

Die Wahrheit über die Ketogene Diät

Diese Aufzeichnungen stammen aus einem Podcast von Anthony William

Wenn wir uns die modernen Diäten von heute anschauen, können wir sehen, dass sie auf der Einnahme von viel Proteine und wenig Kohlenhydrate beruhen. Wahnsinnig viele solcher Diäten, sind in den letzten Jahrzehnten aus dem Boden gewachsen, mit viel Eiweiß und wenig Kohlehydraten. Die heutige ketogene Ernährung ist nur eine der neuesten Formen dieses Trends, der in den 1970er Jahren begann. Die Vorteile dieser Diät besteht darin, dass die Süßigkeiten, Kuchen, Kekse ... weggelassen werden, dass das Essen frisch zubereitet wird und auf FastFood verzichtet wird.

Es wird versprochen, den Körper mit dieser Form der Ernährung heilen zu können. Mir ist kein einziger Fall bekannt! Im Gegenteil, nach kurzzeitiger Besserung explodieren die Symptome und es geht den Menschen oft sehr viel schlechter als vor der Diät.

Diese Form der Ernährung ist sehr problematisch, aus den verschiedensten Gründen, vor allem auch für die Menschen, die unter chronischen Erkrankungen leiden. Eine Keotogene Diät ist schädlich für den Körper und das Gehirn, egal ob du eine tierische oder pflanzenbasierte Ketogene Diät bevorzugst. Einige Menschen berichten über eine vorübergehende Erleichterung oder/und einen Gewichtsverlust. Wenn du unter einer chronischen Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, neurologischen Erkrankungen oder unter mysteriösen Symptomen leidest, sollte deine Ernährung in eine andere Richtung gehen.

Inherently Flawed

Die Diät beinhaltet die Einschränkung der Kohlenhydrataufnahme bei gleichzeitiger Konzentration auf eine hohe Protein- und Fettaufnahme. Die Theorie ist, dass diese Art des Essens bewirkt, dass dein Körper in einen metabolischen Zustand namens Ketose geht, wo du effizient Fett als Energiequelle für deinen Körper und dein Gehirn verbrennst.

Die Realität ist, dass jeder, der auch nur ein kleines bisschen Nüsse, Samen, Avocado, Käse, Butter, Tomaten oder grüne Säfte isst/trinkt, was natürlichen Zucker enthält, nie in eine Ketose kommt. Es sei denn, du isst nur Speck dreimal am Tag (in diesem Fall würdest du dich schrecklich fühlen und dir auf diesem Weg nur noch mehr Schaden zu fügen.

Die Idee, dass dein Körper auf fettverbrennende Brennstoffe umschalten kann, ist ebenfalls fehlerhaft. Der menschliche Körper läuft nicht auf Fett, er läuft auf Glukose und das ist Zucker. Wenn es wahr wäre, dass unser Körper von der Glukoseverbrennung für Energie, auf verbrennendes Fett für Energie umschalten könnte, wie die Keto-Diät uns das verkaufen möchte, dann wäre es unmöglich für jemanden der übergewichtig oder fettleibig ist zu verhungern. Wenn die Ketose-Theorie richtig wäre, könnten wir einer übergewichtigen Person das Essen vollständig wegnehmen und sie würde weiterhin für eine lange Zeit leben und ihr Fett als Energie verwenden. Aber so funktioniert es nicht! Fett wandelt sich nicht in nutzbares Material für unseren Körper um.

Jeder, egal wie schwer er ist, kann verhungern oder unterernährt sein, ohne Glukose und die Ernährung die dein Körper braucht. Das heißt, ohne die Glukose und Nährstoffe, die reich an Kohlenhydraten sind, wie Früchte und stärkehaltiges Gemüse und ohne die Nährstoffe in Blatt Grün und Kräutern. Das nenne ich die CCCs, was für Critical Clean Carbohydrates steht.

Die detaillierte Ausführung, wie heilend diese Nahrungsmittel für dich sind, findest Du in dem Buch Heile Deine Leber und Medical Food.

Die alten Wurzeln von High Protein, Low Carb Diäten

Zu unserem großen Schaden leben wir in einer Welt, in der behauptet wird, wie ungesund Zucker und die Kohlehydrate für uns sind. Überall steht geschrieben oder es wird uns erzählt, auf Obst und stärkehaltige Gemüse zu verzichten. Diese Aussagen verhindern, dass der Mensch wirkliche Gesundheit erlangen kann. Wie sind wir hierhin gekommen?

Die Antwort erfordert eine kurze Geschichtsstunde und einen offenen Geist. In den frühen 1930er Jahren schlossen sich die Fleischindustrie und die Regierung zusammen, um Proteine zu fördern und zu vermarkten. In dieser Zeit wurden die tierischen Produkte industrialisiert. So konnten sie billig verkauft werden und in riesigen Massen verfügbar werden. Die einseitigen Interessen der Fleischindustrie und der Regierung wurden über die Gesundheit der Menschen gestellt.

Die Idee, dass Protein wichtiger ist als alles andere, wurde durch die Partnerschaft von Industrie und Regierung vorangetrieben. Dieser Irr-Glaube wurde in das konventionelle medizinische Modell mit eingebunden und an Schulen und Universitäten gelehrt. Es wurde in das Denken und Bewusstsein aller hineingebohrt (und ist seitdem dort geblieben).

Vor dieser Zeit, waren die Mediziner nicht auf Protein und Fleisch fixiert. Protein war nicht die erste Wahl, Menschen in ihrer Heilung zu unterstützen. Alternative Mediziner, Heilpraktiker glaubten vor allem an Früchte, Blattgrün, Gemüse, Kräuter, Kartoffeln, Nüsse und Samen, denn Proteine befinden sich in ganz natürlicher Weise in Spinat, in Beeren, es ist in Bananen, es ist überall drin. Nichtsdestotrotz beeinflussen und verwirren die grundlosen, aber kalkulierten Entscheidungen zur Förderung der Aufnahme von schwerer Proteinzufuhr unser heutiges Denken.

Mehr dazu im Podcast und Artikel über The Truth About Protein, von Anthony William

Unsere Fette

In den 1970er Jahren sahen Ärzte einen großen den Anstieg von Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Lebererkrankungen, Cholesterin und Diabetes. In den 70er Jahren erkannten Ärzte richtig, dass zu viel Fett, zu viele tierische Produkte und zu viel rotes Fleisch zu explodierenden Erkrankungen beitrugen. Die erhöhte Fettaufnahme führt zu einem hohen Fettgehalt im Blut, was zu einem enormen Sauerstoffmangel im Blut führt. Im Laufe der Zeit vermindert sich der Sauerstoffgehalt im Blut so sehr, dass es an Herz und Gehirn zu erheblichen Problemen kommen wird. Zu viel Fett im Blut, lässt die Nebennieren vermehrt Adrenalin ausschließen, weil sie versuchen dein Blut zu reinigen und dich zu schützen.

Leider hat die Erkenntnis, dass fettreiche Lebensmittel ungesund für uns sind zur fatalen Folge geführt, dass sich unsere Lebensmittelregale mit fettarmen und fettfreien Produkten füllten, die ungesunde, verarbeitete Inhaltsstoffe oder Transfette enthalten. Die Menschen konsumierten immer noch viel zu viel Fett – und oft sogar noch schlechtere Fettsorten als zuvor – durch ihre fettarme Ernährung. Mit diesem fehlerhaften Ansatz sind alle Fortschritte, die hätten erzielt werden können, in sich zusammengefallen. Gesundheitsexperten erkannten, dass der Trend zur fettarmen Ernährung nicht funktionierte. Letztendlich blieb das einzige, was zu tun war (weil Protein aufgrund der Agenda

und des Geldes dahinter unantastbar blieb) nach Kohlenhydraten zu schauen. Das war die Geburtsstunde der Keto-Diät.

Seitdem gibt es eine Version nach der anderen, der trendigen Low-Carb-, High-Protein-Diäten. Das gleiche Konzept wurde im Laufe der Jahrzehnte in verschiedene Namen verpackt, mit nur einer leichten Wendung, um es als DAS einzigartiges Diätprogramm zu vermarkten.

Unser Körper und Gehirn braucht die Nährstoffe, wie Antioxidantien, Phytochemikalien, Vitamine und Mineralstoffe, die in Blattgrün, Früchte, Beeren, Gemüse, Kokoswasser und Roh-Honig verpackt sind.

Die wahre Ursache der meisten chronischen gesundheitlichen Bedingungen und Symptome, einschließlich Gewichtszunahme, sind, was die Störenfriede, wie Anthony sie nennt. In Liver Rescue erklärt er mehr über diese Störenfriede: Viren, Bakterien, giftige Schwermetalle und vom Menschen hergestellte Chemikalien. All diese Dinge machen die Menschen seit der industriellen Revolution kränker denn je. Ihre Leber arbeitet unglaublich hart, um sich mit den Störenfriede auseinander zu setzen und sie herauszufiltern. Eine harte Aufgabe für unsere Leber.

Fett- und proteinreiche Diäten sind eine große Belastung für eine Leber, die bereits Überstunden im Umgang mit Giftstoffen leistet. Und denke darüber nach, wie Fett und Zucker normalerweise zusammen gesetzt ist: Kuchen und Kekse; Braten mit Soße, Nudeln mit Sahne; Asiatische Lebensmittel mit Sesamöl oder Erdnussöl; Schweinerippchen mit BBQ-Sauce; sogar Erdnussbutter Die Menschen konsumieren nicht viel Zucker isoliert. Zucker ist in den letzten Jahren zum Sündenbock für gesundheitliche Probleme geworden, während das Fett, das damit Hand in Hand geht, übersehen wird.

Anstatt nur die ungesunden, raffinierten Zucker zu entfernen, ging die Angst so weit und die Menschen fürchteten sich vor dem gesunden natürlichen Zucker in Früchten und stärkehaltigem Gemüse. Jetzt nehmen die Menschen alle Zucker heraus und halten Fette und Proteine hoch. Sicherlich sehen die Leute eine gewisse Erleichterung beim Herausnehmen von raffiniertem Zucker, weil das ein Störenfried für den Körper ist. Zum Beispiel, wenn Menschen Zucker entfernen, werden sie sehen, dass der A1C-Spiegel (Hämoglobin) sinken kann oder Diabetes verbessert wird, aber es löst das Problem nicht ganz.

Zu viel Fett im Blut ist ein großes Problem. Wenn zu viel Fett im Blut ist, versucht der Körper, den Zucker loszuwerden. Es versucht Zucker in die Zellen zu bewegen, weil deine Zellen Zucker brauchen, um zu überleben. Und weil das Fett den Zucker daran hindert, in die Zellen einzudringen, wird das nicht funktionieren. Also produziert dein Körper mehr Insulin und dies wiederum endet in einer Insulinresistenz. Der Zucker wird in der Blutbahn gefangen, Insulinresistenz beginnt, A1C-Spiegel steigen und die Leber wird träge.

Diese Verbesserung die wir sehen, wenn Zucker gemieden wird, ist eine Nebelwand zum eigentlichen Problem. In der Minute, in der du Zucker zu dir nimmst, kehren deine Probleme wieder zurück. Das liegt daran, dass Zucker nie das Problem war. Das eigentliche Problem für chronische Krankheiten, Diabetes, Blutzuckerprobleme und Gewichtszunahme ist eine träge, fettige, müde Leber, die mit Krankheitserregern und Toxinen überlastet ist. Ich erkläre genau, wie Diabetes, Blutzuckerprobleme, Gewichtszunahme und viele weitere Symptome und Bedingungen entwickeln und wie diese

Unruhestifter die Wurzel chronischer Krankheiten und Autoimmunerkrankungen in der Leberrettung sind, zusammen mit Anleitungen, wie man heilt.

Ein weiterer Keto-Downfall: Intermittierendes Fasten

Menschen neigen dazu, intermittierend zu Fasten, wenn sie auf einer Keto-Diät sind. Das liegt daran, dass sie sich besser fühlen. Sie fühlen sich dadurch besser. Denn wenn sie den ganzen langen Tag Fett und Proteine essen würden, sie sich schrecklich fühlen würden, als ob Sie auseinanderfallen. Mit all dem Fett verstopft der Blutkreislauf und die Verringerung des Sauerstoffspiegels des Blutes, die Organe und Zellen können nicht den Sauerstoff aufnehmen den sie eigentlich brauchen. Fasten bietet eine Erholung im Vergleich zu der Alternative, noch mehr Fett und Protein zu essen. Die erschöpfte Energie wird mit Koffein, Kaffee und Schokolade gefüllt, um durch den Tag zu bekommen. Das ist natürlich auch schädlich. Koffein in den Körper zu werfen überflutet dein System mit Adrenalin. Adrenalin ist ätzend. Auf diesem Wege werden die Menschen immer kranker.

Nachhaltige Heilung die funktioniert

Nun, da du nun die Wahrheit über die Keto-Diäten und hohe Protein- und Low-Carb Diäten im Allgemeinen erfahren haben, ist es wichtig, sich darüber klar zu werden, was dein Körper wirklich braucht, um zu heilen und zu gedeihen.

In Liver Rescue lege ich genau dar, wie du heilen und vorwärts gehen kannst. Du hast keine Probleme mit deiner Leber? Die Wahrheit ist, dass neun von zehn Menschen im Moment eine überlastete Leber haben und wenn du irgendwelche Symptome hast, wie Akne, Ekzeme, Migräne, Wunden, Müdigkeit, Sehstörungen, Verdauungsprobleme, oder andere, bedeutet dies, dass deine Leber deine Hilfe braucht.

Antworten finden sich in dem Buch: Heile Deine Leber