeutet, nach der ersten Antibiotikatablette ist die Symbiose im Darm zerstört. Diese baut sich leider nicht wieder von alleine auf. Daher ist auch in diesem Fall eine erneute Darmsanierung (siehe dort) durchzuführen.
- ★ Impfungen jeglicher Art
In Impfstoffen sind Zusatzstoffe enthalten, z. B. Quecksilberverbindungen und Aluminiumverbindungen, die den Körper extremst belasten. Diese werden dem Impfstoff zugesetzt, da das in den Körper eingebrachte meist artfremde Eiweiß sonst heftigste Abwehrreaktionen des Körpers bis hin zum anaphylaktischem Schock auslösen würde. Quecksilber- und Aluminiumverbindungen sind stark Nerven schädigend und mitverantwortlich für z. B. Autismus, Multiple Sklerose, Parkinson, Alzheimer, Polyneuropathie, Neurodermitis, Asthma, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Rheuma u. a.
Auch ist die Gefahr von Impfkomplicationen viel höher, als behauptet wird.
Außerdem ist der Nutzen der Impfung auch heute noch nicht nachgewiesen, obwohl es von amtlicher Seite her, auch von der STIKO, behauptet wird.
Mehr Informationen zum Thema Impfen finden Sie unter:
 - www.impf-report.de
 - www.klein-klein-verlag.de
 - www.libertas-sanitas.de
 - <http://video.google.de/videoplay?docid=2472456726520598454> (Link zum Video)



|
DIETER BERWEILER ★ HEILPRAKTIKER
Dipl.-Ing.(FH) Gartenbau
Storchshalde 200 • 70378 Stuttgart
Tel 0711 53 06 94 73 • Fax 0711 5 30 29 42

|
info@dieter-berweiler.de
www.dieter-berweiler.de