

Quelle: <http://info.kopp-verlag.de/hintergruende/enthuellungen/julie-wilson/wie-die-ketogene-diaet-ueberfluessige-zucker-aus-ihrem-koerper-verbannt-und-ihre-krebsrisiko-senkt.html>

07.05.2016

# Wie die ketogene Diät überflüssige Zucker aus Ihrem Körper verbannt und Ihr Krebsrisiko senkt

**Julie Wilson**

**Die »ketogene Ernährung« hat sich zu einer der neuesten Modediäten entwickelt und wird von Hollywoods vor Gesundheit strotzenden Stars beworben. Aber was genau bedeutet dieses Schlagwort? Nun, die »Keto-Diät«, wie manche sie kurz nennen, ist eine kohlenhydratarme Ernährung. Und wenn man sich kohlenhydratarm ernährt, gelangt der Körper in einen Zustand namens »Ketose«.**

Ernährt man sich kohlenhydratreich, produziert der Körper das Molekül Glukose, das am leichtesten in Energie umgewandelt werden kann. Die Freisetzung von Glukose kurbelt die Produktion von Insulin an, da Insulin nötig ist, um Glukose durch den Körper zu transportieren.

Weil Glukose als primäre Energiequelle dient, sind Fette nicht erforderlich und werden deshalb eingelagert. Wenn man aber weniger Kohlenhydrate zu sich nimmt, gelangt der Körper in einen natürlichen Zustand namens »Ketose«, mit dem er auf eine geringe Nahrungszufuhr reagiert.

In diesem Zustand produziert der Körper Ketone, die aus in der Leber verarbeiteten Fetten bestehen.

»Das Ziel einer richtig angewandten Keto-Diät ist es, den Körper in diesen Stoffwechselzustand zu bringen. Das erreichen wir nicht durch einen Mangel an Kalorien, sondern durch einen Mangel an Kohlenhydraten. Unser Körper kann sich extrem gut an das, was wir ihm zuführen, anpassen – wenn man ihn mit Fetten volllädt und ihm Kohlenhydrate versagt, fängt er an, als primäre Energiequelle Ketone zu verbrennen«, laut [www.Ruled.me](http://www.Ruled.me).

## **Drosseln der Kohlenhydratzufuhr**

Wer sich nach der Keto-Diät ernährt, meidet Zucker (auch Fructose) nach Möglichkeit ganz und hält sich an eine Ernährung aus ca. 70 Prozent Fett, 25 Prozent Protein und fünf Prozent Kohlenhydraten. Raffinierte Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Cerealien, Kartoffeln und Bohnen sind verboten.

Den Zustand der Ketose aufrechtzuerhalten, ist sehr gut, um abzunehmen, hat aber noch weitere Vorteile. Ketone signalisieren dem Körper laut *go.TheTruthAboutCancer.com*, verstärkt erneuernde und heilende Gene hervorzubringen.

Sie tragen dazu bei, Entzündungen zu reduzieren, sie stimulieren das Immunsystem und schützen vor degenerativen Erkrankungen oder verlangsamen deren Fortschreiten. Historisch gesehen ist der Körper gewohnt, zu fasten. Ketose fördert die Heilung und die Zellerneuerung und erhöht die Lebenserwartung.

Doch die Zeit von Fast Food, Junkfood und zuckerreichen Lebensmitteln hat uns vom Verzehr gesunder Fette abgebracht. Stattdessen besteht unsere Ernährung aus Unmengen von Zucker, ungesunden Transfetten und vielen Kohlenhydraten.

»Wir sind ZUCKER-Verbrenner statt FETT-Verbrenner geworden und nutzen zur Energiegewinnung ständig den Kohlenhydrat-Stoffwechsel.« Dieses Ernährungsproblem ist einer der Hauptgründe dafür, dass es so viele Fälle von degenerativen Krankheiten, Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes, Schlaganfällen, Alzheimer usw. gibt.

## **Krebsvorsorge**

Letztes Jahr sollten nach voraussichtlicher Schätzung 1,6 Millionen Amerikaner die Diagnose Krebs bekommen, von denen 600 000 die Krankheit vermutlich nicht überleben würden. Eine beträchtliche Anzahl von Todesfällen würde zudem auf rigorose Krebstherapien zurückzuführen sein.

Wir wissen nicht genau, wie viele Menschen durch Behandlungen wie Chemotherapie ums Leben kommen (die meisten Todesfälle werden auf den Krebs selbst zurückgeführt), manche schätzen diese Fälle auf mehrere Millionen jedes Jahr.

Das medizinische Establishment ist nahezu ausschließlich auf Profit ausgerichtet und unterdrückt routinemäßig Informationen über Krebsvorsorge und natürliche Krebsheilmittel – Heilmittel, die die gesunden Körperzellen und -gewebe nicht zerstören.

Nachdem Ty Bollinger mehrere Angehörige und Freunde durch Krebs verloren hatte, beschloss er, sein Leben dem Kampf um gesundheitliche Freiheit zu widmen, und wurde zum eifrigen Krebsforscher. 2015 veröffentlichte Bollinger einen bahnbrechenden Dokumentarfilm mit dem Titel [»Die Wahrheit über Krebs«](#), in dem er zahlreiche Arten der Vorsorge und Bekämpfung der Krankheit vorstellt.

Der Film wurde größtenteils von den Mainstream-Medien zensiert, um die Wahrheit über Krebsheilmittel und -vorbeugung zu verschleiern. Der Grund dafür ist, dass die Mainstream-Medien tatsächlich finanziell von genau den Wirtschaftszweigen abhängig sind, die letztendlich die Menschen krank machen.