5 JAHRE FOODFIBEL APP: WAS IST NEU?

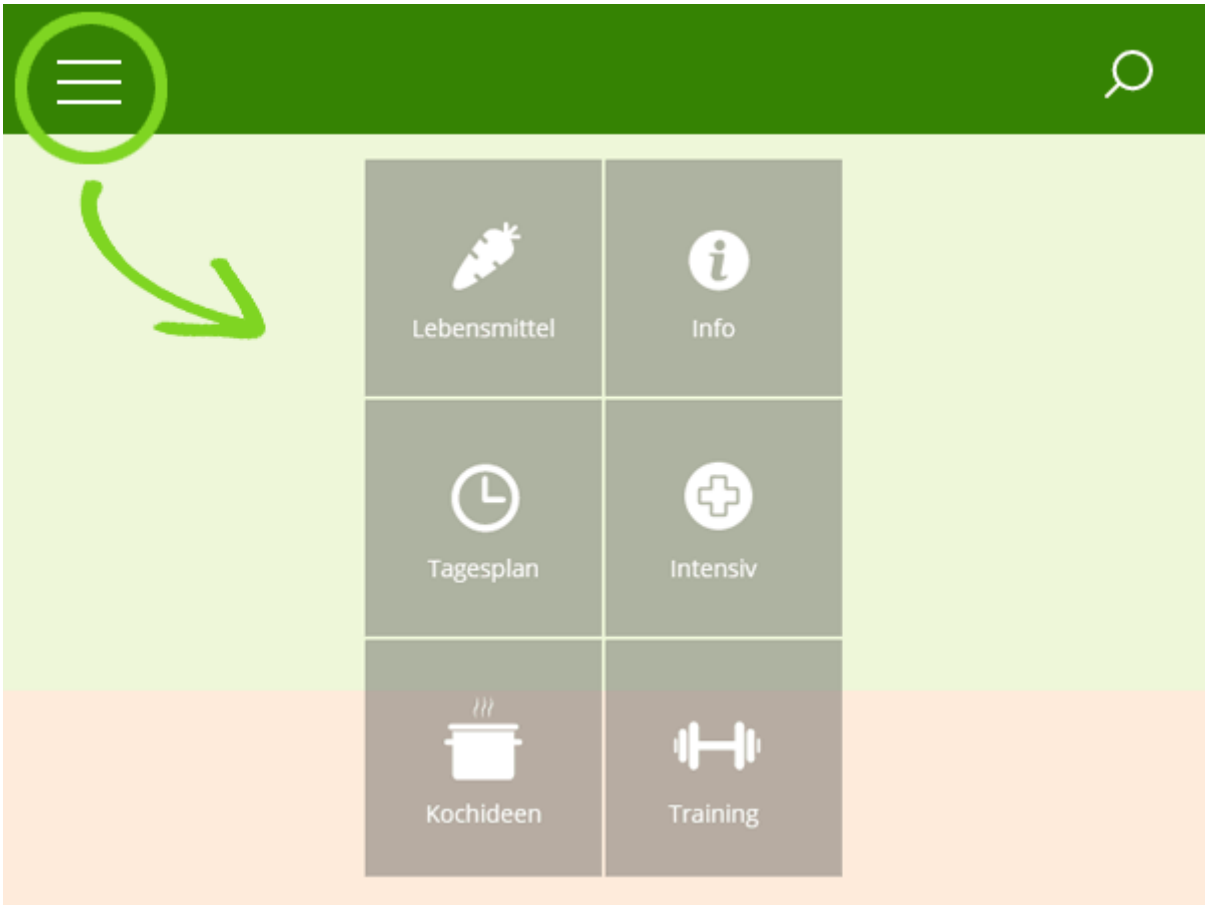
by Frank Lewecke

Was ist neu ?

Was ist neu in der Foodfibel ?

In den vergangenen Jahren hat sich die Foodfibel App von einem typgerechten Ernährungsplan zu einem umfassenden Gesundheitsprogramm weiterentwickelt. So verfügt die jetzige Version 4.0 über mehr als 660

Lebensmittel, zahlreiche neue Ergänzungen, Kapitel und Extraseiten.



Die drei Balken öffnen das neue Hauptmenu.

Das neue Hauptmenu verweist auf die Haupt- und Exraseiten der Foodfibel App.

Von besonderem Interesse dürften die neuen Extraseiten „Kochideen“ und „Parasitose“ sein.

- Unter Kochideen findest du Rezeptvorschläge, die nicht nur die typgerechten Lebensmittel aufzeigen, sondern die dir auch konkrete Anleitung in puncto Zubereitung geben. Die Kochideen zeigen Gerichte in den Kategorien Brunch, Suppe, Hauptgericht, Snacks und Basics.

- Die neue Seite „Parasitose“ hilft bei der Erkennung und Ausheilung von chronischen Infektionen, angefangen von Wurmparasiten, Protozoen, Bakterien insbesondere Borrelien, bis hin zu Viren. Die Kapitel geben konkrete Anleitung in Bezug auf Behandlungsformen, Wirkstoffe und Produkte, sowie Hilfe bei der gezielten Therapeutensuche. Chronische Parasitosen sind häufig die Ursache für

Verdauungsbeschwerden, Lebensmittel-Unverträglichkeiten, aber auch neurologische sowie mentale Probleme.

In den vergangenen Wochen und Monate wurden die Seiten Info, Tagesplan und Intensivprogramm ebenfalls ergänzt:

- So findest du jetzt auf der Infoseite weitere Tipps zu den Themen: Abnehmen, Zunehmen, Vitamin D richtig einstellen.
- Der Tagesplan zeigt dir nun viele weitere Tipps und Biohacks für dauerhafte Gesundheit.
- Das Intensivprogramm zeigt dir nun ebenfalles weitere wichtige und effektive Ansatzpunkte, um gesundheitliche Beschwerden anzugehen.

Darüber hinaus enthält die Foodfibel eine Vielzahl von Ergänzungen und erklärenden Hinweisen. Denn regelmäßig erreichen mich Rückfragen von Lesern zu bestimmten Themen und Unklarheiten. Diese werden dann in der App erläutert, besser formuliert und geklärt, so dass die App mit heutigem Stand insbesondere für Nutzer ohne Vorkenntnisse gut verständlich und selbsterklärend ist.

Darum der Hinweis für Nutzer der Foodfibel App: Bitte lies die Foodfibel noch einmal von vorne bis zum Ende, inklusive der Extraseiten. Darüber hinaus würde ich empfehlen, die Foodfibel App jedes Jahr einmal neu ganz durchzulesen.

Denn wie bei der Buchlektüre gilt: Jedes Lesen ist anders, weil wir selbst jedes Mal einen anderen und neuen Blickwinkel auf die Dinge haben.

Vielleicht sind wir für bestimmte Dinge offener, weil wir es kürzlich irgendwo gehört oder gelesen haben? Vielleicht haben wir viele Dinge aus der ersten Lektüre mittlerweile so verinnerlicht, dass wir jetzt für etwas

neues und den nächsten Schritt bereit sind?

Hast du deine Foodfibel bereits installiert, so erfolgen die Updates der App für dich ganz automatisch. Wann immer du die App öffnest, prüft sie im Hintergrund, ob du die aktuelle Version geladen hast. Falls nicht, wird automatisch die neue Version geladen und installiert.

Weiterlesen: mehr zur Foodfibel App auf Foodfibel.de

Wie schädigen Mundspülung und Fluorid-Zahnpasta die Herzgesundheit?

Beides schädigt das orale Mikrobiom.

Ohne die Mundkeime unterbleibt die Bildung von NO-Stickoxid aus Speichel-Nitrat.

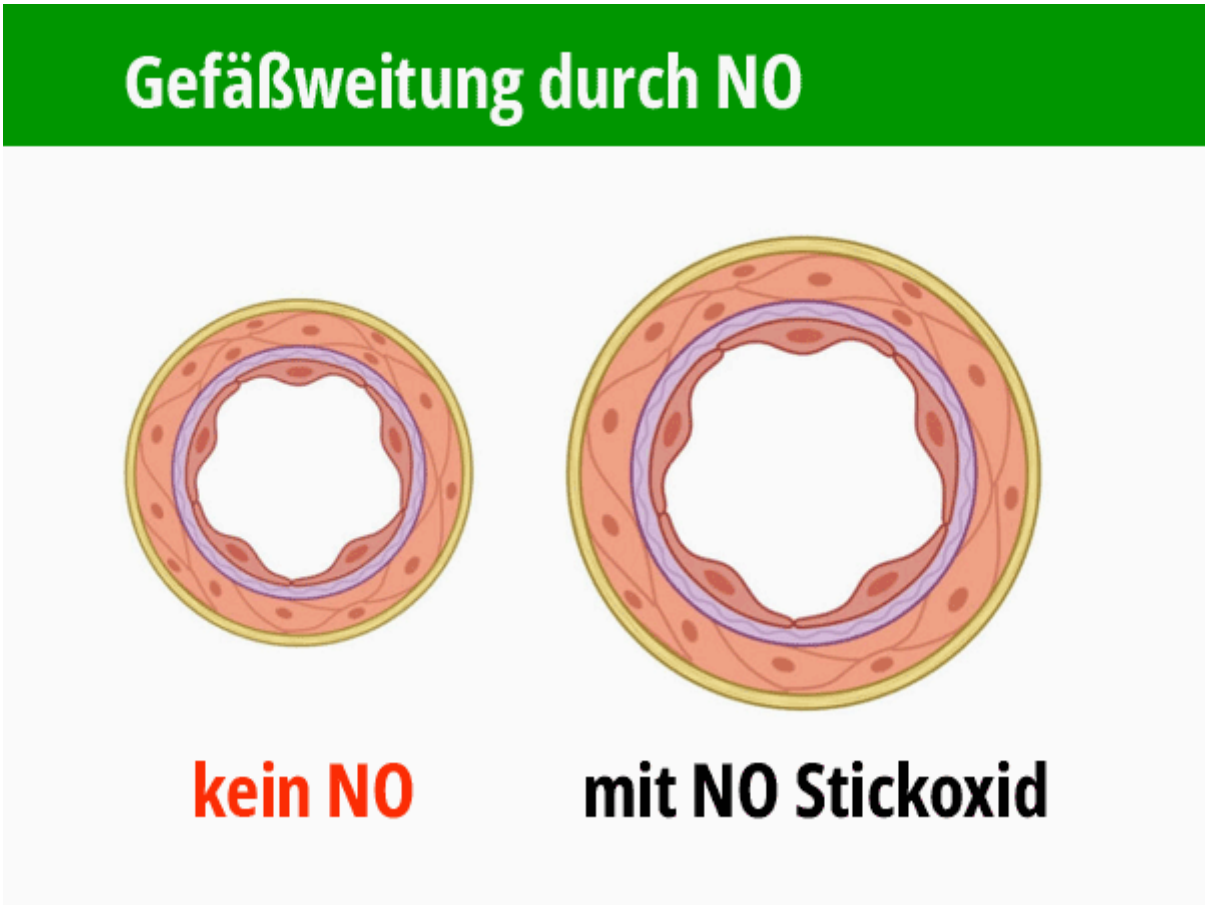
NO-Mangel verhindert dann die Gefäßweitung, und dies führt zu hohem Blutdruck, erektiler Dysfunktion, Herzkrankheit und erhöhter Infektanfälligkeit.

- NO Stickoxid regelt als Gefäßhormon die Öffnung der Blutgefäße, war 1992 das Molekül des Jahres, und seine Entdeckung als Hormon wurde 1998 mit dem Medizin-Nobelpreis ausgezeichnet.

- Der Körper bildet NO zu gleichen Teilen aus organischen Quellen wie Arginin sowie anorganischem Nitrit und Nitrat.

- Der Körper speichert und sammelt Nitrit und Nitrat aus der Nahrung in den Speicheldrüsen. Die dauerhafte Abgabe von Nitrat sorgt dann bei intaktem Oralbiom für einen konstanten NO-Strom, der die

Gefäße weitet, den Blutdruck, Blutstrom und Sauerstoffversorgung verbessert.



90 Minuten nach einer Nitratmahlzeit sinkt der Blutdruck, weil das Nitrat der Lebensmittel via Verdauung, Speichel und Mundkeime als NO die Blutgefäße weitet.

Nitrat galt lange Zeit als problematisch, weil man glaubte, dass Nitrate mit der Nahrung giftige Nitrosamine bilden würden. Doch wie man heute weiß:

Giftige Nitrosamine entstehen nur aus sekundären Aminen, die in der Nahrung jedoch selten zu finden sind. Zudem unterbinden bereits geringe Mengen Vitamin E, C und Polyphenole die Nitrosamin-Bildung. Nitritpökelsalz enthält daher immer auch Vitamin C (Ascorbat).

Nahrungsergänzung mit NO-Quellen Arginin oder Citrullin hat wenig Effekt auf die NO-Bildung. Denn

limitierender Faktor ist weniger die vorhandene Menge Arginin, sondern die Aktivität der NO-Synthase, dem Enzym in der Gefäßwand, das NO aus Arginin bildet, und das mit zunehmendem Alter u.a. durch hohen Blutzucker geschädigt wird.

Die effektivste Methode für eine stabile und gesunde NO-Versorgung:

✅ 1. Ein gesundes Oralbiom

✅ 2. Schonende Mundhygiene. Verzicht auf aggressive Mundwässer und Fluoridzahnpasta. Alternativen zu Fluoridzahnpasta findest du in der Foodfibel unter Biohacking > Drogerieartikel.

✅ 3. Wasser, Lebensmittel und Blattgemüse mit hohem Nitrit- oder Nitratgehalt.

🟩 Dr. Nathan Bryan im Interview:

Nitric Oxide: The Holy Grail Of Inflammation & Disease - Fix This For Longevity

https://www.youtube.com/watch?v=qGVLqLxAl0I

Pathologie: Eine neue Krankheit?!

Vor der Beisetzung werden Verstorbene häufig einbalsamiert. Im Rahmen dieser Prozedur wird das Blut durch Balsamierflüssigkeit ersetzt und ausgespült.

Einbalsamierer berichten nun, dass sie in diesen Ausspülungen neuerdings völlig neuartige gummiartige Strukturen finden, siehe Abbildung.

Seit 2020/21: Pathologen und Einbalsamierer finden gummiartige Verästelungen und Strukturen bestehend aus Fibrin, Blutplättchen und Amyloiden Plaques.

Dunkle Blutaggregate und Verklumpungen in den Ausspülungen zu finden ist normal, denn nach dem Tode stockt das Blut und vielerorten setzt die Gerinnung ein. Neu und unerwartet sind jedoch die weißen Strukturen. Sie zeigen Verästelungen und erscheinen wie ein direkter Abguss der Blutgefäße, wie Adern aus Fibrin, dem Blutgerinnungseiweiß.

- Erstmals wurden diese Fibrinbänder in 2020 beobachtet.
- In 2021 und 2022 waren diese Fibrinbänder bei 20-30 % aller Toten zu beobachten. **Das heißt 2021 und 22 hatte nahezu ein Drittel aller Toten diese Gummischläuche in den Adern, an denen sie**

vermutlich auch verstorben sind.

- 2023 sank die Verbreitung auf rund 20 %. Dies ist immer noch ein Fünftel aller Toten.

Haben wir hier die Erklärung für die seit 2021 dauerhaft hohe Übersterblichkeit in allen Altersgruppen?

Der britische Mediziner Dr. John Campbell dokumentiert diese neuen Befunde in seinem aktuellen Video. Youtube hat das Video mit einer Altersbeschränkung versehen, daher ist der Beitrag nur direkt auf Youtube anzusehen. Hier der Link. In der Tat enthält der Filmbeitrag einige durchaus gruselige Bilder.

In einem weiteren Beitrag diskutiert Dr. Campbell die neuen Befunde mit Tom Haviland; dem Autor, der die neuen Beobachtungen aus den USA, UK, Kanada und Australien per Umfrage unter Bestattern und Einbalsamierern zusammengetragen hat. Hier das Video:

https://www.youtube.com/watch?v=4rAoqhTUU0g

Campbell und Haviland diskutieren in diesem Beitrag auch die möglichen Ursachen und Implikationen dieser neuen Pathologie der Fibrinbänder. Neben den weißen Bändern finden sich nämlich auch Mikro-Clottings im Blut der Toten. Blutgerinnsel wie Kaffeeschrot.

Diese massiven Fibrinbänder dürften den Menschen vor ihrem Tode nicht nur Beschwerden gemacht haben. Vielmehr ist anzunehmen, dass diese großen und kleinen Strukturen auch ursächlich am Ableben mitbeteiligt waren.

Bei der Suche nach den Gründen für diese neuartigen Fibrinbänder ist der zeitliche Kontext der Jahre 2020 bis 23 von Interessen. Schliesslich haben wir in dieser Zeit weltweit nicht nur eine neue Krankheit, sondern auch völlig neuartige gentherapeutische Wirkstoffe zur Anwendung gebracht.

Wir wissen außerdem: SarsCov2, aber vor alle die injizierten Nanopartikel können nicht nur die Herzmuskelzellen, sondern auch die Gefäßwände infizieren und deren Spikeproduktion erzwingen. Die anschließende überschießende Immun- und Entzündungsreaktion gegen diese spikebildenden Gefäßzellen

zerfasert dann die Gefäßwände und löst sie auf. So ist es naheliegend, dass der Körper versucht, die Gefäße zu verstärken und neu auszukleiden, mit dem Blutfaserstoffe Fibrin und weiteren Blutbestandteilen.

Bei schwerem Covid gelangen Viren und ihre Spikes aus der Lunge in die Blutbahn. Nach der Gentherapie mit Spike-modRNA, egal ob Pfizer, Biontech, J&J, Astrazeneca oder ModeRNA, wird der ganze Körper zu einer Spike-Fabrik. Insofern korrelieren die Befunde zeitlich nicht nur mit Covid, sondern auch mit dem Rollout der Impfkampagne.

Korrelation ist bekanntlich keine Kausalität. Allerdings ist dieser Anfangsverdacht ein Weckruf, weiteres Leid und Sterben zu verhindern. Denn es ist offenkundig, dass wir hier nur die Spitze eines Eisberges sehen, und dass viele Menschen bereits diese Fibrinadern in ihren Blutgefäßen tragen. Nicht daran verstorben sind, möglicherweise aber an den Folgeschäden leiden.

Diese Fibrinbänder verengen die Blutgefäße und schnüren den Blutfluss. Nicht nur in den kleinen Gefäßen, wo sie die Thrombosegefahr, Embolie und Schlaganfall auslösen können. Vielmehr werden die Fibrinbänder sogar in den großen Arterien beobachetet, wo sie die Blutversorgung generell verengen.

Der Körper ist nicht dumm. Er verbaut sich nicht die eigene Blutversorgung, wenn es nicht unbedingt notwendig wäre. Denn sollten sich die Spike-attackierten Blutgefäße auflösen, besteht ebenfalls Gefahr für Leib und Leben.

So fand der Pathologe Arne Burkhardt bereits während der Impfkampagne bei zahlreichen Toten genau diese Läsionen, Zerfaserungen und Schäden der Blutgefäße. Und mich selbst erreichen die anekdotischen Berichte von schwarzen Flecken und Einblutungen in den Beinen von Geimpften.

Die neu beobachteten Fibrinadern sind daher mit ziemlicher Sicherheit Vernarbungen genau dieser zerfaserten und in Auflösung befindlichen Blutgefäße.

Also was tun?

Ärzte und Mediziner sollten die neuen Befunde prüfen, und vor Verabreichung weiterer Booster ggf. eine neue Kosten-Nutzen-Abschätzung vornehmen.

- Bestehende Fibrinadern könnten mithilfe von Proteasen wie Nattokinase gelöst werden. Dabei wäre jedoch sicherzustellen, dass keine Gefäßschädigung durch Spike erfolgt.
- Die Einnahme von Nattokinase wäre auch Schutz gegen das Spike selbst. Schliesslich ist Spike auch nur ein Eiweiß, und für Proteasen zugänglich.
- Überschießende Immunreaktionen können mit einer typgerechten Ernährung zuzüglich Omega-3-Fischöl, Magnesium und Vitamin-D unter Kontrolle gebracht werden.
- Darüber hinaus vehindern typgerechte Lebensmittel die Entstehung zusätzlicher Blutgerinnsel, beispielsweise durch Wegfall der für deinen Typ schädlichen Lektine.

Vitamin D: Jetzt!

Es ist oftmals ermüdend, die unzähligen Beobachtungen über Vitamin D und seine Rolle im Körper zu sehen, und gleichzeitig das Desinteresse, Hohn und Spott der meisten medizinischen Autoritäten diesbezüglich zu erleben.

Sicherlich: Etwas, das angeblich ALLES in Ordnung bringt, bringt höchstwahrscheinlich gar nichts in Ordnung. Aber vielleicht sollten wir überdenken, dass manche Dinge von so zentraler Bedeutung sind, dass sie nahezu überall hineinwirken, wie zum Beispiel Vitamin D. Ein Steroidhormon, das uns gerade jetzt am meisten fehlt.

Bekanntlich kann es auf natürlichem Wege nur in der sommerlichen Mittagssonne in der Haut gebildet werden. Februar und März sind daher die Monate, in denen die Vitamin D Spiegel der meisten Menschen ohne Nahrungsergänzung und ohne tropischen Badeurlaub im Keller angelangt sind.

Mein Tipp, jetzt:

Einnahme von Vitamin D in Öl zusammen mit Vitamin K2.

Zielwert: Optimale Blutwerte liegen bei 60 - 80 ng/ml.

Für eine Person mit 70 Kilo ohne bisherige Vitamin D Einnahme bedeutet dies:

✅ 1 Woche Initialdosis:

65.000 Einheiten pro Tag. (Rückstand aufholen)

✅ Danach tägliche Erhaltungsdosis:

6.400 Einheiten pro Tag.

Beispielrechnung für eine Dosierung, wenn du Vitamin D Tropfen hast, mit 5.000 Einheiten pro Tropfen:

Um auf die mittlere Tagesdosis von 6.400 zu kommen, nimm jeden Tag einen Tropfen, und am Wochenende Samstag und Sonntag je 2 Tropfen. So kommst du auf 45.000 pro Woche, das ergibt einen Mittelwert von 6.400 pro Tag.

Bitte beachte bei der Berechnung deiner Dosierung von Vitamin D, dass auch einige Fischölprodukte Mengen von bis zu 800 Einheiten pro Esslöffel enthalten.

Einer von vielen Beiträgen aus der Wissenschaft:

"Vitamin D Promotes Skeletal Muscle Regeneration and Mitochondrial Health", Frontiers in Physiology, Latham et al. 2021

Viel Spaß und viele neue Erkenntnisse bei der Lektüre

Herzlichen Gruß

Frank Lewecke