

Sojaprodukte meiden! Quelle: www.westonaprice.org Kapitel **Soy-alert**,

mit freundlicher Erlaubnis von Sally Fallon, Weston A. Price Foundation, USA.

Dies ist nur ein kurzer Extrakt. Lesen Sie den ganzen Original-Text (englisch), auch mit den politischen Hintergründen! Soja ist für den Menschen eine unnatürliche Nahrung.

Die Pflanze Soja: Soja (*Glycine max*, Papilionaceae) ist eine Hülsenfrucht und wurde zunächst in der Vierfelder-Wirtschaft verwendet, um den Luftstickstoff im Boden zu binden (eine Besonderheit der Hülsenfrüchte mit Hilfe ihrer Knöllchenbakterien), als Gründüngung. Da die Pflanze gut wuchs und Früchte trug, wurde die Idee entwickelt, sie als Nahrung für Tiere und Menschen zu nutzen. Inzwischen bedecken Sojafelder einen Großteil der landwirtschaftlichen Flächen weltweit, besonders in Amerika, wo bereits Urwälder dafür weichen müssen (Südamerika), zunehmend als Gen-Soja mit hohem Pestizideinsatz (Dieldrin). Die Begeisterung und Raffgier der Sojaproduzenten übersprang alle üblichen Vorsichtsmaßnahmen mit dem Ziel: **Soja in allen Nahrungsmitteln. Profit auf der ganzen Welt.**

Sojaprodukte: industriell hergestellt und nie gesund für Menschen.

Mit einer Reihe von **größentechnischen Prozeduren** werden heute verschiedene Soja-Produkte hergestellt (Soja-Industrie).

Sojaöl (auf der Packung steht Pflanzenöl, billig, Omega-6 Fettsäuren 53%, Transfettsäuren), Sojamilch, Soja-Eis, Sojaquark (Tofu), Sojamehl (in Brot, Teigwaren und vielen Fertigprodukten wie Snack- und Energie- Riegeln, "Schlankheitsgerichte" (Getränk als Mahlzeit) Soja-Protein-Isolate (SPI, texturiertes Pflanzenprotein, daraus eine Menge Imitate statt Fleisch: Sojawurstchen, vegetarische Burger, Sojafleisch, und als Extrakte Phytoestrogene (Genistein, Daidzein) als Nahrungsergänzung!: die bei normaler Verarbeitung nicht eliminiert werden konnten, also in allen Sojaprodukten enthalten sind. Soja-Babynahrung - der Gipfel ist - ohne GRAS-Status (ein Sicherheitszertifikat in den USA), bei der sich die Schäden zuerst zeigten (Fitzpatrick, Neuseeland). Soja-Lecithin steckt als "Emulgator" überall drin. Etiketten! Soja im Futter für Schlachttiere und Milchvieh

Neben der Weston A. Price Foundation in USA gibt es in Neuseeland und Großbritannien **Protest gegen Hersteller und den Konsum von "modernen" Sojaprodukten**, weil sie zu schnell verarbeitet werden und **ihre toxischen Inhaltsstoffe behalten.**

Soja enthält Phytate, Phyto-östrogene, Trypsinhemmer, Lektine usw.

Die traditionellen Sojazubereitungen aus China und Japan sind lange (Jahre) fermentiert (enzymatisch aufgeschlossen) und werden nur als Gewürze verwendet: Shoyu (Sojasauce) und Miso werden **zusammen mit** Fleisch, Organen, Geflügel, Fisch oder Eiern genossen, nicht als deren Ersatz. Die Asiaten **wissen, dass große Mengen Soja Schilddrüsenprobleme** machen und das Wachstum behindern können und dass Soja keine gute Idee ist für optimale Denkfunktionen. Sie kennen den Bedarf von Eiern und Fisch (tierischem Omega-3) als Gehirnnahrung. (Beachte die Hinweise bei Udo Pollmer "Dont go Veggie. Über den vegetarischen Wahn")

Jede Menge erschreckende Erfahrungen:

Inzwischen liegen eine Menge negativer Erfahrungen vor, auf die die Soja-Industrie nicht reagiert: sie macht viel Profit mit Soja.

So hat die Weston. A. Price-Foundation zwei Listen veröffentlicht, **die die Toxizität von Soja beweisen:**

1. 58 Studien über allgemeine toxische (giftige) Nebenwirkungen (von 1971 - 2001: www.westonaprice.org unter: Studies showing adverse effects of Soybeans).
2. 140 Studien (von 1953 - 2003: über die toxische Wirkung der Soja-Isolflavone (Genistein, Daidzein). Sie werden sogar isoliert als "Alternative" zur Hormon-Ersatz-Therapie (die als zu riskant heute überholt ist) angeboten und kräftig beworben als pflanzliche Estrogene (unter: Dangers of dietary Isoflavones).

Die Störfaktoren in Sojaprodukten:

Phytate (mineralblockierende Effekte), Trypsinhemmer (Trypsin ist ein Enzym der Eiweißverdauung, Pankreas), Isoflavone (Phytoestrogene), die Hormonstörungen auslösen können, schlechte Verdaulichkeit durch denaturiertes Eiweiß (SPI s. u.), Soja-Lektine (unverträglich), Goitrogene, Pestizide und andere Gifte (in industriellen Produkten)

- **Freie Glutaminsäure oder MSG** (Mononatriumglutamat), ein potentes Nervengift, entsteht bei der Herstellung von Sojanahrung, und weitere Mengen werden vielen Soja-Nahrungsmitteln zugesetzt als Geschmacksverstärker.

- **toxische Belastung:** Sojanahrung enthält zu hohe Konzentrationen an **Aluminium**, das toxisch ist für das Nervensystem (Alzheimer s. u.) und die Nieren, **Dieldrin** (50mal so toxisch wie DDT, das wir nicht mehr loswerden), **Cadmium und Fluor**.

- **Fluor verdrängt Jod**, das wesentlich ist für die Bildung von Schilddrüsen-Hormonen.

- **Goitrogene** (Kropfbildner) können zu Schilddrüsenunterfunktion führen (2004)

- **Mangan** in Babynahrung kann das Gehirn schädigen und Verhaltensstörungen auslösen (siehe bei Babynahrung)

- **Carrageen** für eine cremige Konsistenz ist in Sojamilch und Pulver-Babynahrung enthalten.

Carrageen - ein Algenprodukt

- gilt heute als kanzerogen (siehe Notmilk and Uncheese. The udder Alternatives. 2004)

- **Raffinose und Stachyose**, zwei Kohlenhydrate, die wir enzymatisch nicht abbauen können, sind die Ursache für unangenehme **Blähungen: Gas und Geruch durch Soja:** Sie werden durch Alpha-Galaktosidase verdaut, die bei allen Säugern fehlt. (Siehe Soy Carbohydrates: The Flatulence Factor (2003).

- Soja-Naturkost kann auch billige Zusätze enthalten, z.B. Vitamin D2 in Sojamilch, das im Zusammenhang mit Hyperaktivität, Herz-Kreislauferkrankungen und Allergien gesehen wird (2004).

- Soja aus kontrolliert ökologischem Anbau enthält **Phytate, Phytoestrogene (die Isoflavone Genistein, Daidzein), Trypsinhemmer, Goitrogene, Lektine**, aber keine Pestizide und ist nicht genmanipuliert.

Nährstoffmängel durch Soja-Phytate

- der sehr hohe Anteil an **Phytinsäure (Phytaten) in Soja** kann Nebenwirkungen auf die Gehirnfunktion haben. Phytinsäure blockiert die Aufnahme essentieller Mineralien im Verdauungstrakt: Kalzium, Magnesium, Eisen und besonders Zink (das Intelligenzmineral).

- Phytate in Soja werden durch normale Zubereitungsmethoden wie Einweichen, Keimen und langes Köcheln nicht abgebaut.

- Phytatreiche Nahrung hat Wachstumsprobleme bei Tieren und Kindern verursacht.

- Soja-Nahrungsmittel erhöhen den Bedarf an Vitamin D.

- Vitamin B 12-Analoga in Soja werden nicht absorbiert und verstärken tatsächlich den Bedarf des Körpers an B12

Soja stört Enzyme (Katalysatoren im Körper)

Trypsin-Hemmer: Soja-Konsum kann zu chronischen Mängeln bei der Aminosäure-Aufnahme führen, weil Soja potente Enzymhemmer enthält. Diese Antinährstoffe blockieren die Aktivität von Trypsin und anderen Enzymen (Pankreas) für die Protein(Eiweiß)verdauung und können Pankreas-Störungen verursachen. Wenn Eiweiß nicht gut verdaut wird, fehlen wichtige Aminosäuren im Körper. Von Aminosäuremangel kann das Gehirn betroffen sein und der gesamte Stoffwechsel.

- Pankreas - (Bauchspeicheldrüsen-) Enzyme (Trypsin u.a.) sind unverzichtbar für die Verdauung im Dünndarm (Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate). Der Pankreas reagiert sehr empfindlich auf toxische Einflüsse (erstes Schockorgan, Philpott).

- Isoflavone in Tofu und anderen Sojaprodukten (Genistein, Daidzein) hemmen Enzyme im Hippocampus im Gehirn und können Gedächtnis und Lernen stören (Alzheimer?).

Soja-Protein-Isolat (SPI) - ist strukturiertes Soja-Eiweiß ("Pflanzeneiweiß") als Fleischersatz, sog. Sojafleisch wegen seiner fleischartigen Faserstruktur (eine Frage der Düsen in der Fabrik).

- empfindliche Proteine werden denaturiert während der Hoch-Temperatur- Verarbeitung zur Herstellung von Soja-Protein-Isolat (SPI) und sind daher schwer verdaulich. Da SPI keinen attraktiven Geschmack hat, kommt die Lebensmittelchemie voll zum Zug:

- Freie Glutaminsäure oder MSG (Mononatriumglutamat, s.o.), dazu Aromen, Farben, damit das Imitat "echt" aussieht und schmeckt (z.B. Würstchen).

- Es scheint für die Soja - Industrie von Bedeutung zu sein, dass die Bevölkerung "vegetarisch" lebt (damit Öle, Fette, Eiweiß, Hormone aus der Soja-Industrie genommen werden).

- Die Verarbeitung von Sojaprotein führt zur **Bildung von toxischem Lysino-alanin** und hochkarzinogenen (krebserzeugenden) **Nitrosaminen. Daher lehnte die FDA (Food and Drug Administration) den GRAS-Status für Soja ab.**

- SPI verursacht einen hohen Bedarf von Vitamin E, K, D, B12 und Mangelsymptome von Kalzium, Magnesium, Zink und weiteren Mineralien.

- Bei Versuchstieren verursachte Soja verkümmertes Wachstum.

- Säuglinge gediehen ebenfalls schlecht (siehe Soja-Babynahrung weiter unten).

- Studie 1985: Soja-Protein-Isolate werden zunehmend verwendet im Schulesen, in Imitat-Nahrung (mit minderwertigen, weil billigen Bestandteilen statt natürlichen Zutaten), in Fabrikbackwaren, Diätgetränken, Mahlzeiteratz (sogenannte Schlankheitskost) und Schnellimbissgerichten. Sie werden sehr beworben in der dritten Welt und sind die Basis von internationalen Hilfsprogrammen (da haltbar und langes Regalleben).

Pflanzliche "Hormone"

Soja-Phyto-östrogene (Genistein, Daidzein) heißen auch Isoflavone, sind pflanzliche Substanzen mit östrogenartiger Wirkung und in allen modernen Sojaprodukten enthalten. Sie stören endokrine Funktionen (körpereigene Hormone) von Tier, Mensch und Kind.

- Amerikanische Frauen, die 45 mg Soja-Isoflavone / Tag nahmen, hatten nach vier Wochen bereits **Hormonveränderungen** (2003).

- 100 mg Soja-Isoflavone für erwachsene Frauen entspricht der Einnahme einer Anti-Baby-Pille

- Soja-Isoflavone haben das Potential, **Unfruchtbarkeit zu verursachen, Brustkrebs** bei erwachsenen Frauen zu fördern und - bei Kindern die Pubertät zu verschieben:

- bei Mädchen wurden schon mit drei Jahren Busenansatz und Schamhaare beobachtet, ebenso bei 14.7 % der weißen und ca 50% der afrikanisch-amerikanischen Mädchen bis zu acht Jahren, als Vorboten nachfolgender Unfruchtbarkeit, fehlender Menstruation, Brustkrebs, Kopfschmerzen und früher Menopause.

- bei Jungen kam es zu verzögerter körperlicher Reife (2002).

- Genistein hemmt direkt die Enzyme der Steroid-Produktion (Geschlechtshormone sind Steroid-Hormone) und stört die Estrogenrezeptoren. Seine Abbauprodukte sind potentiell genotoxisch (erbgutschädigend, mutagen).

Soja und "Menopause"

Fünf neue Studien haben gezeigt, dass Soja wertlos ist bei der Behandlung von Symptomen der sog. Menopause. In Australien haben 188 mg Isoflavone täglich, drei Monate lang, keine Verbesserung der Symptome bei 94 älteren Frauen gebracht. (2000) Eine amerikanische Studie mit isoflavonreicher Nahrung 24 Wochen lang in drei Gruppen: 80 mg Isoflavone, 4 mg und keine: es gab keinen Behandlungseffekt bei Häufigkeit, Dauer und Stärke von Hitzewallungen und nächtlichem

Schwitzen.(2001) Bei 72 mg Soja-Isoflavonen gegen Placebo berichteten beide Gruppen über eine Reduktion der Hitzewallungen um etwa 40 Prozent. (2003) Hitzewallungen, Nachtschweiß und Vaginaltrockenheit verbesserten sich in der Placebo-Gruppe, nicht in der Soja-Gruppe (6 Monate). Zusätzlich war Schlaflosigkeit häufiger in der Soja-Gruppe (2002). Eine Studie in Helsinki fand keinen Unterschied zwischen Soja-Phytoestrogenen und Placebo bei der Behandlung von Symptomen der Menopause bei Brustkrebsüberlebenden(2003). (siehe More Studies)

Soja-Isoflavone (Phytoestrogene) in allgemeinen Nahrungsmitteln sind eine klare Gefahr für die Bevölkerung und sollten nicht erlaubt sein.

Soja-Babynahrung wurde ohne ausreichende, wissenschaftliche Untersuchungen und ohne GRAS-Zertifikat in den Handel gebracht.

Was fehlt: viele Ernährungs-, immunsystemfördernde und Entwicklungs-Faktoren: essentielle Fettsäuren, Wachstumsfaktoren für Gehirn und Haut, Immunfaktoren wie IgA, Neutrophile, Macrophagen, T-Zellen, B-Zellen, Interferon... gegenüber Muttermilch. Was stört: Phytate, Protease-Faktoren, Soja-Lektine, schwerverdauliches Pflanzeiweiß, und Phytoestrogene wie Genistein und Daidzein, Manganbelastung, Soja-Lecithin...

Soja-Formula verursacht eine negative Zink-Balance bei jedem Kind, das sie trinkt. Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem Phytatgehalt in Babynahrung und schlechtem Wachstum.

Soja-Babynahrung (Formula) ist die Hauptgefahr für die Aufnahme von Soja-Isoflavonen bei Kindern (an zweiter Stelle kommt Hühnerfleisch (chicken), wenn die Tiere mit Soja aufgezogen werden).

- **Gründe für die Schädlichkeit von Soja-Babynahrung:** Neugeborene haben noch keine Blut-Hirn-Schranke, die Schadstoffe abhält. (Basisallergie www.josef-stocker.de/gesund12.htm Ursula Jonsson)

- Alle Inhaltsstoffe und Mängel schädigen die Säuglinge und stören ihre hormonelle Entwicklung genau wie die Umweltgifte PCB's, DDE (aus DDT), oder DES (mit östrogenartiger Wirkung).

- Genistein war stärker kanzerogen als DES in kritischen Perioden der Differenzierung in der Kindheit (das synthetische Hormon DES wurde vom Markt genommen, weil die Töchter von Müttern, die es in der Schwangerschaft bekommen hatten, Krebs entwickelten).

- 25% der Flaschenkinder in den USA erhalten Soja-Formula. Da Afrikanisch-Amerikaner keine Kuhmilch vertragen, bekommen Bedürftige von öffentlichen Stellen kostenlos Soja-Babynahrung (50% der Kinder). -- Methionin und Cystein sind mangelhaft (schwefelhaltige Aminosäuren) in Sojamilch.

- Babies mit Soja-Formula nahmen täglich 38 mg Isoflavone auf, etwa 6.25 mg / Kg Körpergewicht (bei 6 Kg), was mindestens fünf Anti-Baby-Pillen täglich entspricht. (Mike Fitzpatrick, Neuseeland).

- Symptome, die bei Kindern mit Sojaformula beobachtet wurden, sind extremes Gefühlsverhalten (Aggressivität, ADHS, Kriminalität), Asthma, Schwächung des Immunsystems, Hypophysenschwäche, Schilddrüsenstörungen und Reizdarmsyndrom.

(siehe: **Teens before their time.** Sally Fallon und Mary G. Enig, PhD (2002).

- Plasma-Isoflavone (Isoflavone im Blutplasma) von Kindern mit Soja-Babynahrung waren 13 000 bis 22 000 mal höher als bei Kindern, die Muttermilch oder Flaschenmilch erhielten und führten zu verminderter Dünndarm-Verdauung, die aufrecht gehalten wird durch häufiges Füttern.

- Diese unnatürlich hohen Isoflavonspiegel bei sojagefütterten Kindern können auf lange Zeit zu hormonabhängigen Krankheiten führen(1998).

- DNA-Strangbrüche durch Genistein können verantwortlich sein für akute Leukämie bei Kindern.

- **Mangan in Soja-Babynahrung!** Neugeborene nehmen Spuren von Mangan aus Muttermilch auf, um mindestens 50 biochemische Reaktionen zu katalysieren. Sojababynahrung in Plastikflaschen enthält 200mal so viel Mangan wie Muttermilch.

- **Mangan ist neurotoxisch** (ein Nervengift) und wird über das Blut im Gewebe verteilt: Leber, Nieren und Gehirn. - Manganismus (Manganvergiftung) führt zu emotionaler Labilität, Halluzinationen,

Impulsivität, bei chronischer Belastung zu Muskelschwäche, Problemen beim Gehen (Koordination von Bewegungen), unbeweglichem Gesichtsausdruck, Parkinson (Dopaminmangel). Bei Überbelastung mit Mangan kann das Gehirn später im Leben geschädigt werden. Ist das eine der Ursachen für die Epidemie von aggressivem und kriminellem Verhalten weltweit?

- 1983 forderte P. Collipp die Soja-Industrie auf, den Mangan Gehalt in Soja-Babynahrung an den von Muttermilch anzupassen. Bisher (2003) keine Reaktion!
(siehe: **Manganese Madness** (Mangan-Wahnsinn) in Soy-Alert).

Soja-Lecithin (aus Abfall) Lecithin ist eine emulgierende Substanz, fett- und wasserlöslich, aus Phospholipiden. Soja-Bohnen enthalten 1,48 bis 3,08 Prozent, Eigelb 30 Prozent. Soja-Lecithin wird aus dem Schlamm nach dem Reinigungs-(Degumming)-Prozess gewonnen und ist ein Abfallprodukt mit Lösemitteln und Pestiziden, mit einer Konsistenz zwischen klebriger Flüssigkeit bis plastisch fest. Es wird gebleicht. Ein Hexan-Extrakt enthält weniger Lecithin, aber bessere Farbe, weniger Geruch und Bitternis. Heute kommt Lecithin in allen prozessierten Nahrungsmitteln vor als Emulgator. Theoretisch ist Lecithin eiweißfrei (hypoallergen). Praktisch enthält es (wie Sojaöl auch) Spuren von Sojaprotein und ist eine besondere Gefahr für Leute mit Soja-Allergie. (siehe Soy Lecithin- from Sludge to Profit. 2004)

Soja und Brustkrebs / Krebs

- hohe Belastung mit Isoflavonen hemmt die DNA(Erbsubstanz)-Synthese in menschlichen Brustzellen. - niedrige Belastung mit Isoflavonen (Genistein u.a.) erhöhte die DNA-Synthese auf 150 - 235% (Wachstum). Das ist also ein zweiphasiger negativer Effekt (1997)

- Nahrungsestrogene vermehrten die enzymatische Aktivität, was zu Brustkrebs führte. .

- niedrige Konzentrationen von Nahrungs -Estrogenen wirken nicht wie Anti-Estrogene, sondern wie DDT und Estradiol und stimulieren menschliche Brustkrebszellen, in den Zellzyklus einzutreten. (1997).

- Es gibt keinen Beweis für heilsame Effekte von Soja-Phytoestrogenen beim Menschen (1998).

- eine Frau 48 Jahre mit Brustkrankheit bekam 60g Soja (45 mg Isoflavone), 14 Tage lang. Dabei vermehrte sich das Brustepithelium signifikant (deutlich). Moderne Sojaprodukte mit Isoflavonen stimulieren die Proliferation (Vermehrung) von Brustzellen (1998).

- Soja besserte nicht die Hitzewallungen bei Brustkrebsüberlebenden.

- Genistein in der Schwangerschaft führte zu Brustkrebs bei weiblichen Rattenjungen(1999).

- 24 Frauen (30-58 Jahre alt) bekamen 6 Monate lang täglich 38 g SPI mit 38 mg Genistein. 7 davon entwickelten epitheliale Hyperplasie während der Periode des Soja-Konsums, ein Vorläuferzustand für Brustkrebs. Diese Ergebnisse unterstützen nicht die Hypothese, dass Soja asiatische Frauen vor Brustkrebs schützt. Stattdessen zeigt die Studie, dass anhaltender Soja-Konsum (SPI) einen stimulierenden Effekt auf die Brust von Frauen vor der Menopause hat: erhöhte Sekretion von Brustflüssigkeit, hyperplastische Epithelialzellen und erhöhte Estradiol-Spiegel. SPI enthält die estrogenartig stimulierenden Substanzen Genistein und Daidzein. -Genistein ist ein Chromosomen-Mutagen (macht Erbschäden) 1998

- DNA-Brüche entstanden in Kolonkrebszellen eine Stunde nach der Behandlung mit Genistein

Soja wirkt auf das Gehirn über die Schilddrüse (SD)

Sojas Fähigkeit, Enzyme und Aminosäuren zu stören, kann direkte Folgen fürs Gehirn haben. Soja-Phytoestrogene (Isoflavone: Genistein, Daidzein) hemmen die Synthese von Thyroid-Hormonen bei Konzentrationen, die bei Menschen gemessen wurden, die Soja essen. Das heißt, Soja-Isoflavone wirken anti-thyroid.

- Tyrosin ist ein aktives Thyroidhormon und reguliert das Wachstum.

- niedrige Tyrosin-Spiegel im Blut sind ein Zeichen von SD-Unterfunktion.

- Soja-Phytoestrogene können die Schilddrüse schädigen und Unterfunktion, Kropf und Schilddrüsenkrebs verursachen und damit eine Verlangsamung des gesamten Stoffwechsels und auch eine negative Beeinflussung des Gehirns.

- unangemessene Spiegel von SD-Hormonen können verheerende Wirkung auf die Entwicklung des Gehirns haben, besonders in den ersten 12 Wochen der Schwangerschaft. Danach ist das ZNS (Zentralnervensystem) betroffen.

- Schwangere mit SD-Unterfunktion können viermal häufiger Kinder mit niedrigem IQ (Intelligenzquotienten) haben, wenn die Störung nicht behandelt wird. 19% der Kinder von Müttern mit Thyroid-Mangel hatten einen IQ von 85 und weniger.

- Pestizide und künstlicher Dünger - sogar in niedrigen Dosen - haben messbare schädliche Effekte auf die Schilddrüse und andere Hormone und aufs Gehirn.

- Autoimmun-Schilddrüsen-Krankheit, die häufigste Autoimmunkrankheit bei Kindern, wurde bei Kindern in Verbindung gebracht mit Soja-Babynahrung.

- seit 50 Jahren ist bekannt, dass Soja Schilddrüsen-Vergrößerung bei Ratten und Menschen, Kindern und Frauen verursachen kann: ein Zeichen für eine Unterfunktion der Schilddrüse. (siehe Soy: The Dark Side of America's Favorite "Health" Food).

- SD-Unterfunktion wirkt sich besonders auf das Gehirn aus.

- ähnlich Alzheimer kommt es zu Gedächtnisverlust, Verwirrung, Langsamkeit, paranoider Depression, Halluzination, Müdigkeit, auch Haarausfall, Schwierigkeiten in der "Menopause", Verdauung, Verstopfung, Unfruchtbarkeit, brüchigen Knochen (Osteoporose)

- Isoflavone können zu Gehirnalterung führen, weil sie mentale Funktionen schwächen.

- Symptome bei Unterfunktion der Schilddrüse: Gedächtnislücken, verwaschene Sprache, desorientiert, Denkstörungen, Gehirnebel (brain fog).

- schon ca 38 mg Isoflavone können die Schilddrüse schädigen. Das ist weniger als zwei Gläser Sojamilch oder zwei Portionen Tofu oder eine Handvoll geröstete "Sojanüsse".

- bei empfindlichen Personen können sogar kleinere Mengen Soja mentale Verwirrung stiften, ein Zeichen für gestörte Schilddrüsenfunktion. (siehe Soy, The Darkside...)

- Tofu schrumpft das Gehirn. - Japan-Amerikaner, die viel Tofu in der Lebensmitte gegessen hatten, haben ein 2,4-faches Risiko, an Alzheimer zu erkranken.

- Männer, die zweimal/ Woche Tofu aßen, hatten mehr Denkstörungen als solche, die selten oder nie Tofu aßen.

- Zinkmangel in Schwangerschaft und Stillzeit ist verbunden mit angeborenen Abnormalitäten des Nervensystems der Kinder und niedriger Lernfähigkeit, Apathie, Lethargie und geistiger Retardierung.

- hohe Spiegel von Soja-Phytoestrogenen, Phytinsäure und neurotoxischen Substanzen vereinigen sich in Soja zu einem wahren Hexengebräu, das das Gehirn schädigen kann während der Entwicklung und durchs ganze Leben.

Auf der Homepage www.westonaprice.org finden Sie noch viele weitere Informationen, eine Reihe von erschütternden Fallgeschichten und einen Hilferuf der Foundation im Kampf gegen den Soja-Goliath vor Gericht, zum Schutz der Bevölkerung weltweit, besonders der Kinder. Es wird ein Gesetz angestrebt, Soja-Hersteller und -Händler zu kontrollieren.

Buch: Kaayla Daniel ***The Whole Soy Story*** 457 pages; NewTrends: 2005.

Website at <http://www.wholesoystory.com/>

Meiden sie Soja! Seien sie sicher ohne Soja!

Nachsatz von **Rita FEHST**: Die Regale in Bioläden und Reformhäuser sind voll von Sojaprodukten. Ich als ehemalige Vegetarierin wähnte mich auf der sicheren Seite, (und meinte, in Reformhäusern gibt es nur das Beste für unsereins). Verschiedene gesundheitliche Probleme sind mir durch den jahrelangen Genuss von Soja-Produkten entstanden. Hormonstörung und Bluthochdruck... Ohne Soja-Produkte habe ich diese Folgen nicht mehr. (Nov. 2009).

Dr. Mary S. Shoman "Die gesunde Schilddrüse" hier weist sie auch Störungen insbes. bei Säuglingen nach, welche mit Sojamilch ernährt worden waren (Unterfunktion der Schilddrüse).

Übergewicht: Lass die Schilddrüse untersuchen: http://josef-stocker.de/schilddruese_books_thyroid.pdf

Kaayla T. Daniel "The Whole Soy Story: The Dark Side of Americas Favorite Health Food" (Englisch) 457 Seiten; New Trends Pub 2005; ISBN: 978-0967089751 <http://www.wholesoystory.com/>

Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body" mit Robb Wolf; 432 Seiten; Victory Belt Publishing 2014; ISBN: 978-1936608393 [Englisch] 215x275x30 mm; **Cookbook:** <http://www.thepaleomom.com/> **Most Recommended!**

Schaller, Heidrun "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe" 320 Seiten; books4success: März 2015; ISBN: 978-3864702433

Don't Go Veggie! 75 Fakten zum vegetarischen Wahn von Udo Pollmer, Georg Keckl und Klaus Alf S. 222 Seiten; Hirzel Verlag, ISBN 978-3-7776-2416-7 (**Vieles über Schäden durch Soja**) <http://euleev.de/> EU-LE Udo Pollmer (Europäisches Institut für Ernährung...)

Keith, Lierre "Ethisch Essen mit Fleisch: Eine Streitschrift über nachhaltige und ethische Ernährung mit Fleisch und die Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise" 251 Seiten; Systemed: 2013; ISBN: 978-3927372870; **Empfehlung!** "The Vegetarian Myth: Food, Justice, and Sustainability" 309 Seiten; ISBN: 978-1604860801 http://www.lierrekeith.com/book-ex_the-vegetarian-myth.php <http://www.lierrekeith.com/>

Warnung vor Soja: www.westonaprice.org

Jaminet, Paul & Shou-Ching Jaminet "Perfect Health Diet: Four Steps to Renewed Health, Youthful Vitality, and Long Life" geb. 428 Seiten, 2012; ISBN: 978-1-4516-9914-2 **Toxic Foods: Cereal Grains, wheat, corn, Fructose, Legumes, soy beans, Omega-6-rich vegetable Seed Oils** www.perfecthealthdiet.com

Robb Wolf, Loren Cordain "The Paleo Solution: The Original Human Diet" 320 Seiten; ISBN: 978-0-982565841 Paleo compliant is **grain-free, bean-free, dairy-free and free of other Neolithic foods.**

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz" 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630

Eenfeldt, Andreas "Köstliche Revolution: Gesund und schlank durch richtiges Essen" 312 Seiten; 2013; ISBN: 978-3850689182 Keine Angst vor Fett! Low-Carb-High-Fat; www.LCHF.de

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; Säurearm und kohlenhydrat-arm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Arthur de Vany "Die Steinzeit-Diät: ... natürlich fit, schlank und gesund wie vor 200.000 Jahren" 277 Seiten; (The New Evolution Diet); 2012; ISBN: 978-3-864700002 (Die Steinzeit-Nahrung war Trennkost)

Eiweiß ist wichtig (aber nicht Soja): http://josef-stocker.de/eiweiss_wichtig_strunz.pdf

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

LOW-CARB und PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Diese Seite im Internet: <http://josef-stocker.de/soja.pdf>

Der Mythos oder die Sojastory lautet so: „In China schon seit Jahrtausenden kultiviert und sich über ganz Asien verbreitend, gilt sie dort als heilige Pflanze. Der Kaiser Shennong höchstpersönlich habe die Bohne im Jahre 2383 v. u .Z. geheiligt.“ Der Ursprung dieser Story führt zu einzelnen Marketingfirmen in den USA.

Geschichte der wirtschaftlichen Nutzung der Sojabohne:

Der Verzehr von Soja in Asien ist geschichtlich nicht belegt (**Ausnahme fermentiert** als Miso, Tempeh, und Sojasoße).

1. In der ersten Hälfte des 19 Jhdt. waren Sojabohnen das Hauptexportprodukt der Mandschurei nach Japan. Die Japaner verwendeten die Bohnen ausschließlich als Dünger, Viehfutter und für die Seifenherstellung.
2. In den USA wird **Sojaöl** hergestellt, (1934 wird es erstmals mit Hexan extrahiert). Im Wechsel mit Maisanbau eignet sich Soja dank seiner Fähigkeit Knöllchenbakterien anzulocken und dadurch den Stickstoff im Boden anzureichern, in der Landwirtschaft.
3. Die Pressrückstände werden in der chemischen Industrie verarbeitet. Henry Ford träumt von einem Auto aus Soja.
4. Nach dem 2. Weltkrieg ist Plastik aus Erdöl billiger und hat Soja als Rohstoff den Rang abgelaufen.
5. Heute ist Soja die **Grundlage der Fleischerzeugung** in den USA und in Europa.
6. Neuerdings werden große Summen locker gemacht, um Menschen Soja schmackhaft zu machen.

Es ist historisch belegt, dass **Asiaten niemals Sojamilch oder andere Produkte** aus der Bohne aßen, mit **Ausnahme** der **fermentierten** Produkte (Gewürz, in kleinen Mengen) und der zuvor blanchierten Sojasprossen.

Keine einzige gesundheitsfördernde Wirkung ist statistisch belegt. Im Gegenteil: das Krebsrisiko steigt mit der Zufuhr von Phytoöstrogenen in Form von Soja.

Udo Pollmer:

http://www.euleev.de/images/EULEN-SPIEGEL/2008/2008-4_i_web_EULE.pdf

Soja meiden! <http://josef-stocker.de/soja.pdf>