

No go fødevarer og kosttilskud

DMS = Bogen Den medicinske seer. LCF = Bogen Life -Changing foods

ADHD undgå hvede, mælkeprodukter, æg og de andre nogo fødevarer.

Alkohol er no go vin kan godt gå, fra tid til anden, men ikke noget han anbefaler at drikke. Alkohol er ekstremt dehydrerende og desuden hård ved leveren.

Allergi det også vigtigt at gøre dit bedste for at holde no go fødevarerne ude af din kost. Det er ikke altid er nemt, men hvis du inkluderer dem, vil du sandsynligvis opleve symptomer fra dem. Fordi de bidrager til at du bliver dårlig, kan det påvirke din forståelse af om det er de helbredende fødevarer eller andre fødevarer i din kost, der forårsager dine symptomer.

Aromastoffer, naturlige alle ingredienser, der hedder noget i retning af naturlig aroma, dækker over MSG. Alle former for naturlig aromastoffer kan indholde adskillige livsfarlige ting og kemiske stoffer.

Du kan læse mere om aromastoffer i bogen DMS på side 306.

Aromastoffer, kunstige kan dække over et hvilket som helst af tusinder af kemiske stoffer, der har deres oprindelse i et laboratorium.

Du kan læse mere om aromastoffer i bogen DMS på side 306.

Chokolade aggressivt nervegift. Er overstimulerende, virker meget aggressivt på centralnervesystemet og fungerer som et neurotoksin, der kan udløse migræne. Men måske ok i små mængder for nogle. Det er koffeinen i chokolade der ikke er ok.

Citronsyre i sammenligning med andre tilsætningsstoffer, der er omtalt her, er citronsyre ikke så slemt. Når det er sagt, så irriterer det slimhinderne i maven og tarmkanalen, så det kan skabe en hel del inflammation og ubehag, hvis du er overfølsom for det. Citronsyre i citroner og tilsætningsstoffet citronsyre er ikke det samme. Citroner er i sig selv en helbredende fødevarer. Men den isolerede ingrediens i citronsyre er udvundet af majs.

Du kan læse mere om citronsyre i bogen DMS på side 307.

Fermenterede fødevarer (for eksempel pickles, kimchi, ketchup). Fermenterede eller eddikebaserede fødevarer sænker pH-værdien i tarmkanalen og gør kropssystemet surt, hvilket kan udløse migræne.

Fisk hvis du spiser fisk, så sørg for at spise salat til. Hvis du spiser fisk og skaldyr, så undgå tun, er ikke godt. Hvis du spiser tun så spis en masse bladgrønt især koriander/persille, for at opsuge tungmetaller fra tunen. Det sikreste er at spise vilde fisk som laks, hellefisk og kuller. Uanset hvilken type du vælger, så pas på kviksølv, det gælder især de større fisk som sværdfisk og tun.

Fisk fra dambrug opdrættes ofte i små, lukkede dambrug. Dette giver problemer for alger, parasitter og andre sygdomme - derfor giver opdrætterne som regel fiskene antibiotika og behandler vandet med giftige kemikalier. Dette gør det risikabelt at spise fisk.

Opdrættet fisk er ikke den værste ondskab i verden, men temmelig dårlig.

Fyldt med anti-parasitisk medicin, antibakterielle midler, anti-alger / skimmel. Det er en intens dosis af disse, der kan sænke dit immunforsvar.

Det gør din krop immun for antibakterielle midler og et antibiotikum vil ikke hjælpe dig, hvis du havde brug for det i en krise.

Du kan læse mere om fisk i bogen DMS på side 304.

Graviditet     han anbefaler at udelukke no go fødevarerne fra kosten.

Hashimotos og andre stofskiftesygdomme mad man absolut ikke må spise: Æg - det er det værste. Æg fodrer f.eks. cancer, pcos, EBV. Rapsolie Majs (genmanipulerede) Mælkeprodukter Gris.

Helvedesild kan lide æg, mælkeprodukter, gluten. Forårsager betændelse og ruptur af blodkar.

Høretab det er meget vigtigt, at fjerne no go fødevarer.

Kakao (svar fra AW i hans første forum) Cacao er fint, medmindre du har et følsomt centralnervesystem.

Korn giver ikke inflammation. Korn føder patogener, som virus og bakterier. De spiser kornet, bliver stærkere og frigiver giftstoffer. Der er nogen (der ikke har patogener) der kan spise hvede uden nogen symptomer. Så hvede i sig selv er ikke inflammatorisk, det er de patogener der spiser hveden. AW er ikke for hvede, ønsker ikke at nogen spiser det. Men det er ikke det der er skyld i betændelse, når man ikke har patogenet. Det er bedre at spise økologisk hirse og quinoa.

Hirse er et godt korn. Men har man MS, Hashi's, Lupus, Scleroderma, Sarcoidosis, Spondylitis, Eczema, RA, CFS, Psoriasis er det en god ide heller ikke at spise de gode korn. Hirse fodrer ikke patogener. Hirse er næringsrige og mad er dyrt. Frugt og grønt er dyrt og folk på lavbudget kan f.eks. købe hirse. Det fodrer ikke dine patogener. Det er ikke super godt, men heller ikke skadeligt.

Quinoa er et godt korn, men pas på der ikke er GMO i. Det fodrer ikke dine patogener. Quinoa er ikke et frø - men et korn. Tricket i at kalde det et frø er genial marketing og man tjener flere penge. Det er ikke den bedste næring, men det er okay.

Glutenfri havregryn er god, og virker godt for nogle. Havregryn fodrer ikke patogener. Spiret hvede er spild af tid, lad være med at spise det. Også de der er symptomfri.

Hold dig i det hele taget fra hvede fordi potentialet er der til at fodre patogenerne. Økologiske korte brune ris er ok. Hvis man spiser rigtig mange ris kan det muligvis føde patogener, men ikke mange.

Boghvede er ikke hans favorit, men han sætter heller ikke x og kranie over det. Er omtalt i radioprogrammet Grains. Det er en urt af pileurtslægten. Selvom det er en urt, så ligner den korn meget i sin sammensætning og betragtes normalt som en kornart. Husk at skylle boghvede inden brug. Boghvedeprotein er blandt de plante proteiner, der har den højeste biologiske værdi (BV). Den er ca.93 %, hvor den til sammenligning er ca. 55 % i hvede. Den høje biologiske værdi skyldes især et højt indhold af aminosyren lysin, der er ca. 5g/16g N (hvede ca. 2,3g/16g N). [https://medicineplants.wordpress.com/...](https://medicineplants.wordpress.com/)

Fiber, korn det er en almindelig misforståelse at vores krop har brug for fibre fra korn. Den fiber, vores krop har brug for til sundhed er i frugter og grøntsager, så det er optimalt at spise så meget af disse som muligt. Korn indeholder også fibre, men det er ikke en fiber, som vi behøver for at blive sunde. Høj kvalitet, glutenfri korn som hirse, quinoa, brune ris, teff mel (Teff (Eragrostis teff) er en græsart), glutenfri havre, og amaranth (Amarant er fra naturens side glutenfrit, idet der er tale om en såkaldt frøplante) kan være en del af en sund kost, så nyd dem hvis du kan lide dem, men de er valgfri og ikke nødvendige for et godt helbred.

Fiberhusk, husk, loppefrøskaller, psyllium husk vi ved ikke helt hvad AW siger til fiberhusk. Men vi har undersøgt lidt og indtil vi finder ud af andet mener vi godt det kan bruges. De rene fibre. Psyllium frøskallerne stammer fra den indiske plante Plantago Ovata. Psyllium frøskaller forhandles i mange forskellige kvaliteter – jo højere renhed desto bedre kvalitet.

HUSK® produkterne har den højeste renhed på 98-99 %. (Skulle holde tarmene/fordøjelsen i orden/ikke AW).

Gluten alt gluten fodrer EBV (GMO gluten gør det endnu værre). Gluten er et protein, der findes i mange kornsorter. De former for gluten, som folk især er overfølsomme overfor, findes i hvede, byg, rug og spelt (en form for hvede).

Med hensyn til havre, så vær opmærksom på, at den både under dyrkning og efterbehandling kan blive udsat for forurening fra andre kornsorter, som indeholder gluten. Havre kan dog være en udmærket fødevarer for mennesker, der ikke er så sensitive. Led efter glutenfri havre.

Kornsorter der indeholder gluten, indeholder også mange forskellige allergener og proteiner, som skaber betændelse, især i tarmkanalen og tarmene. De forvirrer også immunforsvaret - som er dit vigtigste forsvar mod sygdom -og udløser ofte cøliaki, Crohns sygdom og tyktarmsbetændelse.

Hvis du spiser korn, er det meget vanskeligt for din krop at helbrede sig selv. Hvis du gerne vil overvinde din sygdom så hurtigt som muligt, så minimer din indtag af alle former for korn. Gluten forvirrer immunsystemet og fremmer histaminer, der kan udløse migræne.

Majs p.g.a. genteknologi er majs blevet ødelagt som en brugbar fødevarer. Produkter og biprodukter af majs skaber inflammation. Det er en fødevarer, som kan give næring til virus, bakterier, skimmel og svamp. Selvom du støder på majs, der sælges som ikke-GMO, er der stor risiko for, at det alligevel kan udløse en eller anden lidelse -og det alligevel er GMO. Forsøg at undgå al majs og alle produkter, der indeholder majs. Læs varedeklarationer meget nøje, der er majs i meget som ikke lige er indlysende.

Som en lækkerbiscuit ved sommertid er det okay at spise en frisk, økologisk majscolbe.

Men af hensyn til dit helbred er det besværet værd at udelukke majs resten af tiden.

Du kan læse om majs i bogen DMS på side 301.

Hvede det er ikke kun gluten der gør hvede til et problem. Der er mange andre forbindelser i det, som giver brændstof til patogener, der på skift giver anledning til alle typer af symptomer.

Du kan læse om hvede i bogen LCF på side 294.

Hvis vi alligevel ender med at spise korn, så er der måder at gøre det på der forbedrer næringsværdien.

Rå honning. Agurker! Hjælper med at balancere syren fra korn.

Carnitin er den aminosyrer du skal undgå. Arganin er som ild hvor carnitin er en bombe. Spinat og selleri fjerner dem fra kornet. Hjælper med at fordøje aminosyrerne fra kornene. Selleri virker rigtig fint med korn, for sellerien får kornet til at virke. Den modvirker potentielle patogener og vækker de mineralsalte og fytokeikalier der måtte være.

Salater er super gode hvis du bliver nødt til at spise korn.

Rucula er som et tonikum for maven. Det hjælper de syv mavesyrer på en lidt anden måde end sellerien. Sellerien bygger mavesyren op, rucula gør det lidt anderledes.

Spirer neutraliserer syren fra korn.

Mikrogrønt, koriander, persille og tomater er fantastisk med korn.

Løg forbinder sig med kornet, det er bioidentisk med kornet.

Purløg er gode med amarant og teff som også er okay.

Ingefær, gurkemeje er fremragende. Gurkemeje forbedrer kornet.

Rosmarin stimulerer fordøjelsen.

Hvidløgs fytokeikalier binder sig til kornet og slår f.eks. orm ihjel i tarmen.

Spis det sammen med kornet hvis du altså bliver nødt til at spise det.

Spiser du det billige så sørg for at få koriander sammen med det.

Hvis du spiser fisk, så hold dit indtag af korn på et lavt niveau. Quinoa er det sikreste. Men undgå f.eks. laks og hvede.

Hvis du spiser meget kød, så hold dig fra korn. Nøjles med lidt hirse og quinoa. Tag mere frugt eller grøntsager i stedet.

Hvis du er til raw, hvis du er vegansk, hvis du lider af alt muligt, så hold dig fra korn. Men hvis du har det godt, så pas alligevel på dig selv.

Mikrotoksinerne er over alt. Så hold jer endelig fra korn med mikrotoksiner i. Mikrotoksiner er et problem hvis vi indhalerer, spiser, eller lever i skimmelsvamp.

Korn samler skimmelsvamp. Men man kan også få det fra kød, fisk, osv.

Spis kun høj kvalitet.

Hvede og korn fodrer virusser der kreerer neurotoxiner - ikke mikrotoksiner.

Hvis du bare har de mindste symptomer - så hold dig fra korn.

Hvis du har strep, eller sinusproblemer, eller urinvejsinfektion, eller du tror du har problemer med gær (så er det strep) så hold dig fra korn. Det går i nyrerne og folk får bare antibiotika som behandling, men det handler altså om strep.

Med korn fodrer du tilstande som step, e-koli, vira af forskellig art, retro virus som aids, influenza og flere. Du må undgå hvede og korn generelt.

Hvis du har MS, ME, hashimotos, lupus, spondylose, eksem, psoriasis - så tag selv de gode korn ud af din kost. Hvis man spiser noget der føder patogenet, får du inflammation.

Hvis du har strep vil det fodres af korn og være skyld i bihule og urinvejs lidelser. Fodrer også E.coli og C diff/antibiotikaresistent, toksin-dannende bakterie, medregnet retrovirus/ virusfamilie der laver en baglæns (revers) kopiering af deres RNA til DNA og stealth virus(en virus der ofte findes i sygdomme der nedbryder hjernen) og influenza.

Korn er okay for nogle, men for andre er korn slet ikke godt. Korn er no go.

Strep lever også af korn. Hvede, byg, rug. Ikke byggræs juice pulver og hvedegræs juice pulver. Det er yderst anti-strep fordi det ændrer sin kemikalieform.

Du kan læse om korn i bogen DMS, side 304 om gluten. Og LCF side 293.

Kunstige sødemidler de fleste kunstige sødemidler fungerer som neurotoksiner, fordi de indeholder aspartam. Det kan ødelægge dine neuroner og dit centralnervesystem. Længere tids brug af kunstige sødemidler kan føre til neurologisk sammenbrud og hjerneblødninger. Du kan læse om kunstige sødemidler i bogen DMS på side 306.

Kød reneste kød, hvis du spiser kød. Vær opmærksom, hvis du kan. Hvis du har et svækket fordøjelsessystem, herunder et lavt niveau af saltsyre, kan et højt indhold af protein medføre produktion af ammoniak, der kan sive ud og irritere centralnervesystemet.

Hvis du spiser kød, så spis så lidt som muligt, vilde fisk, dyr der har gået på græs, øko. Vildtlevende vildt ville være det sundeste animalske protein.

Hvis du spiser meget kød, så er det ikke godt at spise korn. Kød er vanskeligt for kroppen at nedbryde.

Svinekød undgå alle former for svinekød, også skinke, bacon, forarbejdede produkter af svinekød, svinefedt ovs. Det er vanskeligt at helbrede en hvilken som helst kronisk sygdom, hvis du samtidig indtager nogen som helst produkter fra svin på grund af det høje fedtindhold.

Du kan læse mere om svinekød i bogen DMS på side 304.

Linser godt for blodsukker. Generelt er linser og andre bælgfrugter ok, men store mængder kan skabe ubalance i saltsyren i maven. Hellere bælgfrugter end kød. Han har endda røde linser på sin liste over anbefalede fødevarer, så spis bare.

Mejeriprodukter skader/bogs down leveren, hvilket forhindrer giftstofferne i effektivt at forlade kroppen og det stresser bugspytkirtlen, hvilket øger insulinresistens. For de der er følsomme for mejeriprodukter

skaber det malabsorptions problemer/nedsat optagelse af fødemidler fra tarmen. (Det er problematisk fordi fordøjelsessystemet bliver for inflammeret til at absorbere næringsstofferne i maden). Og kan for mange mennesker give forskellige allergier.

Føder desuden så mange patogener der er skyld i så mange lidelser. Uanset hvilken type, uanset hvad det er, undgå det.

Fritgående græs fodret er bedre.

Hvad med kefir og yoghurt? Ikke når du har en lidelse. Uanset hvor det kommer fra (selv opdrættet på Mars i et biodome uden nogen forurening fra vores beskidte planet-ingen stråling, kemikalier, kviksløv osv) kan det potentielt fodre patogener bag alle disse lidelser. Frigiver en nervegift, som flyder rundt i kroppen, forårsager neuro der udsender problemer. Fodrer EBV.

Mælk, ost, smør, fløde, yoghurt og andre produkter af denne art indeholder store mængder fedt, som belaster dit fordøjelsessystem-især leveren.

Mejeriprodukter indeholder laktose og kombinationen af fedt og sukker har en negativ virkning på helbredet, spec. hvis du er diabetiker. Er også med til at fremme virus og bakterier, hvis du har fedt i blodbanen.

Mejeriprodukter er også slimdannende og en vigtig årsag til inflammation og allergier. At det er slimdannende er også med til at belaste lymfesystemet og centralnervesystemet.

Det er de problemer der altid har været med mejeriprodukter, selv når der er økologiske og fra fritgående dyr.

Hvis du vil have en uproblematisk helbredelsesproces, er det bedst slet ikke at spise mejeriprodukter.

Mejeriprodukter og Ost er det værste, hvis man har EBV. Fodrer EBV.

Mejeriprodukter og allergi når nogle er laktoseintolerante og de kan mærke det minutter efter at de har indtaget laktosen, så er det fordi mælkeprodukter fodrer patogenerne. Der er noget i tarmen der nærer sig af mælkeproduktet og eliminerer en gift der er meget mere giftig end selve mælkeproduktet. Når du spiser mælkeprodukter og du tror du er laktoseintolerant, så er det fordi mælkeprodukterne hyper-fodrer kryb i tarmen - de har en ædefest.

Mejeriprodukter og streptokokker mejeriprodukter-antibiotika - - næres af disse, herunder mælk, ost, smør, ghee.

Du kan læse om mejeriprodukter i bogen DMS på side 303. LCF side 292.

MSG hvor får vi det fra? Det er et tilsætningsstof til fødevarer, som anvendes i titusindevis af produkter og restaurationsmad.

MSG er salt, som findes naturligt i glutaminsyrer (en ikke -essentiell aminosyre).

Men der intet naturligt ved den ekstreme skade, det kan tilføje dig.

MSG hober sig typisk op i hjernen, hvor det bevæger sig langt ind i hjernevævet. Der kan det fremkalde inflammation og hævelser, dræbe tusinder af dine hjerneceller, forstyrre elektriske impulser, svække neurotransmittere, brænde neuroner af, gøre dig forvirret og angst og ovenikøbet føre til mikroskopiske slagtilfælde.

Det svækker og skader også centralnervesystemet.

MSG er særlig skadeligt for dig, hvis du har en sygdom, der er relateret til hjernen eller centralnervesystemet. Men det er under ingen omstændigheder godt for dig.

Læs varedeklarationer omhyggeligt, da MSG er i meget.

Det kan optræde som følgende: glutamat, hydrolyseret, autolyseret, protease, carrageenan, maltodextrin, natriumkaseinat, balsamicoeddike, bygmalt, malteekstrakt, gærekstrakt, ølgær, majsstivelse, hvedestivelse, modificeret fødevarstivelse, gelantine, tekstureret protein, valleprotein, soyaprotein, soyasauce, kraftsuppe, bouillon, fond og krydderi.

Det er i en familie af fødevarer, der fodrer patogener og er yderst provokerende.

Det er overalt ... i te. Aka carrageenan i mandelmælk. Hober sig op i hjernen og forårsager tingene til at smelte sammen, roder op i elektriske aktivitet. Det er i økologisk, alt. Pas på. Du kan læse mere om MSG i bogen DMS på side 305.

Natron når natron bruges i store mængder som led i at reducere syren i kroppen er det meget usundt, da det i store mængder ætser tarmvæggen. Hvis du ikke kan undgå natron, så prøv at begrænse det. Natron er så basisk, at kroppen ikke kan håndtere det. Derfor må det forblive i maven indtil at, det når et for kroppen mere acceptabelt syre/base niveau, så bruger i natron så sørg for at oprette balancen med den øvrige mad.

No go at fjerne no go fødevarerne, tilføj flere frugter og grøntsager og overvej 28 dages udrensningkuren kan være nyttigt for alle former for sundhedsmæssige lidelser. Man kan godt spise nogle no go fødevarer alt efter hvor godt man har det. Bortset fra æg. Men det er selvfølgelig altid bedre at undlade no go helt.

Olier raps, majs, bomuldsfrø og palmeolie fremmer i høj grad inflammation.

Raps olie hvis du spiser hummus, er det virkelig sundt, men det indeholder raps (eller bomuldsfrø), det er et problem. Det er ikke bare p.g.a. GMO. Selv ikke-GMO er der så meget krydskontaminering. I sig selv er raps giftigt og slider på alle indvendige foringer(GI-kanalen, mave, spiserør, mund).

Når det er fordøjet og går i blodet, skaber det ravage i arterie, vener og forringer hjertet. Når man tisser det ud, skaber det ravage i urinveje, nyrer, blære, ureter / urinrør. Hos kvinder, skaber det ravage på slimhinden i livmoderen. Hver foring er muligt.

Få hummus med tahini eller olivenolie. I restauranter, er olivenolie normalt blandet med raps 95% af tiden- p.g.a. økonomi. Tag din egen olivenolie med på restauranten.

Med IBS eller blærebetændelse eller UTI eller nyre-eller hjerteproblemer, ingen raps. Dårligt for EBV og skjoldbruskkirtel.

Raps olie er alvorligt ødelæggende for immunsystemet, forårsager at det bliver dysfunktionelt og forstyrrende for sundheden af organer og tarm. Rapsolie er den største fejl. Rapsolie er ikke godt. Den giver mavetarm problemer. Irriteret tyktarm osv.

Den rapsolie der produceres i USA, er i dag hovedsagelig GMO. Og rapsolie er årsag til en hel del inflammation. Det er især skadeligt for dit fordøjelsessystem, fordi det kan fremkalde ardannelser i tarmslimhinden i både tyktarm og tyndtarmen og er en vigtig årsag til irriteret tyktarm.

Rapsolie kan give næring til virus, bakterier, svampe og skimmel. Derudover har rapsolie en virkning på indersiden af dine arterier, som minder om syre fra et batteri og gør stor skade på karsystemet.

Hvis du har en uforklarlig sygdom eller lidelse, så forsøg for enhver pris at undgå rapsolie. Du kan læse om rapsolie i bogen DMS på side 302. Og LCF side 295.

Oppustethed hvis du spiser mere frugt og grøntsager, men du stadig spiser fødevarer fra Anthonys no go liste, vil du sandsynligvis stadig opleve symptomer som oppustethed, fordi det er meget sværere at helbrede når disse fødevarer er i din kost.

Disse fødevarer skal fjernes helt for at ikke give yderligere problemer.

Det er også vigtigt at se på, hvad du spiser til dine frugter.

Frugterne er så hurtigt fordøjet, når vi spiser dem med andre fødevarer som korn, kogte grøntsager, mælkeprodukter eller animalsk protein, at du kan opleve oppustethed.

Det er bedst at spise frugt, alene eller sammen med kun rå grøntsager.

Patogener      forskellige patogener fremkalder forskellige betændelser.

Salt undgå alm.salt. Keltisk havsalt og Himalaya salt er bedst.

Soya har lidt den samme skæbne som majs. I dag kan du gå ud fra, at ethvert soyaprodukt, du støder på, kan være forurennet med GMO eller indeholder MGS.

Vær forsigtig når du spiser soyabønner, edamame, miso, soyamælk, soyanødder, soyasauce, tekstureret planteprotein (TVP bruges som køderstatning, o.a.), soyaproteinpulver, kunstige kødprodukter af soya og meget mere.

Du kan læse om soya i bogen DMS på side 301.

Sukker              No go Frugtsukker godt. Stevia, rå honning, vanillekorn/stænger, vanille ekstrakt ikke essens og dadler er også ok. Derudover har han opskrifter, hvor der bliver brugt ahornsirup og kokossukker. men kun i små mængder.

Vores lever producerer mindre galde på grund af stress og for meget fedt/forarbejdede fødevarer med sukker og fedt kombineret.



Raffineret roesukker hidtil har genmodificerede beder i form af sukkerroer været brugt til fremstilling af raffineret roesukker. Derfor bør du undgå produkter, der indeholder raffineret roesukker, der giver næring til kræft, virus og bakterier.

Det er noget andet at rive andre former for beder -friske og økologiske- over din salat eller lave juice af dem.

Hvis du holder dig til økologiske, vil de fleste former for beder være helt i orden at spise.

Du kan læse om raffineret roesukker i bogen DMS på side 302.

Æg det er det værste. Mange mennesker føler de har det fint med at spise æg. Hvis du ikke dør med nogen symptomer eller lidelser og æg fungerer godt for din krop, eller hvis de er en af de eneste fødevarer, du har adgang til, så bliv ved med at spise dem - bare sørg for at de er græs fodret.

På den anden side, hvis du har helbredsudfordringer, er det bedst at tage en pause fra æg. I det mindste til du har det bedre. Ellers vil de gøre det mere udfordrende at helbrede. EBV/Epstein Barr Virus bliver fodret når vi spiser æg.

Æg skaber også inflammation og allergier, de giver næring til virus, bakterier, gærsvampe, skimmel, Candida og andre former for svamp og de udløser ødemer i lymfesystemet. Kæmper du med en eller anden sygdom som borreliose, lupus, ME, migræne eller fibromyalgi, kan det at undgå æg, give din krop den støtte, den har brug for for at få det bedre.

I en perfekt verden, er æg den perfekte mad. De har gjort en masse godt gennem tiderne for overlevelse og ernæring. Verden har ændret sig, vores helbred er blevet forringet. Der er ting i æg, der ikke hjælper os med lidelserne i vores organer.

Hvis du har et svækket fordøjelsessystem, herunder et lavt niveau af saltsyre, kan æg bevirke en forøgelse af ammoniak, der kan sive ud, og irritere centralnervesystemet.

Æg og diabetes æg fodrer sygdommen, fordi de skader bugspytkirtlen, så sygdommen forværres over tid.

Æg og streptokokker æg foder antibiotika-antibiotika er opvokset i laboratorier af æg og flygtede ud i verden.

Æg og kræft, cyster det største problem ved æg er, at de er en vigtig ernæringskilde til kræft og andre cyster, fibromer, svulster og knuder. Æg fodrer cyster. Æg får dem til at gro lige som cyster ved brystkræft eller kræft i skjoldbruskkirtlen.

Har du PCOS, brystkræft eller andre cyster og svulster bør du undgå æg.

Er der bekymring for kræft, blærebetændelse og PCOS, så lad være med at spise æg. Forsøger du at forebygge kræft eller undgå et tilbagefald efter en kræftsygdom, så hold dig fra dem.

Hvis du helt udelukker æg fra din kost, vil det give dig en meget stor mulighed for at vende sygdomsforløbet og blive rask.

Du kan læse om æg i bogen DMS på side 303. Og LCF side 292.

Kosttilskud du bør undgå.

Alt efter din tilstand er følgende kosttilskud muligvis ikke egnede for dig.

L- Carnitin udgør det mest fremragende brændstof for herpesvirus. Det samme gælder for en række forskellige andre virus end herpesvirus. L- Carnitin fungerer heller ikke godt i tilfælde med kræft. Du er nødt til at være opmærksom på L -Carnitin. Hold dig altid langt væk fra denne aminosyre i koncentreret form som kosttilskud.

Du kan læse om L -Carnitin i bogen DMS på side 307.

Kosttilskud fremstillet af kirtler fra dyr er fremragende føde for virus, bakterier og kræft, der alle trives på koncentrerede hormoner. Vær forsigtig, når du tager tilskud, der indeholder selv det mindste udtræk af animalske organer eller kirtler fra kvæg eller andre dyr. Det er steroider af ringe kvalitet, og de bliver ofte ordineret af lægerne for at støtte binyrerne og andre endokrine kirtler eller organer.

Du kan læse om kosttilskud fremstillet af kirtler fra dyr i bogen DMS på side 308.

Valleprotein er et spildprodukt ved fremstillingen af mejeriprodukter, og det gør ikke noget særligt for dig ud over det skaber inflammation. Og som regel indeholder det MSG. Proteinpulver af økologisk hamp af god kvalitet, kan du godt føle dig tryk ved.

Du kan læse om valleprotein i bogen DMS på side 308.

Kosttilskud af fiskeolie selvom det er okay at spise vilde fisk med måde, så er det en anden sag med fiskeolie. Man skulle tro, at det var et og det samme, men i virkeligheden er forskellen meget stor.

Det vigtigste problem er kviksølv og dioxin, som findes i hovedparten af de fisk, der bruges til at lave kosttilskuddene. Når du spiser fisk der har kviksølv i kødet, er der en tendens til, at kviksølvet hovedsagelig forbliver i din tarmkanal, i leveren og i maveregionen. Selvom fabrikanterne siger, at det fysiske kviksølv bliver fjernet fra deres kosttilskud, er dette en umulig og urealistisk påstand. Kviksølv er moderne tiders kvaksalvermedicin! Vær forsigtig med den. Den indfrier ikke sine løfter.

Du kan læse om kosttilskud af fiskeolie i bogen DMS på side 308.

Jerntilskud selv om jern i de rigtige mængder er godt for dig, så elsker virus dette metal og ernærer sig ved det.

Næsten alle former for blodmangel forårsages af en skjult virusinfektion. Du bør derfor undgå alle jerntilskud, der ikke er plantebaserede.

Øg din indtagelse af jern på naturlig måde ved at spise spinat, byggræs, sølvbede, squash, græskarkerner, asparges, svovlfrie tørrede abrikoser og andre grønsager og frugter, der har et relativt højt indhold af jern.

Virus har ikke store chancer for at indtage jern fra disse kilder, fordi grønsager og frugt besidder naturlige egenskaber, der modvirker virus.

Du kan læse om jerntilskud i bogen DMS på side 309.