Dr. Natasha Campbell-McBride

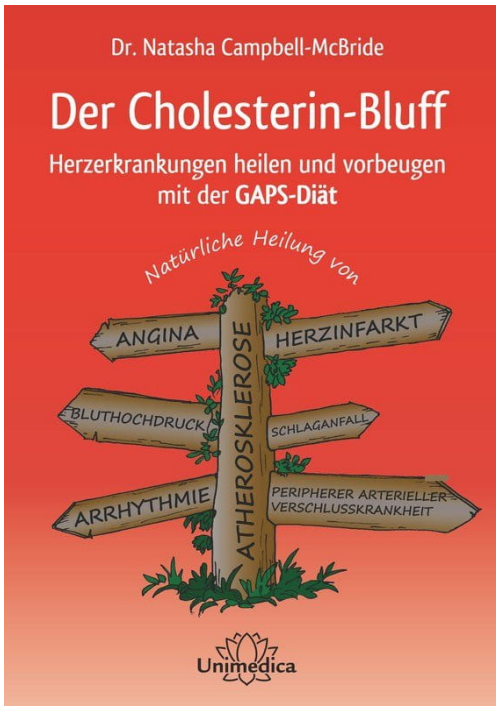
Der Cholesterin-Bluff

Leseprobe

Der Cholesterin-Bluff

von Dr. Natasha Campbell-McBride

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Stimmen aus der Fachwelt iv
Einleitung 1

Teil 1 · Die Mythen

1 Die Herz-Diät-Hypothese 9
2 Cholesterin: Freund oder Feind? 30

Teil 2 · Was ist Atherosklerose?

1 Atherosklerose ist eine entzündliche Erkrankung 47
2 Was verursacht eine Atherosklerose? 59

Teil 3 · Was tun?

1 Was können wir tun, um Atherosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen? 79
Schritt 1: Essen Sie keine industriell verarbeiteten Lebensmittel! *79*
Schritt 2: Hören Sie auf, Ihren Körper zu verschmutzen! *123*
Was Sie noch beachten sollten *130*
Ist Sport gesund? *131*

Teil 4 · Wichtige Zusammenhänge

1 Alle Krankheiten beginnen im Darm! 137
2 Nichts ist so blind wie die Doppelblindstudie! 145
3 Zusammenfassung 151
4 Ausgewählte Rezepte 153

Literaturverzeichnis 202
Literaturempfehlungen 255
Index 257
Bezugsquellen 266
Impressum 267

2 Cholesterin: Freund oder Feind?

Die Kunst der Medizin besteht darin,
den Patienten so lange bei Stimmung zu halten,
bis die Natur die Krankheit geheilt hat.
Voltaire

In unserer modernen Welt ist Cholesterin fast schon zu einem Schimpfwort geworden. Dank der Förderer der Herz-Diät-Hypothese „weiß" inzwischen jeder, dass Cholesterin „böse" ist und auf Schritt und Tritt bekämpft werden muss. Wenn man den Medien glaubt, scheint es einfach keinen Cholesterinspiegel zu geben, der niedrig genug ist. Wenn Sie ein gewisses Alter überschritten haben, werden sie höchstwahrscheinlich auf Ihren Blutcholesterinspiegel getestet. Übersteigt er 7–8 mmol/l (270 mg/100 ml), können Sie davon ausgehen, dass der Arzt Ihnen „Cholesterinpillen" verschreibt. Millionen Menschen in der ganzen Welt nehmen diese Pillen ein in dem Glauben, ihrer Gesundheit damit etwas Gutes zu tun. Sie wissen nicht, wie weit sie damit von der Wahrheit entfernt sind.

Die Wahrheit ist, dass wir Menschen ohne Cholesterin nicht leben können. Und warum?

Unser Körper besteht aus Milliarden Zellen. Fast jede Zelle produziert unser Leben lang unermüdlich Cholesterin. Wieso? Weil Cholesterin Teil der Struktur jeder Zelle jedes Organs ist.[1,2,3] Cholesterin ist ein integraler und sehr wichtiger Bestandteil unserer Zellmembranen – der Membranen, die die Zellwände und die Wände aller Organellen innerhalb der Zelle bilden. Was tut das Cholesterin dort? Mehrere Dinge.

An erster Stelle verleihen alle gesättigten Fettsäuren und das Cholesterin den Zellwänden ihre Festigkeit – ohne sie würde die Zelle

erschlaffen und ihre Form verlieren.[4] Wenn wir kein Cholesterin und gesättigte Fettsäuren in unseren Zellwänden hätten, würden wir aussehen wie riesige Würmer oder Schnecken. Und wir reden hier nicht von ein paar vereinzelten Molekülen. Bei vielen Zellen besteht fast die Hälfte der Zellwand aus Cholesterin.[2,5] Je nach Funktion und Zweck benötigen verschiedene Arten von Zellen unterschiedliche Mengen an Cholesterin. Gehört die Zelle zu einer Schutzbarriere, wird sie viel Cholesterin enthalten, um kräftig, stabil und widerstandsfähig gegen Eindringlinge zu bleiben. Muss eine Zelle oder eine Organelle innerhalb der Zelle weich und verformbar bleiben, wird sie weniger Cholesterin in ihren Wänden haben.[2,4]

Die Fähigkeit des Cholesterins und der gesättigten Fettsäuren, das Körpergewebe zu stärken und zu festigen, wird von unseren Blutgefäßen genutzt, vor allem jenen, die dem hohen Druck und den Turbulenzen des Kreislaufs widerstehen müssen. Das sind gewöhnlich große oder mittelgroße Arterien an Stellen, wo sie sich teilen oder biegen.[6,7] Das Blut, das durch diese Arterien pulsiert, zwingt sie, Schichten von Cholesterin und gesättigten Fettsäuren in die Gefäßwand einzulagern, um stärker, zäher und unnachgiebiger zu werden. Diese Cholesterin- und Fettschichten werden auch als *Fatty Streaks* („Fettstreifen“) bezeichnet. Sie sind völlig normal und bilden sich in jedem von uns von Geburt an und zuweilen auch schon vor der Geburt.[8] Bei alten und jungen Menschen, einschließlich Kindern, verschiedener indigener Völker in der ganzen Welt, die nie herzkrank werden, wurden große Mengen an *Fatty Streaks* in den Blutgefäßen gefunden.[7] *Fatty Streaks* sind keine Anzeichen der Krankheit, die wir Atherosklerose nennen und über die wir im nächsten Kapitel sprechen werden.[6,7,8]

Alle Zellen in unserem Körper müssen miteinander kommunizieren. Wie tun sie das? Sie benutzen dazu Proteine, die in die Zellwand eingebettet sind.[1,3] Wie sind diese Proteine in der Zellwand befestigt? Mithilfe von Cholesterin und gesättigten Fettsäuren! Cholesterin und feste gesättigte Fettsäuren bilden so genannte *Lipid Rafts* („Lipidflöße“), die kleine Nester in der Membran für jedes Protein bauen und es ihm ermöglichen, seine Funktionen auszuüben.[1,2,4,9] Ohne Cholesterin und

gesättigte Fettsäuren wären unsere Zellen nicht in der Lage, miteinander zu kommunizieren oder Moleküle in die Zellen hinein und aus den Zellen heraus zu transportieren. In der Folge wäre unser Körper nicht in der Lage, so zu funktionieren, wie er es tut.

Das menschliche Gehirn ist besonders reich an Cholesterin: 8–22 Prozent des Trockengewichts verschiedener Teile des menschlichen Gehirns bestehen aus Cholesterin,[64] und zirka 25 Prozent des gesamten Cholesterins im Körper werden vom Gehirn aufgenommen.[10,11,14] Jede Zelle und jede Struktur im Gehirn und im Rest unseres Nervensystems braucht Cholesterin und zwar nicht nur für ihren Aufbau, sondern auch zur Ausführung ihrer vielfältigen Funktionen. Gehirn und Augen des Fetus, die noch in der Entwicklung begriffen sind, benötigen große Mengen Cholesterin.[13,14] Erhält der Fetus in der Entwicklungsphase nicht genügend Cholesterin, kann das Kind mit einer angeborenen Fehlbildung zur Welt kommen, die als Zyklopie bezeichnet wird.[12] Menschliche Muttermilch enthält viel Cholesterin (ca. 31 mg/100 ml in der Vormilch und 3–19 mg/100 ml in der Muttermilch).[4,34,35] Und nicht nur das – die Muttermilch enthält auch ein spezielles Enzym, das es dem Verdauungstrakt des Säuglings ermöglicht, fast 100 Prozent dieses Cholesterins aufzunehmen, weil Gehirn und Augen in der Entwicklungsphase große Mengen davon brauchen.[4,12,13,34,35] Erhält ein Kind in der Säuglingszeit nicht genug Cholesterin, können sich eine Sehschwäche und eine Funktionsschwäche des Gehirns einstellen.[14] Die Hersteller von Säuglingsfertignahrung sind sich dessen bewusst und produzieren infolge des Anti-Cholesterin-Dogmas trotzdem Fertignahrung, die praktisch kein Cholesterin enthält.

Einer der am reichlichsten vorhandenen Stoffe im Gehirn und im Rest des Nervensystems ist eine fetthaltige Substanz namens Myelin.[3,4,5] Myelin umhüllt jede Nervenzelle und jede Nervenfaser wie eine Isolierhülle ein Stromkabel. Es isoliert sie, aber es führt jeder noch so winzigen Struktur im Gehirn und im Rest des Nervensystems auch Nahrung zu und schützt sie. Menschen, die ihr Myelin verlieren, erkranken an Multipler Sklerose. Nun, und rund 20 Prozent des Trockengewichts von Myelin bestehen aus Cholesterin.[4,11,64] Wer in die Fähigkeit des Körpers

eingreift, Cholesterin zu produzieren, gefährdet die gesamte Struktur von Gehirn und Nervensystem. Die Synthese von Myelin im Gehirn ist eng an die Synthese von Cholesterin geknüpft.[10,11] Nach meiner klinischen Erfahrung sind Lebensmittel mit hohem Gehalt an Cholesterin und tierischen Fetten eine grundlegende Arznei für Menschen mit Multipler Sklerose oder anderen Störungen des Nervensystems.

Eine der wunderbarsten Fähigkeiten, mit denen wir Menschen ausgestattet sind, ist die Fähigkeit, uns zu erinnern – das menschliche Gedächtnis. Wie entstehen Erinnerungen? Durch unsere Gehirnzellen, die miteinander Verbindungen eingehen, Synapsen genannt.[3] Je mehr gesunde Synapsen das Gehirn bilden kann, umso stärker geistig begabt und intelligenter ist die Person. Die Forscher haben herausgefunden, dass die Synapsenbildung fast vollständig vom Cholesterin abhängig ist, das von den Gehirnzellen in Form von „Apolipoprotein E" produziert wird.[11,15] Ohne diesen Faktor können wir keine Synapsen ausbilden und damit nicht lernen oder uns erinnern. Gedächtnisverlust ist eine Nebenwirkung cholesterinsenkender Medikamente.[6,16] In meiner Praxis begegnen mir immer mehr Menschen mit Gedächtnisverlust, die „Cholesterinpillen" genommen haben. Dr. Duane Graveline, einem ehemaligen NASA-Wissenschaftler und Astronauten, war genau das passiert. Es gelang ihm, sein Gedächtnis zu retten, als er die Pillen absetzte und viel cholesterinreiche Nahrung aß. Seine Erfahrungen hat er in seinem Buch „Lipitor, Thief of Memory" beschrieben.[16] In wissenschaftlichen Versuchen hat sich herausgestellt, dass das Cholesterin in frischen Eiern und anderen cholesterinreichen Nahrungsmitteln das Gedächtnis älterer Menschen verbessert.[4,6] Nach meiner klinischen Erfahrung braucht jeder Mensch, der an Gedächtnisverlust oder Lernschwierigkeiten leidet, täglich reichlich solcher Lebensmittel, um zu genesen.

Schauen wir einmal, welche Lebensmittel reich an Cholesterin sind.[3,4,5,17,18]

1. Wie das menschliche Gehirn ist auch das Gehirn der Tiere reich an Cholesterin. Tierische Gehirne sind die cholesterinreichste Nahrungsquelle; sie liefern von 3100 mg (pro 100 g eines Rinderhirns)

Index

A

Acrylamide 84-85
Adipositas 5, 38, 69, 87-88, 110, 133, 146
AGE (Advanced Glycosylated End Products) 70-71, 74
Aggressivität 23, 73, 81
AIDS 40
ALA (Alpha-Linolensäure) 106
Aldosteron 36
Algen 94
Allergien 73, 103, 107, 127, 139-140, 142-143
Alterungsprozess 4, 26
Aluminium 91, 93, 125, 127, 140
Alzheimer 70-71, 74, 79, 93
Amyloid 71
Androsteron 36
Angina pectoris 3-4, 51, 72
Angstzustände 73
Antibiotika 24, 40, 64, 95, 99, 123, 138-139, 144
Antioxidanzien 28, 43, 56-57, 102, 106, 122
Anämie 26, 98, 114
  Apfel-Crumble 196
  Apfelkuchen 196
  Apfelsauce 199
  Bratäpfel 195
Apolipoprotein E 33
Arrhythmie 3, 52, 72
Arterien 2-3, 9, 31, 42, 48, 50-51, 53, 59, 72, 97
Arterienkrampf 51
Arthrose 38
Aspartam 88
Asthma 72-73, 84, 107
Atherosklerose 2-5, 21, 27, 31, 44-45, 47-48, 52-53, 55, 57-59, 62-63, 66, 69-70, 74, 79, 81, 86-88, 90, 93-94, 97-98, 102, 105, 107, 109-110, 118, 120-121, 127-128, 130, 137, 139, 141-142, 152
Atorvastatin 23
Augen 4, 32, 71-72, 127, 137
Autoimmunerkrankungen 27, 38, 70, 79, 105, 139-140
Autopsiestudien 4
Avocadoöl 28, 106
ältere Menschen 25, 33, 39
AA (Arachidonsäure) 106-107

B

Babys 93, 110, 125-126, 138
Bakterien 42-43, 81-82, 97, 99, 103-104, 112, 115-116, 118, 137-140, 142-143
Ballaststoffe 82, 101, 118, 141
Ballon-Angioplastie 4
Barnard, Christiaan 131
Beeren, Beerenobst 102, 106, 115, 122
Blutdruck 2, 5, 38, 51, 59, 71-73, 87
Blutkörperchen, rote 39
Blutkörperchen, weiße 26, 47-50, 55-57, 60
Blutzucker, Blutzuckerspiegel 38, 59, 67-70, 81-82, 86, 100, 102, 112, 118, 121
Bohnen
  Baked Beans oder Cassoulet 189

Brennessel
Brennnesselsuppe 175
Brot 35, 67, 80, 84-85, 89, 92, 101, 113
Grundrezept für Brot und Kuchen 193
Kräuter-Nuss-Brot 162
Sauerteigbrot 161
Sauerteigbrot aus Weizenmehl 162
Brühe
Borschtsch 176
Fischbrühe 174
Hühnerbrühe 173
Lamm-, Schweine-, Rinder- oder Wildbrühe 173
Buchwald, Henry 22
Butter 16, 26, 34, 39, 88, 96-97, 102, 104, 106-108, 110
Bypass-Operation 4

C

Calcium 48-50, 72, 92, 94, 97, 110, 141
Cerivastatin 23
Chavarro, J. 37
Chemikalien, künstlich hergestellte 60-64, 72, 139
Chips, Kartoffelchips 27, 67-68, 80, 82-85, 89-90, 122
chirurgischer Eingriff 22, 40
Chlamydia pneumoniae 63
Chlor 62, 119, 128
Cholesterin 5, 9, 11-16, 18-19, 21, 23-24, 27, 30-37, 39-44, 48, 52-58, 100
„Cholesterinpillen“ 5, 25, 30, 33
chronische Schmerzen 38
Coenzym Q10 23
Colestipol 22
Colestyramin 22
Corticosteron 36
C-reaktives Protein (CRP) 47
Cytomegaloviren 63

D

Darmdysbiose 64
Darmerkrankungen, chronisch-entzündliche 38, 70
Darmflora 63-64, 81-83, 86, 97, 99, 102, 104, 116, 137-144
Depression 38, 70, 73
DHA (Docosahexaensäure) 106-107
Diabetes 5, 26, 38, 69-70, 79, 88-90, 112-113, 121, 146
Diätgetränk 88
Dorschleberöl 34, 38, 40

E

Eier 5, 16, 33, 38-39, 96-97, 100, 107
Bliny (traditionelle russische Pfannkuchen) 159
Crème caramel 195
Russische Eiercreme 199
Eisen 73, 94, 98
Eklampsie 72
Ekzem 73, 84, 114, 126
Elektrolyte 59
elektromagnetische Verschmutzung 66, 129
Endothel 41-42, 49-50, 59-66, 69-70, 73-74, 90, 99, 120, 141-142
Endotheldysfunktion 95, 102
Enig, Mary 12, 109
Entgiftung 72

Entzündung 26, 47-52, 54-58, 60, 65-66, 69, 74, 80-81, 93, 97, 107, 141, 151
EPA (Eicosapentaensäure) 106-107
epileptische Anfälle 72
Epstein, Samuel 61, 128
Erblindung 71, 74
Erdnussbutter
  Erdnussbutterkuchen 198
Erdnussöl 25
Erfrischungsgetränke 67-68, 80, 87-88, 120
Estradiol 36
Estrogene 94, 125, 127
Estron 36

F

Familiengeschichte 5
Fatty Streaks 31
Fermentation, fermentierte Nahrungsmittel 95, 97, 112, 115-116, 143
Fette
  industriell verarbeitete 57, 88-90, 108-109
  Nahrungsfette 5, 9, 11, 58, 95, 111
  oxidierte 52
Fettgewebe 67
Fetthärtung, gehärtete Fette/Öle 26, 80, 88, 90-91, 108-109, 113
Fettsäuren
  essenzielle 64, 90, 100, 106-107
  gesättigte 21, 30-32, 49, 54-57, 108-110
  mehrfach ungesättigte 26, 89, 109-110
  ungesättigte 28, 49, 54, 83, 89-90, 110
Fetus 27, 32, 125
Fibrin 47-48
fibröse Kappe 50, 52
Fisch 10, 16, 34, 38, 95-100, 107, 115, 143
  Fischfrikadellen 186
  Fischsuppe 177
  Graved Lachs 188
  Hering 168
  Makrele 168
  Marinierter Wildlachs 187
  Sardinen 169
  Thunfischsalat 181
Fischöle 100
Fleisch 5, 16-17, 34, 95-99, 106-107, 109, 115, 123, 143
  Baked Beans oder Cassoulet 189
  Italienische Fleischpfanne 184
  Russischer Salat 183
Fleischbrühe 98-99
Fluorid 62-63, 119, 126
Fluvastatin 23
Folsäure 65, 97, 141
Fortpflanzung 36
Framingham Heart Study 21
Frauen 18-19, 27, 36-37, 92, 94, 125, 127
freie Radikale 42-43, 49, 56, 64, 66
Früchte
  getrocknete 114-115
Frühgeburten 27
Frühstücksflocken 67-68, 79-80, 82-84, 111

G

Galenos 4
Galle 22, 37, 92
Garnele 34

Gebäck 27, 67-68, 80, 85, 89, 92, 101
Gedächtnis 23, 25, 33, 51, 71, 73, 79-80, 100, 107
Geflügel 95-96
Gefäßsystem 41, 49
Gehirn 2, 23, 32-34, 36, 51, 53, 69, 71, 87, 90, 99, 111, 130
Gemfibrozil 22
Gemüse 16, 65, 67, 85, 96-98, 101, 106, 112, 115-118, 120-122
  Backgemüse 192
  Gemüse-Potpourri 167
Gerson, Max 116
Getreide 67, 83, 85, 87, 93, 96, 111-113, 115, 121, 143
Getränke 68, 82, 87-88, 115, 118-120, 143
Ghee 102, 170
GLA (Gamma-Linolensäure) 106-107
Glucose 66-72, 74, 81, 85-86, 90
Glucosespiegel 67
Gluten 80, 111-112
Glyceroltrinitrat 3
Gould, L. 20
Graveline, Duane 33
Gurken
  Tomaten-Gurken-Salat 182

H

Hackfleisch
  Fleischbällchen 185
  Fleischfrikadellen 186
  Fleischklößchensuppe 178
Hanföl 28, 106-107, 125
Haut 4, 37, 39, 60-61, 63, 65, 95, 114, 124-128, 137-138
Hautkrebs 39, 65, 127
HDL 41, 43, 56
Helicobacter pylori 63
Herz-Diät-Hypothese 9-15, 17-18, 20-21, 25-30, 36, 43, 58, 100, 109
Herzfehler 1
Herzinfarkt 3-5, 14, 17-18, 20, 47, 51-53, 58, 65, 69-70, 74-75, 79, 87, 130-131
Herzinsuffizienz 1, 3, 23
Herzmuskel 1, 3, 23, 51-52, 73, 110
Herztod, plötzlicher 72-73
Herztransplantation 4, 131
Heuschnupfen 73, 142
Hexenschuss 72
Himbeeren
  Geburtstagstorte 200
Hippokrates 4, 137
Histamin 47, 73
Homocystein 65, 141
Homöostase 59, 91
Honig 102, 114, 120
  Apfelsauce 199
Hormone 36, 59, 66-67, 70
Horrobin, David 24, 35
Huang, Xuemei 24
Hülsenfrüchte 105, 115, 143
Hyperaktivität 73, 80-81
Hyperglykämie 81
Hyperinsulinismus 66, 69, 85
Hyperparathyreoidismus 38
Hypoglykämie 81
Hypokaliämie 73

I

Imbiss 68, 120
Immunsystem, Immunität 24, 27, 39-40, 63, 82, 84, 86, 90, 97, 99, 107, 110-111, 127-128, 142
Impotenz 70-71, 125

Infektion, Infekt 1, 24-26, 38-42, 55, 63, 82, 110, 115, 118, 128, 139, 152
Innereien 34, 95, 97-98
Insulin 66-67, 69-70, 81, 90

J
Japan, Japaner 17, 20, 93-94
Joghurt 37, 93, 102, 104, 112, 115, 118, 125, 143-144
  Herstellung von Kefir und Joghurt 156

K
Kaffee 81, 84, 119-120
Kalium 73, 92
Kapillaren 42, 59, 71
Karotinoide 56, 96-97
Kaviar 34
Kefir 102, 104, 112, 115
  Herstellung von Kefir und Joghurt 156
Keimen 112
Kendrick, Malcolm 23
Kern (der atherosklerotischen Plaque) 53, 57-58
Keys, Ancel 9-10, 15-16, 109
KHK (Koronare Herzkrankheit) 1-5, 9-13, 16-20, 22, 25, 27, 38, 41, 61, 65, 69, 71, 74, 89, 108-109, 118, 128, 152
Kinder 20, 25-26, 31-32, 68, 81, 87, 90, 94, 100, 103, 117, 125, 127-128, 138-139, 147
Kinine 47
Kleie 94, 111
Kohlenhydrate
  industriell verarbeitete 67-69, 71, 73-74, 81-82, 85, 110
kohlenhydratreiche Ernährung 20
Kokosöl 108, 110, 125
Kollagen 48-50, 52-53, 57-58, 95, 99
Kollagenasen 52
Krampf, Krämpfe 51-53, 72
Krebs 2, 19, 21, 23, 25-27, 38, 60-62, 69-70, 79-80, 84, 88-90, 93, 95, 98, 102, 105, 109-110, 114, 122-128, 133, 139-140, 146, 152
  Apfelkuchen 196
  Erdnussbutterkuchen 198
  Geburtstagstorte 200
  Grundrezept für Brot und Kuchen 193
  Pinocchio-Torte 197
  Winterkürbiskuchen 197
Kuchen 27, 67-68, 85, 87, 89, 92, 101, 114, 120
Kupfer 73, 92
  Apfelkuchen 196
  Winterkürbiskuchen 197
  Winterkürbissuppe 179
  Rote-Bete-Kwas 163
Kwas 164
Körperform, abnorme 70
Körperpflegeprodukte 60, 124-128

L
Laktose 103-104
landwirtschaftliche Techniken 71
LDL 39, 41-42, 55
Lebensmittel, industriell verarbeitete 27, 63-64, 74, 79-80, 82, 89, 91-92, 113, 123, 139, 144, 151
Leber (Nahrungsmittel) 34, 96-98
  Leber im Römertopf 190
  Leberpastete 190
  Schnelles Leberrezept 191

Leber (Organ) 23, 27, 37, 41-43, 55-56, 60, 90, 120, 126, 128, 140
Lebertran 97
Leinöl 28, 106
Lektine 83, 105, 111-112
Leukotriene 47
Linolsäure 106
Lipid Rafts 31
Liponsäure 56
Lipoprotein(a), Lp(a) 65, 110
Lipoproteine 53, 55, 57
Lupus erythematodes 38

M

Magnesium 71-73, 86-87, 92, 94, 117, 230
Maisöl 25, 109
Makrophagen 48, 50, 55, 82
Malhotra, S.L. 18
Mandeln
  Geburtstagstorte 200
  Grundrezept für Brot und Kuchen 193
  Winterkürbiskuchen 197
Mangan 73, 92
Mann, George 9, 11, 17
Margarine und Butterersatz 5, 18, 25-27, 34, 39, 88, 90, 92, 102, 113
Massai 17
Medikamente
  cholesterinsenkende 9, 15, 19, 22, 25, 33, 35
Meeresfrüchte 34, 38, 94, 99
Membranen, Zellmembranen 27, 30-31, 54
Menopause 92, 94
Metabolisches Syndrom 66, 68, 70, 74, 85-88
Migräne 72
Mikroben 42, 49-50, 63-64, 81, 115, 137-141, 143
Milch
  pasteurisierte 103-104
Milchprodukte 37, 102-104, 107, 109
Mineralstoffe 36, 43, 64, 73, 82, 86, 91-92, 94-95, 99-100, 102, 106, 111, 114, 117-119, 122, 141-142
Miso 93-94
Mittelmeer-Diät 15
Mittelohrentzündung
  Joghurt- oder Kefir-Molke 163
  Probiotischer Tomatensaft 164
Molkereiwaren 103
MRFIT-Studie 21, 25
MRSA (Krankenhausinfektion) 39-40
  chronische 38
Multiple Sklerose 38, 70
Muskelschäden 23
Muskeltonus 59
Muskelzellen, glatte 50, 55
Muttermilch 32, 100, 110
Myelin 32-33
Möhren
  Apfel-Crumble 196
  Erdnussbutterkuchen 198
  Möhrensalat 183

N

Nachtkerzenöl 28, 106-107
Nackenschmerzen 72
Nahrungsergänzung, Nahrungsergänzungsmittel 28, 38, 106, 115, 143
  cholesterinreiche 24, 33, 38-39
  industriell verarbeitete 57, 85-86, 89, 91

Narbe 3, 48, 50-51, 57
Natriumchlorid 91-92
Nattō 93-94, 97
Nebennieren 36, 42, 70
neurologische Erkrankungen 84, 90, 107
Nieren (Nahrungsmittel) 34, 96
Nieren (Organ) 71, 83, 90, 140
Nierenschäden, Nierenbeschwerden 51, 71
Nierensteine 38, 92
Nierenversagen 2, 23, 71, 74, 147
Nitrate 3, 62, 93, 119
Pinocchio-Torte 197
Nüsse 26, 71, 104-107, 113, 120
Nährstoffe 28, 56, 63-64, 80, 83, 85-87, 94-95, 97-102, 104, 106, 112, 114, 116-118, 122, 140-142, 147
Nährstoffmangel 98

O

Obst 65, 67, 80, 85-86, 96, 98, 101-102, 106, 115-118, 120-122, 143
Olivenöl 27-28, 100, 106, 112, 124-125, 147
Omega-3-Fettsäuren 106
Omega-6-Fettsäuren 84, 91, 106, 110
Operation 22, 42
Osteomalazie 38
Osteoporose 38, 82, 111
Öl, kaltgepresstes 106, 125
Ölsaaten 104, 113

P

Palmöl 106, 108, 112
Paradoxon, südasiatisches 66
Parasiten 49, 81, 141
Parkinson 23-24
Pasteurisierung 103-104
periphere arterielle Verschlusskrankheit 51
Pestizide 62, 85, 95, 116, 123-124, 126
Pflanzenöl 5, 18, 25-28, 39, 83, 88-91, 113
Phagozyten 48
Phospholipide 54, 56
Phytate 82, 93-94, 111-112
Pinckney, Edward 14
Plaques, atherosklerotische 2, 47-53, 56-58, 63, 70, 74, 141-142
Porphyromonas gingivalis 63
Pravastatin 23
Pregnenolon 36
Probiotika, probiotisch 97, 104, 115-116, 138, 140-141, 143-144
Progesteron 36
Prostaglandine 47
Proteine 31, 35, 47-48, 55, 63, 70, 74, 80, 100, 103, 111, 141, 146
psychische Erkrankungen/Krankheiten/Störungen/Beschwerden 38, 80, 84, 90, 107, 115, 118, 127

Q

Quecksilber 99, 140

R

Rachitis 38
Rahm 24, 37, 40
Rapsöl 25
Rauchen 4
Ravnskov, Uffe 14, 16, 25, 28
Raynaud-Syndrom 72
Reiser, Raymond 11
Rembrandt 4

Reparatur, Reparaturprozess 47-52, 54-57, 60, 66, 74
Rezepte 153
rheumatoide Arthritis 38, 70
Risikofaktoren 4-5, 18, 62, 130
Rosch, Paul J. 12, 15
Rosenman, Ray 13
Rote Bete
  Rote-Bete-Kwas 162
  Rote-Bete-Salat 181
Rückenschmerzen 72

S

Saccharin 88, 127
Sahne 97, 102, 107
Salz 82, 91-92, 95, 98, 146
Samburu 17
Samen und Kerne 26, 67, 89, 104-107, 112
Sauerkraut 165
  Herstellung von Sauerrahm (Crème fraiche) 157
Schaumzellen 48-50, 57
Schilddrüsenfunktion 93
Schlafstörungen 70, 114
Schlaganfall 2, 5, 25, 47, 51-53, 58, 69-70, 74-75, 79, 87
  Gänse- oder Entenschmalz 170
  Schweineschmalz, Lamm- oder Rinderfett 171
Schmalz 34, 38, 102, 106, 108, 112
Schwangerschaft 23, 27, 72, 90
Schwermetalle 91, 99, 117, 120, 124-125, 127, 140
Schwindel
  Tomaten-Gurken-Salat 182
Serotonin 52
Sexualdrüsen 36
Sexualhormone 36-37, 70
Simvastatin 23
Smith, Russell 14
Snacks 83, 85, 89, 92, 105, 143
Softdrinks 120
Soja 92-94
Sojaöl 25, 109
Sonne 38-39, 65-66, 100, 127
Sonnenbäder 39, 65
Sonnenlicht 38-39, 65-66
Speck 38, 95
Speiseöl 28, 49, 88-91, 108-109
  Sülze (Aspik) 180
Sport 5, 72, 128, 131-133
Spurenelemente 91-92
Staphylococcus aureus 39
Statine 22-24, 40
Stehbens, William E. 12
Steroide 55, 123, 138-139
Steroidhormone 36
Stimmungsschwankungen 70, 81
Strahlung 66, 129, 139, 144
Stress 5, 12, 40, 42, 66, 118, 139
Stresshormone 42
Stärke 67, 80, 87, 111-113, 121
Suizid, Selbstmord 22, 24, 35
Synapsen 33
Süßigkeiten 67-68, 80, 82, 87, 92, 114-115
Säfte, frisch gepresste 87, 116-119
Säuglinge 94, 103, 105, 125
Säuglingsfertignahrung, Säuglingsnahrung 32, 89, 92-93
Säurehaushalt 98

T

Tempeh 93-94
Testosteron 36
Thrombin 52
Thrombose 52-53
Thromboxan A2 52

Tofu 93-94
Tomaten
Tomaten-Gurken-Salat 182
Transfettsäuren, Transfette 27-28, 39, 49, 63-64, 82-84, 89-90, 108
Tremores 72
Triglyceride 55-56
Trockenfrüchte 105, 114-115, 120
Tuberkulose 24, 40, 100, 115

U
Unfruchtbarkeit 25-27, 36-37, 70, 84, 125, 127

V
Varicella-Zoster-Viren 63
vegetarische Ernährung 20
Verdauungsenzyme 37, 117
Verdauungssystem, Verdauungstrakt 22, 32, 37, 61, 63-64, 83, 99, 117, 121, 125, 137-140, 144
Verschmutzung 62, 66, 127, 129, 133, 139, 144
Verstand 149
Viren 42-43, 63, 138-140
Vitamin A 37, 39, 96-97
Vitamin B1 (Thiamin) 96, 141
Vitamin B2 (Riboflavin) 96, 141
Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure) 96, 141
Vitamin B5 (Pantothensäure) 96, 141
Vitamin B6 (Pyridoxin) 96, 141
Vitamin B7 (Biotin, Vitamin H) 96
Vitamin B12 (Cyanocobalamin) 96, 141
Vitamin C 56-57, 65, 97-98, 116
Vitamin D 37-39, 65-66, 97
Vitamin E 37, 56
Vitamine
fettlösliche 37, 39, 55
Vitamin K1 (Phyllochinon) 97
Vitamin K2 (Menachinon) 97, 141
VLDL (Very Low Density Lipoprotein) 55

W
Walker, Norman 116
Walpole, Robert 6
Wasser 37, 62-63, 87, 92, 98-99, 105, 112, 119-120, 124-126, 128-129, 132
Wassereinlagerung 92
Weißkohl
Krautsalat mit Äpfeln 182
Weizen 85-86, 95, 111
Werkö, Lars 14

X
Xanthelasmen 4

Z
Zahnbehandlung 40, 42
Zelle 19, 27, 30-33, 39, 41-42, 47-48, 50, 53-55, 57-59, 65, 67, 69, 71, 73, 82, 90, 111, 125
Zellwände 30-31, 54, 67, 69
Zink 73, 92, 94, 117
Zucker 66-68, 71, 73, 80-82, 85-88, 103, 105, 114, 118, 120, 146
Zyklopie 32

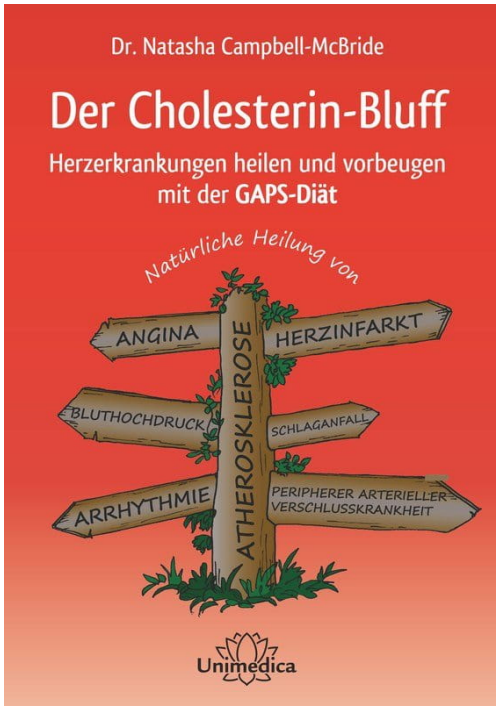
Dr. Natasha Campbell-McBride

Der Cholesterin-Bluff

Herzerkrankungen heilen und vorbeugen mit der GAPS-Diät Natürliche Heilung von Atherosklerose, Angina, Bluthochdruck, Arrhythmie, Herzinfakt, Schlaganfall und peripherer arterieller Verschlusskrankheit

265 Seiten, geb.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de