DR. NATASHA CAMPBELL

Eine Einführung in die GAPSDiät

Teile 1-3

Die GAPS-Diät — Dr. Natasha Campbell deutscher Untertitel (Spezialernährung f. Autismuskinder)

https://www.youtube.com/watch?v=vkfkdbYYBt8

https://www.youtube.com/watch?v=vNHk202gn4o

https://www.youtube.com/watch?v=EIQ6cemwnuk

andere Vorträge:

https://www.youtube.com/watch?v=SAv-mQbKE_Y

https://www.youtube.com/watch?v=iZrs-GtSwZo

https://www.youtube.com/watch?v=Xoo440LNNgg

21. Internationaler "Neuer Wissenschaftlicher Ausblick" Welt-Kongress GAPS - Darm und Psychologie-Syndrom Gesunder Darm, gesunder Mensch

Guten Morgen. Vielen Dank für die schöne Einleitung, Ich wünschte, ich hätte sie verstanden. Können mich alle gut hören? Das ist gut, dann kann der Techniker mit sich zufrieden sein. Ich freue mich sehr hier zu sein. Vielen Dank, daß Sie mich in diese Organisation eingeladen haben. Ich hatte noch nie von dieser Organisation gehört und ich finde Ihre Grundeinstellung wirklich toll. Ihre Idee ist wirklich wunderbar. Bevor ich mit meiner Präsentation beginne, möchte ich Ihnen sagen, daß - in den letzten drei Jahren - hat sich meine Familie der Landwirtschaft zugewendet. Wir haben einen Bauernhof gekauft -- Danke.

Wir haben ein Stück Land gekauft, das industriell beschädigt ist, da es für mehr als 100 Jahre industriell bewirtschaftet wurde. Und wir versuchen nun, dieses Land wiederherzustellen. Als wir dorthin gezogen sind, war die Erdkrume, die obere Schicht, etwa 'so' tief, auf unserer Farm. Wir haben versucht, Bäume zu pflanzen und es war so schwierig, den Boden zu

bearbeiten, um die Löcher zu graben. Wir haben viele Tiere; wir haben viele Vögel - wissen Sie, um die Erdkrume zu erschaffen und wiederherstellen brauchen wir Tiere.

Also haben unsere Tiere drei Jahre hart daran gearbeitet, und nun ist unsere obere Bodenschicht schon 'so' tief. Und wir haben dort auch Würmer, und es herrscht Leben, es ist lebendig, und es ist viel einfacher im Boden zu graben und viel leichter zu bepflanzen. Und ich kenne viele Leute, die so wie wir, Stadtmenschen sind. Wir sind gar keine Bauern. Wir sind in der Stadt aufgewachsen. Doch nun zieht es uns aufs Land und wir möchten Grund kaufen, der von der Menschheit zerstört wurde. Und den Grund wieder gesund machen. Und je mehr von uns das tun, desto schneller können wir die Gesundheit unseres Planeten wiederherstellen. Jetzt bin ich mit meiner kleinen Geschichte fertig und nun kommen wir zu unserer Präsentation.

GAPS steht für Darm und Psychologie-Syndrom und Darm und Physiologie-Syndrom. Die beide, zum Glück, im Englischen die gleiche Abkürzung haben - GAPS. Worum handelt es sich hier? Hippokrates hat - vor vielen Tausenden von Jahren - gesagt, dass jede Krankheit im Darm beginnt. Und je mehr wir forschen, mit unseren modernen, wissenschaftlichen Werkzeugen, desto mehr erkennen wir, wie Recht er hatte. In der Tat beginnt jede Krankheit - egal, ob geistig oder körperlich - im Verdauungssystem des Menschen. GAPS - Darm und Psychologie, und Darm und Physiologie-Syndrom erstellen eine Beziehung zwischen dem Darm und der Gesundheit des restlichen Körpers.

Ich habe am Anfang über die Farm gesprochen, und die Erdkrume, und zwar aus gutem Grund. Denn wir haben herausgefunden, dass unser Verdauungssystem über seinen eigenen Nährboden verfügt. Wenn Sie den Darm eines Erwachsenen nehmen und flach ausrollen, kann er einen Tennisplatz abdecken. Manche Forscher sagen sogar ein Fußballfeld. Aber die Mehrheit hat sich geeinigt, dass es ein Tennisplatz ist. Und jeder Quadratmillimeter dieses Tennisplatzes ist mit einem dicken Band von Bakterien, Viren, Pilzen, Einzellern, Archaebakterien, Würmern, Egel, und vielen anderen Kreaturen, die wir noch gar nicht erforscht haben, bedeckt. Und diese Kreaturen erschaffen ihren eigenen Bio-Film. Sie ergreifen die Nahrung, die Sie essen, und wandeln sie in Stoffe um, die gut für sie sind, und bauen sich ihr kleines Zuhause.

Und das nennt man einen Biofilm. Es ist eine dicke, klebrige Substanz voller Mikroben. Und das ist unsere Darmflora. Der Boden muss von Pflanzen bedeckt werden. Wenn der Boden kahl gelegt wird - wenn wir ihn umgraben, oder pflügen - stirbt er. Jedes Mal, wenn wir den Boden pflügen, töten wir ihn. Wir zerstören ihn. Gesunder Boden ist mit einer Schicht bedeckt, einer Schicht aus Torf. Gräser, Wurzeln und mikrobiologisches Leben befinden sich dort, und Mikroben leben auch dort. Das gleiche geschieht auch mit dem Tennisplatz in Ihnen: Er ist mit seiner eigenen Schicht bedeckt.

Und das ist unsere Darmflora. Aktuelle Forschungen haben erkannt, dass 90% aller Zellen - die in Ihrem Körper sind - die Darmflora ausmachen. 90%. Also besteht Ihr Körper nur aus 10%. Er ist eine Hülle. Ein Lebensraum für dieses Labyrinth von Mikroben, die in uns leben. Und wir ignorieren die Darmflora auf eigene Gefahr. Die Anzahl der Funktionen, die sie für uns erfüllt, ist so weitreichend, und so wichtig, dass - falls wir eines Tages das menschliche Verdauungs- system sterilisieren sollten - dann würden wir das nicht überleben. Hier werden wir über die Rolle unserer Darmflora sprechen. Diejenigen Funktionen, die gut erforscht sind, und über die wir etwas Bescheid wissen. Sie beschützen diesen Tennisplatz vor allen Eindringlingen, die von außen kommen. Sei es eine Mikrobe, sei es ein Wurm, oder ein Giftstoff, eine Chemikalie. Sie erlauben es diesen Dinge nicht, in Ihr Schloss, in Ihren Körper, einzudringen. Sie schützen Sie.

Wenn es eine Chemikalie, eine krebserregende Chemikalie, ist, oder ein giftiges Metall, oder etwas anderes - dann haben diese Mikroben die Fähigkeit, diese Chemikalien zu neutralisieren. In der Tat sind sie die besten Neutralisations- und Entgiftungsmittel, die uns auf diesem Planeten bekannt sind. Mikroben. Wenn sie etwas nicht neutralisieren können, dann greifen sie es auf, und leiten es durch den Stuhl aus Ihrem System. Weil der Großteil von Ihrem Stuhl aus Bakterien besteht. Und sie ergreifen giftige Substanzen. Dieser Prozess heißt Chelation, von dem griechischen Wort chele, Kralle oder Krebsschere. Wie eine Krabbe greifen sie Quecksilber auf, oder Blei, oder Aluminium, oder Formaldehyd, und eine Vielzahl von anderen Giftstoffen.

Und leiten sie aus Ihrem System. Ich kenne eine Studie, in der zwei Gruppen von Ratten organisches Quecksilber über ihre Nahrung und ihr Wasser erhalten haben. Eine Gruppe von Ratten hatten gesunde Darmflora, der anderen Gruppe von Ratten wurde ein breites Spektrum von Antibiotika

gegeben, über mehrere Wochen, um ihre Darmflora zu zerstören. Und die Forscher haben herausgefunden: dass die Ratten mit der zerstörten Darmflora mehr als 90% dieses Quecksilbers in ihr System absorbiert haben.

Aber die Ratten mit der gesunden Darmflora haben nur 1 bis 3% absorbiert. Der Rest davon hat den Körper der Ratten durch den Kot, im Stuhl, verlassen. So gut ist unsere Darmflora darin, uns vor Giftstoffen zu schützen. Nun kommen wir zu Gesundheit und Integrität des Darms. Sie sind unsere Haushälter, diese Mikroben. Sie kümmern sich um unser Verdauungssystem, und sie erlauben es keinem Giftstoff in unseren Körper zu gelangen. Sie spielen eine wichtige Rolle in der sachgemäßen Verdauung und bei der Nahrungsaufnahme.

In der Tat können wir Nahrung weder verdauen, noch absorbieren, ohne gut funktionierende Darmflora. Wir leben in einer Welt, in der uns Antibiotika auf einer regelmäßigen Basis verschrieben werden. Und das ab einem sehr jungen Alter. Dazu kommt noch, dass der Großteil der industriellen Lebensmittel, die wir in unsere Münder stecken, voll von Antibiotika ist. Fleisch, das industriell hergestellt wird. Fisch, der industriell hergestellt wird. Eier, Milch, Gemüse, Obst, Getreide, Bohnen - alles wird aus Substanzen hergestellt, die antibiotische Eigenschaften haben. Die meisten Pestizide bestehen aus Antibiotika. Jedes Mal, wenn wir Nicht-Bio-Lebensmittel essen, nehmen wir Antibiotika auf. Was tun Antibiotika? - Sie zerstören die Harmonie in unserem Verdauungssystem. Wir sprechen immer von Harmonie.

Die Natur arbeitet harmonisch. Die Natur ist eine Symphonie, eine wunderbare Symphonie, in der jeder seine eigene Melodie singt, und alles im Einklang ist. Gesunde Darmflora hat eine Vielzahl von Mikroben in sich, die sich alle gegenseitig pflanzen, einander ernten, einander essen, einander steuern, sich gegenseitig kultivieren. Sie alle kontrollieren sich gegenseitig, sodass keiner von ihnen die anderen überwuchern kann, außer Kontrolle geraten kann und anfangen kann, Schaden zu verursachen. Wir nehmen Antibiotika - Was tun wir damit? Wir töten einen großen Teil dieser Harmonie ab. Und plötzlich, wird das, was übrig bleibt, nicht mehr in Schach gehalten. Und so überwuchern verschiedene Dinge, und wir haben Disharmonie.

Wir haben ein Ungleichgewicht. Und somit wird Ihre Nahrung plötzlich auf eine ganz andere Art und Weise verdaut. Nicht so, wie Sie es bisher verdauen haben, vor der Behandlung mit Antibiotika. Plötzlich können Sie Dinge, die Sie früher ganz leicht verdaut haben, ohne Probleme - so wie Ihr Toast am Morgen, oder das Croissant zum Frühstück, und die Frühstücksflocken, egal was - und plötzlich können Sie diese Dinge nicht mehr verdauen. Sie bekommen Blähungen, Schmerzen, Durchfall, Sodbrennen.

Da eine ganz andere Darmflora jetzt diese Lebensmittel verarbeitet und nun diese Lebensmittel in eine Vielzahl von sehr toxischen, giftigen Substanzen umwandelt. Zur gleichen Zeit beschädigen sie auch die Integrität der Darmwand, und sie wird porös und undicht. So werden diese Gifte in den Blutstrom absorbiert, werden im Körper verteilt, und egal, in welches Organ sie gelangen, verursachen sie dort Krankheit. Sie machen Ärger. Unsere nützlichen Bakterien haben die Fähigkeit, sich zu erholen, nach Antibiotika, nach einer Behandlung mit Antibiotika, aber sie brauchen zwischen 2 Wochen und zwei Monate, um sich zu erholen. Und das ist eine gute Gelegenheit für verschiedene pathogene Mikroben, die diese Bakterien bisher kontrolliert haben, alles zu überwuchern. Die typischen Arten, die überwuchern - soweit wir wissen - nach einer Behandlung mit Antibiotika, sind Candida-Spezies, Pilze, und Clostridia-Arten.

Beide dieser Arten können eine Menge Elend verursachen und viel Schaden anrichten, im Körper. Also, von einer Behandlung mit Antibiotika bis zur nächsten Behandlung mit Antibiotika, bis zur nächsten Behandlung mit Antibiotika, haben Sie immer weniger Harmonie in Ihrem Verdauungssystem und immer mehr Durcheinander. Dann beginnen verschiedene Arten zu überwuchern und Probleme zu verursachen. Kommen wir nun zurück zur normalen Funktion der Darmflora - die Vitaminproduktion ist eine wichtige Funktion unserer Darmflora. Sie alle wissen, dass wir B-Vitamine brauchen, nicht wahr? B1, B2, B3, B5, B6, B12, Biotin. Die Hauptquelle, und auch die wichtigste Quelle, und sehr oft die EINZIGE Quelle - für uns, dieser Vitamine zu erhalten, ist unsere Darmflora. Das selbe gilt für Vitamin K2, das ein fettlösliches Vitamin ist, sowie viele andere Nährstoffe und Substanzen. Warum?

Da diese Dinge sehr oft nicht über die Nahrung verfügbar sind, und selbst wenn sie verfügbar sind, können wir diese Nahrungsmittel nicht verdauen. Wir können sie nicht sehr gut extrahieren. Aber weil sie so wichtig für uns

sind, hat Mutter Natur uns unsere eigene kleine Fabrik, direkt in unserem Verdauungssystem, gegeben, welche ständig diese Stoffe produziert, und sie ständig in den Blutstrom und in die Lymphe abgibt. Und hier findet ein sehr interessantes Gespräch statt, zwischen dem Körper und der Darmflora. Dann sagt der Körper der Darmflora: "Ich brauche jetzt so und so viel B12", und die Darmflora gibt es dann in genau dieser Menge ab. Das können wir niemals kopieren, mit keinem Ergänzungsmittel, mit keinem Nahrungsmittel, mit gar nichts. Wenn die Menschen ihre Darmflora zerstören - in der Regel mit Antibiotika - was passiert mit ihnen? Zuerst einmal bekommen sie Anämie. Sie werden blass, teigig, ihre Energie sinkt ab. Und sie können es nicht ertragen, sie können keinen Stress oder Druck ertragen, diese Leute.

Das ist Anämie. Um gesundes Blut zu haben brauchen wir jedes B-Vitamin. Nicht nur Eisen. Wir brauchen B12, wir brauchen B6, wir brauchen B1, B2, B5, B6, wir brauchen Biotin. Und diese Person wird weiterhin blutarm sein bis wir die Darmflora dieses Menschen wiederhergestellt haben. Das ist, was getan werden muss. Vitamin K2 ist ein sehr interessantes Vitamin. Ohne dieses Vitamin kann der Körper kein Kalzium aus Ihrer Nahrung aufnehmen und es in Ihre Knochen und Ihre Zähne leiten. Stattdessen setzt sich das Kalzium in Ihren Arterien, in Ihrem Gehirn, in der Leber, und in Ihre Nieren ab, bildet dort Steine. Oder es gelangt in andere weiche Gewebearten, und verursacht somit Krankheiten in Ihrem Körper. Jeder Mensch, der Nierensteine hat, oder Gallensteine, oder andere Probleme dieser Art, hat nicht genügend Vitamin K2 im Körper, weil ihre Darmflora beschädigt ist.

Wir haben bereits über Entgiftung gesprochen. Das Immunsystem - etwa 85% des Immunsystems befindet sich im Darmtrakt. Somit ist Ihr Verdauungssystem DAS größte und das wichtigste Immunorgan in Ihrem Körper. Warum ist das so? Weil sich 90% von Ihnen im Inneren des Darms befindet. Darmflora. Und die Beziehung zwischen der Darmflora und dem Immunsystem sieht 'so' aus. Sie sind enge Partner. Sie sprechen miteinander; Die Darmflora ist eine große Datenquelle auf die das Immunsystem zugreifen kann, um wichtige Entscheidungen zu treffen: Sende ich Informationen los? Starte ich Autoimmunität? Muss ich etwas anderes damit tun?

Und übrigens - das Immunsystem ist ein sehr hungriges Organ. Es muss gefüttert werden. Mit qualitativ hochwertige Ernährung, permanent. Die

Darmflora bietet diese hochwertige Ernährung für das Immunsystem. Und schützt es vor Vergiftung. Was passiert mit einer Person, deren Darmflora beschädigt ist? Wenn die Darmflora nicht normal ist? Das Immunsystem wird unterernährt, es wird vergiftet, weil ein ganzer Fluss von Giftstoffen aus dem Darm in den Blutstrom dieser Person fließt. Und es ist falsch informiert. Da die Daten von der abnormen Darmflora kommen und ungesund sind.

Unharmonisch. Als Resultat bekommt dieser Person nun chronische Entzündung, überall im Körper, Autoimmunität stellt sich ein, und alle möglichen anderen Probleme treten auf. So verursacht nun Ihr eigenes Immunsystem Krankheit in Ihrem Körper. Es gibt nur ein paar Funktionen, die wir schon gut erforscht haben. Es gibt viele andere Funktionen unserer Darmflora, an der die Wissenschaft derzeit arbeitet, und ich bin sicher, dass wir schon bald mehr Informationen erhalten werden. Was kann unsere Darmflora beschädigen? Können bitte all die aufzeigen, die niemals auch nur eines dieser Dinge erlebt haben?

Wir Menschen haben ein Umfeld geschaffen, auf unserem Planeten, vor allem in der westlichen Welt, das gegen das Leben ist. Welches für das menschliche Leben nicht förderlich ist. Jedes dieser Dinge kann Ihre Darmflora beschädigen. Sehr stark sogar. Die Empfängnisverhütende Pille - ich möchte besonders auf diesen Punkt eingehen - hat eine verheerende Wirkung auf die Darmflora. Und Damen nehmen sie über eine Vielzahl von Jahren ein, ehe sie bereit sind, eine Familie zu gründen.

Warum ist das wichtig? Da das Baby seine Darmflora von der Mutter bekommt. Wenn das Baby durch den Geburtskanal geht. Im Moment der Geburt schluckt das Baby eine Vielzahl an Bakterien, die in der Vagina der Mutter leben. Und woher kommt die Vaginalflora? Aus dem Darm der Frau. Also, wenn die Frau abnormale Darmflora hat, dann hat sie auch abnormale Flora in ihrem Geburtskanal. Und die gibt sie nun an das Baby weiter, von dem Moment, an dem das Baby geboren wird. Abnormale Darmflora. Väter haben ihre eigene Darmflora, die in ihrer Leistengegend, und in allen Organe in diesem Bereich, wohnt. Und sie teilen ihre Flora mit der Mutter auf regelmäßiger Basis. In meiner Klinik habe ich mit Tausenden autistischen Kindern gearbeitet, und fast 100% der Mütter hatten eine abnorme Darmflora.

Und die geben sie an ihre Kinder weiter, ab dem Zeitpunkt der Geburt. Ich hatte etwa eine Handvoll Mütter, die offenbar nicht dieses Problem hatten. Aber in jedem Fall hatte der Vater schwer abnorme Darmflora. Das war in diesen Fällen also der Erreger für das Kind. Alle Medikamente, besonders jene, die auf chronischer, rezeptmäßiger Basis verabreicht werden, schädigen Ihre Darmflora. Darminfektionen, und in der Tat unsere Ernährung, unsere moderne Ernährung, voll von verarbeiteten Lebensmitteln, ist die ideale Grundlage für - Candida, Clostridien, Proteus, Staphylokokken, Streptokokken und viele, viele andere Kreaturen - und Würmer - sie schaffen eine perfekte Umgebung für Würmer - für Egel und Parasiten im Verdauungssystem. Also spielt die abnorme Ernährung, die wir Menschen seit 100 Jahren zu uns nehmen, eine entscheidende Rolle bei den Abnormitäten in der Darmflora von uns Menschen. Flaschenernährung. Mit der Flasche gefütterte Babys entwickeln eine ganz andere Darmflora als gestillte Babys.

Und diese Darmflora prädisponiert sie ganz besonders für Allergien. Und später kommen noch viele andere Probleme hinzu. Hohes Alter, Umweltverschmutzung, Strahlung, Alkohol, Zahnbehandlungen. Es ist sehr wichtig für uns zu verstehen, dass alles, was ein moderner Zahnarzt uns in den Mund gibt, giftig ist. Das ist pures Gift. Und wir schlucken diese Dinge auch noch Wochen danach. Und deshalb ist es sehr wichtig, für uns Menschen, eine ganzheitliche Zahnmedizin zu entwickeln. Zahnmedizin, die sich dieser Dinge bewusst ist, und versucht, ein bisschen weniger Gift in uns zu stecken. Und es ist auch sehr wichtig, dass wir unsere Darmflora für den Besuch beim Zahnarzt vorbereiten, in dem wir qualitative Probiotika nehmen in den Wochen vor dem Termin beim Zahnarzt.

Und indem wir uns richtig ernähren. Ich werde später über die richtige Ernährung sprechen. Auch für ein paar Wochen nach dem Besuch beim Zahnarzt sollten Sie weiterhin Probiotika nehmen und auch die richtige Ernährung fortsetzen. So können Sie Ihre Darmflora vor einer Vielzahl an Schäden, die nach der Zahnbehandlung erfolgen, schützen. Was ist ein typisches Szenario, das wir in der Klink bezüglich Darm sehen? Die Mutter hat abnormale Darmflora. Und gibt diese abnorme Darmflora an ihr Kind weiter, sobald da Kind auf die Welt kommt. Und so beginnt das Baby sein Leben von einem sehr schlechten Standpunkt aus, und hat einen sehr schlechten Start. Hinzu kommt noch ein weiterer Faktor, der heutzutage eine Rolle für gute Darmflora spielt, und auch für den Gesamtaufbau des

Kindes, und das ist die allgemeine toxische Belastung, mit der Babies geboren werden.

Was ist das genau? Es klingt grausam und unfair, aber die Art und Weise, in der Mutter Natur den menschlichen Körper geschaffen hat - den Körper der Frau - ist so ausgelegt, dass der Körper die Schwangerschaft dazu benutzt, um aufzuräumen. Dabei werden alle Giftstoffe in das Baby, in den Fötus, abgegeben. Das wurde durch Experimente an Tieren erforscht. Wenn also die Frau Amalgamfüllungen in den Zähnen hat, dann sucht sich das darin enthaltene Quecksilber das Kind als erstes Ziel heraus. Das Baby erhält dann den Großteil dieser Quecksilbers. Wenn eine Frau das Kinderzimmer ausgemalt hat, während der Schwangerschaft, oder sich anderen Chemikalien ausgesetzt hat, indem Sie zum Friseur gegangen ist - und sich die Haar gefärbt oder eine Dauerwelle bekommen hat - oder andere Dinge mit sich getan hat, Make-up oder herkömmliche Körperpflegeprodukte benutzt hat - Cremes, Lotionen, Shampoos, und was es sonst noch gibt.

Unsere Haut ist keine Barriere. Sie ist ein Schwamm. Sie nimmt alles in Sekunden auf. Jedes Mal, wenn Sie Ihre Haare mit Shampoo waschen, ist Ihr Blut voll von Chemikalien. Äußerst giftigen Chemikalien. Krebserregenden Chemikalien. Und in einer schwangeren Frau werden 90% dieser Chemikalien vom Fötus absorbiert. Und heutzutage, in unserer modernen Welt, warten Frauen immer länger, bevor sie ihr erstes Kind haben.

Die Mehrheit der Damen von heute bekommen ihr erstes Kind wenn sie dreißig oder älter sind. So hatte sie 30 Jahre Zeit, um Chemikalien und Giftstoffe in ihrem Körper zu akkumulieren. Durch die Pille, Junk-Food, durch all die Medikamente, die sie genommen hat, durch all die Körperpflegeprodukte, die sie verwendet hat, durch all das Make-up, das sie auf ihrem Gesicht benutzt hat, von den ganzen Haarfarben. Und von allen möglichen anderen Dingen aus unserer Umwelt. Elektrosmog. Und Verschmutzung in unseren Gebäuden und auf der Straße, und überall sonst. Je älter die Frau ist, desto mehr hat sich in ihrem Körper angesammelt. Sobald sie schwanger wird, sagt ihr Körper: "Großartig, jetzt kann ich aufräumen!" Und es ladet den ganzen Mist in dem Fötus ab. Wir haben eine wachsenden Anzahl an Fehlgeburten in unserer modernen Welt. Denn, wenn die Frau genug Giftstoffe hat, um den Fötus zu töten, wird sie eine Fehlgeburt oder eine Totgeburt haben.

Sie wird ein totes Baby gebären. Das ist ein sehr trauriges Ereignis, eine Fehlgeburt, aber im Grunde ist es besser, denn mit dieser Fehlgeburt wurde der Körper der Frau gereinigt. Somit ist ihr Körper für die nächste Schwangerschaft reiner, und ist in der Lage, eine lebensfähiges Baby zu erschaffen. Je nachdem, mit wie viel Toxikologie das Baby geboren ist, ist die Verfassung dieses Babys stärker oder schwächer. Ein wachsender Prozentsatz unserer Babys, die in der westlichen Welt geboren werden, haben eine große toxische Belastung.

Und zudem bekommen sie abnorme Darmflora von ihrer Mutter, vom ersten Tag an. Also haben diese Kinder bereits eine sehr kompromittierte Verfassung. Aus diesem Grund haben wir Epidemien von Diabetes Typ I, Lernschwierigkeiten, Allergien und alle möglichen anderen Krankheiten in unseren Kindern. Als ich anfing, als Ärztin zu praktizieren, war die jüngste Person, die wir mit Diabetes Typ I diagnostiziert haben, eine 18-jährige Person. Jetzt habe ich eine Gruppe von Patienten, die nur ein paar Wochen alt sind. Babys mit Diabetes Typ I.

Die Krankheit wird immer jünger, und auch immer häufiger. Weil die Babys abnormale Darmflora erhalten. Babys werden mit einem unausgereiften Immunsystem geboren. Es ist ein Immunsystem, das ausgebildet werden muss. Die Erschaffung der normalen Darmflora in den ersten Lebenstagen ist eine wichtige Lektion für das Immunsystem.

Eine wichtige pädagogische Erfahrung. Wenn ein Kind abnormale Darmflora von der Mutter bekommen hat, ist das Kind immungeschwächt. Es hat ein falsch informiertes Immunsystem. Und so bekommt das Kind Infektionen. Schleimproduktion ist eine Funktion des Immunsystems. Und so produziert das Kind viel zu viel Schleim - in der Nase, in der Kehle, in den Verbindungen zwischen dem Mittelohr und dem hinteren Teil der Nase - und so bekommt das Kind Ohrenentzündungen und Brustkorbinfektionen. Ohrenentzündung sind die häufigsten Infektionen unter kranken Kindern in unserer Welt. Und natürlich werden dann Antibiotika verschrieben. So wird auch das bisschen gute Darmflora, die dieses Kind von der Mutter bekommen hat, nun auch zerstört.

Durch aufeinander folgende Behandlungen mit Antibiotika. Hinzu kommt, dass Antibiotika eine sehr schädliche Auswirkung auf das Immunsystem haben. So wird das Immunsystem - mit jeder neuen Behandlung mit Antibiotika, die das Kind erhält - doppelt angegriffen. Von der abnormen

Darmflora, von der es geschwächt wird, und durch das Antibiotikum selbst. Wissenschaftler haben beobachtet, wie Antibiotika Makrophagen, Lymphozyten und andere Immunzellen unter dem Mikroskop töten. Sie greifen sie direkt an. So wird die Darmflora weiter beschädigt, und das Immunsystem des Kindes folgt.

Und das geschieht in der Regel in den ersten paar Jahren des Lebens. Dann gibt es natürlich auch Impfungen, die die Sache erschweren. Impfungen wurden von guten Menschen erfunden. Von Menschen, die wirklich etwas Gutes tun wollten, für die Menschheit. Aber ich befürchte, diese Motivation ist nicht mehr da. Sie ist komplett weg. Impfungen sind ein Multi-Milliarden-Geschäft, und die Dinge, die in den Impfstoffen sind, sind hochgiftig. Wir haben zum Glück die Sache mit dem Quecksilber geregelt, und das Merocel, Quecksilber, wurde aus den Impfstoffen entfernt. Aber es gibt noch Aluminium. Die Dosis an Aluminium, die ein Kind bekommt - dieses kleine Baby - durch die ersten paar Injektionen, im ersten Lebensjahr - ist für den Menschen eine Elefantendosis. Aluminium verursacht Demenz. Alzheimer-Erkrankung.

Weil Aluminium ein fettlösliches Toxin ist. Es wird vom Körper in fettreichem Gewebe absorbiert. Es zielt also auf das Gehirn. Es zielt auf das Nervensystem. Es zielt auf die Schilddrüse. Es zielt auf die Bauchspeicheldrüse. Es zielt auf das Knochenmark, wo die meisten Zellen unseres Blutes und Immunsystems geboren werden. Wir haben eine Epidemie von Leukämie unter unseren Kindern. Unsere Leukämie wird immer jünger. Wir haben jetzt schon Babys mit Leukämie. Das Knochenmark dieser Kinder ist voll von Aluminium. Voller Quecksilber, voller Blei. Voller andere Giftstoffe, von denen viele durch die Impfungen in den Körper gelangt sind.

Deshalb haben wir jetzt diese Epidemie. Und auch die jüngsten Forschungsarbeiten haben diese Tatsache bestätigt, und es ist einfach unglaublich, aber in den ersten zwei Lebensjahren haben diese Impfungen gar keine Wirkung darauf, die Immunität in Kindern zu bilden. Weil das Immunsystem noch nicht reif genug ist, um sofort auf sie zu reagieren. Kinder entwickeln keine Immunität in den ersten zwei Lebensjahren. Wir dürfen unsere Kinder nicht in den ersten zwei Lebensjahren impfen. Je mehr ich über die ganze Sache lerne, desto mehr bin ich überzeugt:

Wenn ich jetzt Kinder hätte, dann würde ich sie nicht impfen lassen. Bis zum Alter von 4 Jahren verabreichen wir nun bis 52 Impfungen an jedes Kind. 52. Ist das wirklich notwendig? Und was wir auch verstehen müssen, ist auch, dass all diese Infektionen in der Kindheit - Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, und der ganze Rest - wurden uns von Mutter Natur gegeben und zwar aus gutem Grund.

Mutter Natur tut nichts ohne einen guten Grund. Sie werden dem Kind gegeben, um das unausgereifte Immunsystem richtig auszubilden. Wenn wir es richtig unterrichten, dann lernt es, wie es in dieser Welt zurecht kommen kann. Es ist eine Tatsache, dass Menschen, die als Kind Masern hatten, niemals Autoimmunität oder Allergien entwickeln. Weil ihr Immunsystem richtig ausgebildet worden ist. Der entscheidende Faktor, den unsere Mainstream-Panikmacher, die die Leute in Panik versetzen wollen, verbreiten, ist zu sagen: "Masern können Ihr Kind töten." Der entscheidende Faktor, falls bei Ihrem Kind eine Komplikation auftritt, bei Masern, oder einer anderen Infektion, ist der Ernährungszustand des Kindes. Wenn das Kind keinen Mangel hat an Eiweiss und fettlöslichen Vitaminen - dazu gehören Vitamin A, Vitamin D, Vitamin K und Vitamin E. Wenn das Kind gut genährt ist, in all diesen Abteilungen, dann werden sie die Masern, oder andere Infektionen problemlos bewältigen und am Ende gesünder sein.

Und auch stärker. Und ihr Immunsystem wurde richtig ausgebildet. Die übliche Entwöhnungsernährung besteht aus verarbeiteter Milch, toter Milch, sowie aus verarbeiteten Körnern. Beide sind sehr schwer zu verdauen, und sie sind voll mit zerstörten, chemisch veränderten Nährstoffen, die den Körper des Kindes nicht wirklich ernähren, sondern verschmutzen. Und sie machen die ganze Situation noch schlimmer, weil sie die pathogenen Mikroben im Darm füttern. So hat das Kind am Ende eine sehr ernste Darmdysbiose, und das im Alter von 1 bis 2 Jahren. Dadurch wurde die Integrität der Darmwand des Kindes zerstört, die nun porös und undicht ist. Und somit ist das Verdauungssystem des Kindes - statt, dass es eine Quelle für Nahrung für das Kind ist - jetzt eine Hauptquelle der Toxizität im Körper.

Ein Fluss von Toxinen, lebenden Mikroben, und unverdauter Nahrung gelangt nun in den Körper, wird im ganzen Körper verteilt. Das Immunsystem reagiert auf die gesamte Situation, und das ist natürlich die Grundlage für jede chronische Krankheit im Körper. Wenn diese Stoffe nun

in das Gehirn des Kindes gelangen, wird es mit Toxizität verstopft, was Funktionsstörungen im Gehirn verursacht. Egal, in welche anderen Organe die Giftstoffe gelangen, auch dort werden sie körperliche Krankheit verursachen.

Nun kommen wir zum Darm und Psychologie-Syndrom. Mein Buch mit diesem Namen, wurde auch in die deutsche Sprache übersetzt und ist hier erhältlich. Darin beschreibe ich das Darm und Psychologie-Syndrom. Fangen wir bei den Kindern an. Als ich anfing, als Ärztin zu praktizieren, haben wir 1 in 10.000 Kindern als autistisch diagnostiziert. 10.000. Heute erhält im Durchschnitt eines in 35-40 Kindern die Diagnose Autismus. Und Wissenschaftler haben bereits prognostiziert, die Tendenz steigt. Bis zum Jahr 2020, zwischen 2020 und 25, werden wir in den englischsprachigen Ländern, jedes zweite Kind als autistisch diagnostizieren. Die Hälfte unserer Babys wird autistisch sein.

Aber die Statistik geht noch weiter. Sie wird immer weiter wachsen. Bis die Mehrheit, oder vielleicht ALLE Kinder, in der westlichen Welt autistisch sein werden. Wenn das keine Katastrophe ist, dann weiß ich auch nicht. Und unsere Regierungen stecken allesamt die Köpfe in den Sand. Sie wollen diese Tatsache nicht anerkennen. Fast 100% dieser Kinder wurden mit einem ganz normalen Gehirn geboren. Das sind ganz normale Kinder. Aber sie haben abnorme Darmflora von ihren Müttern bekommen, von der Geburt an. Zudem haben sie eine schwere toxische Belastung während der Schwangerschaft von der Mutter bekommen. Bei der Geburt wird ihr Verdauungssystem mit Krankheitserregern besiedelt, die einen Strom von Toxinen produzieren.

Diese Giftstoffe gelangen in das Gehirn des Kindes und verstopfen es mit Toxizität. Wie lernen Babys? Ich bin mir sicher, dass die meisten von Ihnen Kinder haben. Sie haben Ihre Babys beobachtet. Sie hören alles, sie sehen alles, sie fassen alles an, sie nehmen alles in den Mund. Was machen sie? Sie benutzen ihre Sinne, um Informationen aus der Welt zu sammeln. Ihr Gehörsinn, ihre Sehkraft, ihr Tastempfinden, ihre Geschmacksknospen, ihr Geruchssinn - und dann geben diese Organe diese Information an das Gehirn weiter, wo sie verarbeitet werden. Und von dieser Information lernt das Baby. Das ist Mama, das ist Papa. Ich kann ihnen vertrauen. Dies ist ein Spielzeug. Ich spiele "so" damit. Ich stelle es nicht auf, ich werfe es nicht, ich mache es nicht kaputt.

Das sind andere Kinder; ich ahme sie nach. Das ist Essen, ich esse es so. Aber wenn das Gehirn des Kindes mit Toxinen verstopft ist, dann kann es diese sensorischen Informationen nicht verarbeiten. Informationen verwandeln sich in ein Rauschen, in einen Brei, im Gehirn des Kindes. Und aus diesem Lärm kann das Kind nichts Nützliches entziffern. Autistische Kinder lernen nicht "Das ist Mama, das ist Papa".

Mama und Papa bedeuten für sie in der Regel nicht mehr als alle anderen Menschen um sie herum. Autistische Kinder sind dafür bekannt, fremde Menschen, die sie auf der Straße treffen, bei der Hand zu nehmen und einfach mit ihnen mitzugehen. Während die Mütter ihnen hinterherlaufen und ihren Namen rufen. Sie wissen nicht, was sie mit Spielzeug tun sollen. Sie wissen nicht, was sie mit Essen tun sollen. Sie wissen nicht, was sie mit anderen Kindern tun sollen. Und je länger das Kind in diesem giftigen Nebel steckt, in diesem toxischen Brei, desto mehr physischen Schaden wird ihrem Gehirn zugefügt. Denken Sie daran, das Kind wurde mit einem wunderschönen, gesunden Gehirn geboren. Aber je länger dieses Bombardement mit Toxizität fortgeführt wird, desto mehr physischer Schaden wird dem Gehirn zugefügt.

Dann schaltet sich das Immunsystem ein, es kommt zu Entzündungen und Autoimmunangriffen auf diese Giftstoffe im Gehirn, die physische Schäden im Gehirn verursachen. Dazu kommt noch, dass Kinder bestimmte Fähigkeiten in einem bestimmten Alter lernen müssen. Wir müssen gehen lernen, ungefähr im Alter von 1. Im Alter von 2 Jahren müssen wir sprechen lernen. Wir erwerben bestimmte Fähigkeiten in einem gewissen Zeitfenster. Und wenn das Kind diese Fenster verpasst, weil das Kind in diesem giftigen Nebel stecken geblieben ist, ist es sehr schwierig für sie, das später aufzuholen.

Diese Fähigkeiten ohne besondere Hilfe zu erlernen. Also, je älter das autistische Kind ist, desto länger dauert es für uns, dieses Kind zu heilen. Und je schwieriger es ist, desto weniger wahrscheinlich ist es, dass sie sich vollständig erholen. Je jünger das Kind ist, desto schneller erholen sie sich, und desto besser. Was müssen wir mit diesem Kind tun? Wir müssen die Darmflora ändern. Wir müssen die Darmwand abdichten und heilen. Alle Löcher in der Darmwand schließen, damit keine Toxine absorbiert werden. Und sobald diese Quelle der Toxizität verschlossen ist, wird das Gehirn gereinigt. Das menschliche Gehirn besitzt die wunderbare Fähigkeit, sich selbst zu reinigen.

Es verfügt über sein eigenes Entgiftungssystem. Mikroglia. Es wird sich selbst reinigen und wieder richtig funktionieren. Das Kind wird aufwachen. Die toxische Nebel verschwindet und von diesem Moment an kann das Kind lernen. Wenn also das Kind zwei Jahre alt ist, oder drei Jahre alt, können wir dieses Kind zu 100% aus dem Autismus ziehen. Dies wird ein normales Kind sein, sich weiter entwickeln, lernen, arbeiten, studieren. Aber je älter das Kind ist, desto weniger können sie sich vollständig erholen, desto mehr Restschaden bleibt über.

Aber es ist sehr, sehr individuell. Ich empfehle, dass mit jedem Alter von Autismus, das GAPS Ernährungsprotokoll implementiert wird. Ich habe Patienten, die 45 sind, mit einer starken Form von Autismus, die im Rollstuhl sind, und nicht selbst auf die Toilette gehen können. Diese Menschen haben Schmerzen. Autistische Kinder und Erwachsene haben die ganze Zeit starke Schmerzen. Sie haben Kopfweh. Sie haben Bauchweh. Sie haben Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, ihnen ist übel, sie fühlen sich schrecklich. Und das die ganze Zeit. Deshalb benehmen sie sich schlecht, deshalb sind sie aggressiv, deshalb tun sie alle möglichen Dinge, um Aufmerksamkeit zu bekommen. "Hilf mir!"

Wenn wir sie auf das GAPS Ernährungsprotokoll umstellen, verschwindet der Schmerz. Entzündungen verschwinden, Autoimmunität stoppt. Diese Menschen fühlen sich gut. Natürlich wird sich eine 45-jährige autistische Person nie vollständig vom Autismus erholen. Aber diese Person wird sich wohl fühlen. Sie wird glücklich sein. Sie wird gut schlafen. Sie wird leichter zu pflegen sein. Und ich hatte Patienten in diesem Alter, die dann alleine auf die Toilette gehen konnten. Die das in diesem Alter zum ersten Mal konnten. Und das macht einen RIESIGEN Unterschied für ihre Pfleger. Das lohnt sich also in jedem Alter, für diese Menschen. Wenn ein Kind eine anders zusammengesetzte Darmflora hat, wenn eine andere Art von Toxizität eintritt, wenn die Verfassung des Kindes anders ist, dann entwickelt das Kind vielleicht keinen Autismus. Sondern entwickelt statt dessen eine Hyperaktivität.

ADHS - Aufmerksamkeits-Defizit- Hyperaktivitäts-Störung, oder ADD - Aufmerksamkeitsdefizit, ohne Hyperaktivität. Oder Legasthenie oder Dyspraxie. Aber der Großteil dieser Kinder, etwa 85% von ihnen, passen in keinen diagnostischen Überbegriff. Aber der Großteil dieser Kinder, etwa 85% von ihnen, passen in kein diagnostisches Schema. Sie haben ein bisschen Autismus, ein bisschen ADHS, ein bisschen Legasthenie, ein

bisschen oppositionelles Trotzverhalten, ein bisschen von etwas anderem. Nichts davon passt in eine Diagnose.

Da unsere diagnostischen Schema nur Begriffe beschreiben, aber alleine keine Bedeutung haben. Die wirkliche Störung ist GAPS. Unterschiedliche Kinder mit dieser Störung entwickeln eine unterschiedliche Gruppe von Symptomen. Die entweder in ein diagnostisches Schema passen, oder eben nicht. Und das Problem ist – bei diesen Kindern verschwenden die Ärzte Zeit. Sie sagen den Eltern, dass sie das Kind ein halbes Jahr später wieder zur Beobachtung bringen sollen. Und ein halbes Jahr später... Und dabei wird wertvolle Zeit verschwendet, in der man dem Kind hätte helfen können.

Bedenken Sie – je jünger das Kind ist, desto schneller erholt es sich. Und desto besser erholt es sich. Also sage ich den Eltern – und die Eltern wissen ganz genau, dass etwas mit ihrem Kind nicht in Ordnung ist. Sie brauchen keinen Arzt, um ihnen das zu sagen. Wenn Sie glauben, dass etwas nicht in Ordnung ist, starten Sie das Protokoll. Warten Sie nicht lange auf eine Diagnose. Dann wird es in ein paar Wochen gar nicht nötig sein, eine weitere Diagnose einzuholen. Das Kind wird einfach von selbst seine Entwicklung fortsetzen. Wenn sich im Gehirn zu viel Toxizität ansammelt, und es erkennt, dass diese Giftstoffe seiner Struktur physischen Schaden zufügen – in einer Gruppe dieser Kindern entwickelt das Gehirn dann ein Reinigungsverfahren.

Es entsendet eine elektrische Entladung durch das Hirn, die alles bereinigt, die ganzen Giftstoffe auf einmal beseitigt. Und das nennt man einen epileptischen Anfall. Epilepsie ist ein Sicherheitsventil für das Gehirn. Es ist ein Reinigungsverfahren für das Gehirn. Das letzte, was diese Kinder brauchen, ist ein weiterer Giftstoff, zusätzlich zu dieser Gleichung, in der Form von Antiepileptika. Da in allen Antiepileptika, eine der häufigsten Nebenwirkungen epileptische Anfälle sind - Sie VERURSACHEN Anfälle, diese Antiepileptika. Es gibt einen kleine Gruppe von Kindern, die eine sehr gefährliche Form von Epilepsie haben.

Wo das Kind sterben kann. Diese brauchen UNBEDINGT Medikamente. Aber die überwiegende Mehrheit der Kinder befinden sich nicht in dieser Gruppe. Mehr als 90%. Sie hatten einen Anfall, und dann haben sie für viele Monate keinen. Und dennoch bekommen diese Kinder Medikamente. Ich kann gar nicht mehr zählen, wie viele liebevolle Eltern ihr Kind als Zombie

bezeichnet haben, wenn es auf Antiepileptika war. Die Persönlichkeit des Kindes verschwindet, es wird zu einer ganz anderen Person. Sie liegen den ganzen Tag nur auf dem Sofa, und sie können nicht lernen. Sie entwickeln eine Lernschwäche. Wegen dem Medikament.

Ich wünsche mir, dass eines Tages unsere Ärzte sie auf die GAPS Diät setzen, statt ihnen Medikamente zu verschreiben. Wir müssen bedenken, dass die Mehrheit dieser Kinder nie wieder Anfälle haben wird. Wenn diese Kinder älter werden, und sie nicht korrekt behandelt wurden, dann werden sie GAPS Erwachsene. Und das erste, was diesen Kindern tun, ist Drogen zu missbrauchen. Weil sie einen physikalischen Grund dafür haben. Ich glaube stark daran, dass wir Menschen geboren wurden, um glücklich zu sein. Und wie erreichen wir den Zustand vom glücklich sein? Die totale joie de vivre, wie die Französisch sagen würden?

Indem unser Gehirn einen Brunnen erzeugt, von Serotonin, Dopamin, Norepinephrin, Endorphinen und anderen Neurotransmittern. Das Gehirn benutzt diese chemischen Stoffe für verschiedene Funktionen. Je mehr wir sie erforschen, desto mehr kommen wir zur Schlussfolgerung, dass sie tatsächlich im Verdauungssystem erzeugt werden. Fast 100% unseres Serotonins wird im Darm produziert. Etwa 75% unseres Dopamins wird im Darm produziert. Und dann werden diese Substanzen ins Gehirn transportiert und dort weiter verwendet. GAPS Menschen haben ein abnormes Verdauungssystem. Ein ungesundes Verdauungssystem. Es produziert nicht genügend Serotonin. Es produziert nicht genug Dopamin. Manchmal produziert es fast gar keines. Diese Kinder wurden also depressiv.

Was ist eine Depression? Eine klinische Depression? Nicht genügend Serotonin. Nicht genügend Dopamin. Darum handelt es sich in einer Depression. So wuchsen diese Kinder auf und waren den Großteil ihres Lebens depressiv. Morphium, Heroin, Cannabis, sie schnüffeln Klebstoff, zeigen gefährliches, rücksichtsloses Verhalten, haben ungeschützten Sex - und tun ähnliche erregende Dinge, damit sie für ein paar Minuten diesen Brunnen produzieren können. Für das Gehirn. Zum ersten Mal in ihrem Leben, erkennen diese Kinder - "Darum geht es im Leben also!" Und sie wollen es wieder.

Und wer kann es ihnen verdenken? Und so werden sie drogenabhängig. Daher kommt also ihre Sucht. Um diesen Kindern zu helfen, müssen wir

ihren Darm heilen. Dort müssen wir beginnen. Wir müssen ihren Darm heilen, damit er beginnt, genügend Serotonin zu produzieren, genug Dopamin, genug von den anderen Neurotransmittern. Nur dann wird diese Person in der Lage sein, von den Drogen wegzukommen. Dies ist also ein langer, langer Heilungsprozess, den diese Menschen in der Regel vor sich haben. Depression – nicht genug Serotonin, nicht genug Dopamin – jede depressive Person muss damit beginnen zuerst den Darm zu heilen. Das Problem ist, wenn wir sie fragen, dann sagen viele von ihnen, "Aber meinem Darm geht es gut.

Ich habe keinen Durchfall, keine Verstopfung, keine Schmerzen, keine Blähungen, gar nichts. Mir geht es gut." Aber dann, wenn wir ihre Darmflora testen, stellt sich heraus, dass sie abnormal ist. Warum ist das so? Wir werden alle mit einer anderen Verfassung geboren. Und einige von uns haben stärkere oder schwächere Punkte in unserer Verfassung. Wenn Ihr Verdauungssystem ein starker Punkt in Ihrer Verfassung ist dann kann es für eine sehr lange Zeit kompensieren. Dort treten viele Anomalien auf. Sie werden keine Symptome haben. Ein menschlicher Körper kann über 20 Jahre hinweg Krebs haben, ohne es zu wissen, weil keine Symptome vorhanden sind.

Der Körper arbeitet darum herum. Er kompensiert. Also, trotz der Tatsache, dass sie keine Verdauungsbeschwerden haben, müssen diese Leute dennoch bei ihrem Verdauungssystem beginnen. Wenn der Heilungsprozess beginnt, erkennen sie, dass es in der Tat dort begonnen hat. Essstörungen - ich habe ein Kapitel zu diesem Thema in meinem Buch, das es sehr gut abdeckt. Anorexie, Bulimie und andere Essstörungen, die immer häufiger werden, in unserer modernen Welt. Zwangsstörungen Manisch-depressive Störung Und die Königsdisziplin Schizophrenie. Schizophrenie ist jener Papierkorb, in den die Psychiater all jene Patienten packen, die in kein anderes diagnostisches Schema passen. Und genau deshalb sind alle Patienten mit Schizophrenie sehr unterschiedlich. Und diesen Leute geht es körperlich extrem schlecht. Ihr Bauch weh tut, sie haben Kopfschmerzen, sie haben Migräne, ihre Gelenke schmerzen, sie haben Arthritis.

Alle Ihre Muskeln schmerzen, sie haben Fibromyalgie. Sie haben chronische Cystitis, sie haben alle Arten von Problemen, diese Menschen. Also muss man den ganzen Körper behandeln, wir müssen den ganzen Menschen heilen. Diese Menschen müssen ihr Leben lang das GAPS

Ernährungsprotokoll befolgen. Epilepsie bei Erwachsenen hat die gleiche Ursache wie in Kindern. Etwa 15 bis 20% der Erwachsenen haben eine Narbe auf dem Gehirn. Sie hatten einen Autounfall, sie haben ein Trauma erlitten, ein Aneurysma ist geplatzt, oder ihnen wurde ein Tumor entfernt, oder sie hatten einen Schlaganfall. Und diese Narbe auf dem Gehirn kann epileptische Anfälle erzeugen.

Aber ich finde, dass auch in dieser Gruppe von Patienten, die Anfälle entweder ganz aufhören, oder sich in ihrer Schwere verringern, oder in der Häufigkeit reduzieren, wenn sie auf das GAPS Ernährungsprotokoll umsteigen. Weil wir eine riesige Menge an Toxizität subtrahieren. Sie müssen verstehen, dass mehr als 90% aller Giftstoffe, die in Ihrem Blut schwimmen, aus dem Verdauungssystem kommen. Zweifeln Sie nicht, das ist das Zentrum. Das ist die Hauptquelle von allen Giftstoffen in Ihrem Körper. Sobald Sie diesen Abschnitt geheilt haben, kann sich der Körper um den Rest kümmern. Darm und Physiologie-Syndrom - das ist der Rest Ihres Körpers.

Alle Verdauungsstörungen sind GAPS Bedingungen. Ohne Ausnahme. Es ist sogar so, dass Sie gar keine Verdauungsstörung entwickeln können, ohne zuvor Ihre Darmflora zu schädigen. Sie können in Ihrem Verdauungssystem nie Krebs entwickeln, es sei denn, Sie haben zuerst Ihre Darmflora geschädigt. Da die gesunde Darmflora es nie zulassen wird, dass etwas Ihr Verdauungssystem schädigt. Leider hat die große Mehrheit der Menschen in der westlichen Welt eine abnorme Darmflora. Was geschieht bei Reizdarmsyndrom, im Englischen IBS (Reizdarmsyndrom)? Es ist eine sehr häufige Erkrankung. Etwa ein Drittel aller Patienten, die in Großbritannien zum Hausarzt gehen, sind Menschen mit dieser Krankheit. Es ist sehr häufig. Es muss umbenannt werden in Darmdysbiose.

So sollte die Krankheit heißen. Chronisch entzündliche Darmerkrankung auch Morbus Crohn genannt, und alle Arten von Dickdarmentzündungen, Gastritis und andere weniger häufige Erkrankungen. Was geschieht hier? Toxizität reichert sich in der Wand des Verdauungssystems an. Giftstoffe aus der abnormen Flora. Giftstoffe hängen sich gerne an Proteine an, die im menschlichen Körper sind. Sie heften sich an die Moleküle der Proteine. Und das verändert die dreidimensionale Struktur dieses Proteins. Ihr Immunsystem wandert im Körper herum und führt permanent Messungen durch. Wenn es auf das veränderte Protein in der Darmwand trifft, dann schaut es sich das an und sagt:

"Oha! Du bist nicht von mir! Du musst ein Virus sein! Ich erkenne dich nicht. Wer bist du?" Und zuerst versucht es eine unspezifische Reaktion. Eine schnelle, unmittelbare Reaktion – und das ist eine Entzündung. Zuerst verursacht es eine Entzündung in der Darmwand. Das ist mit Schmerzen verbunden. Das tut weh und kann abnormalen Stuhl verursachen, sowie verschiedene andere Symptome.

Wenn diese Situation für ein paar Monate andauert, so hat das Immunsystem genügend Zeit, um Antikörper gegen diese veränderten Proteine in der Darmwand zu entwickeln. Und Bingo! Schon haben wir eine Autoimmunerkrankung. Gegen Ihr eigenes Verdauungssystem. Morbus Crohn, alle Arten von Dickdarmentzündungen, Zöliakie – sind alle Autoimmunerkrankungen des Verdauungssystems. Das ist der Mechanismus, so entstehen sie. Um sie zu heilen, müssen wir die Darmflora ändern.

Wir müssen die Darmwand in der Person abdichten und heilen. Ich habe eine große Gruppe von Menschen, mit allen Arten von Dickdarmentzündungen – Morbus Crohn, Zöliakie – die sich vollständig erholt haben. Sie sind heilbar. Ohne Ausnahme. Unsere Schulmedizin behandelt Symptome. Aber sie heilt nichts. Deshalb sind sie der Meinung, dass diese Krankheiten unheilbar sind. Sie sind heilbar. Aber wir müssen mit der Natur arbeiten, nicht mit Medikamenten. Autoimmunität - ALLE Autoimmunität wird im Darm geboren. Jede Autoimmunerkrankung ist eine Verdauungsstörung, ob es rheumatoide Arthritis ist, oder Lupus, oder Psoriasis, oder Multiple Sklerose, oder amyotrophe Lateralsklerose, oder etwas anderes.

Unsere wichtigsten Immunologen in der Welt bestätigen jetzt diese Tatsache, seit den letzten paar Jahren. Jede Autoimmunerkrankung – wenn Sie mit einer Autoimmunerkrankung diagnostiziert wurden – ob Sie gastrointestinale Symptome haben, oder nicht - gehen Sie zu Ihrem Darm. Konzentrieren Sie sich auf die Heilung Ihres Darms. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Darmflora zu normalisieren. Und damit verändern Sie die Basisbedingungen für die Funktion des Immunsystems in Ihrem Körper, und das Immunsystem wird wieder anfangen richtig in Ihrem Körper zu arbeiten. Arthritis – in all seinen Varianten. Was ist Arthritis? Es ist eine Entzündung in den Gelenken.

Erinnern Sie sich, dass ich gesagt habe, dass Giftstoffe aus dem Darm sich an Proteinmoleküle heften? Etwa ein Drittel aller Proteine in Ihrem Körper ist Kollagen. Es ist ein wunderbares, elastische Protein, dass unseren Körper zusammenhält. Es gibt uns Rigidität und es gibt uns Struktur. Aber das Problem ist: Kollagen hat viele Rezeptoren, mit denen sich viele beliebte Toxine aus dem Darm gerne binden. Sie kommen und heften sich an diesem Kollagen fest.

Und sie ändern seine dreidimensionale Struktur. Also wird es vom Immunsystem gefunden und attackiert. Ihre Gelenke sind fast reines Kollagen. Alle Bänder um sie herum, die Kapsel, die Flüssigkeit im Inneren - fast reines Kollagen. Das ist die Ursache aller Arthritis. Entfernen Sie Toxizität aus dem Körper, ausgehend von dem Darm, und Ihre Arthritis wird verschwinden. Egal, wie chronisch sie ist. Der menschliche Körper verfügt über einen schönen Prozess, der Selbstregeneration genannt wird, wo alle Zellen im Körper nur eine kurze Lebensdauer haben, dann sterben sie und werden von neu geboren Zellen ersetzt. Alle drei Monate haben Sie eine neue Leber. Ihre Leber verändert sich. Alle sieben Jahre haben wir ein neues Skelett.

Völlig neue Knochen in unserem Körper. Also, wenn Sie aufhören, Ihre Gelenke zu beschädigen, dann werden alle kranken Zellen abgeschuppt, entfernt, mit gesunden Zellen ersetzt. Und Ihre Arthritis wird verschwunden sein. ME, Fibromyalgie, chronisches Erschöpfungssyndrom – Ich habe nicht die Zeit, sehr lange bei diesem Thema zu bleiben. Diese Leute können nicht genug Energie produzieren. Ihre Mitochondrien im Körper werden niedergeschossen, wegen dem Grad der Toxizität das sich in ihrem Körper angesammelt hat. Wir müssen zuerst die Giftstoffe entfernen, dann wird die Person ihre Energie zurückerlangen. Allergien – Asthma, Ekzeme, Heuschnupfen. Unser Immunsystem hat viele Arme, aber die zwei wichtigsten, die uns bekannt sind, sind Th1 und Th2. Und dieser Arm ist für normale Reaktionen verantwortlich.

Auf Pollen, auf Nahrung, auf Chemikalien, auf Hunde und Katzen, auf Pferde, egal was... auf Hausstaubmilben - alles in der Umwelt. Das Problem ist – dieser Arm wird genährt und mit Energie versorgt, damit er seinen Job machen kann – von der Darmflora. Wenn die Darmflora abnormal ist, wird dieser Arm deaktiviert. Und nun versucht der zweite Arm, Th2, für seinen verhinderten Bruder zu kompensieren. Er versucht, auf Pollen zu reagieren, und auf Hausstaubmilben, und auf Katzen und Hunde, und Lebensmittel

und Chemikalien – aber er benutzt dabei die falschen Werkzeuge. Und als Ergebnis werden Sie atopisch. Sie entwickeln Heuschnupfen – als Reaktion auf die Pollen, Asthma – als Reaktion auf Hausstaubmilben, Allergien auf Ihre geliebte Katze oder Ihren geliebten Hund.

Auf Chemikalien, auf Nahrung – die Liste wächst und wächst. Und um diese Situation zu beheben, müssen wir uns auf die Darmflora konzentrieren. Heilen Sie Ihre Darmflora und dieser Arm hebt sich vom Boden. Sobald Sie wieder ausgeglichen sind, haben Sie keinen Heuschnupfen mehr. Asthma verschwindet. Sie sind auf Ihre Katze oder Ihren Hund nicht mehr allergisch. Ich habe viele Leute in meiner Klinik, die ihre Allergien an- und abschalten können, auf ihre Katze, im Handumdrehen, indem sie ein bestimmtes Lebensmittel essen. Wenn sie dieses eine Lebensmittel nicht essen, können sie mit ihrer Katze direkt auf ihrem Gesicht schlafen, und es geht ihnen die ganze Nacht gut.

Allergien sind also heilbar. Solange Sie sich auf Ihre Darmflora konzentrieren. Endokrine Erkrankungen – dies ist ein sehr komplexes System von Drüsen, und sie sind alle sehr fettreiche Gewebe. Sie reichern sich mit fettlöslichen Giftstoffen an Quecksilber, Blei, Aluminium, anderen giftigen Metallen, Formaldehyd und vielen anderen Dingen mit niedrigem Molekulargewicht, die auch fettlöslich sind. Und das führt zu einer Störung in diesem Bereich. Die Mehrheit dieser Toxizität kommt aus dem Verdauungssystem.

Also, um eine Schilddrüsenunterfunktion zu behandeln, oder eine adrenale Dysfunktion, oder eine andere endokrine Bedingung – müssen wir zuerst beim Verdauungssystem beginnen Migräne, Neuropathie, andere neurologische Krankheiten – Ich sage es nochmal, unser Nervensystem ist ein fetthaltiges Organ, in dem sich Giftstoffe ansammeln. Chronische Blasenentzündung, Bettnässen, Nephropathie – Hier möchte ich einen Moment bleiben. Dieser Fluss von Toxizität, der in Ihren Körper kommt, wird überall verteilt, richtet Schaden an, aber dann muss er den Körper irgendwie verlassen. Und ein großer Teil davon wird aus dem Körper durch den Urin ausgeschieden. Wenn dieser giftige Urin – voll von Chemikalien – sich in der Blase anreichert, entfernt es die Schutzschichten in der Blase, Glykosaminoglykanen, und verursacht eine chronische Entzündung. Blasenentzündung.

Chronische Blasenentzündung. Diese wird auch interstitielle Cystitis genannt. Unsere Mainstream-Ärzte sind mit diesem Zustand nicht vertraut. Die Person geht zum Arzt, der Urin wird untersucht – keine Infektion. Sie sagen: "Nun, ich kann Ihnen keine Antibiotika geben, Sie können keine Blasenentzündung haben." Und die Leute, die immer wieder damit zum Arzt kommen, werden letztendlich an einen Psychiater verwiesen. Bekommen Psychopharmaka verabreicht. Dies ist eine chemische Blasenentzündung. Es gibt keine Infektion.

Es ist eine chemische Blasenentzündung, in der Chemikalien aus dem Verdauungssystem dieses Menschen kommen. Und um diese Situation zu beheben, müssen wir den Darm heilen. Dann stoppt der Fluss der Toxizität, der Urin reinigt sich selbst, und chronische Blasenentzündung, Bettnässen, und andere Probleme in diesem Bereich, verschwinden. Nahrungsmittelunverträglichkeiten und FPIES – Wenn die Darmwand beschädigt ist, wenn sie porös und undicht ist, dann wird das Essen nicht richtig verdaut, bevor es absorbiert wird. Es wird unverdaut absorbiert. Dann findet das Immunsystem diese unverdaute Nahrung im Blutkreislauf, sieht sie und sagt: "Du bist nicht Essen. Ich erkenne dich nicht als Nahrung." Und greift es an.

Er hängt Immunkomplexe an; es wird daraus ein sehr großes Molekül. Und dieser Angriff kann jede Art von Symptomen im Körper verursachen, die Sie sich nur vorstellen können. Es kann eine Migräne sein, es kann eine Panikattacke sein, es kann eine Depression sein, es kann Gelenkschmerzen sein, es kann eine Blasenentzündung sein, es kann eine Nierenerkrankungen sein, es kann alles sein, im Körper. Dieser Zustand, FPIES, ist eine andere Epidemie die auf die Menschheit zukommt, und das geschieht mit kleinen Babys, die ausschließlich gestillt werden. Ihre Darmwand ist zu einem solchen Grad beschädigt, dass sie alles aus ihrer Muttermilch unverdaut absorbieren. Erbrechen, Durchfall, Erbrechen, Durchfall. Das Kind nimmt kein Gewicht zu. Die Ärzte führen Tests durch und stellen fest, dass das Kind auf ALLE Proteine auf dem Planeten allergisch ist.

Also verschreiben ihnen die Ärzte eine Soja-Ersatznahrung, die giftig ist, die Autismus verursacht – sie beinhaltet viel zu viel Mangan – und sie sagen den Eltern, "Geben Sie dem Kind ein paar gekochte Karotten." Mehr nicht. Ich habe eine Gruppe von diesen Patienten, dieser Babys, die ganz wunderbar genesen. Mit der Hilfe von Fleischbrühe. Mit Knochenbrühe. Auf

einer pflanzenlosen GAPS Diät. Sie können sich erholen, diese Kinder, aber wir müssen ihre Darmwand wieder aufbauen. Die meisten Menschen mit GAPS haben eine Essstörung.

Die Mehrzahl dieser Kinder und Erwachsenen sind wählerische Esser. Es ist in der Regel ein erstes Zeichen von GAPS, es ist ein Symptom für abnorme Darmflora. Wenn Ihr Kind wählerisch mit Essen ist, hat Ihr Kind abnorme Darmflora. Es ist nicht normal, dass ein Kind wählerisch beim Essen ist. Warum? Da diese Kinder fundierte, physiologische Gründe dafür haben. Mehr als 90% der Kinder mit Lernschwierigkeiten haben dieses Problem, und sie beschränken ihre Nahrung auf süße und stärkehaltige Lebensmittel. Sie essen Brot, sie essen Frühstücksflocken, sie essen Schokolade und süße Joghurts, und vielleicht auch Bananen. Aber alle richtigen Mahlzeiten werden weggelassen.

Was passiert in dem Kind? Das Kind wird in einem Teufelskreis von Verlangen gefangen und ist abhängig von den Lebensmitteln, die ihm schaden. Wenn sie Brot essen, wenn sie Schokolade und Kekse essen, oder andere süße und stärkehaltige Nahrungsmittel, oder Kartoffeln, dann verschlingt ihre pathogene Flora all das, und wandelt es in viele Giftstoffe um. Aber diese Mikroben sind schlau. Sie sind sogar sehr schlau. Denn einen Teil dieser Toxizität wandeln sie in die Form von Endorphinen um, die, wenn sie in das Gehirn gelangen, das Lustzentrum aktivieren. Also will das Gehirn mehr davon. Diese Kinder sind drogenabhängig. Es gibt keine andere Möglichkeit, es auszudrücken. Sie sind drogenabhängig. Und ihre Droge wird von ihrem eigenen Verdauungssystem produziert, von ihrer abnormen Darmflora.

Um sie aus diesem Teufelskreis der Drogensucht zu ziehen, müssen Eltern zusammenarbeiten. Es ist möglich, dies zu tun – Tausende von Kindern haben es schon geschafft – indem sie zusammen gearbeitet haben. Ich habe ein Kapitel in meinem Buch, das heisst: "Es ist Essenszeit oder 'Nicht'", indem ich beschreibe, wie das getan werden kann. Wie Sie Ihr Kind von dieser Drogenabhängigkeit losreißen können. Die Droge heißt Zucker. Die Droge heißt Weizen. Die Drogen sind jene Kekse und Kräcker, die sie essen. Und die Frühstücksflocken, die sie essen. Das ist eine Technik, die das Verhalten verändern soll. Nun kommen wir zur Behandlung von GAPS. Wie behandeln wir es?

Wir behandeln es mit einem GAPS Ernährungsprotokoll, das ein ganzes Programm ist. Der wichtigste Teil dieses Programms ist die Ernährung. Da wir hier von einer Verdauungsstörung sprechen. Ihr Verdauungssystem ist ein laaaanges Rohr, und das, was Sie in dieses Rohr füllen, hat einen direkten Einfluss auf ihr Wohlbefinden. Demnach muss Diät die Nummer 1 Behandlung sein.

Es ist die wichtigste Behandlungsform, aber ich habe keine Zeit, auf sie im Detail einzugehen. Also werde ich nur durchbrausen. Dies sind die Lebensmittel, die wir vermeiden, weil sie sehr schwer zu verdauen sind. Ich sollte eigentlich sagen, dass das menschliche Verdauungssystem nicht darauf ausgelegt worden ist, sie gut zu verdauen, und wir bekommen so gut wie keine nützlichen Nährstoffe aus ihnen. Dies sind die empfohlenen Lebensmittel,das sind die Dinge, die wir in diesem Programm tatsächlich essen. Dies sind die Lebensmittel, die das menschliche Verdauungssystem gut zersetzen kann, und sie sind die Grundbausteine, um unseren menschlichen Körper zu erschaffen.

Unser schweres Gehirn, falls denn etwas passiert, unsere schwere Leber, unsere schweren Lungen, unsere schweren Knochen – dies sind die Lebensmittel, die wir brauchen um den menschlichen Körper aufzubauen. Fleisch- und Fischbrühe liefern Glykosaminoglykane, liefern diesen Zucker, von dem Lukas gesprochen hat. Sie liefern Glucosamin, Kollagen in großen Mengen, Gelatine und andere Dinge. Und diese Substanzen sind genau das, woraus die Zellen in Ihrer Darmwand gemacht sind. Die Zellen, die Ihre Darmwand auslegen, leben nur für ein paar Tage. Sie werden erschöpft, sie sterben, und sie werden durch neugeboren Zellen ersetzt. Damit Ihr Darm all diese Babys gebären kann, diese Babyzellen, sind Baumaterialien erforderlich, aus denen diese Zellen gemacht werden. Diese Nahrungsmittel liefern alle notwendigen Baustoffe für Ihre Darmwand, damit sie eine Billion von neuen Zellen gebären kann.

Auf diese Weise baut sie sich selbst neu auf. Sie erschaffen eine neue Darmwand für sich selbst, indem Sie diese Lebensmittel essen. Fermentierte Lebensmittel sind etwas, das Menschen schon während unserer gesamten Existenz auf diesem Planeten gegessen haben. Wir Menschen brauchen sie. Sie haben in Deutschland Sauerkraut. Das ist etwas ganz Tolles. Machen Sie es zu Hause, weil gekauftes Sauerkraut ist nicht das Gleiche. Züchten Sie Ihren eigenen Kohl, machen Sie es zu Hause. Warum? Weil wir Menschen für den Großteil unserer Existenz auf dem Planeten

keinen Kühlschrank gehabt haben. Und wir hatten auch keine Supermärkte, wo man alles kaufen kann.

Das Essen war saisonal bedingt. Also, wenn Ihr Kohl im September gereift ist, und Sie nicht sofort etwas damit gemacht haben, dann ist er verrottet, und Sie stehen ohne Kohl da, für den Rest des Jahres. Also, was haben die Menschen gemacht? Sie haben den Kohl fermentiert. Fermentierter Kohl kann bis zu fünf Jahre gelagert werden, ohne zu verderben. Überall auf der Welt, in allen traditionellen Kulturen, haben Menschen Fleisch fermentiert, Fisch, Milch, Gemüse, Obst, Getreide, Bohnen alles kann fermentiert werden.

Und der Gärungsprozess verdaut die Nahrung für uns vor, sodass es einfach für unser Verdauungssystem ist, Nährstoffe daraus zu extrahieren. Und es liefert eine große Menge an probiotischen, nützlichen Mikroben. Genau diese Stoffe wollen Sie in Ihrem Verdauungssystem haben. Und sie werden diese Krankheitserreger verdrängen, sie hinaus treiben. Sie werden sie töten, sie werden sie angreifen. Und sie werden sie hinausschieben. Sie werden Ihre Darmflora wiederherstellen. Wenn jeder von Ihnen heute nach Hause geht und beginnt, einen Esslöffel Sauerkraut in der Früh, zu Mittag und am Abend zu sich zu nehmen, Dann werden sie nie mehr Geld für teure Probiotika ausgeben müssen.

Denn Ihre Darmflora wird Sie mit genug versorgen. Natürliche Fette. Wir leben in einer Welt der Fett-Phobie. Ich werde heute Nachmittag genauer auf dieses Thema eingehen. Ich bin mir sicher, dass Lukas auch darüber sprechen wird. Das einzige Fett, das für die menschliche Physiologie geeignet ist, ist tierisches Fett. Pflanzliche Öle, Speiseöl - die sind alle giftig. Niemand sollte sie essen, niemand sollte mit ihnen kochen. Wenn Sie einen guten Schweinebraten machen, sammeln Sie das überschüssige Fett. Gießen Sie es in ein Glas, das hält im Kühlschrank gut 6 Monate, und kochen Sie alles mit diesem Fett. Gänseschmalz, Entenfett, Rinderfett, Lammfett, Schweineschmalz das sind die besten Fette für die menschliche Physiologie.

Diese Fette können wir am besten verdauen, und sie sind für uns die nährreichsten und am besten geeigneten Fette. Wir werden heute Nachmittag über Herzkrankheiten sprechen. In diesem Buch habe ich über Herzkrankheiten geschrieben, weil jedes Mal, wenn ich mit meinen Patienten über Fette gesprochen habe, haben sie mir alle die gleiche Frage

gestellt: "Werde ich von Ihrer Diät nicht einen Herzanfall bekommen und sterben?"

Also, nachdem ich hunderten Patienten erklärt habe, dass diese Fette gar nichts mit Herzkrankheiten zu tun haben, habe ich mir gedacht, ich schreibe besser ein Buch darüber. Dies ist also das Ergebnis, und darin erkläre ich alles ganz genau. Dieses Buch wird ins Deutsche übersetzt, und es erscheint hoffentlich in ein paar Monaten. In deutscher Sprache.
Nahrungsergänzungsmittel – Wir verwenden ein Minimum an Ergänzungsmitteln in unserem GAPS Ernährungsprotokoll, da sie sehr viele Bestandteile haben, die die Darmwand beschädigen können. Sie wollen ja nicht viel in Ihre Ernährung investieren, und dann die ganze Sache mit einer Pille, für die Sie eine Menge Geld bezahlt haben, zerstören. Entgiftung ist ein sehr wichtiger Teil des GAPS Ernährungsprotokolls.

Wir leben in einer giftigen Welt, und wir sind dazu verführt worden, eine Vielzahl von Chemikalien in unserem Leben zu verwenden, obwohl wir ohne die sehr gut leben könnten. Denn sie sind alle sehr, sehr giftig. Wir alle haben ein so genanntes "Entgiftungssystem" in unserem Körper, dessen Hauptquartier sich in der Leber befindet, und das Abteilungen in jeder Zelle hat. Es fungiert im Körper als Reinigungsmechanismus. Ihr Körper reinigt sich die ganze Zeit selbst. Die meisten von uns, in der modernen Welt, sind ständig an der Arbeit. Und wir hinken sehr, sehr kräftig hinterdrein. Der Darm ist die Hauptquelle der Toxizität in Menschen mit beschädigter Darmflora, in GAPS Menschen. Wir beseitigen dieser Quelle der Toxizität mit dem GAPS Ernährungsprotokoll, und durch die Ernährung wird die Darmwand geheilt und abgedichtet, wodurch die Darmflora in der Person verändert wird.

Somit wird also die Quelle der Toxizität entfernt. Während wir an dieser Sache arbeiten, macht es keinen Sinn, mehr Giftstoffe hinzufügen, die Ihre Entgiftungssystem dann behandeln muss. Wir müssen also die allgemeine toxische Belastung reduzieren. Die erste Sachen, die alle GAPS Menschen loswerden müssen, sind alle Chemikalien in Ihrem Haus. Ihr Badezimmer muss entrümpelt werden. All diese bunten Flaschen müssen weggeworfen werden.

Das gilt für Ihr Waschmittel, Ihr Spülmittel, für all die Reinigungschemikalien in Ihrem Haus, Ihre Lotionen und Mittelchen, Ihr Make-up, Ihre Haarfärbemittel, Ihr Shampoo, Ihre Cremes, alles drum und dran. Die

Chemieindustrie ist selbstregulierend, was bedeutet, sie wird nicht reguliert. Sie haben bis heute mehr als 80.000 Chemikalien produziert, die so nicht in der Natur existieren. Unsere Körper sind nicht darauf programmiert, auf diese Chemikalien zu reagieren; sie wissen nicht, was mit ihnen zu tun ist.

Sie absorbieren in sekundenschnelle durch unsere Haut, durch den Mund, von überall her und sie landen letztendlich im Blutstrom. Und sie umgehen dabei die Leber. Wenn Sie eine Chemikalie schlucken, dann kommt Sie, bevor sie in Ihr Blut gelangt, erst einmal in die Leber. Und die Leber kann einen Großteil davon neutralisieren. Aber wenn Sie es auf Ihre Haut geben, ist es innerhalb von Sekunden in Ihrem Blut. Und hat dabei die Leber vermieden. Die Körperpflegeindustrie ist eine der Hauptursachen für die Krebsepidemie in dieser Welt. Wahrscheinlich die Ursache Nummer 1. Entfernen Sie alle diese Dinge.

Als Regel gilt – wenn Sie es nicht essen können, dann verträgt es Ihre Haut auch nicht. Geben Sie nur essbare Dinge auf Ihre Haut. Olivenöl und Kokosöl sind die besten Feuchtigkeitsspender für das Gesicht. Waschen Sie Ihre Haare mit rohem Eigelb. So haben wir es in der Sowjetunion gemacht, als wir kein Haarwaschmittel hatten. Alle Damen in der Sowjetunion haben ihre Haare mit Eigelb, rohem Eigelb, gewaschen. Das funktioniert wunderbar. Besser als jedes Shampoo, und es ist natürlich und entgiftet die Kopfhaut. Es entgiftet Ihr Haar. Putzen Sie Ihre Zähne mit Olivenöl. Stellen Sie eine Schale mit Olivenöl in Ihr Badezimmer, tauchen Sie die Zahnbürste ein, und bürsten Sie.

Das ist ein Ayurveda-Verfahren aus der alten indischen Medizin. Es entgiftet den Mund, es entfernt Dentalmaterialien, entfernt Toxizität, das in Ihrem Zahnfleisch, und überall sonst, gespeichert ist. So bekommen Sie einen gesunden Mund. Wenn Sie also Ihre Zähne putzen, ohne also, anstelle von Zahnpasta - mit Olivenöl. Der menschliche Körper muss überhaupt nicht mit Chemikalien gewaschen werden, das ist ein Gräuel für den menschlichen Körper. Ihre Haut arbeitet sehr hart daran, einen Ölfilm zu produzieren, um einen Lebensraum für Ihre Hautflora zu schaffen. Ihre Haut ist reich mit ihrer eigenen Flora bevölkert. Und diese Flora muss gesund und ausgewogen sein, und um gesund und ausgewogen zu sein, braucht sie einen Lebensraum.

Jedes Mal, wenn Sie ein Duschgel benutzen, oder eine Seife auf Ihrer Haut verwenden, waschen Sie damit den Lebensraum ab. Sie schädigen Ihre Hautflora. Und dadurch wird Ihre Haut anfällig für Invasionen durch Krankheitserreger und sie trocknet aus. Das ist die Hauptursache von Ekzemen und Schuppenflechten, und allen anderen Hauterkrankungen, von denen die Menschen betroffen sind. Waschen Sie Ihren Körper nicht mit Seife. Einfach nur Wasser ist völlig ausreichend.

Das ist sehr, sehr wichtig. Entsaften ist ein wichtiger Teil des GAPS Ernährungsprotokolls. Es hat sich über die letzten 100 Jahre gezeigt, dass Entsaften eines der wirksamsten Mittel ist, um alle Arten von Giftstoffen aus dem Körper zu entfernen. Um 1 Molekül Quecksilber zu entfernen – sicher zu entfernen – aus Ihrem Körper, ohne Schaden zu verursachen müssen Transporter an diesem Molekül befestigt werden. Proteine, Aminosäuren, Enzyme, Mineralien, Vitamine nur in dieser Form kann das Quecksilbermolekül sicher Ihren Körper verlassen, ohne Ihnen dabei Schaden zuzufügen.

Saft liefert Substanzen, die dieses Quecksilber hinausschwemmen, aus Ihrem Gehirn, aus Ihrem Fettgewebe denn es ist eine fettlösliche Substanz. Und dann wird es all die Transporter zur Verfügung stellen, um dieses Molekül sicher aus Ihrem Körper zu entfernen. Viele Chelationsprotokolle auf dem Planeten lagern Quecksilber nur an einer anderen Stelle in Ihrem Körper ab. Weil sie nicht genügend Transporter zur Verfügung stellen, um das Quecksilber sicher aus Ihrem Körper zu entfernen. Wir verschreiben Bäder mit Bittersalz, Meersalz, Meeresalgen und Natron, und das jede Nacht.

Meine Patienten müssen jede Nacht ein Bad nehmen. Diese Dinge ziehen Giftstoffe ab, und geben sie ins Wasser ab, und führen dabei Nährstoffe über die Haut ein. Denken Sie daran – unsere Haut absorbiert alles. Sie ist ein Schwamm. Und Sie in Europa wissen, dass es traditionelle Badeorte gibt, in ganz Europa verteilt, wo die Menschen in Mineralbädern und anderen speziellen Gewässern, und Heilbädern baden können – im Grunde ahmen wir genau das nach, mit diesen Bädern zu Hause. Sonnenbaden ist unbedingt erforderlich. Wir leben in einer Welt der Sonnenphobie. Andere Referenten werden Ihnen bestätigen wir sind verfestigtes Licht. Jedes Mal, wenn wir in der Sonne baden, brauchen wir das gesamte Spektrum der Sonne.

Ob wir es sehen können, oder nicht. Damit normalisieren Sie Heilung auf atomarer Ebene. Auf molekularer Ebene in Ihrem Körper. Auf der Ebene der winzigen Energien, die in jedem Molekül, jedem Atom, stecken. Vitamin D ist ein Sonnenschein-Vitamin. Die überwiegende Mehrheit der westlichen Bevölkerung hat einen sehr starken Mangel an diesem Vitamin, weil sich die Menschen vor der Sonne fürchten. Die Sonne ist eine Hauptquelle für dieses Vitamin.

Wir müssen in die Sonne gehen, um es zu bekommen, da die Nahrung allein nur sehr wenig Vitamin D bietet. Es ist sehr schwierig, es nur über die Nahrung zu bekommen, nur wenn wir in der Sonne sind, bekommen wir davon genug. Die Sonne hat noch viele andere Dinge, die sie für uns tut, aber ich habe keine Zeit, genau darauf einzugehen. Aber bedenken Sie dies die Idee, dass die Sonne Krebs verursacht, wurde von einem unwichtigen Dermatologen – in Amerika, natürlich – in die Welt gesetzt. Und wissen Sie, wer diese Idee gehört hat? Die Chemieindustrie. Und sie haben sofort begonnen, ihre Lotionen und Mittelchen zu produzieren, und sie haben unseren westlichen Regierungen, und der gesamten Bevölkerung, weisgemacht, dass die Sonne Hautkrebs verursacht.

Es gibt keinen Beweis dafür, dass die Sonne Hautkrebs verursacht. Sie tut es nicht. Sie verhindert Krebs, und sie heilt ihn. Was sind die Ursachen von Hautkrebs? Die gleichen Dinge, die alle anderen Krebsarten verursachen all die Chemikalien, mit denen wir unsere Körper vollgestopft haben, Elektrosmog und andere Verschmutzungen. Während sich das Entgiftungssystem in der Person erholt, werden toxische Metalle auf natürliche Weise entfernt, ohne Chelation. Ich habe zig Familien, die zu mir kommen, mit autistischen Kindern, und die Tests zeigen, dass das Kind Blei und Quecksilber und andere Schwermetalle im Körper hat.

Ich sage den Eltern, dass wir im ersten Jahr gar nichts dagegen machen. Stattdessen arbeiten wir daran, das Entgiftungssystem des Kindes wiederherzustellen. Denn in all diesen Patienten wurde das Entgiftungssystem zerstört. Denn die unglaubliche Menge der Toxizität, die aus dem Darm in die Leber gekommen ist, hat das Entgiftungssystem komplett zerstört. Es funktioniert nicht mehr. Die Person sammelt Giftstoffe an. Aber sobald sich das Entgiftungssystem erholt hat, und wieder mit seiner Arbeit beginnt, entfernt es diese Stoffe in einer Weise, die unsere Wissenschaftler noch nicht einmal erkannt haben. Es ist ein extrem leistungsfähiges System.

In mehr als 85% dieser Kinder wenn wir sie ein Jahr später erneut testen sind diese Metalle verschwunden! Und wir haben nichts dagegen getan. Blei ist weg, Quecksilber ist weg und wir mussten nicht chelatisieren, wir mussten gar nichts dagegen tun. Das ist mein Buch, das wie schon gesagt in 15 Sprachen übersetzt worden ist.

Die russische Übersetzung ist gerade veröffentlicht worden, das freut mich wirklich sehr, und die meisten europäischen Sprachen wurden schon abgedeckt, und das deutsche Exemplar finden Sie hier. Bevor dieses Buch übersetzt wurde, in anderen Sprachen, habe ich Briefe von Menschen aus der ganzen Welt, und das über Jahre hinweg, erhalten. Menschen, die ich gar nicht selber behandelt habe, und auch kein anderer Arzt. Sie haben nur das Buch gekauft, sie haben die Anweisungen im Buch befolgt, und sie haben Resultate erzielt.

Und diese Briefe waren so bewegend, und so beeindruckend, dass ich sie als Buch veröffentlicht habe. Ich habe mir die Erlaubnis dieser Leute eingeholt, und sie als Buch veröffentlicht. Und alle Arten von Krankheiten sind darin beschrieben, von denen sich die Menschen erholt haben. Wenn Sie Englisch sprechen, lesen Sie dieses Buch, es wird Ihnen Inspiration geben, und es wird Ihnen Hoffnung geben. Von chronischer Müdigkeit, chronischer Schmerzerkrankung, über Multiple Sklerose, alle psychischen Erkrankungen, bis zu Narkolepsie und Alkoholismus mit diesem Protokoll wurden die Menschen wieder gesund.

Weil alle diese Erkrankungen ihren Ursprung im Darm haben. Sobald Sie Ihr Verdauungssystem in Ordnung bringen, sobald Sie den Boden von Ihrem Verdauungssystem richten, Ihre Darmflora... Alles Leben auf unserem Planeten entspringt dem Boden. Die Erdkrume ist der Anfang allen Lebens. Unsere industrielle Landwirtschaft zerstört sie in einem gewaltigen Ausmaß. Der Beginn des Lebens wird zerstört, die Grundlage unseres Lebens. Unsere Darmflora ist der Nährboden, den wir in uns tragen. Und die Wurzeln Ihrer Gesundheit befinden sich in diesem Boden. Sie sind die Pflanze. Und Ihre Wurzeln sind in diesem Boden. Wenn Sie also Ihren Boden gereinigt haben, wird dort alles gut wachsen, und Ihr Körper wird gesund sein.

Dies ist meine Website und mein Blog. Ich trainiere seit einigen Jahren Ärzte, und wir haben mehr als 1.000 zertifizierte GAPS Praktizierende auf der ganzen Welt. Wenn Sie also einen Arzt suchen, gehen Sie bitte auf

meine Website, und Sie werden einen in Ihrer Nähe finden. Viele Menschen arbeiten über Skype und über das Telefon, sowie in Person, also können sie Ihnen bestimmt dabei helfen, das Protokoll zu implementieren. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Lukas Waldmann:

Wenn Sie die GAPS Diät verschreiben, beginnen Sie da mit dem gleichen Protokoll für ALLE Patienten? Oder gibt es einen Unterschied, wenn Sie Patienten mit schweren oder leichteren Erkrankungen haben?

Nein, wir passen das Protokoll an die Person an. Jeder Mensch ist einzigartig, und dieses "eine Größe für alle" Schema funktioniert nicht. Die GAPS Diät ist in drei Teile gegliedert. Wir haben die Einführungsphase, wir haben die "Volle GAPS Diät", und wir haben eine glückliche Phase, in der wir langsam die GAPS Diät beenden, weil Sie die Diät nicht Ihr Leben lang befolgen müssen, und das gilt für die Mehrheit der Menschen. Die Einführungsphase der Diät ist schwierig zu implementieren, aber sie erreicht tiefere Heilung. Eigentlich ist es so, dass sie sogar die lästigen Symptome beseitigt, welche die Menschen über einen sehr langen Zeitraum hinweg geplagt haben. Aber sie ist schwierig zu implementieren, und die Menschen müssen darauf vorbereitet sein. Ihre Küche muss dafür gerüstet sein, Sie müssen wissen, wo Sie die richtige Nahrung kaufen können, Sie müssen dafür bereit sein. Deshalb fangen viele Menschen nicht direkt mit der Einführungsphase an. Sie können auch erst einmal mit der "Vollen GAPS Diät" beginnen.

Die "Volle GAPS Diät" bietet Ihnen eine längere Liste an Zutaten, mit denen Sie experimentieren können, und Sie können auch auswärts essen. Sie können auch in guten Restaurants essen während Sie auf der "Vollen GAPS Diät" sind. Und dann, später, werden Sie einen sehr effektiven Heilungsprozess hinter sich haben, mit der "Vollen GAPS Diät". Viele Menschen erholen sich vollständig. Nur indem sie die "Volle GAPS Diät" befolgen.

Aber wenn Sie einige Symptome haben, die einfach nicht weggehen wollen – Sie haben eine Menge Heilung erreicht, aber einige Dinge sind hartnäckig zurückgeblieben dann ist es eine gute Idee, wenn Sie einen Plan machen, sich eine Auszeit nehmen, und die Einführungsphase zu Hause machen, denn damit werden Sie auch die verbleibenden Symptome los. Ich wünschte, Sie hätten mehr Zeit, um uns genaueres über die Diät zu erzählen.

Könnten Sie uns bitte nur ein wenig mehr über die Ernährung sagen?

Ernährung ist ein riesiges Thema. RIESIG. Das erste, was wir tun alles wird zu Hause, aus frischen Zutaten zubereitet. Der Lebensmittelindustrie ist nicht zu trauen. Sie können ihr nicht vertrauen. Selbst wenn sie alle Zutaten auf dem Etikett angeben wenn sie einen verarbeiteten Inhaltsstoff verwendet haben, dann sind sie gesetzlich nicht dazu verpflichtet, Ihnen auch die Zusammensetzung dieses verarbeiteten Inhaltsstoffes zu geben. Wenn Sie also versuchen, einen gewissen Stoff zu vermeiden, dann hilft es Ihnen nicht wirklich, wenn Sie diese Etikette lesen. Also kaufen wir frische Produkte, in genau der Form, in der Mutter Natur sie geschaffen hat. Frisches Fleisch, oder auch gefrorenes. Frischen Fisch, oder gefrorenen Fisch. Richtige Eier, richtige Milch wir gären unsere Milch zu Hause selbst

Und bei dieser Gelegenheit möchte ich auch Laktose erwähnen. Milch hat einen Zucker, der Laktose genannt wird. Die Milch, die wir kaufen wollen ist ECHTE Milch. Welche in Supermärkten nicht erhältlich ist. JEDE Milch, die in den Supermärkten erhältlich ist, stammt von Holstein-Friesian Kühen, die in einem Labor von Wissenschaftlern entwickelt wurden. Das sind keine natürlichen Tiere. Das sind Frankenstein-Kühe. Und sie produzieren Frankenstein-Milch. Diese Kühe sind riesig, sie können pro Tag dreimal mehr Milch produzieren, als eine normale Kuh erzeugen kann. Die Zusammensetzung Milch ist völlig anders als die der echten, natürlichen Milch.

Somit ist das erste, was wir mit Milch tun wir suchen uns einen Bauern, der ECHTE Kühe hat. Das ist die Priorität Nr. 1. Diese echten Kühe müssen auf der Weide grasen. Nicht in einem Bauernhof, nicht in einem Gebäude irgendwo, sie müssen in der Sonne sein, nur so haben sie Vitamin D in ihrer Milch, und in ihrer Sahne und in ihrer Butter. Wenn die Kuh im Stall ist, dann enthält diese Milch kein Vitamin D. Viele der sogenannten "grasgefütterten" Kühe sind in einer Scheune eingesperrt man pflanzt Gras, mit Düngemitteln und Chemikalien auf den Feldern, das Gras wird geschnitten und in die Scheune gebracht, und an die Kühe gefüttert. Und das nennen sie "grasgefüttert".

Das ist nicht die Art, von der wir reden. Die Kühe sind in der Sonne, auf der Weide. Die meiste Zeit des Jahres jedenfalls. Die Milch dieser Kuh ist Bio, von allen diesen Kühen, sie werden nach Hygienepraktiken gemolken, ECHTEN Hygienepraktiken, und wir pasteurisieren diese Milch nicht, wir konsumieren sie in Rohform. Denn tierische Milch ist voller Leben, auch die des Menschen. Es ist das weiße Blut der Frau, von dem die roten Blutkörperchen entfernt wurden.

Es ist voll von LEBENDIGEN, aktiven Immunzellen, weißen Blutkörperchen, aktiven Hormonen, aktiven Neurotransmittern, aktiven Proteinen, Enzymen, Vitaminen, Mineralstoffen – es ist ein Komplex; und er lebt, und er hat Energie in sich. Wenn wir das konsumieren, gibt es keine Reaktion auf Laktose weil die Rohmilch ein Enzym enthält, Laktase, welches die Laktose für uns verdaut. Aber wenn wir die Milch pasteurisieren, töten wir sie. Es ist ein totes Produkt. Die Laktase wird zerstört, und so werden die Menschen laktoseintolerant.

Nach der Kindheit sind wir alle laktoseintolerant, weil wir aufgehört haben, Laktase zu produzieren. Menschen produzieren nach der Kindheit keine Laktase mehr. Menschen, die Milch nicht sehr gut verdauen können, sogar pasteurisierte, haben Kolonien von nützlichen Bakterien in sich, die die Laktose für sie zersetzen. Diese sind meist Kolibakterien. Die nützlichen Arten von Kolibakterien. Sie zersetzen Laktose für uns, und es gibt auch einige andere Bakterien. Aber die Mehrheit der Menschen hat diese Mikroben nicht, also werden sie laktoseintolerant. Ich kenne viele Leute, die auf Rohmilch wechseln, und sie haben keine Reaktionen. Sie können Laktose verdauen.

Aber mit GAPS Menschen weil ihr Darm voller abnormer Flora ist Laktose ist ein Zweifachzucker. Es gibt dort zwei Moleküle: Galaktose und Glukose, die verbunden sind. Die Darmwand sollte sie eigentlich auseinander reißen. Die Zellen in der Darmwand. Aber weil diese Zellen in der GAPS Person beschädigt sind, können sie sie nicht teilen. Und dieser Zweifachzucker kann nicht absorbiert werden er muss zuerst zerteilt werden und er ist die PERFEKTE Nahrung für Candida, Clostridien, Proteus – alle diese Dinge. Zweifachzucker ist die perfekte Nahrung sie wachsen, sie gedeihen in ihm wandeln ihn in Toxine um.

Deshalb tun wir für GAPS Menschen, bis sie wieder ganz gesund sind wir gären Rohmilch zu Hause. Wir fügen Bakterien hinzu, und wir machen

entweder Kefir oder Joghurt. Zu Hause, innerhalb von 24 Stunden, Kefir oder Joghurt. Diese Bakterien lieben Zucker und sie machen diese Arbeit für uns. Sie zersetzen die Laktose in Galaktose und Glukose. Sie machen diese Arbeit für uns. Und sie verschlingen sie. Somit sind also gegärte, rohe Milchprodukte wirklich laktosefreie Produkte. Und sie sind voller nützlichen Mikroben, sie sind probiotisch, und sie tragen Milchsäure in sich, was einer der besten Wege ist, um Keime im Verdauungssystem abzutöten. Die Milchsäure, die aus Ihrem Kefir oder Joghurt kommt, tötet alle Krankheitserreger ab, verringern die Anzahl der Candida, verringern die Anzahl an Würmern.

Sie verringern die Anzahl von allen möglichen Dingen, und ERSETZEN sie mit den nützlichen Mikroben. Mein Favorit ist Kefir. Weil Kefir Tausende von Jahren alt ist, und er sanft von Hand zu Hand weitergegeben wurde. Muslime sagen, der Prophet Mohammed selbst habe ihn seinem Volk gegeben. Das sagt jedenfalls die Legende. Was ist Kefir? Es ist ein blumenkohlartiges Ding, das ist der Biofilm, in dem es nur so wimmelt mit über 200 Mikroben. Er hat Pilze in sich, nützliche Pilze, nützliche Viren, nützlichen Bakterien – alles ist nützlich.

Wenn Sie dieses kleine Blumenkohl-Gewächs in die Milch geben, wird es die Milch in 24 Stunden für Sie in Kefir umwandeln. Dann gießen Sie den Kefir durch ein Sieb, um den kleinen Kefirorganismus, das Kefirkorn, zu fangen. Dann fügen Sie mehr frische Milch hinzu und er wird für Sie immer weiter wachsen. Für den Rest Ihres Lebens, und er wird größer werden, sodass Sie ihn mit Ihren und Ihrer Familie teilen können. Und Kefir ist das stärkste Probiotikum für unser Verdauungssystem.

Wir gären auch Gemüse, in unserem GAPS Ernährungsprotokoll, und wir machen eine Menge Fleischbrühe zu Hause. Wenn Sie an Ihre Großmütter denken die hatten immer einen Topf auf dem Herd in ihrer Küche. Knochen wurden nicht weggeworfen, weil Knochen liefern die BESTE Fleischbrühe und die beste Knochenbrühe.

Wir geben sie in eine Pfanne, etwas Fleisch, all die Stücke, die niemand vom Metzger kaufen will, Schnittreste, die geben wir dort hinein, und in 2-3 Stunden, mit ein wenig Salz und Pfefferkörnern – und schon haben Sie eine Fleischbrühe. Und diese Bouillon, diese Flüssigkeit, ist eine sehr heilende Substanz für Ihr Verdauungssystem. Für Ihre Gelenke, für Ihr Gehirn, für Ihre Faszie, für all Ihr Bindegewebe im Körper, weil es Kollagen ist. Reines

Kollagen kommt in Ihren Körper. Und kann direkt von Ihren Körper verwendet werden. Um sich wieder aufzubauen, denn ein Drittel Ihres Körpers besteht aus Kollagen.

Es ist absolut stabil. Je mehr Tassen Fleischbrühe, Bouillon, die Personen während des Tages getrunken haben, desto schneller haben sie sich erholt. In jede Tasse Fleischbrühe, die wir trinken, geben wir einen Esslöffel Kefir hinzu. Damit Probiotika hinzukommen. Und wir machen Suppen aus dieser Fleischbrühe und Knochenbrühe - dies sind sehr wichtige Elemente. Die Knochen, aus denen wir die Brühe gemacht haben, sind mit gallertartigem Gewebe umgeben mit Bändern, die Kapsel des Gelenks, Knochenmark wir nagen das ab, wie ein Hund.

Wir essen jeden kleinen Bissen davon. Weil dieser Bissen Gelenkband, den wir vom Knochen schaben, ersetzt etwa zehn Gläser Kollagen Ergänzungsmittel, für das Sie sonst eine Menge Geld bezahlen. Und es kommt in einer Form, die bestens verdaulich ist, und es wird Ihre Gelenke wieder aufbauen, es wird die Struktur Muskeln wieder aufbauen, und es wird Ihre Darmwand wieder aufbauen. Knochenmark ist ein absoluter Balsam für den menschlichen Körper.

Wenn wir also die Knochen kochen, ist es wichtig, dass wir den Knochen kräftig gegen das hölzerne Schneidebrett schlagen dann fällt das Knochenmark heraus. Essen Sie es! Geben Sie es Ihren Kindern. Wir gehen also auf traditionelle Werte zurück, auf die Art und Weise, wie Menschen traditionell gegessen haben bevor die Lebensmittelindustrie auf diesem Planeten erschienen ist, und bevor die Supermärkte auf diesem Planeten erschienen sind. Und diese Nahrung heilt uns. Sie heilt. Sie können in meinem Buch alle Rezepte finden, aber es gibt auch andere Rezeptbücher, die auf GAPS spezialisiert sind, auf meiner Website, die Sie anschauen können.

Es ist eine sehr einfache Diät, und sobald Sie mit ihr anfangen, wollen Sie gar nicht mehr so leben, wie Sie es bisher getan haben. Das machen die Menschen nie... weil Sie sich auf ihr wohl fühlen. Und Ihre Kinder sind intelligent und stark, und robust und schlau und es gibt keine Krankheiten, keine Erkältung, keine Probleme in der Familie.

Vielen Dank für diese Ausführungen, ich kann das nur verstärken, denn als ich dein Buch gelesen habe, wusste ich – das will ich ausprobieren. Und seit 7 Monaten mache ich diese GAPS-Diät und ich bin so begeistert. Und es ist so einfach zu machen, es spielt keine Rolle, ob man Vegetarier ist, oder Veganer, oder Fleisch isst, man findet immer etwas. Aber es hat mich so gereinigt und gestärkt und das Buch ist so gut beschrieben, dass man wirklich nach diesem Buch das ausführen kann. Und natürlich, ich war jetzt nicht sehr krank oder so, dass ich das wegen dem gebraucht hätte, sondern ich wollte es einfach testen. Ich werde das durchziehen, weil das tut mir so gut und ist wirklich einfach zu machen. Und wenn ihr Fragen habt, über meine Erfahrungen, oder an meine Frau, sie hat mich hierbei sehr unterstützt.

Es braucht einfach eine gute Quelle, wo wir die guten Produkte bekommen können. Und das ist die Grundvoraussetzung, dann ist das einfach zu machen. Aber es ist genau auf der Linie von der World Foundation for Natural Science, dass wir unterstützen wollen, dass man regional einkauft, Bauern kennen lernt, wo man Vertrauen hat, und dann ist es einfach, dann macht das der gesunde Menschenverstand. Also vielen, vielen Dank. Und ich freue mich dann auf den Nachmittag, und dich wieder zu hören. Gern geschehen.

Vielen Dank. Ich möchte auch noch einmal betonen, was Paul gesagt hat, denn es ist sehr wichtig: Bitte kaufen Sie Ihre Lebensmittel nicht im Supermarkt. Das sind keine guten Plätze, um Essen zu kaufen. Wir haben echte Bauern in dieser Welt, die WIRKLICH richtige Nahrung produzieren. Alle diese Bauern kämpfen ums Überleben, es ist sehr schwierig für sie, über Wasser zu bleiben, weil sie keine Unterstützung von den Regierungen erhalten unsere westlichen Regierungen unterstützen die industrielle Landwirtschaft.

Nicht Biobauern, natürliche Bauern. Aber das sind Landwirte, die diversifiziert sind - sie haben alles, was sie brauchen, auf dem Bauernhof. Ein Bauernhof ist ein lebender Organismus. Er MUSS alle Tiere haben. Jedes Huhn. Und Pflanzen. Es sollte alles innerhalb dieses Bauernhofs sein. Und dann wird der Hof gedeihen.

Da die Tiere die Erde regenerieren, dann kann sie wieder bepflanzt werden unterstützen Sie diese Bauern. Finden Sie sie, und kaufen Sie dort Ihre Lebensmittel. Im Gegenzug bekommen Sie Gesundheit. Und Ihre Familie wird gesund und robust sein, und Sie werden diesen Bauern helfen zu überleben.

Ich hätte auch noch eine Frage – vielleicht kurz, bevor wir drüben sind..?

Mein Name ist Dietmar Schumann, aus der Schweiz. Natascha, hast du schon Erfahrung mit Lyme-Disease, mit Borreliose? Ich habe einen Kollegen, der hat das, und er weiß überhaupt nicht, wie er sich helfen kann. Gibt es dort schon Erfahrungen? Würden deine Diät dort auch funktionieren? Kannst du etwas darüber sagen?

Das ist eine sehr gute Frage. Lyme-Borreliose wird zu einer Epidemie und wir sollten uns fragen, warum. Menschen und Zecken wohnen schon seit dem Beginn unserer Existenz gemeinsam auf diesem Planeten. Wenn Sie an Naturvölker denken, die auf die Jagd gegangen sind – mein Vater hat auch gejagt. Und sie haben dieses Reh auf ihren Schultern mitsamt den Zecken nach Hause getragen. Ich wurde in meiner Kindheit jedes Jahr von Zecken gebissen, und jedes Jahr wieder. Weil ich früher oft an einem Orientierungskurs im Wald teilgenommen habe. Und abends sind wir dann immer zurückgekommen – die Mädchen gingen in ein Zelt, und die Jungs in ein anderes – und wir haben unsere Kleider ausgezogen, und uns gegenseitig untersucht. Und jedes Jahr hatte ich 4-5 Zeckenbisse.

Und uns ging es gut. Warum werden die Menschen also jetzt krank? Borreli ist nicht neu. Babesia ist nicht neu. Dies ist, was aus uns geworden ist – so arbeitet Mutter Natur. Die Mikroben auf unserem Planeten sind unsere Freunde, die überwiegende Mehrheit von ihnen – sie sind unsere Freunde. Wir müssen das Wort 'Parasit' neu definieren. Wenn der menschliche Körper nicht genügend Werkzeuge hat, um auf eine bestimmte Chemikalie, die er absorbiert hat, zu reagieren – wenn eine bestimmte Chemikalie Ihren Körper betreten hat und sich dort anhäuft, sagen wir, in Ihrer Brust, oder

irgendwo anders, in einem anderen Organ – und wenn der Körper keine Werkzeuge hat, um es zu entfernen – was kann der Körper tun?

Wir haben uns alle auf diesem Planeten entwickelt, angefangen von einem kleinen Geleeteilchen im Meer, vor Milliarden von Jahren – und jeder Schritt in der Evolution ist in Ihrem Körper einprogrammiert. Weil der menschliche Körper der Gipfel der Evolution ist. Ihr Körper weiß, welche Mikroben auf diesem Planeten diese Chemikalie für ihn zersetzen kann. Und er wird sie einladen. Er wird diese Mikrobe einladen. Die überwiegende Mehrheit der Menschen, die Lyme-Borreliose entwickeln, und insbesondere die Amerikaner, haben noch nie einen Fuß in den Wald gesetzt. Wurden noch nie von einer Zecke gebissen. Haben noch nie in ihrem Leben ein Reh berührt.

Und sie wissen nicht, woher es gekommen ist. Es gibt eine starke Verbindung zwischen Glyphosat – ein Roundup Herbizid – und Lyme-Borreliose. Als Glyphosat auf den Markt gekommen ist, im Jahr 1995 – die beiden Linien der Lyme-Borreliose und von Glyphosat sind parallel. Und ich habe Freunde, Wissenschaftler, die sich gerade jetzt mit dieser Sache beschäftigen – Ich bin mir fast sicher, dass sich das Glyphosat im menschlichen Körper ansammelt, und der menschlichen Körper weiß nicht, wie er es loswerden kann. Er bittet also diese Mikroben, sich darum zu kümmern, es zu bereinigen. Solange Glyphosat und ähnliche Chemikalien in den Körper kommen, kann ihn diese Mikrobe nicht verlassen.

Es muss weiterhin seine Aufgabe, seinen Zweck, erfüllen. Nur wenn wir diese Chemikalie im Körper stoppen, und auf andere Weise entfernen, können wir den Parasiten loswerden. Wir haben auch entdeckt, und es sind nicht nur Babesien und Borellia, die Lyme-Borreliose verursachen – es gibt etwa 10 bis 15 andere Parasiten, und sie arbeiten zusammen, sie arbeiten als Team. Candida ist immer vertreten.

Katzenkratzkrankheit, Epstein-Barr-Virus ist vertreten. Und es gibt eine Reihe anderer Viren – Herpesviren, zum Beispiel. Und es gibt ein Gewimmel an Egel und Würmern. Sie alle arbeiten als Team zusammen, in diesen Menschen mit Lyme-Borreliose. Und natürlich haben diese Kreaturen – während sie dem Körper helfen, die Chemikalie loszuwerden – ihre eigenen Ausscheidungen und ihren eigenen Lebensstil. Sie verschmutzen den Körper mit zusätzlichen Dingen, und diese verursachen Symptome. Sie verursachen das Krankheitsbild der Lyme-Borreliose.

Die Epidemie der Lyme-Borreliose ist das Ergebnis von dem, was wir für unserer Umwelt angetan haben, und unserem Planeten. Der einzige Weg, wie wir die Epidemie loswerden können – wir müssen den Planeten wieder sauber machen. Glyphosat ist SO giftig – das wurde mittlerweile belegt. Es ist noch giftiger als DDT jemals war. DDT wurde verboten, vor ein paar Jahrzehnten, aber Glyphosat nimmt zu. Und der Hersteller sagt den Menschen, dass es SO sicher ist! Sobald es den Boden berührt, wird es zerstört.

Das glauben zumindest die Bauern. Das stimmt aber nicht. Es gibt inzwischen eine Reihe von wissenschaftlichen Studien, die belegen, dass es Autismus verursacht, und auch Schizophrenie, es verursacht Lyme-Borreliose, es verursacht viele, viele andere Dinge. Aber vielleicht ist es doch nicht Glyphosat, aber ich bin mir sicher, dass es eine der Chemikalien im KOMPLEX von Chemikalien ist, dem die Menschen ausgesetzt sind. Und ich bin mir sicher, dass gentechnisch veränderte Lebensmittel auch irgendwie mitschuldig sind. Okay, ich hoffe, das hat Ihre Frage beantwortet.

Vielen Dank. Die letzte Frage hat der Mann da hinten, der hat ja vorhin schon gefragt, ich habe Sie nicht vergessen. Danke.

Mein Name ist Marcel Koller, ich komme aus der Schweiz. Meine Frage beruht sich auf die Periode vor der Schwangerschaft, bis die Frau das Baby abgestillt hat. Was für eine Verantwortung hat der Mann, dass das Kind gesund zur Welt kommt, und dass es auch gesund bleibt?

In dem Buch, das auch ins Deutsche übersetzt wurde, habe ich einen Teil 4, der dem Thema vor der Schwangerschaft, Schwangerschaft und neues Baby gewidmet ist. Bitte lesen Sie diesen Teil, er wird Antworten auf Ihre Fragen geben, und sagen, was zu tun ist, okay? Vielen Dank.