

Ilka Völkel

Geschichten von der Couch- Lebensweisheiten eines Schweinehunds

(...)Im Grunde ist die derzeitige Pandemie auf ein ganz anderes „pandemisches Geschehen“ gestoßen. Unser westlicher Lifestyle, unsere „Western Diet“, ist geprägt von industrieller Massenproduktion, Einseitigkeit, hochkalorisch, vitalstoffarm, Zucker, Transfetten...

Ausgeraubte Körper, satt aber leer-und so verhungern wir an vollen Töpfen (These). So muss uns klar sein, dass wir nicht auf Rettung aus dem eigenen System zu hoffen brauchen ,wenn wir die Armee der 70-80 Billionen Mikrobiombakterien in unserem Darm, die zu ca. 95 % für die Produktion unserer Immunglobuline verantwortlich sind, zuvor mit unnötigen Medikamenten, toten Nahrungsmitteln, Zucker, Umweltgiften, Stress, u.ä. in vielen kleinen Kriegen vergrault haben.

Es ist eine Tatsache, dass sich Situationen immer in Abhängigkeit zu den vorherrschenden Umständen ausprägen. Wenn wir uns einige dieser Abhängigkeiten deutlicher vor Augen führen wird vieles klarer.(...)

www.active-ladies.de