
Subject: Unsere Ernährung macht uns Krank!

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 21 Jul 2015 09:38:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schaut euch mal diese Seite an. Dort wird sehr detailliert beschrieben wie unser Immunsystem funktioniert und welche Probleme durch unsere Ernährung ausgelöst werden.
http://www.drkaslow.com/html/immune_restoration.html

Ein besonderes Augenmerk solltet ihr auf die Fette haben. So gut wie alle Pflanzenöle und Produkte sind durch die Verarbeitung pures Gift für unseren Körper.

http://static1.1.sqspcdn.com/static/f/1223123/20716270/1350943945157/Fats_That_Kill_and_Heal.pdf?token=RjQYetVX3yVZhRGfap1wDPsBVK0%3D

Erhöht massgeblich LPA, Cholesterin, DHT
Erniedrigt Testosteron

Zitat:FACTORS THAT INCREASE Th2 CYTOKINES

The three most common factors that drive Th2 cytokine responses are:

1. Faulty digestion leading to absorption of partially digested and unusable proteins and other food particles (increases IgG and IgE antibody responses that are directed against these foreign food particles). This is the condition called leaky gut due to increased intestinal permeability. Instead of the intestines serving as a barrier to the outside world, it allows an excessive amount of particles to be presented to the body through a non-physiologic entryway. Just as if you entered a home with a security system through a window, the alarm is triggered and you are alerted to a foreign invader. The result is a recruitment of police and other protective mechanisms, in the case of the food this represents the immune system. Proper digestion, a balance of friendly supportive bacteria, and a healthy gastrointestinal lining create a strong barrier to improper entry. Likewise, use of digestive enzymes, eating slowly mixing lots of saliva with food, avoiding over-eating or processed foods that are difficult to digest, anti-microbial therapy, etc. are necessary components to establishing immune balance. To emphasize the importance of proper digestion is the fact that the largest immune organ in the body is the gastrointestinal tract!

2. White sugar and glucose and all processed foods containing these (Coke, canned soda, candy bars, cake, pie, sweet rolls etc.) - directly weakens the functioning of macrophages, natural killer cells and other white blood cells and weakens systemic resistance to all infections. This statement is not just politically correct but has been documented in several scientific studies. The effects last for up to six hours, which means if you consume this at every meal, you are basically immune -suppressed all of the time. It may also explain that in an otherwise nutritionally repleted individual, fasting extends lifespan...

3. Consuming trans-fatty acids found in almost all heated and processed vegetable oils (soy, canola, safflower, corn and sunflower) and food products made with them (i.e. French fries, potato chips, almost any crunchy snack) stimulate IL-6 and depress delayed type hypersensitivity (DTH) thus weakening CD8 Killer-T cell activity. The trans-fatty acids are twisted out of their normal "cis" shape and produce cell membranes that are porous and vulnerable to viral infections. In his book *Fats that Heal and Fats that Kill*, Udo Erasmus states: "Besides producing atherosclerosis in the

arteries of animals, fried and deep fried (vegetable) oils can also impair cell respiration and other cell functions, inhibit immune functions, and lead to cancer."

Among the most problematic hydrogenated vegetable oils are in margarine and shortening due to their high content of trans-fatty acids. Soybean oil, safflower, corn, sunflower, canola and most other vegetable oils should also be avoided by persons with chronic illness who have a predominant TH2 cytokine profile (too much Il-6, Il-10, TNF and triglycerides). It is nearly impossible to find vegetable oils that are strictly cold processed. Except for expeller pressed oils, nearly all other vegetables are processed with solvents, hexane or gasoline, to remove the oils from the seeds. The oil and hexane/gasoline mixture is then heated to 302 degrees F. to remove the hexane or heptane (gasoline) (1). At this point, the oils are now toxic for human use as they are twisted out of their natural "cis" shape and become trans-fatty acids. Add heat, light and oxygen to oils and the lipid peroxides increase and they become rancid and develop a strong taste. The safest and freshest oils to buy are cold pressed (best choice) or expeller that are stored in a can or black bottle to keep out light. It is even better if Vitamin E or BHT is added as an antioxidant to prevent lipid peroxide formation.

It should be clear that consuming canned soda (i.e. Coca-cola) and French fries regularly will make you immune compromised. Any situation that allows you to become infected will be much more likely to progress into a chronic condition just on the basis of your dietary choices.

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!
Posted by [wennichdaswuesste](#) on Tue, 21 Jul 2015 11:12:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde es ja ziemlich gemein, wie das Testosteron erniedrigt wird. Sowas gehört sich nicht.

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!
Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Tue, 21 Jul 2015 13:38:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das kommt halt weil mehr DHT gebildet wird bei schlechten Ölen. Gute hemmen die DHT Bildung und fördern die Sauerstoff Versorgung.
Dicke Menschen profitieren meist das mehr in Östrogen umgewandelt wird (Aromastase) aber mir scheint es das diese mehr Probleme mit den Augen haben..

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!
Posted by [pilos](#) on Tue, 21 Jul 2015 13:43:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vieles ist übertrieben

manches stimmt gar nicht mehr

laut dem aussagen müsste der westen schon längst ausgestorben sein...na ja von wegen

https://de.wikipedia.org/wiki/Lebenserwartung#/media/File:Life_Expectancy.png

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!
Posted by [Yes No](#) on Tue, 21 Jul 2015 15:45:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 21 July 2015 15:43
laut dem aussagen müsste der westen schon längst ausgestorben sein...na ja von wegen

Doch doch, gehirntot ist man im Westen schon längst.

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!
Posted by [pilos](#) on Tue, 21 Jul 2015 16:13:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Tue, 21 July 2015 18:45pilos schrieb am Tue, 21 July 2015 15:43
laut dem aussagen müsste der westen schon längst ausgestorben sein...na ja von wegen

Doch doch, gehirntot ist man im Westen schon längst.

es ging um die lebenserwartung trotz der ganzen gifte

andere länder sind noch schlimmer..das haben auch die regierungen bemerkt

<http://www.bangkokpost.com/news/general/574875/thai-children-iq-scores-fall-again>

<http://www.tagesschau.de/ausland/thailand-groesse-101.html>

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!
Posted by [Yes No](#) on Tue, 21 Jul 2015 16:15:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 21 July 2015 18:13

es ging um die lebenserwartung trotz der ganzen gifte

Weiß ich, weiß ich; nur ich hab es als Steilvorlage benutzt. Nichts für ungut.

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 22 Jul 2015 10:59:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja die Lebenserwartung Karte ist nicht so Objektiv. Die höchste Lebenserwartung in Europa (wo auch die Ältesten Menschen von ganz Europa wenn nicht sogar der Welt) leben sollte dunkelgrün sein.

Afrika ist klar wegen den Umweltgiften (Elektroschrott Metal Gewinnung) , Abfall, Verseuchtes Wasser und natürlich Krieg. Hunger kommt da ganz weit hinten..

Es geht in dem Artikel ja auch nicht um die Lebenserwartung sondern das uns die Ernährung vor allem die Herstellung der verschiedenen Pflanzenöle Gift für unser Immun System ist.

Zucker den wir in Unmengen auch aufnehmen wird in den Fettzellen eingelagert.

Diverse Krankheiten (Krebs, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Autoimmunkrankheiten, Diabetes, etc etc) ist alles auf die Öle zurückzuführen.

Es könnte sein das die Öle / Fette welche über die Haut (Wenn Leber überlastet ist) versucht ausgeschieden zu werden sich in der Kopfhaut sammeln (Talgdrüsen) und verhärtet / ansammelt.

Da das Immunsystem geschwächt ist können Pilze auf der Kopfhaut vermehren (Essen den Talg und auch Hormone)

Glazen Träger haben immer eine schimmernde Kopfhaut.

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!

Posted by [Ninguno](#) on Wed, 22 Jul 2015 11:55:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschau schrieb am Wed, 22 July 2015 12:59Naja die Lebenserwartung Karte ist nicht so Objektiv. Die höchste Lebenserwartung in Europa (wo auch die Ältesten Menschen von ganz Europa wenn nicht sogar der Welt) leben sollte dunkelgrün sein.

Afrika ist klar wegen den Umweltgiften (Elektroschrott Metal Gewinnung) , Abfall, Verseuchtes Wasser und natürlich Krieg. Hunger kommt da ganz weit hinten..

Es geht in dem Artikel ja auch nicht um die Lebenserwartung sondern das uns die Ernährung vor allem die Herstellung der verschiedenen Pflanzenöle Gift für unser Immun System ist.

Zucker den wir in Unmengen auch aufnehmen wird in den Fettzellen eingelagert.

Diverse Krankheiten (Krebs, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Autoimmunkrankheiten, Diabetes, etc

etc) ist alles auf die Öle zurück zuführen.

Es könnte sein das die Öle / Fette welche über die Haut (Wenn Leber überlastet ist) versucht ausgeschieden zu werden sich in der Kopfhaut Sammelt (Talgdrüsen) und verhärtet / ansammelt.

Da das Immunsystem geschwächt ist können Pilze auf der Kopfhaut vermehren (Essen den Talg und auch Hormone)

Glazen Träger haben immer eine schimmernde Kopfhaut.

Watt soll man denn noch Essen?

- Zucker weg
- Öle/fettige LM weg
- Getreide weg
- Gemüse weg (Pestizide)

Doch von Luft und Liebe. Habs versucht, klappt nicht...

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Wed, 22 Jul 2015 18:25:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Ninguno

Ja zu 100% kann man nie Gesund Ernähren dafür müsste man alles selber Anbauen und auf ner einsamen Vulkan Insel Leben

Es geht nicht um den kompletten Verzicht sondern ein "Gesundes" Mass.

Eine Pizza oder Pasta in der Woche wird dich nicht Umbringen.

Aber Versuch nur mal Getreide weg zu lassen. 2 Wochen ohne Brot , Pizza, Pasta oder sonstige Getreide Produkte und dannach machst du du dir ein Tag wo du nur Getreide Produkte isst. Es wird dir danach soooo beschissen gehen!

Die Getreidesorten welche gezüchtet werden enthalten über 50% mehr Gluten damit man weniger Mehl für die Produkte braucht.

Öle sind per see nicht schlecht aber durch die schlecht Verarbeitung und extreme Hitze Schaden Sie. Die Prostaglandine werden aus Fettsäuren hergestellt. Je nach dem entstehen halt die der Serie 2 (Existenzgründungsförderung) (PGD2)

Zitat:Recent studies suggest that androgen-driven alteration to the autocrine and paracrine factors produced by scalp dermal papilla (DP) cells may be a key to androgen-potentiated balding. Here, we found that interleukin-6 (IL-6) level is higher in conditioned media of balding dermal papilla cells compared with non-balding dermal papilla cells by ELISA. IL-6 mRNA is up-regulated after dihydrotestosterone (DHT) treatment. Immunostaining showed that IL-6 receptor (IL-6R) is expressed in outer root sheath (ORS) keratinocytes. Recombinant human IL-6 (rhIL-6) caused apoptotic cell death in ORS keratinocytes in a dose-dependent manner. Also, immunoblot and

immunostaining showed that STAT3, a IL-6 signaling pathway mediator, is activated by rhIL-6 in ORS keratinocytes. Histological analysis demonstrated that injection of rhIL-6 induced catagen phase in back skin of 5 weeks old mice. Also, implantation with agarose beads containing rhIL-6 delayed onset of anagen phase. Our data suggest that DHT-inducible IL-6 may be one of the factors involved in the pathogenesis of DHT-driven balding.

Zitat:DHT trigger Interleukin 6 which is a pro-inflammatory cytokine. Estrogen inhibits IL6! This is really interesting!! There is also a relationship between PGD2 and IL6

Prostaglandin D2 induces interleukin-6 synthesis via Ca²⁺ mobilization in osteoblasts: regulation by protein kinase C.Tokuda H

(http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Tokuda%20H%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=10582659), Kozawa O

(http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Kozawa%20O%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=10582659), Harada A

(http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Harada%20A%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=10582659), Uematsu T

(http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Uematsu%20T%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=10582659).

SourceDepartment of Internal Medicine, Chubu National Hospital, National Institute for Longevity Sciences, Obu, Japan.

AbstractWe previously showed that prostaglandin (PG) D2 stimulates Ca²⁺ influx from extracellular space and activates phosphoinositidic (PI)-hydrolyzing phospholipase C and phosphatidylcholine (PC)-hydrolyzing phospholipase D independently from PGE2 or PGF2alpha in osteoblast-like MC3T3-E1 cells. In the present study, we investigated the effect of PGD2 on the synthesis of interleukin-6 (IL-6) and its regulatory mechanism in MC3T3-E1 cells. PGD2 significantly stimulated IL-6 synthesis dose-dependently in the range between 10 nM and 10 microM. The depletion of extracellular Ca²⁺ by EGTA reduced the PGD2-induced IL-6 synthesis. TMB-8, an inhibitor of intracellular Ca²⁺ mobilization, significantly inhibited the PGD2-induced IL-6 synthesis. On the other hand, calphostin C, a specific inhibitor of protein kinase C (PKC), enhanced the synthesis of IL-6 induced by PGD2. In addition, U-73122, an inhibitor of phospholipase C, and propranolol, a phosphatidic acid phosphohydrolase inhibitor, enhanced the PGD2-induced IL-6 synthesis. These results strongly suggest that PGD2 stimulates IL-6 synthesis through intracellular Ca²⁺ mobilization in osteoblasts, and that the PKC activation by PGD2 itself regulates the over-synthesis of IL-6.

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!

Posted by [haarLossHH](#) on Thu, 23 Jul 2015 14:14:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Viel schlimmer als die Ernährung ist der ganze Stress heutzutage. Bei mir hat sich dadurch das SE gebildet, Pickeln kamen wieder und meine Mundschleimhaut war entzündet (Stress -> Adrenalin vermindert die Produktion von körpereigenen Antibiotika)

(<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/psychodermatologie-wenn-stress-unter-die-haut-g-eht-a-836047.html>)

Entstpannung sollte auf dem Plan jeder Therapie stehen.

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!
Posted by [fredfirestone](#) on Fri, 24 Jul 2015 11:46:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 21 July 2015 18:13
es ging um die lebenserwartung trotz der ganzen gifte

es fragt sich nur WIE man so alt wird. die letzten zehn jahre 3/4 meiner grosseltern war ein einziges siechtum. mit leben hatte das nicht mehr viel zu tun. darauf kann ich verzichten. woher kommen denn die ganzen zivilisationskrankheiten? autoimmunerkrankungen breiten sich gradezu epidemisch aus. da hat rene schon recht.

@rene: welche öle/fette meinst du denn? du sprichst nur von transfetten, industrieölen, erhitzten, gehärteten fetten, oder?
ich reichere meine smoothies immer mit hanf, lein, raps, kokos und schwarzkümmelöl an. alle bio angebaut und nativ, also kalt und nur mechanisch gepresst...

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!
Posted by [pilos](#) on Fri, 24 Jul 2015 12:20:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fredfirestone schrieb am Fri, 24 July 2015 14:46
es fragt sich nur WIE man so alt wird. die letzten zehn jahre 3/4 meiner grosseltern war ein einziges siechtum. mit leben hatte das nicht mehr viel zu tun. darauf kann ich verzichten.

schon richtig und trotzdem pumpt es weiter

Zitat:woher kommen denn die ganzen zivilisationskrankheiten? autoimmunerkrankungen breiten sich gradezu epidemisch aus.

überernährung, zu viel desinfektionsmitteln, zu viele kaiserschnitte, zu wenig bewegung, zu viele kohlenhydrate, stark verarbeitete lebensmitteln, die hohe überlebensrate...um so älter man wird um so mehr kopierfehler

http://www.berlin-institut.org/newsletter/grafiken_08_12b.jpg

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 24 Jul 2015 18:16:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zivilisationskrankheiten werden auch Wohlstandskrankheiten genannt. Das hat seine Gründe, dass Menschen die durch medizinische Versorgung älter und älter werden Statistiken für Krankheiten hochtreiben und spottbilliges Essen+technischer Fortschritt Menschen adipös und somit anfällig für etliche Krankheiten macht sollte sich jedem selbst erschließen.

Subject: Aw: Unsere Ernährung macht uns Krank!
Posted by [*Gelöscht - 07/2015*](#) on Fri, 24 Jul 2015 19:10:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bisschen OT,aber gab doch mal dieses Volk in einem der "-stan"-Staaten-also fernstes Russland grobgesagt,wo die Menschen glaub die höchste Lebenserwartung haben (dabei bettelarm sind...)

Waren glaub ich linksdrehende Joghurtkulturen oder sowas...

weiss da einer was drüber-und WO komm ich da ran ? lol

ich les gerade,es war wohl Bulgarien...hat einer was gehört,ob`s solchen Joghurt hier bereits zu kaufen gibt?

UNd da war noch was mit irgendeinem "Russenvolk" (nicht despektierlich gemeint),die uralt werden und irgendwas spezielles nehmen...vllt klingelts ja bei irgendeinem?
