

Transfette- die gefährlichen Krankmacher (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



bevor ich zum Hauptthema des heutigen Gesundheitsbriefes komme: Wir suchen immer noch einige Frauen für unseren Film über Mexican Wild Yam:

Ein Film über die Anwendung von Mexican Wild Yam

Die Initiatoren und Macher des Lebensinsel-Konzepts wollen einen Film (Video) über das Produkt drehen und suchen nun Anwenderinnen dieses Produkts für gefilmte Interviews. Weiter wäre es wünschenswert, wenn auch der eine odere Heilpraktiker oder Arzt bereit wäre, sich vor der Kamera zu diesem Produkt und seine Vorteile zu äußern. Der Film wird von Frau Bridget Hlatky koordiniert, die auch die Interviews führen wird.

Bitte wenden Sie sich direkt an Frau Bridget Hlatky: **Telefon:** 0043 1 44 000 18 **Email:**

at

Der Drehort wird in einem Studio im Raum Franken liegen. Vielleicht haben Sie Spaß daran, an einem solchen Film mitzuwirken, sich mit anderen gleichgesinnten Frauen zu einem Meinungsaustausch zu treffen und dann auch noch auf diesem Wege anderen Frauen eine Alternative zu künstlichen Hormonen ans Herz zu legen?

Null ist nicht immer Null - Es gibt gute und schlechte Fette.

Und dann gibt es noch Transfettsäuren, die Monster unter den Fetten. Als wenn wir nicht schon längst wüssten, wie gefährlich diese Art der Fette ist, zeigt eine neue Harvard-Studie die negativen Effekte, die Transfettsäuren auf ihre Gesundheit haben. Diese neue Studie mag als Weckruf für einige Konsumenten dienen, aber machen Sie sich keine Sorgen: Die amerikanische Gesundheitsbehörde hat einen Plan aufgestellt, um jedem zu helfen.

Wenn pflanzliches Öl teilweise hydrogeniert wird, wird es weniger ölig und ist länger haltbar. Diese Qualitäten sind es, aufgrund derer hydrogeniertes Öl die Nummer eins für Restaurants und Imbissbuden geworden ist. Der Nachteil: Das Hydrieren produziert auch Transfettsäuren.

Wir haben von einem Bericht der National Academy of Sciences berichtet, in dem versucht wurde, einen gesundheitsunschädlichen Level für die Einnahme von Transfettsäuren zu finden. Dieser

Bericht drehte sich um den Zusammenhang zwischen Transfettsäuren und dem Risiko von Herzkrankheiten und kam zu dem Ergebnis:

"Die einzige sichere Dosis von Transfettsäuren ist Null."

- Nachteilige Effekte von Transfettsäuren sind im Durchschnitt größer als die schädlichen Effekte von Pestizid-Rückständen oder Lebensmittel-Verschmutzungen.
- Transfettsäuren erhöhen die LDL- und senken die HDL-Cholesterinwerte.
- Transfettsäuren erhöhen die Triglyceridwerte.
- Transfettsäuren werden in Verbindung mit koronaren Herzkrankheiten und plötzlichem Herzversagen gebracht.
- In einer Studie über 16 Jahre hinweg, in der mehr als 84.000 Krankenschwestern untersucht wurden, konnte der Verzehr von Transfettsäuren mit einem erhöhten Diabetes-Typ-2-Risiko in Verbindung gebracht werden.
- Das Harvard-Team fand heraus, dass 19 % aller koronaren Herzkrankheiten in den Vereinigten Staaten vermieden werden können, wenn weniger Transfettsäuren verzehrt werden.

Transfettsäuren sind überall in unserer Ernährung zu finden.

Tiefkühlkost, Margarine, Backwaren und Snacks sind die größten Quellen dieser Fette. Da sich immer mehr Menschen der Gefahr durch diese Fette bewusst werden, ist die amerikanische Gesundheitsbehörde (FDA) aktiv geworden und hat neue Regeln für die Kennzeichnung der Verpackungen aufgestellt. Sind weniger als 0,5 Gramm Transfettsäuren enthalten, so enthält das Produkt keine Transfettsäuren. Aber Vorsicht: Wenn Sie dann scheinbar gesunde Kracker kaufen, die laut Verpackung 0 Gramm Transfettsäuren enthalten, können sie mit drei Portionen schon über ein Gramm Transfettsäuren zu sich nehmen.

Aber es gibt einen Weg, der überall auf der Welt funktioniert. Schauen Sie auf die Zutatenliste – so erkennen Sie alle Transfettsäuren 100 %ig. Wenn irgendwo in der Zutatenliste der Begriff "hydrogeniert", auf Englisch "hydrogenated", auftaucht, enthält die Nahrung garantiert Transfettsäuren – egal, was in der Nährwerttabelle steht.

Manche Backwaren, Pommes und Hamburger enthalten künstliche Fette, die erwiesen krank machen. In Dänemark wurden diese so genannten Transfette deshalb per Gesetz verboten. Doch darüber berichte ich Ihnen im nächsten Gesundheitsbrief - es bleibt interessant.

Research For Health Foundation

Die Forschungsstiftung für natürliche Gesundheit mit Sitz in den USA hat seit einigen Tagen ihren englischsprachigen Internetauftritt fertiggestellt und ist jetzt online erreichbar. Ich habe mir die Seiten inzwischen genauer angesehen und habe eine Fülle von hochinteressanten Informationen gefunden, welche die Foundation unter den Links "News" un "Science" veröffentlicht hat. Wenn Sie an Gesundheitsfragen interessiert sind und einigermaßen gut Englisch können - es lohnt sich insbesondere für die Gesundheitsprofis unter Ihnen.

<http://research4health.net>

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln