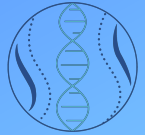


Health Journey

Fabio Arcucci



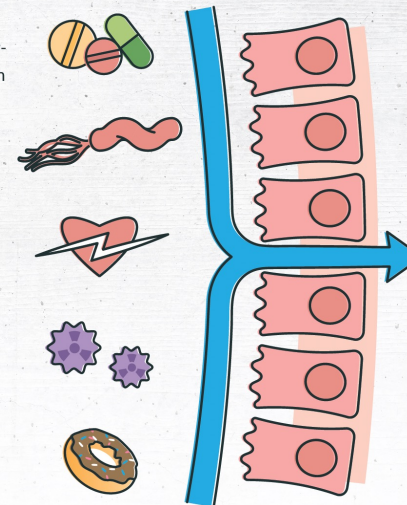
Zerstörer der Darmbarriere

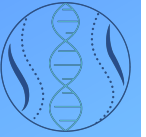


■ DIE SCHUTZSCHICHTZERSTÖRER

- » Bestimmte Saponine und Lektine
- » Östrogene
- » Orale Kontrazeptiva
- » Mikropartikel (Silicate, Titanium)
- » Beta 1 Casein aus Milchprodukten
- » Gliadin (Korneiweiß)
- » Alkohol (Ethanol)
- » Säurehemmer (Aluminiumhydroxid)
- » Antibiotika
- » Reine Fructose fördert stark die Bildung von Harnsäure und führt zu einer ATP-Erschöpfung in der Leber

- (Johnson 2009) und Insulinresistenz (Cordain 2005)(Gasse 2009, Webb 2009). Vor allem in Softdrinks, Fruchtsäften, Süßigkeiten und Fertiggerichten gibt es enorme Mengen an Fructose.
- » Stress (Cortisol und Noradrenalin)
- » NSAIDS (Aspirine, Ibuprofen, Naproxen)
- » Erhöhtes Wachstum von E. Koli und Gram- negativen Bakterien
- » Toxine
- » Linolsäure (Getreide gefüttertes Fleisch, Pflanzenöle wie Sonnenblumen, Maiskeim, Distel und Erndnussöl) Sie verursachen eine direkte Schädigung von Leukozyten, Erythrozyten und Lebergewebes und Aktivierung von Entzündung über NFKB. (Saraswati 2004, Visvanathan 2003, Draper 2000, Mangan 1991)





Moderner Weizen

ATI'S

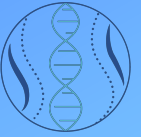
Gluten

Pestizide



Insulinogen

Herstellung



Moderner Weizen

ATI'S

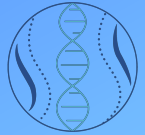
Gluten

Pestizide



Insulinogen

Herstellung



Gluten und Gliadin

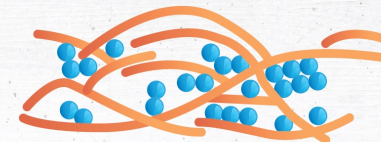
GLUTEN UND GLIADIN

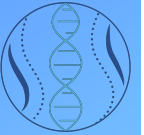
Gliadin bildet zusammen mit dem Glutenin das „Klebe-Eiweiß“ Gluten

Aber vorsicht!

- » Gluten/Gliadin ist zwar vor allem nur in Weizen Produkten enthalten (ok zugegeben, dass sind schon echt viele)
- » Aber auch Hafer kann kontaminiert sein, wenn die Felder zu nah beieinander liegen!
- » Und vor allem waren Prolamine fast genauso und sind damit ebenfalls direkte Zerstörer der Tight Junctions im Darm!

- Roggen → Prolamin Secalin
- Hafer → Prolamin Avenin
- Gerste → Prolamin Horden
- Reis → Prolamin Oryzin
- Hirse → Prolamin Kafirin

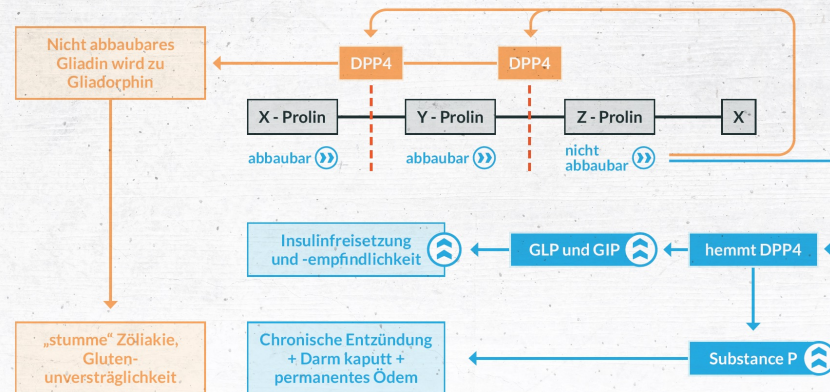


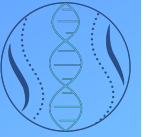


Gliadin und DPP4

GLIADIN UND DPP4

- » Gluten hat 33 AS
- » Das Enzym DPP4 kann als einziges Enzym Aminosäuren mit Prolin an Stelle 2 abbauen
- » Prolin bei Gliadin und Casein immer an Stelle 2,4,6 ... (gerade Zahlen)





Moderner Weizen

ATI'S

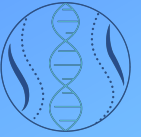
Gluten

Pestizide

Insulinogen

Herstellung





Moderner Weizen

ATI'S

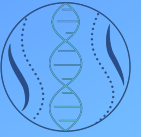
Gluten

Pestizide



Insulinogen

Herstellung



Moderner Weizen

ATI'S

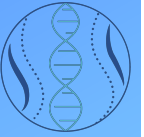
Gluten

Pestizide



Insulinogen

Herstellung



Moderner Weizen

ATI'S

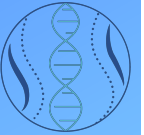
Gluten

Pestizide

Insulinogen

Herstellung





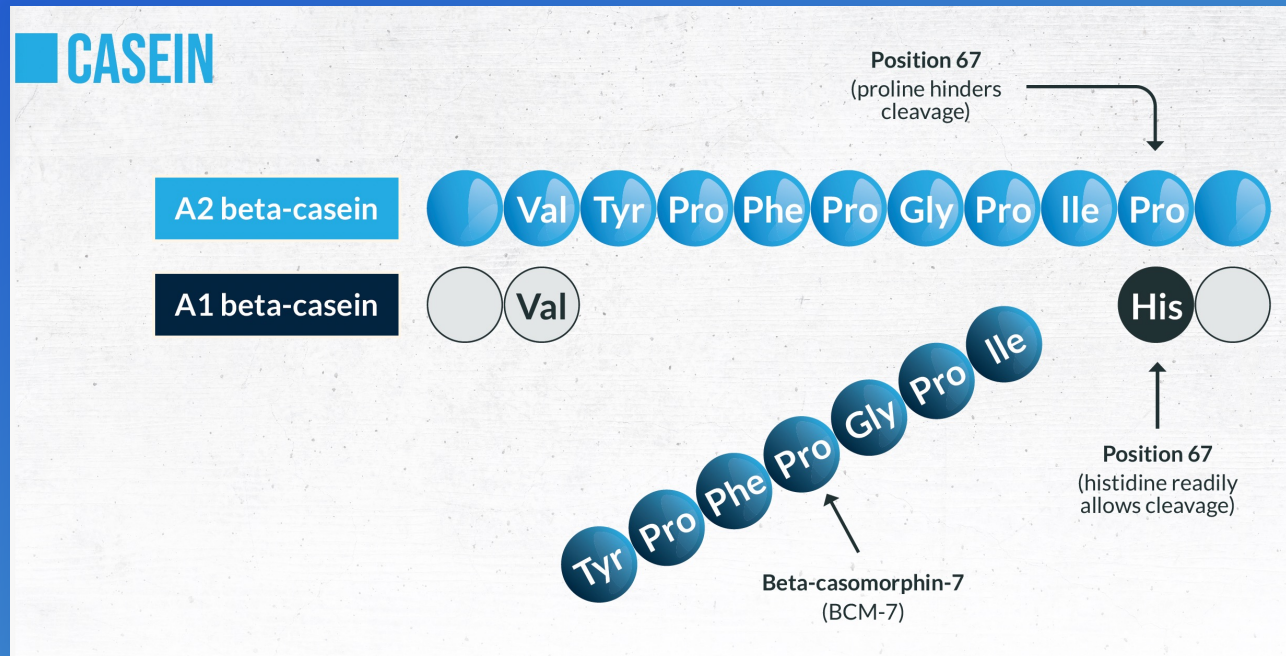
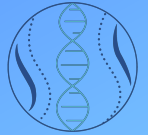
Gluten - Zusammenfassung

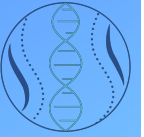
GLUTEN UND GLIADIN ZUSAMMENFASSUNG

- » Gliadorphin ist ein potentes Opioidschmerzmittel
- » DPP4 im Darm wird gehemmt › Substanz P steigt dadurch systematisch an
- » Dadurch kommt es zu extraintestinalen Symptomen:
 - » Schmerzen, Müdigkeit, Depressionen, Ödeme...
 - » es besteht sogar ein Zusammenhang zu Sehnenverletzungen!



Casein





Moderne Milchprodukte

Mutation

Intoleranz

Pasteurisierung

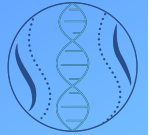


Casein

Hormone

Fütterung

Lektine

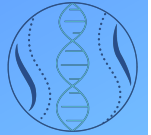


LEKTINE

- » Lektine sind Pflanzengifte, die von Pflanzen ausgeschüttet werden, damit wir ihren Nachwuchs nicht fressen
- » Pflanzenlektine greifen die Tight Junctions der Darmbarriere an, führen zu einer chronischen Entzündung und heften sich an die Glycocalix verschiedener Zelltypen
 - » Autoimmunreaktion gegen die eigenen Zelltypen
- » Lektine, Leaky Gut und die daraus entstehende Endotoxämie führen zu chronischen Aktivität des Immunsystems



Lektine



LEKTINE

- » Lektine kommen in ALLEN Pflanzen als Schutz vor
- » Die meisten Lektine sind gesundheitlich wichtig für uns
- » mit großer Ausnahme: Hülsenfrüchte und Getreide
- » Zerstören unsere Darmbarriere und führen zu Entzündungen

Hülsenfrüchte



Getreide





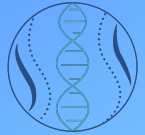
Lektine in Lebensmitteln

LEKTINE IN DER NAHRUNG

1. Vollkorn 300 - 350 mg/kg wheat germ agglutinin (WGA) (1)
2. Vollkornmehl 30-50 mg/kg WGA (2)
3. Weißes Mehl 4.4 mg/kg WGA (2)
4. Kidney Bohnen: 1,000-10,000 mg/kg phytohemagglutinin (PHA) (3)
5. Sojabohnen 200 - 2,000 mg/kg soy bean agglutinin (SBA) (3)
6. Tomaten <10 mg/kg tomato lectin (TL) (3)
7. Erdnüsse 110 mg/kg peanut agglutinin (PNA) (1)

1. Vincenzi S, et al. J Agric Food Chem. 2002 Oct 23;50(22):6266-70.
2. Maticci A et al. Food Control 2004;15: 391-95
3. Peumans WJ, Van Damme EJM. Trends Food Sci Technol 1996;7:132-39



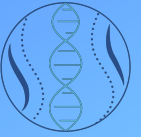


Gewebeaffinität von Lektinen

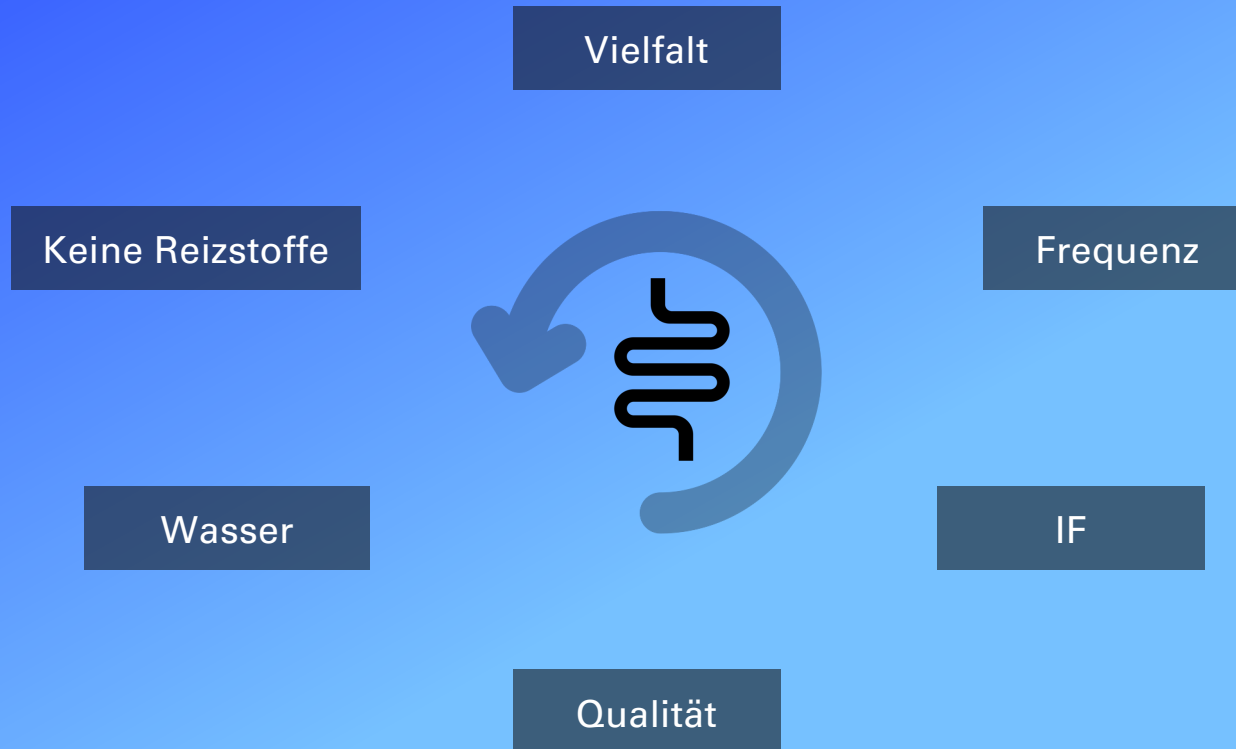
GEWEBEAFFINITÄT DER VERSCHIEDENEN LEKTINAGGLUTININE

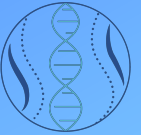
Pruimboom L. Plantenlectinen: vrienden of vijanden? Orthofyto juni 2019

	Weizen	Soja	Erdnuss	Linsen	Erbsen	Bohnen
Haut	X	X	X	X		X
Bindegewebe	X			X	X	X
Schilddrüse	X	X		X		X
Knorpel	X	X	X			
Muskulatur	X	X	X		X	
Myelin (Nerven)	X			X		X
Bauchspeicheldrüse	X					X
Darmschleimhaut	X	X				X
Herzmuskel	X	X				
Zirbeldrüse	X		X			
Auge		X	X		X	X
Gehirn	X			X		X



Ernährungsempfehlungen





Die Basis: Artgerechte Ernährung - Ab Tag 1

Ernährungsumstellung

Phase 1: Richtige Verdauung - Tag 1 bis 30

Lactoferrin

2x1 Kapsel morgens und abends
möglichst nüchtern

Enzyme

1 Kapsel je zu Beginn
einer Mahlzeit

Phase 2: Stärken der Barriere - Tag 11 bis 30

Protect

2x1 gestrichener Löffel
zu den Mahlzeiten

Phase 3: Mikrobiom - Tag 16 bis 30

Probiotikum

1 Kapsel nüchtern
am morgen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30