Andreas Moritz

Der einfache Weg zur vollkommenen Gesundheit

Leseprobe

Der einfache Weg zur vollkommenen Gesundheit

von Andreas Moritz

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort x
Einführung xi

Teil 1 – Die häufigsten Krankheitsursachen und die Bedeutung der „inneren Hygiene“ 2

1 Blockierungen in der Leber und der Gallenblase 4
Leber- und Gallenblasenspülung 7

2 Dehydrierung 8
Trinkwasser – Die bestmögliche Therapie 9
Wasserqualität 11
Gefahren beliebter Getränke 12

3 Nierensteine 13
Nierenreinigung 15

4 Blockaden im Darmtrakt 16
Darmspülung 17
Colema Board® 18

Teil 2 – Gesunde Ernährung 21

5 Natürliche Nahrung vs. verarbeitete Lebensmittel 23

6 Säure-Basen-Gleichgewicht 27
Die 80/20-Regel 28
Salzsäure (HCl) 29
Liste von basenbildenden und säurebildenden Lebensmitteln 29
Ionisiertes Wasser 30

7 Empfehlungen für gesunde Mahlzeiten 31
Rohe vs. gekochte Lebensmittel 31
Lebensmittel richtig kombinieren 33
Proteine und Stärke 34
Proteine und Obst 34
Proteine und grünes Gemüse 34
Verschiedene Proteine 35

Obst und Stärke 35
Obst und grünes Gemüse 35
Verschiedene Obstsorten 36
Melonen 36
Weitere Richtlinien für das Essen 36

8 Ayurveda – Ein natürlicher Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden 38
Ayurvedische Ernährung 42

9 Sprossen 43

10 Frische Gemüsesäfte 46

11 Fleisch 51
Die Verdauung von Fleisch 53
Medikamente und Additive 55
Kontaminierung des Fleischs 56
Fisch 57

12 Milch 58
Durch Milch verursachte Osteoporose 59
Säure-Basen-Gleichgewicht 61
Fettarme Milch 61
Allergien 61
Pasteurisierung 62
Homogenisierung 62
Milchhormone (BST) 63
Alternativen zu Kuhmilch 64

13 Zucker und Süßstoffe 66
Zucker 66
Aspartam 68
Saccharin 70
Gesunde Süßungsmittel 71
Honig 72
Xylit 73
Stevia 74
Weitere natürliche Süßungsmittel 75

14 Ungesunde Getränke 76
Erfrischungsgetränke **76**
Alkoholische Getränke 78
Kaffee 81
15 Vitamine und Mineralstoffe 84
Die versteckten Gefahren von Vitamintabletten 86
Vitamin A 87
Vitamin B 87
Vitamin B3 ..... **87**
Vitamin B6 ..... **88**
Vitamin B9 ..... **88**
Vitamin C **89**
Vitamin D **91**
Was erzeugt einen Vitaminmangel? 92
Mineralstoffe 92
Zusammenfassung 95
16 Nahrungsmittel mit besonderen gesundheitsfördernden Eigenschaften 96
Wichtiger Hinweis 96
Krebsschützende Eigenschaften von Brokkoli 97
Kohl – das Krebsheilmittel der Römer 97
Blumenkohl hilft bei der Bekämpfung von Brustkrebs 97
Das große Karottenphänomen **98**
Sellerie – besser als Viagra 98
Avocado – die köstliche Superfrucht 99
Heidelbeeren und Cranberrys schützen Nieren, Herz, Augen und Haut 100
Die Heilkraft grüner Bohnen 101
Die knochenbildende Kraft von Rosenkohl 102
Artischocken für eine gute Verdauung 103
Grünkohl 103
Nüsse 103
Frischer Mais kann bei der Beseitigung von Sehstörungen helfen **105**

Reis 105
Kokosöl – ein Geschenk der Tropen 105
Eine Banane am Tag erspart den Arzt 106

17 Kochen mit der Mikrowelle 108
Mikrowellenstrahlung 109
Die Hertel-Blanc-Studie 111
Die deutschen und russischen Studien 111
Auswirkungen auf die Nährwerte der Nahrungsmittel 112
Vitamine und Mineralstoffe werden unbrauchbar gemacht ... 112
Abnahme der Vitalenergie 112
Verdaulichkeit von Obst und Gemüse wird reduziert 112
Fleischliches Protein wird wertlos 112
Alle Nahrungsmittel werden beschädigt 112
Krebs und andere Gesundheitsrisiken 112
Fleisch 113
Proteine 113
Radioaktivität 113
Milch und Zerealien 113
Tiefgefrorene Nahrungsmittel 113
Gemüse 113
Resultierende Auswirkungen auf den menschlichen Körper 114
Verdauungssystem 114
Lymphsystem 114
Blut 114
Gehirn 114
Freie Radikale 114
Magen- und Darmkrebs 114
Zusammenfassung 115

18 Lebensmittelbestrahlung 116
Was ist Lebensmittelbestrahlung und warum wird sie eingesetzt? 116
Gesundheitliche Bedenken 118
Kennzeichnung von bestrahlten Lebensmitteln 120

Teil 3 – Eine ausgewogene Lebensweise..... 123

19 Bewegung.....125
Muskeltonus 125
Das Skelettsystem beweglich halten 125
Aerobe Übungen 126
Entgiftung durch Transpiration.....126
Lymphsystem 126
Zerebrospinalflüssigkeit 127
Emotionale Reinigung.....127
Körper, Geist & Seele integrieren 128
Wann und wie viel?.....128

20 Die biologischen Zyklen des Tages.....130
Warum richtiger Schlaf so wichtig für Sie ist!.....132
Zusammenfassung.....135

21 Die Macht unserer Gedanken und Gefühle.....136

22 Die Reaktion unseres Körpers auf Stress 139
Wachstum oder Schutz 139

23 Bewusst leben.....143

24 Schlussfolgerung 146

Anhang 147

Anhang A: Angewandte Kinesiologie – Muskeltest 148
Durchführung des Muskeltests 149

Anhang B: Die Nierenreinigung.....154

Anhang C: Liste von basenbildenden und säurebildenden Lebensmitteln.....158

Anhang D: Checkliste für Übersäuerung 162

Anhang E: Lebensmittelgruppen 164

Quellenangaben 167

Bezugsquellen 169

Über die Autoren.....170

Index 175

Einführung

Gesund und vital zu sein, ist der natürliche Zustand des menschlichen Körpers. Aufgrund schädlicher Essgewohnheiten und falscher Lebensführung leiden jedoch die meisten Menschen an diversen gesundheitlichen Problemen, die verhindern, dass sie ihr Leben in Gänze genießen können. Leider konzentriert sich die konventionelle Medizin bei solchen Problemen darauf, diese mit Medikamenten und Operationen zu behandeln, die vielleicht eine zeitweise Linderung der Symptome bewirken, aber praktisch niemals die Wurzel des Problems bekämpfen. Dabei wird es immer offensichtlicher, dass die Nebeneffekte solcher medizinischen Praktiken unserer Gesundheit häufig mehr Schaden zufügen als die ursprüngliche Krankheit.

Der medizinische Begriff für Krankheiten, die durch ärztliche Maßnahmen verursacht werden, lautet „iatrogen". Genaue Informationen über das Ausmaß dieses Problems sind aufgrund potenzieller Rechtsstreitigkeiten jedoch kaum verfügbar. Dennoch kam eine zehnjährige Studie[17] der amtlichen Statistiken, die 2003 veröffentlicht wurde, zu dem Ergebnis, dass iatrogene Krankheiten mittlerweile die *hauptsächliche* Todesursache in den Vereinigten Staaten sind. Sie fand des Weiteren heraus, dass Nebenwirkungen von verschreibungspflichtigen Medikamenten für über 300.000 Todesfälle jährlich verantwortlich sind. Das entspricht zwei voll beladenen Jumbojets, die täglich abstürzen!

Meine Absicht besteht hier nicht darin, die Millionen von engagierten Medizinern und Menschen, die in der Pflege arbeiten, zu kritisieren. Die meisten von ihnen machen täglich Überstunden, um das Leid und die Schmerzen ihrer Patienten zu lindern. Ich möchte vielmehr darstellen, dass die westliche Medizin, die sich hauptsächlich auf Medikamentierung und Operationen verlässt, auf einem falschen Weg ist.

Es liegt an jedem von uns selbst, die Verantwortung für unseren eigenen Körper zu übernehmen. Leider wird der größte Teil der Informationen, mit denen wir heutzutage täglich bombardiert werden, von den Unternehmen gesteuert, die uns ihre Produkte oder Dienstleistungen verkaufen wollen, die uns aber nicht beim Verständnis darin, wie wir unseren Köper gesund erhalten

können, unterstützen. Der menschliche Körper besitzt erstaunliche Selbstheilungskräfte. Wenn wir uns diese natürlichen Funktionen unseres Körpers wieder zu eigen machen, ist es so gut wie nie zu spät, Veränderungen durchzuführen, die uns auf den Weg zu vollständiger Heilung und Verjüngung führen.

Der menschliche Körper ist nicht einfach ein physikalischer Mechanismus, sondern eine komplexe Einheit, die auch unsere Gedanken, Gefühle und unsere spirituelle Natur beinhaltet. Dieses Buch möchte grundlegend erläutern, wie der menschliche Körper funktioniert und Lösungen aufzeigen – die auch unsere Lebensführung mit einbeziehen –, wie jeder von uns mit seinem Körper so umgehen kann, dass er zu optimaler Gesundheit und Langlebigkeit gelangt.

7 Empfehlungen für gesunde Mahlzeiten

Das letzte Kapitel enthielt Ratschläge, *welche* Lebensmittel Sie zu sich nehmen sollten. Dieses Kapitel rät Ihnen, *wann* und *wie* Sie die Nahrung verzehren sollten.

Es ist schwer, mit kulturellen Gewohnheiten zu brechen. So beinhaltet eine Mahlzeit üblicherweise nicht nur den Verzehr von Speisen und Getränken, sondern ist auch eine Möglichkeit der sozialen Interaktion. Leider sind aber die Essgewohnheiten der meisten Menschen in der westlichen Welt abträglich für die Förderung von Gesundheit und Vitalität.

Für eine gesunde Nahrungsaufnahme müssen wir verschiedene Faktoren berücksichtigen. Der erste und wichtigste ist, dass jeder von uns einen einzigartigen Körper mit einzigartigen Ernährungsbedürfnissen hat. Ein Mensch kann von einem bestimmten Nahrungsmittel profitieren, das einen anderen krank machen würde. Nahrungsmittel, die im Winter unserer Gesundheit dienlich sind, können in den Sommermonaten regelrecht unverträglich sein. Außerdem kann ein Lebensmittel, das unsere Gesundheit fördert, wenn wir es mittags essen, bei einem abendlichen Verzehr schädlich sein. Die alte Wissenschaft des *Ayurveda*, die Sie in Kapitel 8 kennenlernen, befasst sich mit einem breiten Spektrum an Variablen und bietet Richtlinien für verschiedene Köpertypen. Daneben gibt es aber einige generelle „Faustregeln“, basierend auf der Art und Weise, wie unser Körper Nahrung verarbeitet, die auf die meisten von uns zutreffen. Wir beginnen mit der Frage, ob rohe oder gekochte Nahrung besser für uns ist.

Rohe vs. gekochte Lebensmittel

Da das Erhitzen von Nahrungsmitteln Enzyme zerstört und andere Nährstoffe verändert, sollte man annehmen, dass eine Ernährung, die rein aus rohen,

natürlichen Lebensmitteln, wie Obst und Gemüse, besteht, ideal wäre. Eine ganze Reihe von Säugetieren ernährt sich schließlich so, denen es sehr gut zu gehen scheint. Und da es immer mehr Ernährungssysteme gibt, die auf Rohkost basieren, und rohe Lebensmittel auf immer mehr Speiseplänen stehen, scheint die Popularität der Rohkost-Ernährung zuzunehmen. Doch ganz so einfach ist es nicht.

Unser Verdauungstrakt benötigt Ballaststoffe, um die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, ordnungsgemäß verdauen zu können. Ballaststoffe könnte man als das „Skelett" von Pflanzen bezeichnen. Ihre wichtigste Rolle im Verdauungsprozess besteht darin, wellenartige Muskelkontraktionen zu erzeugen, die den Nahrungsmitteltransport durch den Darm fördern. Es gibt eine weit verbreitete Annahme, dass Ballaststoffe nicht verdaut werden können und unseren Körper unverändert wieder verlassen. Das trifft aber nur auf den Dünndarm zu. Im Dickdarm (Colon) werden die Ballaststoffe abgebaut und von einer großen Anzahl dort ansässiger Bakterien zersetzt. Falls die Ballaststoffe das Colon aber nicht in einer angemessenen zeitlichen Frist verlassen, kann dies zu einer Fermentierung dieser Stoffe führen.

Gekochtes Gemüse und Getreide enthält Ballaststoffe, die den Verdauungsprozess unterstützen, jedoch das Colon nicht überfordern. Außerdem sorgt der höhere Wassergehalt von gekochten Speisen dafür, dass der Transport durch den Darmtrakt viel leichter erfolgt. Zwar enthält Rohkost dieselben Ballaststoffe wie gekochte Nahrung, doch es wird mehr Zeit und Energie benötigt, um rohe Speisen im Darm zu verdauen. Bestimmte Körpertypen vertragen größere Mengen an Rohkost besser als andere. Viele Menschen haben ihre Ernährung so umgestellt, dass diese zu fast 100 % aus Rohkost besteht, und fühlten sich mit dieser Ernährungsweise für einen langen Zeitraum wohl. In einigen Fällen, manchmal erst nach 10 oder 20 Jahren, erlitten einige dieser Menschen aber einen körperlichen Zusammenbruch. Sie waren nicht mehr in der Lage, das harte Getreide und das rohe Gemüse aufzuspalten.

Die Ballaststoffe des Obstes sind für den Verdauungsprozess ebenfalls vorteilhaft. Doch reifes Obst wurde quasi bereits von der Sonne "gekocht". Damit ist ein weiteres Kochen von Obst nicht mehr notwendig.

Am sichersten ist es, wenn wir ein vernünftiges Gleichgewicht aus rohen und gekochten Nahrungsmitteln in unseren täglichen Speiseplan aufnehmen.

Wenn Sie Ihre Ernährung dahingehend umstellen möchten, dass Sie mehr Rohkost zu sich nehmen, sollten Sie dies nach und nach tun, damit Ihr Körper sich der Umstellung anpassen kann.

Sinnvoll ist die Aufnahme von rohen Gemüsesäften in den Speiseplan, die uns mit Enzymen und Nährstoffen versorgen, welche durch den Kochprozess modifiziert werden. Außerdem sind Getreidesprossen, die Sie in Kapitel 9 näher kennenlernen, eine gute Ergänzung zu gekochten Speisen.

Wenn Rohkost und gekochte Nahrung bei derselben Mahlzeit kombiniert werden sollen, sollten die rohen Nahrungsmittel wie Salate oder frischer Gemüsesaft immer zuerst verzehrt werden.

Lebensmittel richtig kombinieren

Jedes Nahrungsmittel wird auf unterschiedliche Art durch den Verdauungstrakt verarbeitet und benötigt unterschiedliche Arten von Enzymen und andere verdauungsfördernde Wirkstoffe.[20] Außerdem wandern bestimmte Nahrungsmittel viel schneller durch den Verdauungstrakt als andere.

Im Anhang E finden Sie eine Liste der gängigsten Lebensmittel nach Lebensmittelgruppen geordnet. Dazu möchte ich hier noch eine Erläuterung einfügen. In dem Kapitel über das Säure-Basen-Gleichgewicht wurde erwähnt, dass die meisten Obstsorten basenbildend sind. In der Lebensmittelliste in Anhang E werden aber manche Obstsorten als von Natur aus sauer oder wenig sauer gelistet. Hier scheint ein Widerspruch vorzuliegen, was aber nicht der Fall ist. Wir wissen beispielsweise, dass Orangen Zitronensäure enthalten. Während die Orangen im Körper metabolisiert werden, binden einige Mineralien die Säure. Dies bedeutet, dass sie im Körper Säuretoxine *binden* und *basische* Rückstände hinterlassen. Betrachtet man saure Obstsorten also aus der Perspektive, wie sie sich nach der Verdauung auf den Körper auswirken, sind sie basenbildend.

Im Folgenden finden Sie einige Richtlinien, wie Sie bestimmte Lebensmittel aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen bei einer Mahlzeit kombinieren oder eben nicht kombinieren sollten.

Index

A

Abfallprodukte
  ausscheiden 16
  beseitigen 18
Abfallstoffe 2, 135
  toxische 2
Absichten, definieren 144
Adrenalin 66, 77
aerobe Übungen 126
Agavendicksaft 75
Ahornsirup 75
Akasha - Raum 38
Alfalfasaft 49
Alfalfa-Sprossen 43
Alkohol 78
  Dehydrierung 80
  Leberkrankheit 79
  Wirkweise 79
Alkoholpegel 79
Allergie 61
  Milch 61
  Nüsse 104
Aminosäuren 4
angewandte Kinesiologie 148
antibakteriell 72, 105
Antibiotika 23, 55
Antioxidans 99
  krebsbekämpfend 104
Antioxidantien 100, 103
  krebshemmend 72
Antioxidationsmittel 98
antitumorös 103
antiviral 105
Apa-Wasser 39
Apfelsäure 101
Arginin 99
Aromen 24
Arteriosklerose 63
Artischocke 103
Ascorbinsäure 89
Asparaginsäure 69
Aspartam 68, 78
  Krankheitsauslöser 70
Atmen 126
Atmung 127, 133
Ausgeglichenheit 136
Avocado 99
Ayurveda 31, 37, 38, 130

B

Bakterien
  abtöten 24
  nützliche 11
  reduzieren 117
  resistent 23
Ballaststoffe 16, 32, 47
Bananen 106
basenbildenden Eigenschaften
  von Lebensmitteln 29
basisches Wasser 30
Bazillen 57
Beeren 23, 158
Benzol 78
Beriberi 84
Beta-Carotin 98
Beweglichkeit, erhalten 125
Bewegung 124, 125
bewusst leben 143
Bier, negative Wirkung 80
Bioflavonoide 100
Bio-Garten 26
biologische Energien 40
biologische Zyklen 130
Bioprodukte 25

Blumenkohl 97
Blutserum 114
Bluttoxizität 133
Blutwerte, saure 77
Blutzuckerkrankheiten 66
Blutzuckerspiegel 66, 77
Bohnen 160
Bohnen, grüne 101
Brokkoli 97

C

Calciferol 91
Candida albicans 106
Casein 60
Chemikalien, in Nahrungsmitteln 25
Chi 127
Chlorophyll 43, 49
Cholesterin 6, 63, 66, 78, 134
Cholesterinwert 104
Cola 67, 76
Colema Board 18
Colon 16, 32
Colon-Hydro-Therapie 17
Colonic 17
Cortison 66, 78
Cranberrys 100

D

Darmkrebs 53
Darmreinigung 17
Darmspülung 17
Darmverstopfung 17
Dattelzucker 75
Dehydrierung 8
  zelluläre 8, 77
Dickdarm 16, 32, 105
Diuretikum 49, 76, 81
Doshas 39
Düngemittel 24
Dünndarm 53

E

E. coli 56
Eisen 101
Elektrolythaushalt 99
Energiemangel 9
Energydrinks 76
Entgiftungsenzyme 102
Entsafter 47
Enzyme 33, 46, 62, 72
Enzymtätigkeit 35
Erfrischungsgetränke 76
  Koffein 76
  Säure 77
  Zucker 77
Ernährung
  ayurvedisch 42
  falsche 14
  Gemüsesaft 46
  gesunde 22, 81
  mit gesunden Lebensmitteln 23
  rohe Lebensmittel 31
  Süße 71
  ungesunde 6
  vegetarische 52
  verarbeitete Lebensmittel 24
  Vitamine und Mineralstoffe 95
Ernährungsbedürfnisse 31
Essen, energetisieren 138
Essgewohnheiten, schädliche xi
Excitotoxizität 69

F

Fäkalbakterien 56
Fertiggerichte 24
Fettsäuren, ungesättigte 24
Fisch 57
Flavonoide 81

Fleisch 23, 51, 161
  Auswirkungen auf Gesundheit 52
  Keime 56
  Medikamente 55
  Verdauung 53
Fleischgifte 53
Fleischprotein, verdauen 53
Folsäure 88
Formaldehyd 69
freie Radikale 69, 114, 120
Früchte 23, 35, 71, 158, 165
Fruchtsäfte 71
Frühstückszerealien 67
fünf Elemente 38

G

Gallenblasenspülung 7
Gallenflüssigkeit 4, 132
Gallensäure 103
Gallensteine 4, 154
Gedanken und Gefühle 124, 136, 142
  negative 144
gekochte Lebensmittel 46
Gemüse 22, 23, 28, 35, 159, 165
  anbauen 26
  Chemikalien 25
  entsaften 46
  gekocht 32
  roh 46
Gemüsesäfte 33, 44, 46, 161
Geschmacksrichtung 37
Gesundheit 143
Getränke 161
  harntreibende Wirkung 12
Getreide 23, 159
Getreidesprossen 33
Giftstoffe 2
Gleichgewicht 39
  im Körper herstellen 28
Glück 137
Grünkohl 103
Gurkensaft 49

H

Hafermilch 64
Haltbarkeitsdauer, erhöhen 117
Harmonisierung 145
Harnabfallprodukte 14
Harnentleerung 14
Hauptmahlzeit 36, 131
HDL-Cholesterin 106
Heidelbeeren 100
Heilkräfte, natürliche 2
Hertel-Blanc Studie 111
Herzerkrankungen 63, 133
Herzinfarkt 101
Herzkrankheit 90
Herzkrankheiten 51, 77, 134, 137
herzschützende Eigenschaften 103
Histamin 9
Homocystein 101
Honig 72
Hydration 2
Hydrierung 12, 47
Hypervitaminose 86

I

iatrogene Krankheiten xi
Immunität 134
Immunsystem 140
innere Hygiene 2, 124
Insulin 66, 77
ionisierende Strahlungsenergie 117
ionisiertes Wasser 30

K

Kaffee
  Dehydrierung 81
  entkoffeiniert 82
  in der Schwangerschaft 83
  Koffeingehalt 81

Kampf-oder-Flucht-Stressreaktion 77, 139
Kapha 40
Karotten 98
Karottensaft 48
Karzinogen 71, 78, 100, 113
Keimung 43
Kinesiologie 148
Koffein 76
  Wirkung 77
Kohl 97
Kokosmilch 62, 64
Kokosöl 105
Kolibakterien 56
Konservierungsmittel 23
  Fleisch 56
  krebserregend 55
Körper, alkalisieren 156
Körper, Geist & Seele 128
Körpertypen 39, 41
Körperzyklen 131
krankheitserregende Bakterien 24
Krankheitserreger 54
Krankheitsursachen 2
Kräuter 23, 159
Krebs 134
krebserregende Stoffe 113, 118
krebserzeugende Eigenschaften 54
krebshemmende Enzyme 97
Krebsrate, Vegetarier 51
Krebsrisiko 136
Krebszellen 114
  Wachstum stoppen 99
Kuhmilch 58
  Alternativen 64
künstliche Farbstoffe 24
künstliche Süßstoffe 66

L

Landwirtschaft
  Anbaupraktiken 24
Laurinsäure 105
LDL-Cholesterin 82, 99
Lebensenergien 127
Lebensentscheidungen, treffen 144
Lebensführung, falsche xi
Lebenskraft, der Erde 25
Lebenskräfte 16, 24
Lebensmittel
  basenbildend 28, 158
  Bestrahlung 116
  kombinieren 33
  miteinander kombinieren 33
  natürliche 23
  rohe 32
  säurebildend 158
  säurehaltige 27
  verarbeitete 23
lebensmittelbedingte Krankheiten 118
Lebensmittelbestrahlung 116
  Kennzeichnungspflicht 120
  zugelassene Nahrungsmittel 117
Lebensmittelgruppen 33, 164
Lebensmittelintoleranz 58
Lebensmitteln 27
Lebensmittelvergiftung 56
Lebensstil, ungesunder 6
Lebensweise 124
Leber 4, 79, 132, 154
  Abbau von Alkohol und Substanzen 4
  Entgiftung 6
Leberkrankheit 79
Leberreinigung 101
Leberspülung 7
Leukozyten 111
Lymphsystem 114, 126

M

Magensäure 29
Mahlzeit, Tipps 37
Mais 105
Mandelmilch 64
Mandeln 104
Medikamente, im Fleisch 55
Melonen 36, 166
Methanol 69
Mikroben 56
Mikrowelle 24, 108
  Auswirkungen auf die Nährwerte der Nahrungsmittel 112
  Gesundheitsrisiken 112
Mikrowellenstrahlung, Gefahren 109
Milch
  Allergien 61
  fettarm 61
  Homogenisierung 62
  Hormone 63
  Nährstoffgehalt 58
  Pasteurisation 62
  Säure-Basen-Gleichgewicht 61
Milchalternativen 64
Milchprodukte 58
  Allergien 58
Mineralien 16
  ionische 93
  natürliche 24
Mineralsalze 93
Mineralstoffe 16, 23, 46, 61, 93
  anorganische 93
  organische 93
  Quelle 93, 95
Mineralstoffmangel 93
Mineralstoffzusätze 92
Mobilität 2
Molke 61
Muskeltest 49, 96, 149
Muskeltonus 125
Muttermilch 58, 64, 91, 105

N

Nährstoffbedürfnisse 86
Nährstoffe 4, 10, 16, 22, 33, 37, 43, 46, 114, 132
  Gemüse 46
  in natürlichen Nahrungsmitteln 24
Nährstoffmangel 16
Nahrungsaufnahme, gesunde 31
Nahrungsmittel
  gegen Krebs 43
  gekocht 32
  gesundheitsfördernde Eigenschaften 96
  natürliche 24
  roh 32
Nahrungsverdauung 11
Nährwert 24, 48, 96, 109, 118
  von Obst und Gemüse 26
Natrium 48
natürlicher Zustand
  des menschlichen Körpers xi
natürliche Zyklen 135
Nebenwirkungen
  auf Medikamente xi
  Gemüsesaft 49
  Milch 58
negative Energien 127
Nervengift 76
Niacin 87
Niacin-Vergiftung 87
Nieren 13, 154
  Verstopfung 14
Nierenreinigung 15, 154
Nierensteine 14, 154
  auflösen 15
Nüsse 23, 103, 160
  Allergien 104

O

Obst 22, 28, 35
  anbauen 26
  Ballaststoffe 32
  Chemikalien 25
Obstsäfte 48, 161
Osteoporose 59

P

Pepsin 34
Petersiliensaft 49
Pflanzennährstoff 102
Phenylalanin 69
pH-Wert 27
  des Bluts 77
  des Urins 156
Phytochemikalien 102
Pitta 40
positive Veränderungen 143
Prithvi - Erde 39
Protease-Inhibitoren 105
Proteine 4, 34, 164
proteinreiche Nahrungsmittel 34
Ptomain 53
Ptyalin 34
Pyridoxin 88

Q

Quercolon 18

R

Radioaktivität 113
Rauchen 124
Rehydrierung 3
Reinigung
  der Leber und Galle 7
  der Nieren 15, 154
  des Darms 17
  emotionale 127
Reinigungskräfte 45
Reinigungsprozesse 3, 174
Reis 105
Reismilch 65
rohe Gemüsesäfte 33
rohe Lebensmittel 32, 46
rohes Gemüse 32
Rohkost 32
Rosenkohl 102
Rote Bete-Saft 49
Rückstände 6, 23, 33
  basisch 27
  säurehaltig 27, 162
Ruhezeiten 124

S

Saccharin 70
Salzsäure 29, 34
Samen 23, 43, 160
Säuglingsnahrung 62, 108
Säure-Basen-Gleichgewicht 27, 47, 67, 80, 82
Säuregehalt, des Urins 156
Schlaf 124
  Bedeutung 133
Schlaganfall 90, 101
Schlaganfallrisiko 98
Schwitzen, Entgiftung 126
Selbstheilung 40
Selbstheilungskräfte xii, 2
Sellerie 98
Selleriesaft 48
Sesam 43
sitzende Tätigkeit 124
Skorbut 89
Sojaprodukte 65
Solarplexus 18
somatisches System 140
Speisereste 37
sportliche Betätigung 129

Sprossen 43, 161
  entsaften 44
Spurenelemente 94
Stärke 34, 164
stärkehaltige Nahrungsmittel 34
Steine
  in den Nieren 14
  in der Galle 4
  in der Leber 4
Stevia 74
Stimulanzien 82
Stress 139
  Auswirkungen auf die Gesundheit 142
Stressreaktion 12, 66, 78, 134
Stuhlgang 18
Süßstoff, künstlich 68
Süßungsmittel, natürliche 71

T

Tagesdosis, Vitamine 85
Tageszyklen 130
Tejas - Feuer 38
Tiefschlaf 133
Toxine 2, 106
toxische Abfälle 17
toxische Abfallstoffe 2, 34
Toxizitätskrise 3
Training 128
trinken, während des Essens 36
Trinkwasser, Qualität 11

U

Übersäuerung 77, 162
Ungleichgewicht 39
  chemisches 94
Unzufriedenheit 137

V

Vata 39
Vayu - Luft 38
Vegetarier
  Gesundheit 52
  Lebenserwartung 51
vegetarische Ernährungsweise 52
Veränderungen, durchführen 145
Verantwortung, übernehmen 143
verarbeitete Lebensmittel 16, 95, 161
  Inhaltsstoffe 23
  Nährstoffe 23
Verdauung
  der Nahrung 4
  Fleisch 53
Verdauungsenzym 35
Verdauungsenzyme 132
verdauungsfördernde Wirkstoffe 33
Verdauungsprozess 28, 32, 37, 46, 131
  Salzsäure 29
Verdauungssäfte 10, 36
Verdauungssystem 114
  Milch 59
Verdauungstrakt 6
  Ballaststoffe 32
Verdauungszyklen 4
Verstopfung 18
  der Blutgefäße 92
  der Nieren 14, 154
  des Darms 17
Vitalität 2, 46, 143
  des Körpers 16
Vitamin A 87
Vitamin B3 87
Vitamin B6 88
Vitamin B9 88
Vitamin C 89
Vitamin D 91

Vitamine 23, 46
  Geschichte 84
  organische Verbindungen 85
  Quelle 85, 95
  Tagedosis 85
  verarbeitete Lebensmittel 85
Vitaminergänzungspräparate, Gefahren 86
Vitaminmangel 92
Vitaminpräparate 85
Vitaminvergiftung 86
Vitaminzusätze 85
Vollmilch 61
vollständige Heilung und Verjüngung xii

W

Wachstumshormone 23, 134
Wasser
  empfohlene Menge 9
  ionisieren 30
Wassereinlagerungen 8
Wasserionisatoren 30
Wasserversorgung 8
Wein, Nachteile 81
Weizengras 43
Weizensprossen 43
westliche Medizin xi, 146
Wirkstoff, antibakterieller 105
Wirkstoffe gegen Krebs 103
Wohlbefinden 144

X

Xanthinoxidase 63
Xylit 73

Z

Zellfunktionen 8
Zellschädigung 69
Zerebrospinalflüssigkeit 127
Zucker 66
  in Lebensmitteln 67
  in verarbeiteten Lebensmitteln 23
  raffinierter 66
Zuckerersatz 73
Zuckerersatzstoffe 68
Zuckerverbrauch 67

Andreas Moritz

Der einfache Weg zur vollkommenen Gesundheit

200 Seiten, kart.
erscheint 2020

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de