

Ein Märchen der Fischindustrie, damit der Abfall auch noch gut verkauft werden kann. Menschen schlucken das Zeug täglich und essen zudem stark belasteten Fisch wöchentlich mehrmals.

28 randomisierte kontrollierte Studien zeigen klar: Fischöl-Nahrungsergänzungen schützen nicht vor Herzinfarkten oder Schlaganfällen.

Fischölkapseln und Ernährung mit Fisch, der ständig beworbene komplett vergiftete Lachs soll so gut sein, erhöhen das Risiko an Krebs zu erkranken.

Industrielle Schadstoffe wie PCBs, Quecksilber, allg. Schwermetalle essen wir mit Fisch und Fischprodukten immer mit. Zuchtfische enthalten zudem Antibiotika, Impfstoffe, Wachstumshormone usw.

Wäre das Fischöl und die Fische rein zeigen Studien, dass die Omega-3-Fettsäuren auch nicht vor Herzinfarkt oder Schlaganfall schützen.

Einige Referenzen: Rizos EC, Ntzani EE, Bika E, Kostapanos MS, Elisaf MS. Association between omega-3 fatty acid supplementation and risk of major cardiovascular disease events: a systematic review and meta-analysis. JAMA. 2012;308:1024-1033. | The ASCEND Study Collaborative Group. Effects of n-3 Fatty Acid Supplements in Diabetes Mellitus. N Engl J Med. Published online August 26, 2018. | Abdelhamid AS, Brown TJ, Brainard JS, et al. Omega 3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev. Published online July 18, 2018. usw.

Übrigens Vitamin D3, auch hochdosiert, schützt nicht vor Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Die beste Quelle bei Vitamin D-Mangel ist immer noch die Sonne. Ich staune, dass uns Klienten von südlichen Ländern schreiben, dass Sie Vitamin D3 nehmen, anstatt an die Sonne zu gehen.

Leute, die meinen sie seien sehr gesundheitsbewusst, wie ich immer wieder lese und höre, wären tatsächlich gesund, wenn sie etwas verstehen würden. Sie meinen mit Vitamin D3 hochdosiert, noch nach dem Coimbra Protokoll, MSM,

Weihrauch, DMSO, Kurkumakapseln und jede Menge anderem Zeugs seien sie gut unterwegs und merken jedoch nichts, dass es Ihnen nichts bringt. Und natürlich darf der Selleriesaft, der vom Autor Anthony Williams mit seinem Geist nicht fehlen. Doch der alleine bringt nichts.

Menschen denken immer wenn Sie irgend etwas essen, das von der Werbung als gesund angepriesen wird können Sie die Gesundheit retten.

Wir teilen unsere Lebensmittel auf und führen uns dann antioxidative Enzyme, Carotinoide, Vitamine, Bioflavonoide, Mangan, Kupfer, Zink, Calcium, Resveratrol, Polyphenole, Lycopin, Omega-3-Fettsäuren, Probiotika, Spurenelemente, usw. zu. Wissenschaftliche Arbeiten unterstützen das noch mit positiven Aussagen und Kaufempfehlungen.

Was braucht der Mensch - natürlich auch Tiere - tatsächlich?

Ganze Nahrung - LEBENSmittel, nicht extrahierte, neu verpackte und vermarktete Nährstoffe, ist die gesunde Grundlage in der Ernährung. Essen Sie zum Beispiel nur den Brokkoli, die Blaubeeren - und keine Brokkoberry-Ergänzung.

Wenn Sie Ihrem Körper ständig künstliche Vitamine und anderes Zeugs zuführen, wird er bald die Kraft verlieren, diese selbst aus der Nahrung herauszuziehen, da er sich auf die künstliche Zufuhr einzustellen beginnt und sich darauf verlässt, sie bereits extrahiert bequemer zu erhalten.

Unsere Klienten versuchen immr wieder mit Omega-3-Fettsäuren Ihre Entzündungen zu mindern. Der Erfolg bleibt aus.