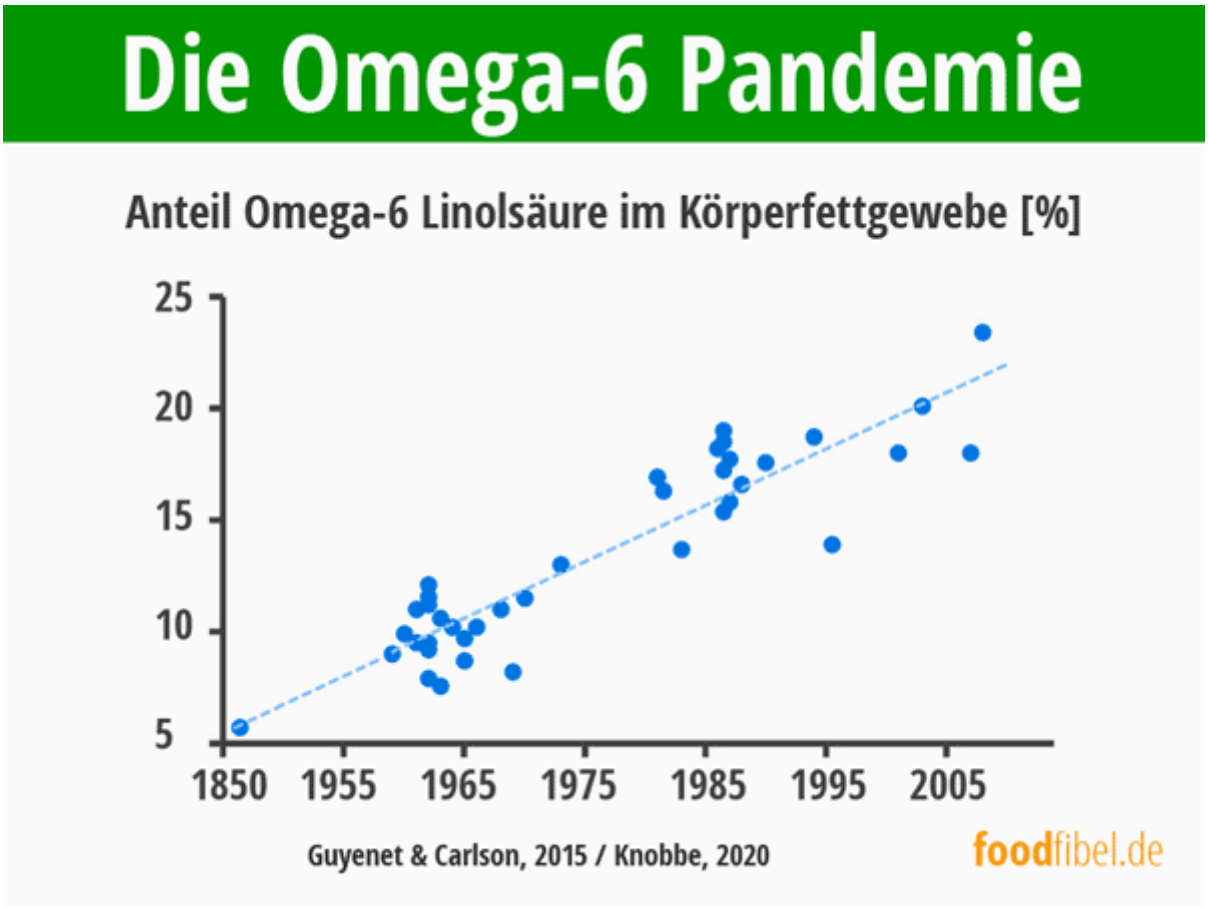
DIE OMEGA-6 PANDEMIE

by Frank Lewecke

Unsere Ernährung hat sich in den letzten 100 Jahren sehr stark verändert. Dabei haben die Pflanzenöle mit reichlich Omega-6 Linolsäure vermutlich den stärksten Effekt auf unsere Gesundheit. Denn die Folgen sind Übergewicht, chronische Entzündungen sowie Krebs. Und selbst Herzversagen war bis ins 19. Jahrhundert so gut wie unbekannt.

1865 wurde das erste industrielle Pflanzenöl aus Baumwollsamen hergestellt. Seither haben wir mehr und mehr Linolsäure in unseren Geweben und Zellen.
Das Problem: Linolsäure vergiftet deine Mitochondrien.



Seit Einführung der Pflanzenöle ab 1865 hat sich der Gehalt von Omega-6 Linolsäure in unserem Körper von 4% auf 21% verfünffacht.

Omega-6 Linolsäure vergiftet deine Mitochondrien

Gleichzeitig gelten die Omega-6 Fettsäuren als essentiell für unsere Gesundheit. Wie kann das sein? Wie passt das zusammen?

Die Omegas 3,6 und 9 sind Grundstoffe für die Prostaglandin Gewebshormone und bilden zudem das Cardiolipin der Mitochondrien-Membran. Cardiolipin ist dort der Anker für die Strukturen der Atmungskette.

Linolsäure

▼

Kettenreaktion Lipid-Peroxidation

▼

4HNE 4-Hydroxy-Nonenal

▼

Cardiolipin Strukturverlust

▼

Versagen der Atmungskette

▼

Mitochondrien Dysfunktion

MD und 4HNE führen zu:

- Herzversagen
- Übergewicht
- DNA Mutationen
- Autoimmunerkrankungen
- chronischen Entzündungen
- Krebs
- Apoptose, Nekrose, Neurodegeneration
- Insulinresistenz, Diabetes
- Macula Degeneration

Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Linolsäure sind daher keine gute Idee. Besondere Vorsicht gilt bei Pflanzenölen und dem Mus ölreicher Saaten und Nüsse.

Bei einer Handvoll Nüsse sind die Mengen Öl und Linolsäure kein Problem, sondern versorgen dich mit essentiellen Fettsäuren. Natürlich sollte die Sorte laut Foodfibel App für deinen Typ geeignet sind.

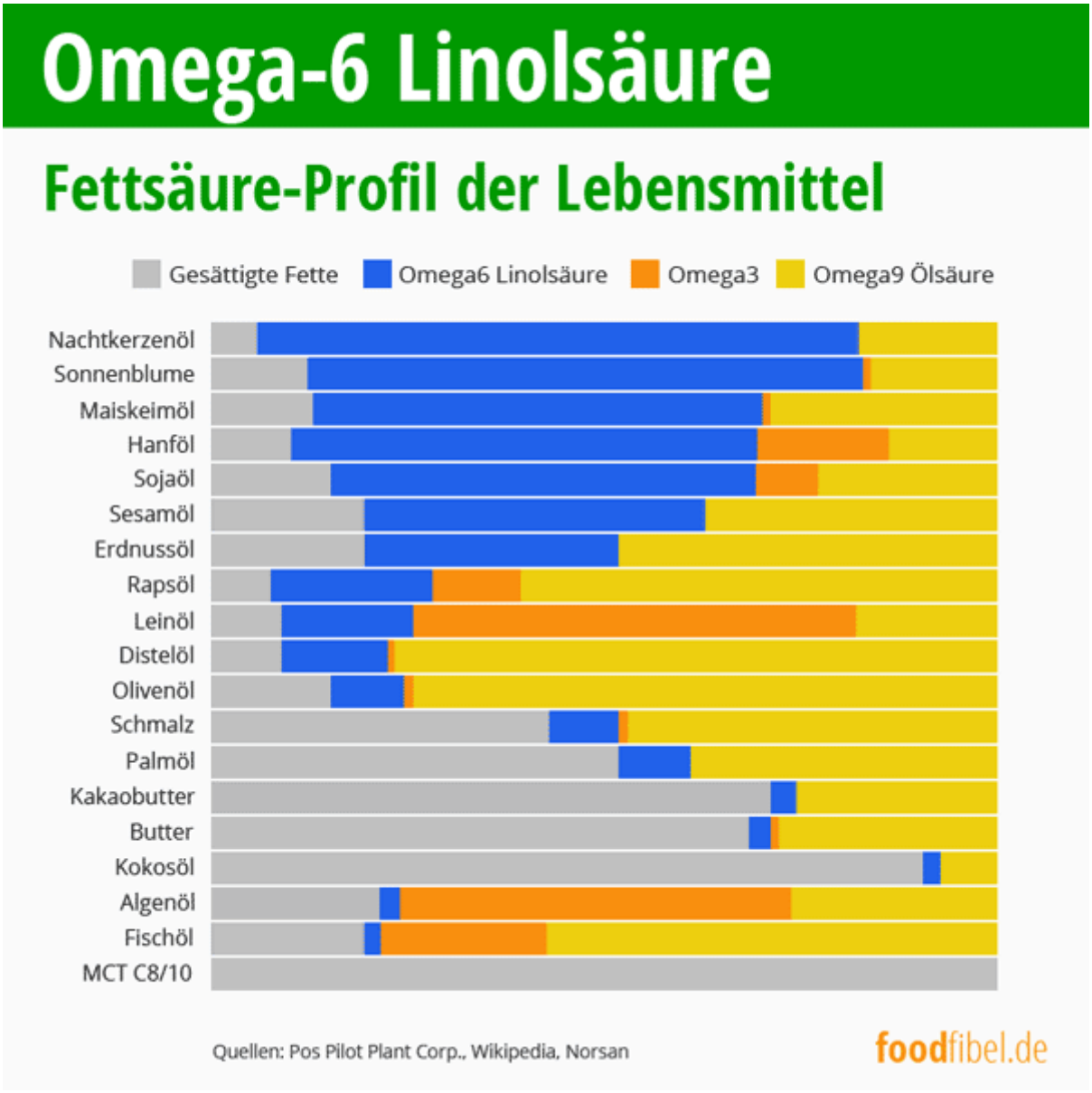
Solltest du jedoch bereits an einer Autoimmunerkrankung wie MS oder Gelenkentzündungen leiden, so sind auch geringe Mengen zu meiden. Dein Körper ist bereits mit Linolsäure übersättigt und jedes Mehr ist dann zuviel.

Mit Omega-3 gegen Omega-6?

Lange Zeit glaubte man, dass es bei Pflanzenölen allein auf das Verhältnis von Omega-3 zu 6 ankommt. Und in der Tat kannst du mit Omega-3-reichen Ölen wie Leinöl verhindern, dass Omega-6 Fettsäuren in entzündungsfördernde Prostaglandine umgesetzt werden.

Allerdings setzt sich mittlerweile die Erkenntnis durch, dass auch die absolute Menge an Omega-6, und hier vor allem Linolsäure, eine sehr große Rolle spielt. Linolsäure und ihre Fragmente wie 4HNE vergiften bekanntlich deine Mitochondrien.

In dieser Übersicht habe ich dir einmal verschiedene Fette und ihre Fettsäure-Profile gegenübergestellt. Die blauen Balken zeigen die Linolsäure.



Relatives Verhältnis der Fettsäuren in Lebensmitteln .
Die Omega-6 Linolsäure ist dabei ein Auslöser für chronische Erkrankungen. Besonders gesunde Fettsäure-Profile zeigen Butter, Algenöl und Fischöl.

Hinweis: Kokos und Palmöl erscheinen hier recht positiv. Beide enthalten jedoch andere Inhaltsstoffe, die Darm, Mikrobiom und Gesundheit beeinträchtigen.

So besteht Kokosöl zu rund 50% aus Laurinsäure. C12-Laurinsäure wirkt als Disruptor und Detergens in den Zelloberflächen. Sie verändert Oberflächenrezeptoren via Receptor Capping und verstärkt damit die Wirkung

von Nahrungslektinen. Dies stört dann die Zellfunktion. Gute MCTs sind daher C8/C10.. ohne C12.

Folge daher den Empfehlungen für deinen Typ in der Foodfibel App, denn dort werden alle Faktoren berücksichtigt, die für deine Gesundheit von Bedeutung sind.

Mein Tipp: „Iss nicht wie dein Arzt, sondern wie deine Vorfahren."

Multimedia: Linolsäure und Pflanzenöl

Den vollständigen Artkel zum Thema Pflanzenöle, Omega-3-Index, Oliven und Leinöl kannst du im Foodfibel-Blog weiterlesen:

Pflanzenöle in der Küche

Beiträge auf Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=sKR1ZdHXXzo
Dr. Chris Knobbe auf dem Ancestry Health Symposium 2021: "Omega-6 Apocalypse: Are Seed Oil Excesses the Unifying Mechanism for Overweight and Virtually All Chronic Disease?"

https://www.youtube.com/watch?v=DyVwn0kRGJs&t=149s
"How Seed Oils Destroy Your Mitochondria and Lead To Chronic Disease", Podcast with Tucker Goodrich

Hinweis für Nutzer der Foodfibel-App

Deine App wurde automatisch auf Version 2.4 aktualisiert. Das neue Update legt stärkeren Fokus auf den Aspekt und Gehalt von Omega-6 Linolsäure. Lebensmittel mit hohen Werten für Linolsäure wurden stärker abgewertet.

Die Updates der Foodfibel-App erfolgen stets automatisch, denn beim Öffnen der App wird standardmäßig geprüft ob eine aktuellere Version verfügbar ist.

Corona-Update: Impfung, Schaden, Nutzen?

Bei jedem Arzneimittel stellt sich die Frage: Was kann es? Und was kann es nicht?
In der aktuellen Situation gilt dies natürlich auch für die Corona-"Impfung".
Kann Sie vor Krankheit schützen? Kann Sie vor Ansteckung schützen? Kannst du andere weiter anstecken?
Dies sagt ein Arzt und Mediziner:

https://www.youtube.com/watch?v=XCX6vFhngeM

Es gibt sie noch. Ärzte, die sich ein eigenes Bild machen und ihre Meinung auch öffentlich vertreten.

https://www.youtube.com/watch?v=uY9aGtQBqAM

Komplikationen nach der "Impfung"

Im Zusammenhang mit der Corona-"Impfung" werden bei jungen Männern und Sportlern vermehrt Fälle von Myokarditis beobachtet. Eine Entzündung von Herz und Herzmuskel.

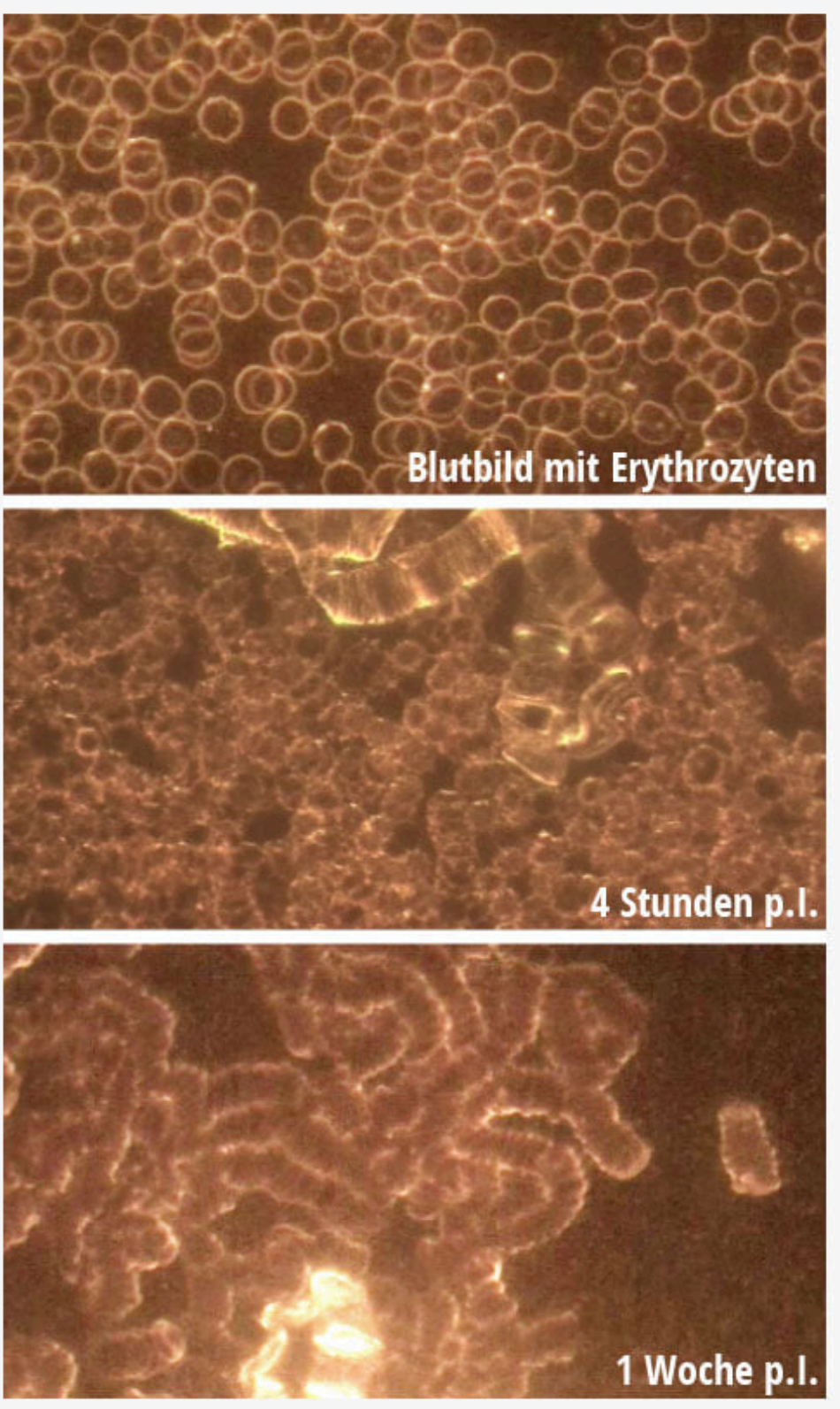
Der Wirkmechanismus ist noch weitgehend unbekannt und so ist man bislang nur auf Vermutungen angewiesen.

Recht plausibel diskutiert Lungenfacharzt Dr. Wodarg einen möglichen Mechanismus durch ein vermehrtes Einspritzen der mRNA-Wirkstoffe in die Venen des Delta-Muskels und damit direkt in die Blutbahn. Ein sportlicher Oberarm verfügt über ein sehr dichtes Netz von Venen und Blutgefäßen, die die Wirkstoffe ins Herz weiterleiten.

Das Interview mit Dr. Wodarg auf der Sitzung Corona-Ausschuss #71

In einer Pressekonferenz stellten Pathologen und Mediziner am Montag 20.09.2021 ihre Beobachtungen vor: Befunde "p.I." post Injektion und undeklarierte Inhaltsstoffe der Chargen.
Der live-Stream dauert über 2 Stunden. Hier der Link zu Odysee (nach Löschung auf Youtube):

https://odysee.com/@locrusty:1/Pressekonferenz-TodDurchImpfung


Blutbild mit Erythrozyten
4 Stunden p.I.
1 Woche p.I.

Der Zahlentrick des RKI

Zahlreiche Medien behaupten, 95% der Corona-Intensivpatienten seien ungeimpft.
Mit einem Zahlentrick des RKI stimmt das sogar.
Aufgedeckt und erklärt von Der subjektive Student:

https://www.youtube.com/watch?v=LLpC7DOUH5w

Sind wir bereits immun?

Ein Forscherteam der Harvard Medical School konnte zeigen, ob und welche Antigene und Antikörper nach der mRNA-Injektion gebildet werden:

1. Das Corona-Spike der mRNA war zeitnah im Blutstrom also körperweit nachweisbar.

2. Direkt im Anschluss waren IGG-Antikörper vorhanden, die das Spike wieder neutralisieren.

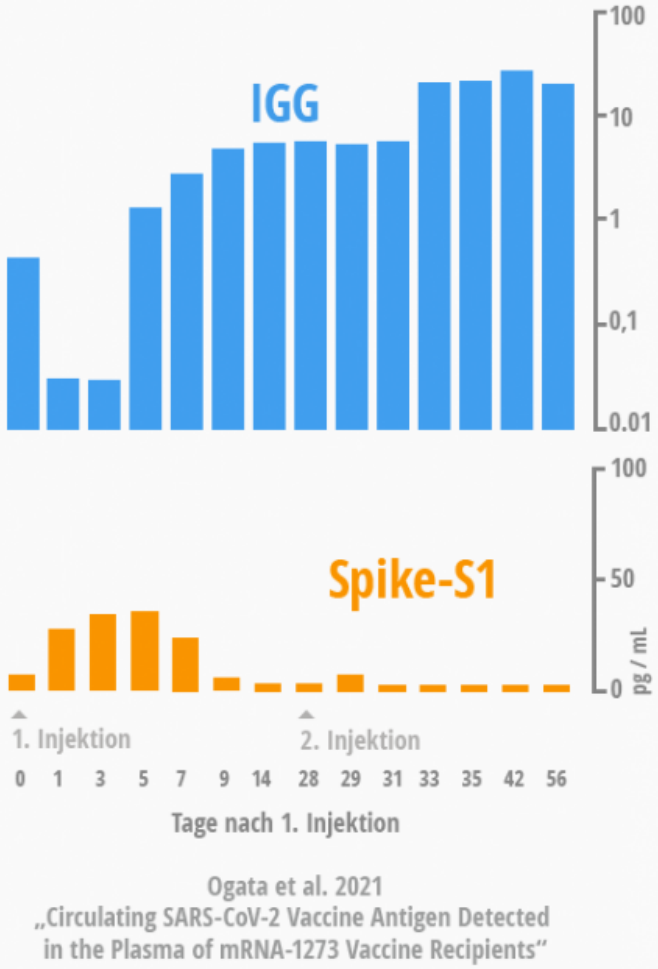
Dies muss überraschen, denn bei einer Infektion mit einem neuartigen Virus übernehmen normalerweise zuerst IGM-Antikörper die Abwehr.

Erst nach 2-3 Wochen übernehmen dann IGG-Antikörper und sorgen für dauerhaften Schutz. Bekannt bei Masern: Einmal erkrankt sorgen Masern-IGG für lebenslange Immunität.

Immun gegen SarsCov2

Nach mRNA-Injektion:

- Corona-Spike ist im Blut nachweisbar
- sofortige Immunreaktion mit IGG „Gedächtnis-Antikörper“



Ogata et al. 2021
„Circulating SARS-CoV-2 Vaccine Antigen Detected in the Plasma of mRNA-1273 Vaccine Recipients“

> SarsCov2 war dem Immunsystem längst bekannt.
>> Wir sind bereits immun.

Quelle: Oxford Academic

foodfibel

Wenn das Immunsystem mit IGG auf SarsCov2 reagiert, ist es also kein neuartiges Virus, sondern ein alter Bekannter für das Immunsystem.

Wir haben demnach bereits Immunschutz. Und wenn jemand tatsächlich erkrankt, so hat er ein Immunproblem und kann seine Abwehr nicht abrufen. Doch was kann eine Impfung daran ändern?

Der beste Schutz ist daher weiterhin: Ein gesundes Immunsystem durch Ernährung & Lifestyle. □□

Quelle: academic.oup.com

ARD Monitor deckt auf:

Die eigentliche Pandemie ist die Angst davor.

https://www.youtube.com/watch?v=A39YnKnGdH4