



Sieht toll aus, schmeckt hervorragend und ist leider für immer mehr Menschen ungesund. Warum? Das erfahren Sie in einer Onlineberatung.

Wir bekommen wöchentlich Anfragen warum nach so einer gesunden Mittelmeerküche, wie die mediterrane Küche auch genannt wird, die Gelenke fast immer schmerzen?

Ein eMail als Beispiel:

«Gestern waren wir beim Italiener, noch ein echter leidenschaftlicher Gastgeber und sehr guter Koch. Wir hatten Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, zur Vorspeise einen bunten Salat und zum Dessert Tiramisù. Wir hatten aber auch schon Pasta, Risotto usw. Können Sie uns aufklären, warum wir in der Nacht oder am Morgen früh steife, schmerzende Gelenke haben».

Unsere Antwort: Da die Gewässer, vor allem auch das Mittelmeer oder die Adria sehr stark belastet sind, enthalten Fische und Meeresfrüchte Schwermetalle, Plastik-Nanopartikel und mehrere Medikamente. Zuchtfische sind vollgepumpt

mit Antibiotika und Wachstumshormonen. Das Gemüse und der Salat sollte frisch und in Bioqualität sein. In der Mittelmeerküche wird Olivenöl grosszügig verwendet, zum kochen und für Salate. Auch das allerbeste Olivenöl enthält keine Omega-3-Fettsäuren, sondern Omega-6- und 9-Fettsäuren. Vor allem die Omega-6-Fettsäuren fördern Entzündungen.

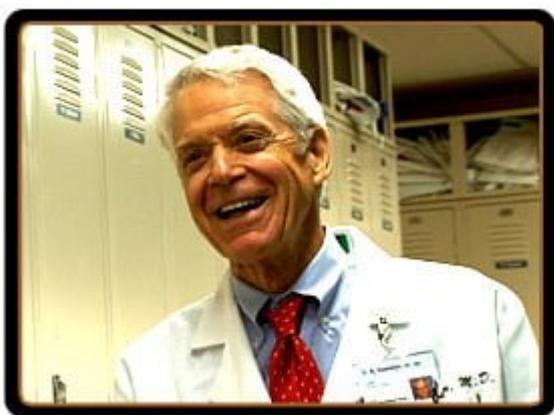
Pasta enthält Gluten verschleimt wie Reis, der Arsen enthalten kann, unseren Körper stark.

Unsere Klienten wissen, wie sie sich gesund ernähren können. Steife, schmerzende Gelenke sind Warnsignale. Meistens taucht kurze Zeit später eine Autoimmunerkrankung auf, wie z.B. Arthritis.

Das Gehirn liebt Genuss. Der Körper leidet dann und wird krank.

Ja ABER, denken Sie, die mediterrane Küche verhindert doch, dass man an einem Herzinfarkt stirbt.

Nun, das ist gute Werbung für Olivenöl und Fisch... Doch es gibt kein Öl, das für unsere Blutgefässe gesund ist. In der Mittelmeerküche wird mehr Obst und mehr Gemüse gegessen als bei uns mit der guten Hausmannskost. Das macht den Unterschied aus.



Dr. Caldwell B. Esselstyn (im Bild):

«Wegen der ‚Lyon Diet Heart Study‘ (Studie zur mediterranen Diät) bezeichnen die Medien diese Öle als ‚gesund für das Herz‘. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Diese Öle sind nicht gesund für das Herz! Olivenöl enthält zwischen 14 % und 17 % gesättigte, arterienverschliessende Fettsäuren - es führt genau so aggressiv zu Herzerkrankungen wie die gesättigten Fette des Rinderbratens. Auch wenn eine mediterrane Diät solche Öle gestattet und das Fortschreiten einer koronaren Herzerkrankung verlangsamt, wenn man sie mit Ernährungsweisen vergleicht, die noch mehr gesättigte Fette enthalten, so führt aber eine mediterrane Ernährung nicht zu einem Stillstand oder einem Rückgang der Herzerkrankung.»

Dr. Esselstyn wurde 1994/1995 in die Gruppe der besten Ärzte der USA aufgenommen.