

Vollwerternährung schützt vor Viruserkrankungen

Claudia Sofia Sörensen
www.sofia-soerensen.de

Die Grundlage für jedwede Virusinfektion liegt im Blutzuckerspiegel, der auf individuellem Ernährungsverhalten beruht. Gerade Weihnachtsmärkte aber auch diverse andere "Festivitäten" bringen mit ihren Zucker- und Alkoholangeboten Probleme, nicht nur bei Diabetikern oder bei latentem Diabetes.

Kohlenhydrate, die nicht im natürlichen Verbund mit Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen konsumiert werden, drehen in überbordender Weise an der Blutzuckerschraube, auch beim Gesunden!!

Wir essen viel zu viele raffinierte Kohlenhydrate: geschälter Reis, raffiniertes Mehl und Produkte daraus, Stärke sowie Industriezucker.

In meinem umfangreichen, kostenlos online gestellten Ernährungsbuch zähle ich weit über 50 Zuckerarten auf, darunter auch den Mist, der im Biohandel als "gesund" verkauft wird, z.B. Vollrohrzucker oder brauner Zucker. Da wird lediglich dem weißen Zucker Melasse drüber gesprüht, ansonsten ist es weißer Haushaltszucker!! Auch "Ursüße" ist ein Isolat. Das minimale Plus an Vitalstoffen macht daraus kein Vollwert-Produkt sondern einen Störfaktor für die übrige vollwertige Ernährung. Industriezucker jedweder Art stört!

Auch Stärke, die ja zum Andicken genommen wird, ist ein Auszugsprodukt. Dazu gehört auch das teuer im Biohandel verkaufte Johannisbrotkernmehl. Das ist nichts anderes als Stärke. Jedwede isolierte Stärke und jedweder isolierter Zucker aber ist in gleicher Weise schädlich!

Ferner stören bzw. beeinflussen auch Alkohol und Kaffee den Kohlenhydratstoffwechsel.

Dann die reichlichen Softdrinks. Auch frisch gepresster Saft wird vom Organismus als "isolierter Zucker" empfunden, da diese Säfte, auch wenn sie frisch gepresst und "urgesund" sind, Auszüge aus dem Gesamtverbund von Früchten sind. Das ist kein Witz und nicht übertrieben, sondern leicht zu verstehen. Wenn wir einen Großteil der in den "Ballaststoffen" bzw. Spelzen enthaltenen Mineralien, Vitamine und Spurenelemente entfernen, ist das nichts anderes, als wenn wir die Randschichten vom Getreidekorn oder Reiskorn entfernen und den Schweinen zu fressen geben!

Vollwertkost ist nur, was den vollen, natürlichen Wert hat! Auszüge bis hin zu reinen Isolaten schaden der Gesundheit in mannigfacher Weise. Sie sind die Grundlage für ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten. Und dazu zählt auch die Infektanfälligkeit!

Die Ausmaße an derartiger, von Vitalstoffen (Mineralien, Spurenelemente und Vitamine) reduzierten Kost, sind in der Bevölkerung bereits erheblich. Unsere Regierungen und Gesundheitsämter vernachlässigen in eklatanter Weise die Aufklärung der Bevölkerung! Und an dieser Stelle darf ich sagen, dass nicht nur Ärzte sondern auch reichlich Heilpraktiker mit Nichtwissen über Ernährungszusammenhänge glänzen.

Dr. Max-Otto Bruker sagte mal, dass es dem Zufall überlassen ist, ob jemand mit korrektem Ernährungswissen überhaupt in Berührung kommt. Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen.

Ich wiederhole: Da die Normalkost ja schon in großem Umfang aus isolierten Kohlenhydraten (KH) besteht, sind Exzesse, wie sie bei Festivitäten stattfinden, der Supergau überhaupt.

Nach einer Mahlzeit mit isolierten KH steigt der Blutzuckerspiegel extrem an. Das geschieht aber nicht, wenn wir ein Frischkornmüsli zu uns nehmen! Auch nicht nach Kartoffeln, wobei die Pellkartoffel noch die gesündeste ist. Typische Kartoffeleesser leiden auch nicht an Arteriosklerose und den daraus folgenden Krankheiten!

Wenn also beispielsweise das übliche Brot (auch das so genannte Vollkornbrot, das ja bereits reichlich Schäden hat, die ich in meinem Buch umfangreich erläutere) oder Brötchen mit Marmelade gefuttert werden oder auch noch Nutella drauf, dazu Kaffee oder Schwarztee, steigt der Blutzuckerspiegel weit über normal an um relativ rasch weit unter normal abzufallen!

Wenn noch körperlicher Stress (körperliche Arbeit, Sport oder Tanzvergnügen) hinzukommen, sinkt der Blutzuckerspiegel nach dem Anstieg relativ rasch sogar unter 60 oder 50. Eine Unterzuckerung, die nicht gleich mit Koma einhergeht! Vielmehr empfinden die Menschen dann Lust auf den nächsten Kaffee, mit oder ohne Zucker oder auf Schokolade und dergleichen mehr. Das kann auch in Fresssucht münden!

Ich finde es in diesem Zusammenhang absolut unangemessen, in Seniorenheimen nachmittags auch noch Kaffee und Kuchen zu servieren!

Der Organismus verlangt ja stets nach erneuter KH-Zufuhr, um den Blutzuckerspiegel wieder nach oben zu bringen! Also wird das Greifen nach Süßigkeiten, Kaffee, Kuchen, Keksen, Softdrinks usw. zum *Circulus vitiosus*.

Ich wiederhole: Während der Niedrigzucker-Phase ist die Gefahr für Virusinfektionen am höchsten! Das wurde erstmals bereits von Dr. Benjamin Sandler, USA, 1947 publiziert. Dr. Max-Otto Bruker hat seine Erkenntnisse ca. 1980 ins Deutsche übertragen und im EMU-Verlag veröffentlicht. Im Buch wird die seinerzeit kursierende Polio beschrieben. Die Erkenntnisse sind allerdings auf jedwede Virusinfektion übertragbar!

Titel: Vollwerternährung schützt vor Viruserkrankungen.

Ein Ungeimpfter also, der sich natürlich ernährt, u.zw. tatsächlich ohne jedweden Industriezucker, ohne isolierte Stärke und nur mit tatsächlichen Vollkorn- und Vollreisprodukten, am besten im Rohzustand, weil dann nicht auch noch die Eiweiße durch Hitze denaturiert werden, der wird entweder überhaupt keine Symptome nach Kontakt mit Coronaviren haben oder aber nur sehr minimal.

Wir kennen das ja auch von anderen Infektionskrankheiten her, dass einige Leute schwer erkranken und andere überhaupt nicht.

Selbstverständlich kann ein Ungeimpfter diese und andere Viren weitergeben, auch wenn er nicht selbst erkrankt, aber wer ist nun verantwortlich dafür? Die nicht informierten "Dreckfresser" oder der gesunde Mensch, der sich natürlich ernährt?

Ich meine den "Dreckfresser" nicht abfällig, sondern er ist einfach nur unwissend und rennt darum in sein Unglück.

Beschimpfte gesunde Ungeimpfte sind tatsächlich nicht das Problem, sondern Nahrungsmittelindustrie und die Exzesse der Pharmaindustrie. Die aber scheinen den Regierungen wegen der Steuereinnahmen besonders lukrativ zu sein! Und darin liegt das Problem!

Es muss endlich Ernährungs-Breitenaufklärung erfolgen, die die Bevölkerung korrekt unterweist und nicht auf der Förderung einer krank machenden Nahrungsmittelindustrie und Pharmaindustrie aufbaut, um Steuereinnahmen zu erzielen!