Sorghumhirse

Das ist nicht ganz einfach zu erklären. Unsere Klienten wissen Bescheid, sie ernähren sich so wie unsere Empfehlungen aus den E-Books lauten.

Doch nun zu Ihnen. Sie sind vielleicht zum ersten Mal auf unserer Internetseite.

Glutenhaltige Bio-Lebensmittel sind tatsächlich für etwas gut. Sie fördern das Ausscheiden von Schwermetallen und andere Gifte aus unserem Körper. Wer Fisch und andere Meerestiere isst, sollte dringend glutenhaltige Lebensmittel als Ballaststoffe essen. Fisch ist in der Regel stark mit Schwermetallen, Antibiotika und andere Gifte belastet.

Diejenige, die eine glutenfreie Ernährung befolgen, haben signifikante Quecksilberwerte im Blut. Wer Fisch mit Reis isst wird doppelt beschenkt: Schwermetalle und Arsen. So gut wie in allen Reisprodukten ist Arsen enthalten. Dass das nicht gerade gesund ist, müssen wir wohl nicht gross erwähnen.

Menschen, die an Zöliakie, Autoimmunerkrankungen u.a. leiden, sollten auf Gluten verzichten. Oder probieren Sie Bio-Lebensmittel mit Gluten aus. Ein Zink-, Vitamin D-, Eisen-, Folsäure-, Vitamin B12- und Kupfermangel kann bei einer Glutenunverträglichkeit auf ein wichtige Rolle spielen. Nicht immer sind die Gluten das Problem, sondern Lebensmittel, die in Pestiziden gewachsen sind und

sich nicht richtig entwickeln konnten.

Was zusätzlich hinzu kommt, glutenhaltige Lebensmittel verschleimen den Körper. Diese Lebensmittel werden zu Totenmittel. Sie werden zu tode gekocht. Die Nährstoffe werden also vernichtet.

Natürlich können Sie auch das Gegenteil lesen. Lassen Sie einfach immer Ihren gesunden Menschenverstand mitdenken, wenn Sie etwas lesen oder hören.

Es gibt eine Alternative: Sorghumhirse. Dieses glutenfreie Getreide wird mit seiner Hülle gekocht und kann deshalb einen Teil seiner Nährstoffe bewahren. Wieviel ist jedoch nicht bekannt! Ballaststoffe, Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium sowie die Vitamine Nicotinsäure, Riboflavin und Thiamin können Ihrem Körper zugeführt werden. Essen Sie Hirse nicht roh.

Amaranth und Buchweizen, ebenfalls glutenfrei, gehören zudem zu einer gesunden Ernährung. Wenn Sie alle Nährstoffe zu sich nehmen wollen, essen Sie roh, **jedoch vorher ein paar Stunden einweichen!** Wer macht das schon?

Quellen:


- Medawar E, Huhn S, Villringer A, Veronica Witte A. Die Auswirkungen pflanzlicher Ernährung auf Körper und Gehirn: eine systematische Überprüfung. Transl Psychiatrie. 2019;9(1):1-17.
- Baden MY, Liu G, Satija A, et al. Veränderungen der pflanzlichen Ernährungsqualität und der Gesamt- und ursachenspezifischen Mortalität. Verkehr. 2019;140(12):979-91.
- Mazidi M, Katsiki N, Mikhailidis DP, Sattar N, Banach M. Niedrigere Kohlenhydratdiäten und Gesamtmortalität und ursachenspezifische Mortalität: eine bevölkerungsbezogene Kohortenstudie und Bündelung prospektiver Studien. Eur Heart J. 2019;40(34):2870-9.
- Swain Ewald HA, Ewald PW. Natürliche Selektion, das Mikrobiom und die öffentliche Gesundheit. Yale J. Biol. Med. 2018;91(4):445-55.
- Deehan EC, Walter J. Die Faserlücke und das verschwindende Darmmikrobiom: Auswirkungen auf die menschliche Ernährung. Trends Endocrinol Metab. 2016;27(5):239-42.
- Sonnenburg ED, Sonnenburg JL. Die angestammte und industrialisierte

Darmmikrobiota und Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit. Nat. Rev. Microbiol. 2019;17(6):383-90.
- Jude S, AbuMweis SS, Jones PJH. Evolution der menschlichen Ernährung: Verknüpfung unserer angestammten Ernährung mit modernen funktionellen Lebensmitteln als Mittel zur Vorbeugung chronischer Krankheiten. J Med Food. 2009;12(5):925-34.
- Lerner A, O'Bryan T, Matthias T. Navigieren im glutenfreien Boom: Die dunkle Seite der glutenfreien Ernährung. Vorderseite Pädiatr. 2019;7:414.
- Raehsler SL, Choung RS, Marietta EV, Murray JA. Akkumulation von Schwermetallen bei Menschen mit glutenfreier Ernährung. Clin Gastroenterol Hepatol. 2018;16(2):244-51.
- https://nutritionfacts.org/video/the-potential-harm-in-unnecessary-gluten-free-diets/