

Makula (Seh-Nerv-Schaden) Glaukom (hoher Augen-Innendruck)

Die Ursachen der heutigen Augenschäden sind vor allem:

Mehrfach ungesättigte Pflanzenöle, dadurch freie Radikale...

in Verbindung mit Zucker, besonders Fructose, - sie greifen den Nerv an.

oxidierte, ranzige Öle; Oxidantien,

gehärtete und bearbeitete Öle und Fette (im Restaurant)

Zucker, Insulinresistenz, dauernd zu hoher Blutzucker; Diabetes

Fructose: die industriell extrahierte FRUCTOSE ist 16x schädlicher als Glukose etc.; solcher Mais-Sirup wird nicht nur allen Konditoreiwaren zugemischt, auch Wurst und anderen Lebensmitteln... (da billig und viel süßer als jeder andere Zucker)

Mangel an Omega-3 und guten Ölen: Kokosöl, Olivenöl

Gesunde Öle sind äußerst wichtig für Gehirn und Nerven.

UV-Licht: bildet freie Radikale, schadet, ist aber nicht die Hauptursache

Mangel an Antioxidantien, Vitamin C, E, A, : Gegen die freien Radikale

Die wichtigsten Punkte, um altersbedingte degenerative Augenerkrankungen zu vermeiden oder zu behandeln, lassen sich **auf fünf Schritte** reduzieren:

- 1. Halten Sie Ihren Blutzucker unter Kontrolle. Ein hoher Blutzuckerspiegel wirkt sich ungünstig auf alle degenerativen Augenerkrankungen aus.** Er trägt zur vorzeitigen Alterung der Augen bei, entweder als Grundursache oder als wichtiger beteiligter Faktor. Bemühen Sie sich, Ihren Nüchtern-Blutzucker auf einen Wert unter 101 mg/dl (5,6 mmol/l) und idealerweise unter 91 mg/dl (5,1 mmol/l) zu bringen. Blutzucker lässt sich **am besten durch eine kohlenhydratarme oder ketogene Diät** regulieren. **Moore, J. "Ketogene Ernährung..." 2016**
- 2. Essen Sie gute Quellen essenzieller Vitamine und Antioxidantien.** Ihre Ernährung sollte viel dunkelgrünes, rotes, gelbes und orangefarbenes Gemüse und Obst sowie Fleisch, Fisch (und rohe Milchprodukte) enthalten. **Vermeiden Sie stark verarbeitete, verpackte Lebensmittel und Lebensmittelzusätze wie Benzoesäure, Fructosesirup, Aspartam, Mononatriumglutamat, gehärtete Pflanzenfette und mehrfach ungesättigte Pflanzenöle.**
- 3. Heben Sie ihren Blut-Ketonspiegel an.** Sie können die Zahl der Ketone im Blut auf verschiedene Weise erhöhen: regelmäßiges Fasten mit nur Flüssigkeit, Intervallfasten, **eine ketogene Diät oder ...**
- 4. Essen Sie gute Fette.** Dazu gehören Kokos-, Palm-, MCT-, Oliven- und Macadamiaöl sowie Butter, Sahne und tierische Fette. Von diesen können nur Kokos- und MCT-Öl den Ketonspiegel im Blut erhöhen. **(MCT - MediumChainTriglycerides)** Kokos- und Palmöl eignen sich mit am besten zum Kochen. **Vermeiden Sie Pflanzenöle** mit einem hohen Gehalt an **mehrfach ungesättigten** Fetten wie Mais-, Soja-, Färberdistel-, Sonnenblumen-, Erdnuss-, / Walnuss- und Rapsöl **sowie alle gehärteten oder teilgehärteten Fette.**

Interessantes Buch:

Fife, Bruce "Sehkraftverlust jetzt stoppen! Augenleiden gezielt vorbeugen und natürlich heilen" (Eine Warnung vor ungesättigten Pflanzenölen, gehärteten Ölen) 288 Seiten; Kopp Verlag; 2. Auflage 2016; ISBN: 978-3864452819

Nervenschaden wegen zu viel Butter: Unverdaute Fette werden zu GlycerinSäure - diese schadet den Nerven (Sehnerv) siehe Steintel:

<http://josef-stocker.de/welt4.htm> **Steintel mahnt: Fette nur mäßig verwenden, nur so viel, als restlos verbrannt wird.** Wenn unsere lebende Körpervverbrennungsmaschine mehr Fett erhält, **als sie möglichst restlos verbrennen kann**, ... so entstehen drei sehr gefährliche unvollkommene Verbrennungs-Abbauprodukte der Fette, nämlich **Glycerinsäuren, Stearinsäuren ...**

Glycerinsäuren entzünden alle Schleimhäute im Organismus, in erster Linie natürlich die Magen- und Darmschleimhäute (ebenso Blinddarm, Rachen, Lunge...), Diese Säuren setzen dadurch die **Umsatzmöglichkeit** der abgebauten Speisen (Chylus = Nähr-Speisesaft) **in lebende Substanz** und damit **Gewichtszunahme** herab, resp. heben sie unter Umständen ganz auf (rapider Gewichtsverlust trotz starken Essens) — man kann ein Pfund Butter am Tage essen und immer dünner werden —, greifen dann aber der Reihe nach auf alle anderen **Schleimhäute einschließlich der Lungenbläschen** über und verhindern auf diese Weise den Abheilungsprozess in der kranken Lunge (Krankheit = Entzündungsvorgang).

Die Glycerinsäuren gelangen schließlich in die großen und kleinen Gelenke, wo sie zu akuter und **chronischer Arthritis** führen. **Sie ramponieren am Ende infolge ihrer stark ätzenden Säurewirkung das Nervensystem total**, erzielen also genau das Gegenteil von dem, was man erreichen wollte. (Ziel ist: saures und Säuren in der Nahrung so weit als möglich vermeiden. Schaub-Kost http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf)

5. Vermeiden Sie Medikamente. Viele verschreibungspflichtige und rezeptfreie Medikamente sind schädlich für die Augengesundheit.

Neurodegenerative Erkrankungen

Chronische Entzündung und der oxidative Stress wirken sich auf das gesamte Gehirn aus. Das Auge ist ein Teil (eine Fortsetzung) des Gehirns. **Kokosöl, Ketone und eine kohlenhydratarme Ernährung** haben sich als **sehr erfolgreich erwiesen**, wenn es darum geht, die bei Neurodegeneration auftretenden Symptome rückgängig zu machen.



Fife, Bruce "Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme" (mit 40 Seiten zum Thema JOD) 448 Seiten; VAK: März 2016; ISBN: 978-3867311632 [The Coconut Ketogenic Diet](#)

Müller-Wohlfahrt, H.-W. "So schützen Sie ihre Gesundheit ... Programm gegen freie Radikale" 2000

Fauteck & Kusztrich "So werden wilde Sauerstoff-Radikale gestoppt!: Die 50 wichtigsten Antioxidantien" 74 Seiten; März 2017; ISBN-13: 978-3961111480

Kuklinski, Bodo "Mitochondrien: Symptome, Diagnose und Therapie" 526 Seiten; Aurum: 2015, ISBN: 978-3899018943 (Viel

"Fachchinesisch" - aber sehr gut: für Mikronährstoff-Ergänzung, Anti-Oxidantien)

http://josef-stocker.de/macula_neuropathie_stoppen.pdf