

# Stefanie Sigwart

## Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit

Leseprobe

[Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit](#)

von [Stefanie Sigwart](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b5261>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



<b>Inhalt</b>			
<b>Einleitende Gedanken zum Stoffwechsel</b>	<b>6</b>	c) Körperfremde Eiweiße alarmieren die Abwehr	18
<b>1. Schutzfaktoren für den Stoffwechsel</b>	<b>6</b>	d) Einfluss auf die Darmtätigkeit	18
<b>1. Die Darmflora als Schutzrasen</b>	<b>6</b>	e) Entgiftungsfunktionen mit Folgen	19
<b>2. Umgang mit Eindringlingen</b>	<b>7</b>	f) Der Eiweißbedarf	19
a) Einschleimen von Fremdstoffen	7	<b>2. Nahrungsfette</b>	
b) Abwehr durch Erhitzen und Entzünden	7	- <b>Fluch und Segen dicht beieinander</b>	<b>20</b>
<b>3. Artgerechter Lebenswandel als Schutz</b>	<b>8</b>	2.1. Fette - Einfluss auf die Verdauung	20
a) Diätetik - die Lehre vom artgerechten Leben	8	2.2. Einfluss auf das Stoffwechselgeschehen	21
b) Vitamine für Seele und Geist	9	a) Gewichtsregulation	21
c) Leben in Freiheit und Eigenverantwortung	10	b) Blut- und Gefäßsystem	21
d) Artgerechtes Zeitmanagement - Test	11	2.3. Aufgaben im Stoffwechsel	21
<b>4. Genuss als Schutz</b>	<b>13</b>	a) Fette bergen Gefahren	21
a) Essen neu erleben	13	b) Omega-3-Fette haben Zellschutzfunktion	21
b) echter Genuss braucht alle Sinne	13	2.5. Vorkommen	22
<b>5. Relaxt essen</b>	<b>14</b>	2.6. Fettbedarf	22
a) Mahlzeiten als Auftankoasen	14	<b>3. Die Kohlenhydrate</b>	
b) Die innere Schutzhaltung entscheidet	14	- <b>Biotreibstoff für Muskeln und Zellen</b>	<b>22</b>
<b>II. Die Nahrung als Basis</b>	<b>16</b>	3.1. Lebenselixier aus dem Pflanzenreich	23
<b>1. Lenkung von Wahrnehmung und Stoffwechselprozessen durch</b>	<b>16</b>	3.2. Kohlenhydratlieferanten sind Lichtträger	23
a) zu große Portionen	16	3.3. Rettung vor dem Zerfall	23
b) ständiges Naschen	16	3.4. Natürliche Schutzstoffe	24
c) aggressive Substanzen	16	3.5. Steuerung von Heißhunger, Appetit und Gewicht	24
<b>2. Nahrung beeinflusst die Blutbeschaffenheit</b>	<b>17</b>	3.6. Einfluss auf Hormonsysteme	24
<b>III. Die Inhaltsstoffe der Nahrung</b>	<b>17</b>	3.7. Wie viel braucht der Mensch?	24
<b>1. Eiweiß - Lebenselixier und doch Energieräuber</b>	<b>17</b>	3.8. Umsetzung im Essalltag	25
a) Artenvielfalt und Verdauung	17	<b>4. Die Mineralstoffe als energetische Kraftquelle</b>	<b>25</b>
b) Die biologische Wertigkeit	18	4.1. Physiologische Aspekte	25
		4.2. Mineralstoffmangel - Ursachen und Folgen	26
		a) Nahrungsdefizit	26
		b) geschwächte Verdauungsorgane	26
		c) Mehrbedarf des Körpers	27
		d) Entgiftung der Darmgase	27
		e) Müdigkeit und Erschöpfung	28
		f) Azidose (Übersäuerung)	28

<b>M. Nahrungsmittel und Faktoren, die Esslust erzeugen</b>	<b>29</b>	b) Bekömmliche Ernährung als Fundament	42
		c) Reinigung des Blutes durch Ernährung	43
<b>1. Unvollständig verdaute Speisen</b>	<b>29</b>	<b>3. Ausscheidungshilfen</b>	<b>44</b>
a) der normale Verdauungsweg	29	3.1. Bittersalz	44
b) die gestörte Verdauung mit Folgen auf Appetit und Lust	30	3.2. Massage und Bürsten	44
c) Giftmüll putscht auf	30	3.3. Wickel und nasse Strümpfe	44
d) Erschöpfung gibt Notsignale	30	3.4. Reibe- und Sitzbäder	45
<b>2. Stoffe, die das Immun- und Nervensystem reizen</b>	<b>31</b>	3.5. Einlaufe oder Colon-Hydro-Therapie	46
<b>3. Ausscheidungsversuche mit Heißhungerfolgen</b>	<b>32</b>	3.6. Leber-Galle-Reinigung	47
		3.7. Regenerationskost	48
		a) Prinzipien der Kost	49
		b) Phasen	51
		Die schützende Mischung	53
<b>V. Grundnahrungsbestandteile neu betrachtet</b>	<b>32</b>	<b>VIII. Rezeptteil</b>	<b>55</b>
		Kaltverpflegung	58
<b>1. Milch - nahrhaft und doch kritisch</b>	<b>32</b>	Süßes	125
a) das Milcheiweiß	33	<b>IX. Bewusstseinhilfen</b>	<b>127</b>
b) das Milchfett	33	Pflanzenkraft für den ganzen Menschen	7
c) der Milchzucker	34	2. Räuber der Pflanzenkraft	129
d) Medikamente und Krankheitskeime	35	Zucker	129
<b>2. Calcium und sein Stoffwechsel</b>	<b>36</b>	Naschereien	
a) Deckung des Calciumbedarfes bei Milchunverträglichkeiten	37	3. Essgewohnheiten ändern	132
b) Die Stoffwechselbilanz und ihre Störfaktoren	38	- geistige Hilfen !	
<b>3. Getreide, Brot und Brötchen</b>		4. Vom Frust zur inneren Wachheit, das Richtige zu tun!	134
a) Backwaren und Verdauungsschwäche	39	<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>136</b>
b) Vollkorngetreide und Bekömmlichkeit	39	<b>Rezeptverzeichnis</b>	<b>137</b>
c) Triebmittel und Darmflora	40	<b>Portfolio</b>	<b>139</b>
d) Getreide als Säurebildner	40	<b>Schlusswort</b>	<b>140</b>
<b>VII. „Zurück zur Gesundheit“ - Die Regeneration und ihre Stufen</b>	<b>40</b>		
<b>1. Krankheiten als Heilungsprozesse</b>	<b>40</b>		
Der Verlauf der Selbstheilungsversuche	42		
<b>2. Die Verbesserung der Blutqualität</b>	<b>42</b>		
a) Die Quelle bestimmt die Qualität	42		

## Einleitende Gedanken zum Stoffwechsel

Stoffwechsel ist Leben erhaltender Austausch. Substanzen werden aufgenommen und eingebaut, Zellen ab- und aufgebaut, schädliche Fremdstoffe werden gesammelt und unschädlich gemacht.

Basisbaustoff der Zellen ist Eiweiß. Wichtige Füllsubstanzen der Zellflüssigkeiten sind Mineralstoffe. Die

*Der Mensch ist ein Viertakter* wässrigen Körperflüssigkeiten entsprechen dem Ur-Meeressniveau.



### Wann ist der Stoffwechsel gesund?

Der Stoffwechsel des Körpers ist voll intakt, wenn zugeführte Nahrung aufgespaltet, aufgenommen und verwertet wird, dabei anfallende Abfallstoffe entgiftet und über Körperöffnungen wieder ausgeschieden werden können und alle Funktionen Zeit haben, sich neu zu sammeln und zu regenerieren.

### Was belastet den Stoffwechsel?

Körperfremde Substanzen werden von Haut und Schleimhäuten permanent abgewehrt. Sie könnten den Stoffwechsel sehr gefährden. Achtzig Prozent der Immunabwehr sitzen im Darm. Artfremde Stoffe und ständige Bombardierung mit schädlichen Faktoren halten die gesamte Immunabwehr in Atem. Bei Dauerbelastung schwächt das den Körper und die Organe. Die Abwehrsysteme können blockiert und oder sogar lahm gelegt werden.

### Stoffwechselüberblick

#### Nahrungsaufnahme

- mit Hilfe von Enzymen
- Verdauungssäften
- wird gefiltert und gereinigt in der Leber
- Transport zu den Zellen über das Blut
- Steuerung aller Vorgänge durch Signale vom Gehirn und Bindegewebe (Schädelzentra)

#### Abfallausscheidung

über Darm, Niere, Atem und Haut

## I. Schutzfaktoren für den Stoffwechsel

### 1. Die Darmflora - der bakterielle Schutzrasen im Verdauungskanal

Der menschliche Körper verfügt über ein perfektes Abwehrsystem. 200 qm Darmfläche sind mit dichtem Schutzrasen aus Billionen Bakterienstämmen versehen, durch den nichts eindringen darf, was schädigend wirkt. Diese Kleinstlebewesen ernähren sich von unserer Nahrung mit. Und je nach Qualität, Dauer und Zufuhr ändern wir durch die Nahrung das Milieu. Es sterben Bakterienstämme ab und neue wachsen, wie beim Rasen im Garten das Moos und das Unkraut Raum gewinnt, wenn der Boden sich verändert. Der Gärtner streut Kalk aus und das Moos verschwindet wieder für eine Zeit. Es bedarf immer wieder der Korrektur. Und so ist das auch in uns. Unsere Abwehr braucht Pflege und eine Nahrungszufuhr, die das Milieu so gestaltet, dass lebensfreundliche Bakterien sich einnisten und vermehren können!

## 5. Relaxt essen!



### 1. Mahlzeiten als Auftankoasen

Mahlzeiten sind die „Zeit zu mahlen“-sonst ist nichts wichtig. Es sollen ganzheitliche Auftankoasen im Alltag sein mit der Gelegenheit, sich seinem Element bewusst zu werden, damit Ängste, Sorgen, Frust oder Mutlosigkeit und Ärger keine Macht über uns gewinnen können.

### 2. Anspannungen schwächen die Willenskraft!

Anspannungen, Nöte oder Frust sind das Gegenteil von freudigem Leben. Es sind Bedrohungen desselben. Deshalb löst Frust den Selbsterhaltungstrieb aus und der Mensch muss sich nun etwas gönnen, was ihm gut tut. Und das nur, um sich aus diesem Zustand schnellst möglich zu befreien. Das Gehirn meldet Stressalarm!

#### Insulin = Hormon des schnellen Alterns

**Insulin**  
Wirkt Heißhunger, verstärkt Appetit  
Fördert Fetteinlagerung  
lässt LDL-Cholesterin in Leber ansteigen  
bremst Fettabbau, Muskelaufbau  
Schwächt die Immunaktivitäten  
Stört den Aufbau von Geschlechtshormonen  
Blutdruck und Arteriosklerose nehmen zu  
Senkt Melatonin (Schlafhormon)

-> **Blitzentspannungen +  
Rettende Fragen zur Lösungsfindung**

Anspannungen verzerren deshalb die Wahrnehmung. Sie lahmen völlig bei den einen oder erzeugen ein schier unstillbares Verlangen nach Genuss bei anderen. Ausgeschüttete Stresshormone sorgen für einen sofortigen Stopp aller unnötigen körperlichen Eigenleistungen. Alle Organe halten spontan förmlich „die Luft an“. Die Verdauung steht still. Unverdaute Nahrungsreste können den Darm nun zu plötzlicher Entleerung reizen. Auch die Niere entleert noch mal kurz die Blase. Alle Regenerationsprozesse sind durch Hormone ausgeschaltet. Aber die Abwehr läuft zu Hochtouren auf. Die Leber mobilisiert ihre Glykogenreserven. Der Blutzucker steigt, damit rasche Energie zur Verfügung

steht. Insulin wird ausgeschüttet. Insulin verstärkt Heißhunger und Appetit. Zudem steigert es die Fetteinlagerung in Gewebe. Unter Insulineinfluss kann kein Körper Fett abbauen, auch wenn das Nahrungsangebot gering ist. Auch die Säureausscheidung durch die Nieren ist blockiert. Der Körper muss in dieser Ausnahmephase die giftigen Stoffwechselprodukte irgendwo Zwischenlagern. Er gibt sie oft ins Bindegewebe. Das ist die Zellulite, die Orangerhaut, sowie Knötchen und Beulen z.B. an Gelenken, Geweben, aber auch im Gesicht, die das Gewebe unter der Haut anschwellen lassen.

### 3. Die innere Schutzhaltung entscheidet!

**a) Machen Sie eine Blitzentspannung**, indem Sie die Fingerkuppen aufeinander legen mit leichtem Druck. Halten Sie die Hände so ganz locker wenige Minuten. Beobachten Sie, wie Ihr Atem tiefer und ruhiger wird? Oder wie Ihr Puls herunter sinkt? 3-4 Minuten reichen, um den Puls um bis zu einem Drittel zu senken! Gleichzeitig vernetzen sich bei diesem Fingerkontakt im Gehirn die beiden Hälften, so dass Informationen wieder ungehindert fließen können! Früher haben die Menschen diese Übung immer vor jeder Mahlzeit unbewusst beim lockeren Händefalten zum Beten praktiziert.

## Feines Kohlrabi-Pilzragout mit cremiger Kartoffelsoße

Rezept für 1 Portion:

### Zutaten:

1 kl. Kohlrabi  
100g 1 Steinchampignons  
1 TL Schalotte  
1 TL Butter  
¼l Olivenöl  
Gemüsebrühe  
Limette oder Zitrone  
oder Schuss Weißwein  
1 EL 1 Petersilie  
St. gekochte Kartoffel  
(100g)  
200m Gemüsebrühe  
l 1 EL süße Sahne oder  
Sojacreme  
Muskat, Pfeffer, Salz

### Nährwert einer Portion:

Kilokalorien	340	KH	32 g
kj	1423	Ca	325mg
Eiweiß	13g	Mg	141 mg
Fett	12g	Vit. C	179mg



Mit mineralstoffreichem Amaranth im Basmatireis

### Zubereitung:

Die Schalotte fein hacken. Die Kohlrabi in längliche Stifte schneiden, die Pilze in Viertel. Die Butter in einer Pfanne leicht bräunen, die Zwiebel darin anschwitzen, das Öl zugeben und die Pilze mit den Kohlrabi. Alles anschwitzen, mit Brühe und Zitronensaft ablöschen und zugedeckt 8-10 Minuten garen. Den Sud abgießen und mit der Kartoffel, Sahne und Gewürzen mixen. Die Soße fein abschmecken, wieder über das Gemüse gießen und mit frischer Petersilie bestreut anrichten. Dazu passen Kartoffeln, Reis oder glutenfreie Maisnudeln.

### Abwandlung:

- 30 g gekochter oder roher Schinken in Streifen zufügen
- 60 g Putenstreifen oder Hühnerbrust mitgaren
- 40 g Sojafleischwürfel mitkochen (ohne Einweichen)

### Der gesundheitliche Nutzen:

*In diesem Gericht sind neben Magnesium, Calcium und Kalium viel Vitamin C und Selen enthalten. Damit beugt es Infektionen vor, verbessert die Sauerstoffversorgung, stimuliert den gesamten Stoffwechsel und entwässert!*



Stefanie Sigwart

[Natürliche Pflanzenkraft für Ihre  
Gesundheit](#)

144 Seiten, geb.  
erschienen 2009



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)