

## **Die Wichtigkeit von Getreide und Brot in alter Form, das sehr gut als gesunder Fleischersatz wirkt, und welcher richtig zubereitet besser als Fleisch schmeckt.**

Es gibt immer mehr falsche Ansätze, angeblich gesunde Ernährung in diversen Formen zu empfehlen. Dazu gehört neben der Trennkost vor allem die Brot/Getreide-Vermeidung wegen schädlicher Wirkung der raffinierten Kohlenhydrate oder Vollkornbrote aus der Bäckerei, und Allergien auf Gluten. Dieses macht man leider, da man nicht die Tiefe versteht, wie viele Verluste der Körper ohne richtigen Ersatz erleidet....

Die Menschen, welche eine vollständige Absetzung der Kohlenhydrate machen, nehmen sehr schnell ab, und denken gesund zu leben, aber bei vielen Menschen, die solche Art der Ernährung praktizieren, kann man eine deutlich schnellere Alterung und ein unfrisches Aussehen beobachten, da man durch solche unausgewogene Ernährung die Lebenskraft schneller verliert. Natürlich fühlen sie sich dabei besser, da die allergische Komponente schnell verschwindet. Allerdings bekommt auch der Körper nicht mehr das notwendige, so dass es langfristig schädlich ist.

Natürlich machen genmanipulierte Getreidesorten wie vor allem Weizen mit der Darmverklebung und vielen Allergien (auch an anderen Körperstellen) einige Probleme. Vor allem die raffinierten Kohlenhydrate im Weissbrot (unabhängig von der Glutenproblematik) und feuchtes/saures Vollkornbrot sind besonders stark darmverklebend und schädlich, und logischerweise die moderne Getreidearten auch bei richtiger Zubereitung ungesund. Deswegen kann man nur die alten Getreidesorten wie z.B. alt-ägyptischer Khorasan-Weizen (geschützter Markenname Kamut), Einkorn UrDinkel Getreide (aus der Schweiz) oder Emmer (Zweikorn Ur-Dinkel) empfehlen, statt den genmanipulierten Getreidesorten wie z.B. Weizen und Neu-Dinkel (auf Englisch Spelta).

Viele allergische Reaktionen auf das Gluten (besteht aus Glutein und Gliadin) im Weizen und anderen neuen Getreidesorten und auf die Milchprodukte, verschwinden paar Monate nach der Milch-/Neu-Weizen-Absetzung. Das Gliadin haben die Machtkreise dabei absichtlich besonders stark gentechnisch manipuliert, da das Gliadin in heutiger Form eigentlich ein appetitanregender Opioid ist, und macht die Massen nach dem Weizen süchtig (alles im Fastfood besteht natürlich aus Weizenweissmehl) und verändert zugleich auch die Gedanken.

Im zweiten Schritt hat man auch das Glutein gentechnisch manipuliert, und ebenso allergisch gemacht, was folglich noch stärkere Allergie auf das Gluten ermöglicht hat. Die zusätzliche krönende Verstärkung negativer Effekte hat man dann durch Verhältnisverschiebung zwischen Gliadin und Glutein mit zugleich starker Konzentrationserhöhung von solchem Gluten erreicht. Dabei kann man beobachten, dass es auch auf (Neu-)Dinkel ausgedehnt wurde, obwohl es beim Dinkel bei weitem nicht so stark wirkend wie beim Weizen ist, da im Dinkel der Glutenanteil deutlich kleiner als im Weizen ist....

Das Problem ist, das ein Mensch richtiges Vollkornbrot zur guten Gesundheit täglich benötigt! Ein gutes Brot ist ein dünn und gut gebackenes, und wegen fehlender Übersäuerung süß riechendes Vollkornbrot, daher ohne Hefe/Sauerteig/Bicarbonat oder klebrige Feuchtigkeit. Das ist die einzige gesunde Form vom Brot, sehr wichtig für unsere gesunde Ernährung, und neben den sehr wichtigen Stoffen unter anderem auch unseren Darm wie die weiche Zahnbürste von täglichen Ablagerungen reinigt...Ansonsten kann unser „beschichteter“ Darm nicht richtig die Nährstoffe aufnehmen.

Manche Menschen haben in vielen Jahren bis zu 15 Kg solcher Ablagerungen gesammelt, was durch die Blessed Herbs Colon Kit Therapie gereinigt werden kann. Gekochtes Getreide bleibt an unseren Darmwänden eher kleben, und sollte daher nur bei den glutenfreien Arten zusätzlich in der Form genossen werden. Die richtigen Sorten zum Brotbacken enthalten weniger Gluten, aber dafür nicht in genmanipulierter Form und ohne jegliche allergische Wirkung. Meistens muss man die über Internet bestellen.