

Bei einer Lebensmittelintoleranz ist der Körper nicht fähig, bestimmte Nahrungsmittel zu verarbeiten oder überhaupt aufzunehmen und reagiert darauf mit Beschwerden wie akutem Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Erbrechen. Die Beschwerden treten meist nicht unmittelbar nach dem Essen auf, wie bei einer Allergie, sondern erst nach einigen Stunden oder sogar Tagen nach dem Verzehr. Oftmals werden jedoch im Gegensatz zu Lebensmittelallergien kleine Mengen der Substanz vertragen.

Eine Behandlung oder Heilung, sowohl von Lebensmittelintoleranzen als auch -allergien, ist praktisch nicht möglich. Zwar können Sie die auftretenden Symptome, wie zum Beispiel den akuten Durchfall, kurzfristig mit entsprechenden Mitteln behandeln oder Allergiemedikamente bei einer Lebensmittelallergie einnehmen, doch langfristig heilt das nicht die Erkrankung. Das Einzige was hilft, ist die Lebensmittel, auf die Sie reagieren, zu meiden. Dazu ist es wichtig, dass Sie die kritischen Lebensmittel identifizieren und sich Rat bei einem Arzt suchen. So die Meinung der Schulmedizin.

Lebensmittelintoleranzen und -Allergien weisen auf ein schwaches Immunsystem hin und vor allem fehlende Enzyme, die es zum verdauen der entsprechenden Lebensmittel braucht.

**Bestes Beispiel:** Die Laktoseintoleranz. Unser Körper produziert bis etwa zum dritten Lebensjahr ein Enzym, das Laktose in der Muttermilch bestens verdaut. Also genau so lange, wie wir mit Muttermilch ernährt werden können. Doch der Mensch will nur für ein paar Monate Muttermilch, danach gibt es Kuhmilch, die so gesund sein soll. Ja, für das Kalb. Die Babys, die Kuhmilch bekommen, leiden unter Koliken und schreien den ganzen Tag und haben Durchfall. Die Eltern merken das nicht und rennen zum Arzt. Der Arzt meint, dass das Baby bereits die ersten Zähne bekommt und deshalb schreit. Also kein Grund sich Sorgen zu machen.

Nun ja, so ist halt das moderne Leben. Frau und Mann weiss nichts mehr über Ernährung und schon gar nicht über Leben.

Warum leiden dann andere Menschen an anderen Lebensmittelintoleranzen und -Allergien? Ja sogar bei sehr gesunden Lebensmitteln, wie Früchte oder Gemüse.

### **Die Hauptgründe sind:**

- Lebensmittel, die im Pestizid gewachsen sind, ohne jegliche Nährstoffe.
- Leidende haben sich ihren Körper krank gegessen mit Fast Food, Milch und Co.
- Leidende haben Medikamente und Drogen geschluckt und/oder gespritzt.
- Umweltgifte.
- Generell ein schlechter Lebensstil.

Ändern Sie das und Sie können alles wieder essen, was auch gesund ist. Verzichteten Sie auf Medikamente gegen Intoleranzen und Allergien und auf Enzyme, die Sie kaufen können. Der Körper kann in einem guten Zustand wieder selber Enzyme produzieren. Und er muss sie selber produzieren. Wenn Sie gekauftes Zeug schlucken, lernt der Körper nicht mehr Enzyme selber zu produzieren.

## **Milch ist die häufigste Ursache für tödliche Nahrungsmittelallergien bei Kindern**

Laut der im medizinischen Fachmagazin *BMJ* veröffentlichten Daten ist Kuhmilch die häufigste Ursache für einen tödlichen allergischen Schock bei älteren Kindern in Grossbritannien. Die Autoren verfolgten Krankenhauseinweisungen aufgrund von Lebensmittelallergien und damit verbundenen Todesfällen von 1998 bis 2018 in Grossbritannien anhand nationaler Daten. Krankenhauseinweisungen aufgrund von Nahrungsmittelallergien stiegen jedes Jahr um 5,7 %, wobei der grösste Anstieg bei Kindern unter 15 Jahren mit 6,6 % zu verzeichnen war. Obwohl die Todesfallraten sanken, zeigen die Ergebnisse, dass 26 % der Todesfälle durch Kuhmilchallergien verursacht wurden, die jetzt die häufigste Einzelursache für lebensmittelbedingte Todesfälle durch allergischen Schock in Grossbritannien sind. Die Ergebnisse zeigen auch einen mehr als 300%igen Anstieg der

Medikamentenverschreibungen für die Notfallbehandlungen von Anaphylaxie (allergischem Schock). Ähnliche Daten zu Krankenhauseinweisungen wurden in Australien und in den USA berichtet. Die Autoren fordern mehr Aufklärung über die Gefahren von Kuhmilchallergien.

**Anmerkung:** Damit nicht genug. Milch und Milchprodukte tragen bekanntlich am meisten dazu bei, den Körper mit kanzerogenen Dioxinen und PCBs schleichend zu vergiften. Trotzdem empfehlen viele Ernährungsorganisationen (wie zum Beispiel die DGE) immer noch Milch und Milchprodukte für eine angeblich «ausgewogene Ernährung», auch für Kinder. Diese Ernährungsdilettanten sind für mich einfach unerträglich!

Referenz: Baseggio Conrado A, Ierodiakonou A, Gowland MH, Boyle RJ, Turner PJ. Food anaphylaxis in the United Kingdom: analysis of national data, 1998-2018. BMJ. Published online February 17, 2021. doi: 10.1136/bmj.n251

Also, Sie können auf alle Intoleranz- und Allergie-Tests (ja auch auf Gen-Tests) verzichten und beginnen einfach, sich richtig gesund zu ernähren, dann wird alles gut. Was es dazu braucht, erfahren Sie in einer Onlineberatung.