

Stefanie Sigwart

Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit

Reading excerpt

[Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit](#)

of [Stefanie Sigwart](#)

Publisher: Sigwart Stefanie



<http://www.narayana-verlag.com/b15590>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

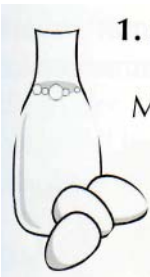
Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



VI. Grundnahrungsbestandteile neu betrachtet



1. Milch – nahrhaft und dennoch kritisch!

Milch ist eines der nahrhaftesten Grundnahrungsmittel, die der Mensch von alters her kennt. In biblischen Zeiten wurden allerdings Schafe und Ziegen gemolken. Die Kuh, wie wir sie heute kennen, gibt es erst seit dem letzten Jahrtausend. Die Milch enthält alle Nährstoffe (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate). Zudem hat sie wertvolle Mineralstoffe (besonders Calcium), Vitamine und Immunsubstanzen in sich. Trotzdem birgt sie gesundheitliche Risiken, die seit Jahrhunderten in der Medizin beschrieben werden.

Bei der Beurteilung ihres Nährwertes für den menschlichen Organismus müssen wir bedenken, dass seine ausgewogenen Stoffwechselfunktionen den Naturgesetzen unterliegen und damit dem Prinzip von Ursache und Wirkung. So wie jedes Nahrungsdefizit auf Dauer zu Mangelerscheinungen und Krankheit führt, so behindert jedes Zuviel, das vom Körper nicht genutzt werden kann, das gesamte Stoffwechselgeschehen!

Der Nährwert der Milch unter der Lupe

Ein Liter Milch enthält 33 g Eiweiß, 38 g Fett, 48 g Kohlenhydrate und 1200 mg Calcium. In nur 100 g Käse befinden sich etwa die Inhalte eines ganzen Liters Milch.

a) Das Milcheiweiß

Der Eiweißbedarf eines Erwachsenen liegt nach neuesten Erkenntnissen (siehe Seite 19) bei 25 - 50 g pro Tag.

Ein Frühstücksbeispiel:

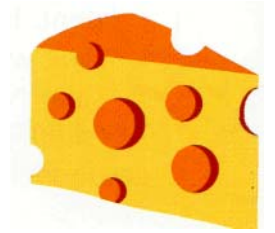
1/4 l Milch	= 8 g Eiweiß
100 g Quark	= 14 g Eiweiß
1 Ei	= 7 g Eiweiß
50 g Käse	= 14 g Eiweiß
150 g Brot	= 11 g Eiweiß
	<hr/>
	= 53 g Eiweiß

Durch den Verzehr von Milch und Milchprodukten kann es sehr schnell zu einer Überversorgung mit Eiweiß kommen, mit folgenden Nachwirkungen:

Folgen von zu hoher Eiweißzufuhr:

- **Calciumverluste** über die Niere durch Ammoniakentgiftung und saurem Urin, der Calcium bindet. Wird das Calcium nicht durch die Ernährung ausgeglichen, wird das Calcium aus den Knochen gezogen, um den Bedarf zu decken. Mineralstoffmangel mit Folgen (siehe Seite 28) und langfristig die Osteoporose (Knochenschwund).
- **Cadmiumeinlagerung** in den Knochen, was durch Calciummangel gefördert wird. Cadmium bewirkt in den Knochen eine weitere Endmineralisierung. Durch ausreichende Calciumversorgung verringert sich die Cadmiumaufnahme!
- **Verdauungsstörungen** im Darm, weil der hohe Kaseinanteil im Milcheiweiß schwer verdaulich ist. In der Milch ist der Kaseinanteil um 7,4% höher (2,66 g/100 g) als in Muttermilch (0,36 g/100g);
- **Allergien** durch unvollständig verdautes Kasein, besonders bei Erwachsenen, denen das Spezialenzym Renin oder Labenzym fehlt. Bei Säuglingen ist dieses noch vorhanden. Der griechische Arzt Hippokrates (460-370 vor Chr.) berichtete als erster über Allergiesymptome, die durch Milch hervorgerufen werden. Heute ist Milch die bekannteste Substanz (Nahrungsalergen), die Allergien hervorruft.
- **Entzündungsreize** können Milcheiweiße erzeugen, wenn Sie als Fremdeiweiße anstatt als aufgespaltene Aminosäuren durch die Darmbarriere dringen.

- **Schleimbildung** durch das Milcheiweiß Kasein, das Kotsteine bildet oder sich im Darm oder auf den Bronchien und Schleimhäuten des Nasen-Rachenraums ablagert als eine klebrige, leimartige Masse. Verdauungsstörungen, Entzündungs- oder Erkältungsreaktionen des Körpers mit Husten und Schnupfen sind oft nur eine Reaktion des Körpers, um die angesammelten Schleimmengen los zu werden. Das Wohlbefinden des ganzen Körpers wird damit beeinträchtigt.
- **Erhöhter** Bedarf an Vitamin B₁₂
- **Alterungsprozesse** werden beschleunigt



b) Das Milchfett

Es gilt im Allgemeinen als leicht verdaulich. Sahne und Butter wurden schon in der Antike bei diätetischen Gerichten beschrieben. Aber auch hier ist die Menge ausschlaggebend. Der Gesamtfettverzehr pro Tag und Mensch sollte 25 - 30% seines Energiebedarfes ausmachen. Das entspricht bei einem Tagesbedarf von 1800 kcal etwa 50 - 60 g. Der Verzehr in Deutschland liegt momentan bei etwa 150 g pro Tag! 1 Liter Milch bzw. 100 g Hartkäse enthalten bereits etwa 35g Fett.

Die Folgen eines überhöhten Milchfettverzehr:

- **Übergewicht**, weil zuviel Fett direkt in Körperdepots abgelagert wird.
- **Verdauungsstörungen**, indem das Fett der Milchprodukte im Magen das Eiweiß umschließt, so dass die Salzsäure es nicht aufspalten kann. Es kommt zur unvollständigen Eiweißverdauung im Darm mit Bildung von Fäulnisstoffen.
- **Entzündungen** durch lange Verweildauer der Nahrung im Magen. Pro 10 g Fett verzögert sich die Magenentleerung um etwa eine Stunde. Das ist die Zeit, die die Leber benötigt, um ausreichend Gallensäuren mit dem Verdauungssaft im Dünndarm bereitstellen zu können. In der Wärme des Magens und durch die Wirkung des Mundspeichels können gleichzeitig verzehrte Kohlenhydrate bereits vergären und die Schleimhäute reizende Substanzen bilden.
- **Allergien**, da bei fettreicher Kost die roten Blutkörperchen zusammenkleben können. Dadurch bekommen die weißen Blutkörperchen (T- und B-Lymphozyten) nicht genügend Sauerstoff. Das schwächt die T-Lymphozyten, die die Aufgabe haben, fremde Stoffe unschädlich zu machen. Gleichzeitiger Zuckerkonsum behindert die Lymphozyten zusätzlich. Sie sind kaum mehr in der Lage, für die notwendige Antikörperbildung zu sorgen und Bakterien abzutöten. Entzündungsprozesse in Gewebe, Organen, Schleimhäuten können also logische Folge einer milch- und zuckerreichen Nahrung sein (z.B. Kuchen, Cremeeis, süße Milchspeisen, Breinahrungen) und der damit verbundenen Schwächung des Immunsystems.
- **Schwächung der Bauchspeicheldrüse (Pankreas)** durch Milchprodukte, wenn sie häufig und zweiseitig verzehrt werden. Das überlastet die Bauchspeicheldrüse sowohl in ihrer Verdauungsaft- als auch in der Insulinproduktion.
- **Harnsäureablagerungen** durch Xanthinoxidase, die beim Homogenisieren der Milch (Feinstverteilung der Milchtropfen gegen Aufräumen) freigesetzt wird und in den Blutkreislauf gelangt. Xanthinoxidase baut Harnsäure auf. Es kann also zu Harnsäureablagerungen kommen, die Gicht verursachen.
- **Cholesterinablagerungen** können durch Xanthinoxidase ebenfalls gefördert werden, wodurch wiederum die Arteriosklerose beschleunigt werden würde. Milchfett enthält zudem noch Cholesterin. Die Tagesdosis Cholesterin sollte unter 300 mg liegen. Das entspricht 1 Eigelb, 125 g Butter, 1/4 l Sahne (Rahm) oder 300 g Käse.
- **Darm- und Brustkrebs** stehen im Zusammenhang mit der Fett- und Eiweißzufuhr, wie sie die Milch und Milchprodukte enthalten, da sie den Hormon Stoffwechsel beeinflussen.
- **Gedächtnisstörungen:** Schwedische Wissenschaftler entdeckten, dass süße, fette, cholesterinsteigernde Nahrung (wie Milchgebäcke, Schokolade oder Cremiges) die Gehirnschicht chemisch verändert. Ein Gehirnprotein wird vermindert, das für die Gedächtnisleistung bedeutsam ist.

c) Der Milchzucker (Laktose)

Vielen Menschen fehlt im Darm das Enzym Laktase, welches den Milchzucker in die kleineren Bausteine zerlegt. 80 - 90% der Weltbevölkerung haben einen Laktasemangel. Das bedeutet, dass die in der Milch vorhandene Laktose nicht vollständig aufgespalten wird. Sie gelangt in die tiefen, bakteriell besiedelten Darmabschnitte. Dort entstehen durch den bakteriellen Abbau Gärung, Gase, Alkohol und reizende organische Säuren.

Die Folgen sind

- > Durchfall (am häufigsten)
- > Blähungen mit kolik- oder krampfartigen Bauchschmerzen
- > Verstopfung durch den geblähten Darm, der Knick- und Engstellen verursacht
- > Entzündungen der Darmschleimhäute durch die reizenden Substanzen
- > Vergiftung des Blutes mit giftigen Abfallsstoffen, Schwermetallen und Bakterien durch die erhöhte Durchlässigkeit des geblähten Darmes
- > Suchtartige Gelüste und Heißhunger
- > Allergien und Unverträglichkeiten, als Folge der durch Entzündungen, Antibiotika, Gifte und Gase geschädigten Darmschleimhaut

Beobachtet werden häufig als spätere Folge weitere Unverträglichkeiten von Rohrzucker, Äpfeln, Zitrusfrüchten, Säften und Schokolade, sowie Brot, Nudeln und Getreidesorten. Das sind typische Zeichen einer **Fruktoseintoleranz** (Fruchtzuckerabbaustörung) oder **Glutenintoleranz** (Klebereiweiß-Unverträglichkeit).

d) Medikamentenrückstände und Krankheitskeime

Kühe bekommen Medikamente, die wie beim Menschen auch rasch in der Muttermilch landen und die dann von uns aufgenommen werden. Keime und Viren, die die Kuh in sich trägt, können auf Menschen übertragen werden.

- > Geschlechts- und Schilddrüsenhormone, um eine höhere Milchproduktion zu erreichen. Beim Menschen rufen diese Hormone eine gesteigerte Ausschüttung der Wachstumshormone hervor, die eine Überentwicklung der Knochen fördern können.
- > Antibiotika zur Verhütung und Behandlung von Krankheiten. Es entwickeln sich antibiotikaresistente Bakterien, die der Mensch so mit aufnimmt und es gewöhnt sich der Körper an die Antibiotikagaben, so dass im Krankheitsfall keine wirkliche Reaktion auf diese Medikamente mehr erfolgt. Antibiotika greifen als stark keimtötende Mittel in das Darmgeschehen ein. Viele Bakterienstämme haben sich ein halbes Jahr später noch nicht erholt. Die Dauerzufuhr durch tierische Nahrung bremst jeden Regenerationsversuch (Quelle: Stanford-Universität, Californien 2008).
- > Herpes-Viren konnten in einzelnen Milchprodukten nachgewiesen werden. Sie können von Krebsviren als sogenannte „Helferviren“ benutzt werden und eine Krebserkrankung verschlimmern.



Stefanie Sigwart

[Natürliche Pflanzenkraft für Ihre
Gesundheit](#)

Darmstörungen, Entzündungen und
Azidose natürlich behandeln

160 pages, hb
publication 2013



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com