Robert Morse

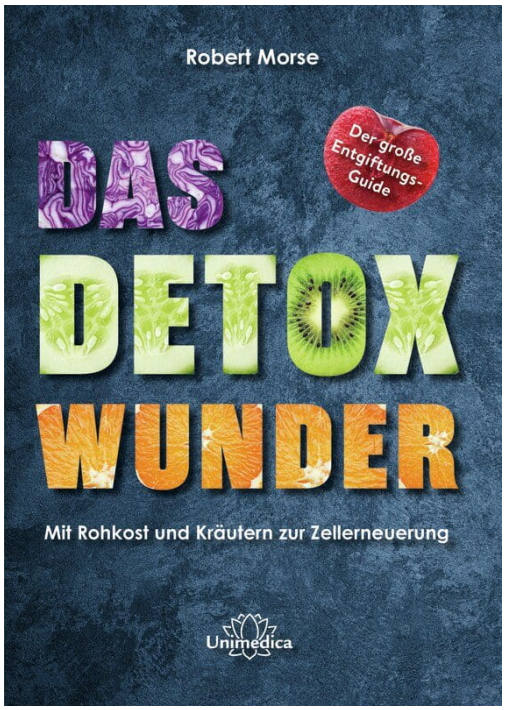
Das Detox-Wunder

Leseprobe

Das Detox-Wunder

von Robert Morse

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

Inhalt

Einleitung ix

1. Unsere Spezies verstehen 1

Anatomische und physiologische Unterschiede der Wirbeltiere 3

2. Wie der Körper funktioniert 9

Modul 2.1 Die vier grundlegenden Vorgänge in unserem Körper 12
Modul 2.2 Die Körpersysteme 16
Modul 2.3 Die Zelle 21
Modul 2.4 Das Gewebe 26
Modul 2.5 Das Herz-Kreislaufsystem und Blut 27
Modul 2.6 Das Verdauungssystem 31
Modul 2.7 Die ausscheidenden Organe 40
Modul 2.8 Das endokrine System und seine Drüsen 62
Modul 2.9 Das Muskelsystem 77
Modul 2.10 Das Nervensystem 80
Modul 2.11 Das Fortpflanzungssystem 82
Modul 2.12 Die Atemwege 84
Modul 2.13 Das Skelett 87

3. Die Lebensmittel, die wir essen 91

Modul 3.1 Kohlenhydrate, Zucker und deren Stoffwechsel 94
Modul 3.2 Proteine und deren Stoffwechsel 100
Modul 3.3 Fette (Lipide) und deren Stoffwechsel 102
Modul 3.4 Enzyme: Die Biokatalysatoren 108
Modul 3.5 Vitamine (Co-Enzyme) 113
Modul 3.6 Essenzielle Elemente 118
Modul 3.7 Phytochemikalien (Sekundäre Pflanzenstoffe) 144
Modul 3.8 Der pH-Wert unserer Nahrungsmittel 151
Modul 3.9 Die Energetik unserer Nahrungsmittel 158
Modul 3.10 Naturbelassene, lebendige Nahrung 162

4. Toxische Traditionen 167

Modul 4.1 Das Problem mit der Milch und anderen Milchprodukten 169
Modul 4.2 Proteine – die ganze Wahrheit 174
Modul 4.3 Reizstoffe und Stimulanzien 184
Modul 4.4 Impfungen – die vergiftete Nadel 187

Modul 4.5 Chemische Gifte in Umwelt, Haushalt, Pflegeprodukten und Medikamenten 193
Modul 4.6 Schützen Sie sich vor krebserregenden Stoffen 206
Modul 4.7 Vergiftungs-Informationszentralen/Giftnotrufzentralen 208

5. Was Krankheit wirklich bedeutet 209
Modul 5.1 Die drei Grundursachen (fast) aller Krankheiten 211
Modul 5.2 Parasiten – Fluch oder Segen? 220
Modul 5.3 Warum haben wir Plaques aus Cholesterin und anderen Lipiden? 228
Modul 5.4 Nebennierenschwäche bei männer- und frauenspezifischen Beschwerden 230
Modul 5.5 Krebs 233
Modul 5.6 Neurologische Beschwerden und Verletzungen 240
Modul 5.7 Diabetes: Typ 1 und 2 243
Modul 5.8 Zu dick oder zu dünn? Die Ursache beheben 250
Modul 5.9 Die Haut und ihre verschiedenen Beschwerdebilder 260
Modul 5.10 Was Intellekt und Emotionen mit unseren Zellen zu tunhaben 262
Modul 5.11 Körpersprache: Was will mein Körper mir sagen? 266
Modul 5.12 Fragebogen zum Gesundheitsstatus 274

6. Krankheiten ausleiten 285
So wird es gemacht: Entgiftung und Regeneration 285
Modul 6.1 Naturheilkunde und die Wissenschaft der Entgiftung 289
Modul 6.2 Heilungshindernisse und Entgiftung 293
Modul 6.3 Wie können wir unseren Körper entgiften? 296
Modul 6.4 Die Bedeutung säure- und basenbildender Nahrungsmittel für die Entgiftung 299
Modul 6.5 Was Sie während einer Entgiftung erwartet 303
Modul 6.6 Die „Heilkrise“ 317
Modul 6.7 Fasten während der Entgiftungsphase 326
Modul 6.8 Zwei fantastische Saftkuren 331
Modul 6.9 Gesundes Darmmanagement 333

7. Essen für die Vitalität 341
Modul 7.1 Welche Nahrungsmittel darf ich essen? 343
Modul 7.2 Basen- und säurebildende Nahrungsmittel im Überblick 344
Modul 7.3 Die Bedeutung der richtigen Nahrungsmittel-kombination 348
Modul 7.4 Menüs für das Entgiftungswunder 352

Modul 7.5 Das vitale Menü für die Entgiftung 355
Modul 7.6 Das Entgiftungsmenü für Mutige 357
Modul 7.7 Rohe Obst- und Gemüsesäfte 359
Modul 7.8 Bohnen und Getreide – gut oder schlecht? 362
Modul 7.9 Rezepte für Genießer 366

8. Die Kraft der Heilkräuter 373

Modul 8.1 Weitverbreitete und traditionelle Anwendungen der Heilpflanzen und ihrer Extrakte 379
Modul 8.2 Power-Kräuter – ein Überblick über die wichtigsten Heilpflanzen 382
Modul 8.3 Kraftvolle Kräuterrezepturen 422
Modul 8.4 Natürliche Verjüngungskuren für jedes Organsystem 439
Modul 8.5 Pharmazeutische Antibiotika im Vergleich mit natürlichen Antibiotika 454

9. Gesunde Angewohnheiten für ein gesundes Leben 461

Modul 9.1 Neun gesunde Angewohnheiten 463
Modul 9.2 Vier gesunde Werkzeuge für Ihre Entgiftungskur und Ihr Leben 470

10. Gesundheit und Spiritualität 479

Anhang 487

Anhang A Messung der Basaltemperatur zur Überprüfung der Schilddrüsenfunktion 488
Anhang B Die Familie der natürlichen Wissenschaften 490
Anhang C Ressourcen 512
Anhang D Alles, was Sie über Blutwerte wissen sollten 515
Anhang E Analyse der Zellminerale 532
Anhang F Maßeinheiten 534
Anhang G Glossar 535
Anhang H Präfixe und Wortendungen 568

Literaturverzeichnis 574
Danksagung 579
Über den Autor 580
Stimmen zum Buch 582
Index 583
Impressum 599

Einleitung

Ich heiße Sie herzlich willkommen auf dieser wundervollen Reise in die Vitalität. Die Gesundheit ist unser wertvollstes Gut und viele beschreiben den Körper als Tempel oder Haus, in dem unser wahres Selbst lebt, solange es auf diesem Planeten weilt. Allerdings behandeln wir unsere Autos mitunter besser als unseren eigenen Körper.

Die Informationen in diesem Buch stammen nicht aus Doppelblindstudien, falsch interpretierten Fakten und klinischen Zahlen. Auch habe ich keine Forscher für ihre Arbeit bezahlt. Als Grundlage für dieses Buch dienen mir 30 Jahre (Selbst-)Erfahrung und das, was ich bei Tausenden von Patienten beobachtet habe, die mithilfe meiner Konzepte ihre toxischen Beschwerden und Krankheiten überwinden konnten.

Wenn wir krank werden oder an bestimmten Beschwerden leiden, haben wir die Wahl, diese zu behandeln oder uns zu entgiften. Entscheiden wir uns für eine Behandlung, gibt es zwei Optionen. Entweder wir nehmen eine *allopathische* **(auf Pharmaka basierende) Therapie** in Anspruch, die dem aktuellen medizinischen oder chemischen Ansatz entspricht. Oder wir entscheiden uns für eine *natürliche* Behandlung **(mit traditionellen Arzneien)**, bei der Produkte oder Kräuter zum Einsatz kommen, die aus natürlichen Quellen gewonnen werden und die Symptome auf natürlichem Wege beseitigen sollen. Wenn wir uns für die allopathische Variante entscheiden und gegen die Krankheit „kämpfen" wollen, ist es wichtig zu verstehen, dass die Allopathie für alle Krankheiten nur drei Wahlmöglichkeiten bietet: **chemische Medikamente, Radiologie (Bestrahlung) oder Chirurgie (operative Entfernung).**

Pharmafirmen geben viel Geld für die Entwicklung neuer Medikamente aus. Außerdem müssen sie (allopathischen) Ärzten zeigen, wie sie diese Medikamente bei kranken Menschen einsetzen können. Das Konzept der



Anatomische und physiologische Unterschiede der Wirbeltiere

Carnivoren

Dazu gehören:
Katzen, Geparden, Löwen usw.

Ernährung:
Hauptsächlich Fleisch, wenig Gemüse, Gras und Kräuter

Verdauungssystem:
Zunge – sehr rau (zum Reißen und Ziehen)
Speicheldrüsen – keine
Magen – einfache Struktur; kleine runde Ausbuchtungen; starke Magensäfte
Dünndarm – glatt und kurz
Leber – 50 % größer als beim Menschen; sehr komplex mit fünf deutlich abgegrenzten Kammern; viel Galle, damit die vielen Magensäfte verdaut werden können

Ausscheidende Organe:
Dickdarm – glatt, keine Ausbuchtungen, nur wenig wird absorbiert
Verdauungstrakt – dreimal länger als die Wirbelsäule

Extremitäten (Gliedmaßen):
Hände (obere Gliedmaßen) – Pfote mit Krallen
Füße (untere Gliedmaßen) – Pfote mit Krallen
Vierfüßler – läuft auf allen Vieren

Integument:
Haut – zu 100 % mit Haar bedeckt
Schweißdrüsen – leckt sich mit der Zunge ab; hat nur an den Pfotenballen Schweißdrüsen

Skelett:
Zähne – Schneidezähne vorne, Backenzähne dahinter, mit großen Fangzähnen zum Reißen
Kiefer – unidirektional, kann sich nur nach oben und unten bewegen
Schwanz – ja

Harnwege:
Nieren – (Urin) sauer

Modul 2.2

Die Körpersysteme

Die unterschiedlichen Strukturen und ihre Aufgaben

Ihr physischer Körper besteht aus vielen unterschiedlichen Systemen, die alle zusammenarbeiten, um diesen gesund und fit zu halten. Es sind diese Systeme, die unsere Organe, Drüsen, Blutgefäße, Lymphgewebe, Muskeln und Knochen usw. bilden. Jedes dieser Systeme hat eine bestimmte und einzigartige Aufgabe, die zur Erhaltung des Ganzen beiträgt. Wie ich bereits geschrieben habe, müssen sich die Systeme aufeinander verlassen können, weil sie nur gemeinsam den Körper als Ganzes aufrechterhalten und bei Bedarf reparieren können.

Die Infrastruktur des menschlichen Körpers kann man mit einer Gesellschaft vergleichen: Die Drüsen bilden die Regierung. Das Nervensystem (elektrisch) ist das Autobahnnetz, auf dem Informationen weitergegeben werden. Ohne diesen Informationsfluss würden die Städte (Zellen, Organe und Drüsen) zusammenbrechen. Zum Polizeiapparat gehören die kleinen Immunzellen, auch Lymphozyten (oder weiße Blutkörperchen) genannt, die Neutrophile, Basophile und Makrophagen. Zu unserem zusätzlichen Schutz gibt es noch das Militär mit den natürlichen Killerzellen und den großen T- und B-Zellen. Natürlich dürfen auch die Fabriken nicht fehlen, wie zum Beispiel die Leber, das Knochenmark, Drüsen und einige andere Organe. Um die Entsorgung der Abfallprodukte kümmern sich Lymphsystem, Dickdarm, Nieren, Lungen und die Haut. Aber ohne gewöhnliche Arbeiter gäbe es in einer solchen Gesellschaft nur Chefs und niemanden, der die Arbeit wirklich auch erledigt. Die meisten unserer Körperzellen sind dementsprechend als einfache Arbeiter beschäftigt. Alle Systeme im Körper bestehen aus solchen Zellen, einschließlich Skelett (Knochen), Muskeln und Bindegewebe.

Diese körpereigene Gesellschaft bezieht ihre Nahrung hauptsächlich über das, was wir dem Körper zuführen. Darüber hinaus gibt es aber auch viele Nährstoffe, die von Bakterien „angebaut" werden, den Bauern unseres Gesellschaftssystems. Durch die Arbeit dieser Bakterien und ihrer Fähigkeit, Dinge umzuwandeln, entstehen viele Co-Enzyme (Vitamine und ihre Helfer).

Wenn wir uns nun die kleinsten dieser Welten anschauen, kommen wir zu den Zellen selbst. Jede Zelle ist wie eine autonome Stadt – ein Mikrokosmos, in dem sich die große Gesellschaft des ganzen Körpers spiegelt. Gottes Welten

sind nichts anderes als gegenseitige Reflektionen, denn alle Lebensformen und Strukturen können nur in Abhängigkeit voneinander existieren. Die treibende Kraft hinter allem ist das Bewusstsein, oder auch Bewusstheit genannt.

Auf den folgenden Seiten will ich die verschiedenen Körpersysteme, zusammen mit ihren Strukturen und Funktionen, im Detail vorstellen.

Herz-Kreislaufsystem

Strukturen – Herz, Blutgefäße (Arterien, Kapillaren und Venen) und das Blut selbst (gehört auch zum Verdauungssystem).
Aufgabe – Das Herz-Kreislaufsystem bildet die Schnellstraßen des Körpers, durch die die Lebenskraft des Körpers fließt. Es transportiert und verteilt Nährstoffe, Baumaterial und Treibstoff an die Zellen, damit diese arbeiten können; zusammen mit dem Lymphsystem entsorgt es Stoffwechselprodukte und anderen Abfall aus dem Körper; trägt dazu bei, dass das Milieu des Körpers basisch bleibt; reguliert die Körpertemperatur; und transportiert Sauerstoff, damit die Zellen atmen können (antioxidative und biologische Transmutationen).

Verdauung

Strukturen – Mund und Speicheldrüsen, Magen, Dünndarm (Zwölffingerdarm, Leerdarm und Krummdarm), Bauchspeicheldrüse, Leber, Gallenblase.
Aufgaben – Das Verdauungssystem setzt mechanische (Zähne) und chemische (Enzyme) Vorgänge ein, um grobe Speisen und komplexe Verbindungen in einfachere Strukturen zu zerlegen, damit diese absorbiert und verarbeitet werden können; es unterstützt die biologische und biochemische Transmutation von Stoffen und Verbindungen zu Komplexen oder Substanzen, die besser verwertet oder gespeichert werden können.

Die ausscheidenden Organe

Strukturen – Dickdarm, Lymphsystem, Harnwege, Immunsystem und Integument (Haut).
Aufgabe – Ausscheidung von Abfall- und Stoffwechselprodukten, die als Nebenerzeugnisse des Stoffwechsels und der Verdauung anfallen; entfernen Krankheitserreger und Schleim aus dem Lymphsystem; scheiden überschüssiges Wasser aus; zu den ausscheidende Organen gehören auch Körpersysteme, die an und für sich eigenständig sind, wie z. B. das **Verdauungssystem**, das **Lymphsystem**, die **Harnwege**, das **Integument** und das **Immunsystem**.

WEISSE BLUTKÖRPERCHEN

NEUTROPHILE

Definition: vernichten Mikroorganismen und andere Substanzen mittels Phagozytose
Anteil an den LEUKOs in %: 60 – 80 %
Reaktion: Entzündung
Werden gebildet: im roten Knochenmark
Die reifen Zellen befinden sich: im Blut, im Binde- und im Lymphgewebe
Sezernieren (sondern ab): Histamin, Komplementproteine, Leukotriene, Kinine und Interferon
Art der Immunität: angeboren (von Geburt an)

LYMPHOZYTEN (B-ZELLEN)

Definition: bilden Antikörper und andere Biochemikalien, die Mikroorganismen zerstören
Anteil an den LEUKOs in %: 20 – 40 %
Reaktion: extrazellulär (außerhalb der Zelle); Schutz vor Antigenen (Viren, Bakterien, Chemikalien)
Werden gebildet: im roten Knochenmark, der Milz, den Lymphknoten
Die reifen Zellen befinden sich: im Blut, im lymphatischen Gewebe und in den Lymphknoten
Sezernieren (sondern ab): Antikörper
Art der Immunität: Antikörper-vermittelt

LYMPHOZYTEN (T-ZELLEN)

Definition: bilden Antikörper und andere Biochemikalien mit der Aufgabe Mikroorganismen zu zerstören
Anteil an den LEUKOs in %: 0 – 40 %
Reaktion: intrazellulärer (in der Zelle) Schutz vor Antigenen (Parasiten, Tumoren); auch bekannt als Tumor-vernichtende Zellen
Werden gebildet: im roten Knochenmark, Milz, Lymphknoten
Die reifen Zellen befinden sich: im Thymus
Sezernieren (sondern ab): Gewebe
Art der Immunität: Zellvermittelt

EOSINOPHILE

Definition: setzen Biochemikalien frei, die entzündungshemmend wirken; greifen spezifische parasitäre Würmer an
Anteil an den LEUKOs in %: 1 – 4 %
Reaktion: Entzündung
Werden gebildet: im roten Knochenmark
Die reifen Zellen befinden sich: im Blut, im Bindegewebe und im Lymphgewebe

Der Fettstoffwechsel anschaulich erklärt

Wie bereits erwähnt ist Ihr Körper nicht dafür geschaffen, „Strukturen" zu absorbieren oder zu verwenden. Wie bei den Proteinen auch, handelt es sich bei den Fetten um ganze Strukturen, denn sie setzen sich aus aneinander gereihten oder verbundenen Fettsäuren zusammen. Da der Körper und seine Zellen für seine Funktionen und zur Energiegewinnung aber nur einfache Verbindungen verarbeiten kann, müssen alle Fette, die über die Nahrung aufgenommen werden, in ihre einzelnen Fettsäuren zerlegt werden – ähnlich wie Proteine zu Aminosäuren abgebaut werden. Dieser Vorgang findet mithilfe der von Leber/Gallenblase gebildeten Galle im ersten Teil des Dünndarms statt. Im Folgenden möchte ich den Vorgang der Fettverdauung und des Fettstoffwechsels veranschaulichen:

1. **Gallensalze** emulgieren die Fette und machen diese wasserlöslich, damit sie von dem Verdauungs- und Bauchspeichelenzym Lipase in Fettsäuren und Glycerin aufgespalten werden können.
2. **Magensäfte** – die Magenlipase – wandelt (emulgiert) Fette in Fettsäuren und Glycerin (einem Alkohol) um.
3. **Das Verdauungsenzym (Zwölffingerdarm)** Pankreaslipase – wird von der Bauchspeicheldrüse gebildet – wandelt Fette in Fettsäuren und Glycerin (ein Alkohol) um.
4. **Fettsäuren** und **Glycerin** verbinden sich und bilden neutrale Fette, um sich dann an verschiedene Proteine zu binden. Diese Verbindungen nennt man Chylomikronen. Die so geformten Fette werden absorbiert, wandern durch Lymphsystem und Blutgefäße und werden zu den unterschiedlichen Körpergeweben transportiert. Fettsäuren können nicht zu Glukose abgebaut werden, können aber über die Acetylgruppen in den Krebs(Energie)-Zyklus eingebracht werden.
5. **Fett(adipöses)-Gewebe** wird neben seiner Funktion als Energiespeicher auch für die Zell- und Immungesundheit gebildet.

ABBAU- UND NEBENPRODUKTE DES FETTSTOFFWECHSELS

NÄHRSTOFFE	TOXISCHE NEBENPRODUKTE
Essenzielle Fettsäuren	Acetat (Aceton) (Keton)
Fettsäuren	Acetoacetat (Acetessigsäure) (Keton)
Glycerin (ein Alkohol)	Kohlendioxid
Glyceride	Beta-Hydroxybuttersäure
Wasser	

AMINOSÄUREN

ESSENZIELLE AMINOSÄUREN (MÜSSEN ÜBER DIE NAHRUNG AUFGENOMMEN WERDEN)	NICHT-ESSENZIELLE AMINOSÄUREN (WERDEN VOM KÖRPER GEBILDET)
Cystein	Alanin
Histidin	Arginin
Isoleucin	Asparaginsäure
Leucin	Citrullin
Lysin	Glutaminsäure
Methionin	Glycin
Phenylalanin	Hydroxyprolin
Threonin	Hydroxyglutaminsäure
Tryptophan	Norleucin
Tyrosin	Prolin
Valin	Serin

Wie Sie sehen können, handelt es sich bei dem Begriff „Protein“ um ein eher willkürlich gewähltes Wort und bedeutet einfach nur, dass bestimmte Baumaterialien eine „Struktur“ bilden. Dabei kann dieser Begriff buchstäblich für jeden Baustein angewendet werden, der vom Körper benötigt wird. Die korrekte Definition ist jedoch die einer vollständigen Struktur, wie z. B. das Gewebe selbst.

Können wir Proteine verwerten?

Proteine müssen verdaut werden, weil der Körper nur einfache Aminosäuren verarbeiten kann – also nur die Aminosäuren, die in Gemüse und Nüssen reichlich vorhanden sind. Die Leber kann auch Aminosäuren synthetisieren und sogar noch kleinere stickstoffhaltige Verbindungen herstellen. Die in Fleisch enthaltenen Proteine müssen zu einfachen Aminosäuren abgebaut (hydrolysiert) werden, bevor sie vom Körper verwendet werden können. Ich bezeichne tierisches Protein als „Protein zweiter Klasse“, weil ein umfangreicher Verdauungsprozess notwendig ist, um das „Gebäude“ in einfache „Baumaterialien“ bzw. in Aminosäuren zerlegen zu können. Obst, Gemüse und Nüsse können vom Körper viel leichter verdaut werden, weil sie einfache Aminosäuren enthalten. Es ist nachgewiesen, dass eine vegane Ernährung dem Körper mehr verfügbaren Stickstoff liefern kann als Fleisch.

Es ist wichtig zu verstehen, dass sich Nährstoffe in einer anionischen (sauren) Umgebung anders verhalten als in einer kationischen (basischen). In einem

Hatten Sie schon einmal einen Herzinfarkt (Myokardinfarkt)? Ja _____ Nein _____

Hatten Sie jemals eine Operation am offenen Herzen? Ja _____ Nein _____

Leiden Sie an Herzrhythmusstörungen? Ja _____ Nein _____

Welcher Art? _____

Haben Sie Herzgeräusche oder einen Mitralklappenprolaps? Ja _____ Nein _____

Haben Sie manchmal ein Druckgefühl auf der Brust? Ja _____ Nein _____

Verspüren Sie manchmal ein Prickeln an unterschiedlichen Körperstellen und vor allem in der Herzgegend? Ja _____ Nein _____

Wo? _____

Haben oder hatten Sie Bluthochdruck? Ja _____ Nein _____

Mein durchschnittlicher Blutdruck ist _____ zu _____.

HAUT

Haben Sie manchmal oder immer Hautausschläge? Ja _____ Nein _____

Haben Sie Hautunreinheiten? Ja _____ Nein _____

Leiden Sie an Ekzemen oder Dermatitis? Ja _____ Nein _____

Haben Sie eine Schuppenflechte (Psoriasis)? Ja _____ Nein _____

Leiden Sie an Juckreiz? Wo? _____ Ja _____ Nein _____

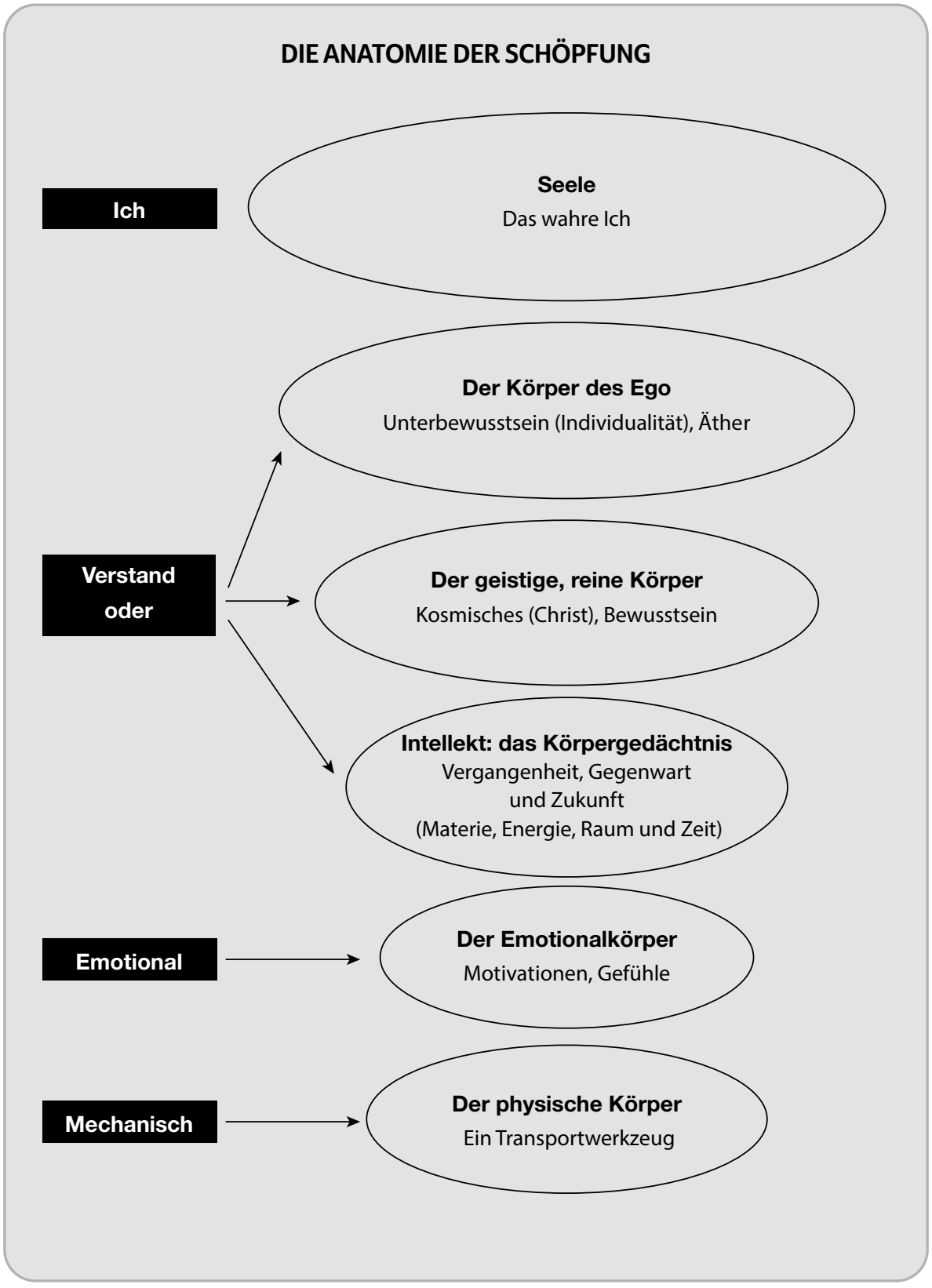
Haben Sie trockene Haut? Ja _____ Nein _____

Ist Ihre Haut zu fettig? Ja _____ Nein _____

Haben Sie manchmal oder immer Schuppen? Ja _____ Nein _____

LYMPHSYSTEM

Sind Sie gegen etwas allergisch? Ja _____ Nein _____


DIE ANATOMIE DER SCHÖPFUNG
Ich
Seele
Das wahre Ich
Der Körper des Ego
Unterbewusstsein (Individualität), Äther
Verstand oder
Der geistige, reine Körper
Kosmisches (Christ), Bewusstsein
Intellekt: das Körpergedächtnis
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
(Materie, Energie, Raum und Zeit)
Emotional
Der Emotionalkörper
Motivationen, Gefühle
Mechanisch
Der physische Körper
Ein Transportwerkzeug

Index

A

Absorption (Aufnahme) 5-6, 13, 15, 117-119, 158, 287, 333, 535, 540-541, 566, 568
Abwehr 48, 517, 555, 557, 568
  chemische 48
  mechanische 48
Acker-Schachtelhalm 382, 445, 447, 451
Acorus calamus 425
Adenosintriphosphat (ATP) 22
Adstringenzien, phytochemische 145
Affenvirus Sim-40 234
AFP (Alpha-Fetoprotein) 516
Akupressur 293, 490-491
Akupunktur 293, 490-491
Alanin-Aminotransferase (ALT) 523
Albumin 37, 41, 51, 123, 141, 143, 519-520, 522, 535, 548, 568
Alkaline Phosphate (ALP) 522
Alkaloide 13, 147-148, 184, 375, 386, 406, 420-421, 536, 568
Allesfresser 7
Allopathie ix, x, 509, 536, 568
Allurarot 203
Aloe vera 305, 314, 336, 383
Alpha-Zellen 69
Aluminium (Al) 126, 128, 130, 194-195, 198, 364, 372, 383, 544, 568
Alveolen 85
Ambrosöl 493
Amerikanische Weiß-Eiche 384
Amylase 31, 34, 110, 349, 558, 568
Anabolismus 141, 156-157, 502, 563, 568
Angewohnheiten, gesunde 461, 507
Antibiotika,
  natürliche 458
  pharmazeutische 456
  pharmazeutische vs. natürliche 454
Antioxidantien 27, 145, 148, 155, 158, 207, 222, 296, 316, 359, 375, 442, 545, 568
  phytochemische 145
Antispasmodisch 538, 556, 568
Apfelsaft 361, 369, 470-471
Arachidonsäure 48, 103, 538, 546, 568
Aromatherapie 147, 493, 503
Arsen (As) 126, 128-129, 194, 196-197
Arterien 17, 27-28, 384, 396, 415, 418, 421, 439, 472, 559, 568
Arteriolen 28, 60
Aspartam 95, 196, 198
AST (Aspartat-Aminotransferase) 523
Astragalus 384-385, 423, 429-430, 442, 444, 448-449, 453, 563, 568
Atemwege, Kräuter für die 450
Ätherische Öle 147, 493, 497, 539, 568
Ausscheidende Organe 17, 40, 291, 326, 443, 553, 557, 568
  Kräuter für die 441
Ausscheidungsprozesse 15, 290, 456, 509
Auswurf 43, 149, 283, 310, 317, 324, 386, 391, 402, 406, 416, 420-421, 546, 561, 568
Autoantigene 49
Autoimmunität 51, 539, 568
Autoimmun-Syndrome 58

B

Bakterien, Arten von 223
Baldrian 385, 448, 550, 557, 562, 568
Bananeneiscreme 369
Bananen, tiefgefrorene 370
Bärentraube 388, 421, 543, 568
Basaltemperatur xvi, 242, 261, 311, 438, 488, 531
  Messung 64
  Messung der 488, 530
  Test für die 250
Basaltemperaturmessung 171
Basilikumöl 493
Basophile 16, 19, 51-52, 57, 516, 519, 524-525, 531, 540, 568
Bauchspeicheldrüse. *Siehe* Pankreas
Bazillen 223
Beerenobst 343. *Siehe auch* Früchte
Benzoesäure/Benzylalkohol 199
Benzol 194, 196-197, 204, 206, 546, 568
Berberitzenwurzel 393, 421
Bergamotteöl 493
Bergbohnenkrautöl 493
Beryll (Be) 126, 129
Beta-Zellen 69
Bewusstsein,
  chemisches 194
  Nahrung und 159
BHA/BHT (Butylhydroxyanisol) 199
Bilirubin 37-38, 44, 522, 526, 540, 547, 568
Bioelektromagnetismus 491
Bioflavonoide 148, 540-541, 546, 568
Biologische Transmutationen 17, 579
Biotin 116
Birkenöl 493
Bitterstoffe 147, 375, 390, 417, 540, 565, 568
Blei (Pb) 121, 126, 128-130, 132, 194, 196-197, 383, 406, 421, 562, 568
Blumenkohlsuppe 371
Blutanalyse 515, 530-532
  Schwächen der 530
Blutdruck, Kräuter für den 426
Blütenessenzen 502-503, 512
Blutgruppen 2, 517
Blut-Harnstoff-Stickstoff (BUN) 521
Blutplasma 42, 51, 59, 557, 568
Blutplättchen 28, 30, 117, 153, 271, 281, 382, 396, 516, 527, 541, 568
Blutserums, Zusammensetzung unseres 30
Bluttest(s) 250, 531
Blutuntersuchungen 64, 250, 472, 515, 530
  Überblick über 515
Blutwerte 438, 515, 520, 526, 528, 530-531
  Interpretation der 515
Bockshornklee 386, 421, 432, 443-444, 447, 450
Bor (B) 130
Brennnessel 138, 387, 431, 544, 551-552, 561, 563-564, 568
Bronchiolen 81, 84-85
Brustkorb 42-43, 81, 466
Brustkrebs. *Siehe* Krebs
Bücher und Filme 512
B-Zellen-Antwort 50

C

Cadmium (Cd) 126, 128, 131, 194, 196-197, 562, 568
Calcium (Ca), Calciumionisierung 89
Calciumfluorid 141
Calciumphosphat 87, 141, 143, 152
Calciumsulfat 141, 143
Carboanhydrase 29
Carnivoren 2-3, 6
Carrageen 200, 202
Cascara sagrada 338, 409, 420, 551, 553, 568

Chaparral 404, 420, 445, 447, 535, 540, 568
Chemikalien, giftige 198-199
20 gefährlichsten Stoffe 196
Haushaltschemikalien 195
Industriegifte 194
Informationszentralen 199, 208
Chemische Gifte 41, 193. *Siehe auch* Toxizität
Chemische Medikamente 454-455
Chimaphila umbellata 388, 421, 431
China, Heilpflanzen aus 379
Chiropraktik 497, 507
Chirurgie (operative Entfernung) ix
Chlor (Chlorid) (Cl) 121, 194, 200, 517-520, 544, 568
Cholecystokinin 33-34, 38
Cholesterin. *Siehe auch* HDL-Cholesterinspiegel; *Siehe auch* LDL-Cholesterinspiegel
Cholesterol 67
Cholin 117, 135
Chrom (Cr) 119, 126, 131-132, 194, 196
Chronisches Erschöpfungssyndrom 189, 313
Chymotrypsin 35, 100, 110
Chymotrypsinogen 34
Cilien 23
Ciprofloxacin 456, 458
Co-Enzyme 113
Colema Board®, Dr. Jensens 337
Colitis 30, 135, 215, 270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 457, 516, 542, 568
Cortisol 66, 75, 246, 253, 556, 561, 568
Cumarin 147, 542, 568
Cumarine 147, 375

D

Dampfbad 311, 468
Darm,
Einzelkräuter zur Stärkung 446
Reinigung, Möglichkeiten der 336
Darmflora xvii, 173, 182, 224, 335, 458-459, 535, 542, 568
Darmkrebs. *Siehe* Krebs
Darmmanagement, gesundes 333, 498
Darmreinigung 338, 470
Darmsanierung 13, 334, 336, 338, 340, 498
Darmspülung 336-338, 340
Dattel-Kokos-Bällchen 369
DEA (Diethanolamin) 200
Delta-Zellen 69
Desoxyribose (DNA) 98
Destilliertes Wasser 205, 328, 472-473
DHA. *Siehe auch* EPA
Diabetes,
Behandlung 248
Ursachen 248
Diagnostischen Verfahren x
Diaphorese (Schwitzen) 297, 308
Dickdarm. *Siehe* Verdauungssystem
Diffusion 23-24, 96, 205
Diglyceride 102, 201
Diplokokken 223
Dips. *Siehe* Salat-Dressings, Dips und Soßen
Disaccharide 98, 251
Divertikulitis 270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 516
Doldenwinterlieb 388, 421, 431
DPT-Impfung (Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus) 189
Drogen. *Siehe* chemische Medikamente, Medikation

Drüsen 62, 264, 267. *Siehe auch* endokrines System
endokrine 62-63, 422, 548, 568
Unterfunktion der 256
exokrine 34, 62, 549, 568

E

Ebola-Virus 223, 575
Echinacea angustifolia 412, 434
Edelsteintherapie 503, 509
EDTA (Ethylendiamintetraessigsäure) 200
Ego 7, 61, 189, 262, 465, 483-484, 496, 499
Ehret, Arnold 579
Eibisch 389, 421, 432, 437, 440, 446, 558, 560, 562, 565, 568
Eichenrinde 410, 421, 535, 568
Eileiter 83, 516
Einläufe 185, 338-340, 380, 384, 421
Durchführung 339
Eisen (Fe), Eisenphosphat 141
Elektrolyte 152-154, 157, 176, 178, 180, 229, 236, 257, 301, 451, 517-518, 543, 545, 568
Elektrolyt-Haushalt, Störungen im 530-531
Elektromagnetische Energie 93, 151, 160-161, 177, 294, 491-492, 500
Eleutherococcus senticosus 414, 423, 433, 437
Elimination 544, 568
Emerging Viruses, The (Horowitz) 187, 190, 455, 575
Emotionale Gesundheit 264
Drüsen, Emotionen und Gesundheit 264
Emotionalkörper 483-484, 490
Endochondrale Ossifikation 89
Endokrines System 19, 21, 71, 203, 234, 267-269, 274-275
Kräuter für das 441
Endometrium 560
Endoplasmatisches Retikulum (ER) 22
Endothel 28
Energieheilung 509
Engelwurz 311, 390, 432, 450
Enteritis 30, 269-270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 544, 568
Entgiftung. *Siehe* Heilungshindernisse
Heilungshindernisse und 293
Homöostase und 287
Lebens, für den Rest des 298
mentale und emotionale 294
Naturheilkunde und die Wissenschaft 289
Nebenwirkungen einer 314
während der 303
Entzündungen allgemein 309
Erbrechen 307
Erkältungs- und Grippesymptome 303
Fieber 308
Gliederschmerzen 306
Kongestion, Lunge in der 311
Lunge, Kongestion in der 310
Müdigkeit und Erschöpfung 313
Schmerzen 307
Schwellungen und Juckreiz 313
Sodbrennen 310
Veränderungen im Stuhlgang 304
wie können wir unseren Körper 296
Entsafter 330, 332, 361
Entzündung,
lokale 47
systemische 47
Enzian 338, 391, 421, 440, 446, 540, 548, 568

Enzyme,
endogene 111
exogenen 111
hydrolytische 110
inaktive 110
systemische 109
Eosinophile 29-30, 56, 516, 519, 524
Epidermis 42, 60, 545, 568
Epithel 26, 121
Epithelzellen 38, 62, 386, 420, 545, 562, 568
Erschöpfung 131, 141, 143, 312, 391, 403, 421, 423, 425, 437, 557, 568
Erste-Hilfe-Pflanze 383
Erythrozyten 28-30, 515, 519, 525-526, 561, 568
Estragonöl 493
Eukalyptusöl 493

F

Falsche Einhornwurzel (Heloniias) 391, 421
Familiäre Unterstützung 239
Farben, Energie der 500
Farbtherapie 469, 498, 508
Fasten xvi, 124, 126, 326-329, 353, 360, 579
Möglichkeiten des 327
Obstfasten 327
Rohkostfasten 327
Saftfasten 327
Wasserfasten 297, 328
Vorbereitung auf das 328
wann „brechen“ 329
wie richtig beenden 330
Fenchelöl 494, 496
Fette. *Siehe auch* Gesättigte Fette
Docosahexaensäure (DHA) Fett. *Siehe auch* Docosahexaensäure (DHA)
Fette (Lipide),
Fettstoffwechsel 258, 550, 568
Abbau- und Nebenprodukte 106
anschaulich erklärt 106
ungesättigte 103
Zusammensetzung der 102
Fettsäuren,
einfach ungesättigten 103
essenzielle 102, 105-106, 169, 546, 554, 568
Arten 103
Quellen für 105
Rolle der 104
mehrfach ungesättigte 103
Fichtennadelöl 494, 496
Fieber x, 15, 107, 140, 261, 286, 290-291, 307-308, 317-318, 323, 337, 457, 476, 495-496, 524
Flavone 148
Fleisch, Energie des 178
Fleischfresser 7, 181
Fluor (F) 126, 133-135, 195, 544, 568
Folsäure 115, 126
Fortpflanzungsorgane 20, 116, 193
Fortpflanzungssystem 20, 82, 427, 553, 568
Fragebogen zum Gesundheitsstatus 274
Frauenmantel 392, 449
Frauenspezifische Beschwerden 230
Frugivoren 2, 6, 29, 169, 183, 254, 327, 359, 402, 421
Frutarier xiii, xiv
Frutarismus 579
Fundus 83
Fungus 547, 568
Fußreflexzonenmassage 462, 469, 507-508, 530

G

Galaktose 98-99, 251, 552-553, 568
Galbanumöl 494, 496
Gallenreinigung 437, 441, 446-447, 462, 470
Gallensalze 106
Gammaglobuline 51
Gastritis 30, 215, 269-270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 547, 568
Gebärmutter (Uterus) 82
Gefäßsystem 27, 42, 439
Gefiltertes Wasser 471
Gefrorene Bananen 370
Gehirn- und Nervengewebe, Regeneration von 97
Gekochtes Menü 370. *Siehe auch* Rohkost
Gemüse,
  basenbildendes 346
  gedämpftes 371
  sautiertes 372
Gemüsesäfte 32, 218, 241, 308, 322, 327-328, 330, 356, 358-361
  kombinierte 361
Gemüsesandwich 367
Gemüsesuppe 352, 356, 370
Genießer 366
Geranienöl 494
Gesättigte Fette. *Siehe auch* Fette
Geschlechtsorgane
  Kräuter für die 449
Gesunde Angewohnheiten 261, 462-463
Gewebearten 26, 227
Gewebesalze 118, 140, 158
Gewichtsverlust. *Siehe auch* Körperfett
Gewürznelkenöl 494, 496
Giftstoffe, physikalische 196
Ginkgo biloba 379, 393-394, 421, 425, 429, 440, 448
Glisson-Kapsel 35
Glycerol 12, 33, 35, 39, 228, 529, 554, 564, 568
Glykogen 31, 36-37, 69, 76, 81, 94-95, 98-99, 105, 122, 124, 126, 251-252, 548, 553, 568
Glykoprotein 516
Glykoside 147-148, 537, 546, 552, 559, 568
Goldrute 394, 431, 563, 568
Golfkriegssyndrom 188
Golgi-Apparat 22
Gottesser xiii
Gotu Kola 395, 421, 425, 429, 448, 453
Grapefruit 114, 117, 135, 343, 345
Grapefruitkernextrakt (Citrus paradisi) 434
Grapefruitöl 494, 496
Grapefruitsaft 470-471
Guacamole 367
Günsel 441-442, 444, 535, 552, 557, 568

H

Haaranalyse 532, 548, 568
Hämatokrit (Hkt) 515, 519, 526-527
Handreflexzonenmassage 469
Harnleiter 18, 59, 452
Harnröhre 18, 60, 82, 452, 457, 541, 568
Harnsäure 101, 136, 143, 176, 180, 214, 395, 420, 469, 548, 561, 568
Harnwege, Kräuter für die 452
Haut 19, 67, 260-261, 273, 467-468
  Beschwerdebilder 260
  Kräuter für die 445
HCG (Humanes Choriongonandotropin) 516
HDL (High Density Lipoprotein) 517, 519, 528

Hefepilze 18, 65, 172, 221, 227, 260, 376, 402, 413, 418, 421, 434, 546, 548, 568
Heidelbeere 396
Heilerde 305, 340, 540, 568
Heilkräuter,
  Extrakte 379
  Kraft der 373
  Power-Kräuter, ein Überblick 382
  weitverbreitete und traditionelle Anwendungen der 379
Heilkrise xviii, 291, 303, 306, 309, 315-317, 320-322, 456
Heilpflanzen. *Siehe* Heilkräuter
Heilungshindernisse 294
Heilziest 396, 557, 568
Helmkraut 397, 425, 448, 536, 538, 556-557, 568
Hepatitis B-Impfung 189
Herbivoren 2, 5, 169, 345, 359
Herpes 222, 306, 434, 548, 568
Herzerkrankungen. *Siehe auch* Pharmakologische Therapien
Herzgespann 397, 430
Herz, Kräutermischung für das 430
Herz-Kreislaufsystem,
  Einzelkräuter zur Entgiftung 439
  Einzelkräuter zur Stärkung 440
  Kräuter für das 426
Herzmuskeln 77-78
Himbeere 397-398, 421
Hirnanhangsdrüse 19, 62-63, 185, 198, 232, 245, 247, 251, 256
Hirse 136, 195, 346, 368, 372
Histamin 48, 56-57, 309, 505, 537, 540, 549, 568
Hoden 19-20, 62, 71, 74, 76, 82, 140, 256, 277, 441, 449, 544, 549, 564, 568
Homöopathie x, 505
Hormone 72
  Funktionen und ihre 73
Hormonwerte 531
Horowitz, Leonard 187
Hotema, Hilton 183, 579
Humanes Immundefizienz-Virus (HIV), Ursprung 190
Hydrotherapie 475, 505-506, 508, 512, 579
Hypertension 550, 568. *Siehe auch* Blutdruck
Hyperthyreoidismus 550, 568. *Siehe* Schilddrüsenüberfunktion
Hypertonie. *Siehe* Blutdruck
Hypothalamus 63, 70, 247, 308, 493, 530, 550, 568
Hypothyreoidismus 550, 568. *Siehe* Schilddrüsenunterfunktion

I

Immunantwort,
  antikörpervermittelnde 51
  Formen der 46
  nicht-spezifische 47
  Protein-Marker 50
  spezifische 47
  zelluläre 50
  zellvermittelte 53
Immundiagnostik 523-524
Immunität, zellvermittelte 53, 65
Immunoglobuline 51-52
Immunsystem,
  Arten von, zwei 45
  extrazelluläres 45
  intrazelluläres 45-46
  Kräuter für das 444
Immunzellen, Bildung der 54
Impfungen 168, 187-190, 192, 217, 219-220, 234-236, 564, 568
  Fakten zu 235
Ingwer 307, 379, 398, 421, 429, 436, 440, 537, 542, 561-562, 568
Ingweröl 494, 496
Inhalator 474

Inositol 117
Integument 3-6, 17, 19, 60, 273, 445
Interferone 49, 54
Interleukine 50, 54
Intramembranöse Ossifikation 89
Ionisation 155-156, 166, 176, 221
Iridologie x, xv, xvi, 579
Irisdiagnose 506, 533
Isoprenoide 150
Isopropanol 200
Isthmus 83

J

Jasminöl 494, 496
Jejunum 551, 568
Jensen, Bernard 61, 161, 333, 359-360, 506, 575-576, 579, 582
Jod 126, 195, 472, 489, 544, 550, 568
Johanniskraut 399, 421, 448, 537, 554, 568
Juckreiz 221, 280, 303, 313-314, 317, 319, 325, 434, 457, 560, 568

K

Kaffee 59, 120, 132, 184-185, 199, 204, 312-313, 339, 347
Kaffeeeinlauf 339
Kaliumchlorid 142
Kaliumphosphat 142
Kaliumsulfat 142
Kalte Ganzkörperwickel 475
Kamillenöl 494
Kanadische Gelbwurz 399, 421
Kapillaren 17, 27-28, 48, 84, 117, 384, 396, 415, 421, 439, 561, 568
Karamell 199
Katabolismus 124, 126, 141, 156-157, 502, 521, 563, 568
Katalysatoren 48, 72-73, 84, 93, 96, 108, 127, 154, 156, 222, 473
Kationen 156, 517-518, 544, 568
Kationische Reaktion 152, 465
Kehlkopf (Larynx) 84-86
Keratinozyten 60
Kermesbeere 401, 421, 437, 441, 443-445, 447, 449, 543, 552, 556, 568
Kernhülle 21
Ketose 107
Kieselsäure 382
Kinder, Produkte für 514
Kinesiologie x, 497, 507, 530
Kinetische Energie 92
Kinine 49, 56-57
Klette 383, 395, 420, 424, 431, 440, 446-447, 538, 563, 568
Kletten-Labkraut 401, 410, 420-421, 431, 443, 548, 563, 566, 568
Kneippkuren 505
Knochen,
  Fachbegriffe 89
  Knochentypen 87-88
  Wachstum und -heilung 88
Knochenstruktur 88
Knochenzellen 87-89
Kobalt (Co) 134, 406, 421, 544, 568
Koffein 67, 132, 184, 199
Kohlenhydratstoffwechsel 75, 97, 114-115, 123, 125, 131, 135, 246, 251, 255, 556, 558
Kohlensäure 95, 120, 143, 469, 553, 561, 568
Kokkobazillen 223
Kompakter Knochen 88
Komplementsystem 49, 390, 421, 555, 568
Königskerze 311, 403, 421, 432, 446, 450, 535, 538, 546, 568
Kopftieflage 468
Korianderöl 494, 496
Körperfett. *Siehe auch* Gewichtsverlust
Körpersprache 266-267, 273-274, 298
Körpersysteme, Strukturen und ihre Aufgaben 16

Krankheiten,
Gewebe gibt es keine, im 26
Grundursachen 211
Ursachen 235, 248, 251
Krauser Ampfer 346, 403, 421, 424, 440, 443, 445-446, 543, 568
Kräuterheilkunde 386, 420, 504, 508, 512, 579
Kräuterrezepturen, kraftvolle 422, 439
Kräutertherapie 554, 568
Kräutertinkturen 32
Herstellung von 380
krampflösende 324
Kreatinin 59, 101, 174, 519, 521
Krebs 233, 562, 568
Entgiftung zur Prophylaxe und Heilung 236
Pankreaskrebs 327
Tumormarker 516
Ursachen 233
Krebspatienten 159-160, 172, 191, 233, 237, 263, 328
Familie, Unterstützung durch die 239
Kreislaufsystem 254, 272, 400, 421, 424, 442, 445, 447. *Siehe auch* Herz-Kreislaufsystem
Kreosotbusch 404, 420
Krummdarm 17, 33, 333, 440, 551, 568
Künstliche Aromastoffe 203
Kupfer (Cu) 36, 118, 126, 128-130, 134, 194, 380, 406, 421, 544, 568
Kürbis-Möhren-Suppe 371
Kurkuma 404, 421, 546, 568

L

Laetrile 115
Laktase 33, 169
Laktose 98, 169, 251
Langerhans-Inseln 19, 34, 69, 172, 245, 441
Lapacho 376, 379, 405, 421, 429, 434-435, 443, 446, 453, 537-538, 568
Lavendelöl 494
LDL-Cholesterin. *Siehe auch* Cholesterin
LDL (Low Density Lipoprotein) 517, 519, 528-529
Lebensenergie 130, 359, 465, 555, 568
Leber,
Aufgaben der 37
Hauptaufgaben, die vier 36
Leerdarm 17-18, 33, 333, 440
Leinsamenöl 105
Leukopenie 457, 523
Leukotriene 48, 56-57
Leukozyten 28-30, 48, 515, 519, 523-525, 540, 551, 562, 566, 568
Leukozytose 425, 457, 523
Lichtnahrung xiii
Lieberkühn-Krypten 32
Limetten 331, 345
Limonade, Fastenkur mit 331
Linolensäure 103, 105, 556, 568
Linolsäure 103
Lipase 34, 106, 110, 558, 568
Lipide. *Siehe* Fette
Lithium (Li) 126, 135
Lobelie 325, 406, 421, 448, 450, 538, 556-557, 561, 568
Loe Fisher, Barbara 189
Lösungsmittel 194, 200, 202, 204, 364, 472, 562, 568
Lotusöl 494, 496
Luftröhre (Trachea) 20, 84-86, 450, 457
Lunge,
Anatomie der 84
Kongestion in der 310
Kräutermischung für die 432

Lungenbläschen 85
Lungenkrebs. *Siehe* Krebs
Lungenläppchen 84-85
Lymphe 40-41, 44-45, 88, 135, 213, 227, 270-271, 422, 442, 456, 464, 507, 554-555, 568
Lymphgefäße 18, 40-42, 141, 143, 294, 442, 555, 568
Lymphknoten 42-43, 54, 56, 80, 176, 271, 281, 291, 301, 401, 420, 442, 473, 538, 554-555, 568
Lymphome 44, 181, 197, 238, 297, 332
Lymphozyten, Ursprung und Entwicklung 50
Lymphstau 270, 272, 493
Lymphsystem, Kräuter für das 442
Lysosomen 22, 57, 555, 568
Lysozyme 48

M

Madenwürmer (Oxyuren) 227
Magen, Kräuter für den 436
Magensäure 35, 177, 389, 415, 421, 561, 568
Magnesiumphosphat 142-143
Mahonie 393, 421, 436, 440, 444-446, 536-538, 548, 568
Maisbart 407, 420, 431, 452
Majoranöl 494, 496
Makrokosmos 21, 23
Makrophagen, Arbeit der 53
Maltodextrin 201-202
Maltose 31, 35, 98, 108, 247, 249, 251, 553, 566, 568
Mandelmilch 368-369
Mangan (Mn) 119, 126, 135, 181, 344, 543-544, 568
Männerspezifische Beschwerden 231
Mariendistel 407, 421, 429, 440, 445, 548, 554, 568
Massage 336, 490, 507-508
Mastzellen 29, 51-52, 57
MCHC (Mittlere korpuläre Hämoglobin-Konzentration) 515, 519, 527
MCH (Mittleres korpuläres Hämoglobin) 515, 519, 527
MCV (Mittleres Erythrozyteneinzelvolumen) 515, 519, 527
MEA (Monoethanolamin) 200
Medikamente, synthetische 283
Meditation 263, 463-464, 486
Medulla 59, 65-66, 68, 70, 75, 80, 252, 275, 397
Meiose 24-25
Meistersalat 366
Melonen 253-254, 327, 345, 350, 368
Mentale Entgiftung 294
Mentalkörper 483
Menüs 342, 352, 354
  Entgiftungswunder, für das 352
  Gesundheitsprogramm, für das persönliche 354
  Mutige, für 355, 357
  Rohkost 366
  vitales, für die Entgiftung 355
Metalle 128, 141, 162, 176, 194, 212, 219, 237, 242, 526, 544, 548, 568
  giftige 128
  Verunreinigungen durch anorganisches 194
Mikrokokken 223
Mikrokosmos 16, 21, 23
Mikrominerale 118, 128
Mikrovilli 23, 32
Milchprodukte,
  Kuhmilch 169-171
  pasteurisierte 44, 160
  rohe 44
Milchsäure 99, 143, 201, 215, 469, 561, 568

Miller, Neil Z. 190
Mineralöl 201
Missbildungen 193, 199, 218
Mitochondrien 22, 24, 135, 145
Mitose 24-25
Modifizierte Speisestärke 201
Molybdän (Mo) 126, 136
Mononatriumglutamat (MNG) 184, 201
Monozyten 19, 29-30, 41, 44, 50-51, 54, 57, 444, 516, 519, 524-525, 555, 568. *Siehe auch* Makrophagen
MPV (Durschnittliches Thrombozytenvolumen) 527
Multiple Sklerose xvi, 66, 92, 130, 178, 189, 225, 232, 256, 396-397, 423, 425
Muskatellersalbeiöl 494
Muskatnussöl 495-496
Muskelgewebe 14, 26, 67, 77, 257, 259, 297, 318, 507, 520
Muskeln, Körpers, des 79
Muskelsystem 19, 77
  Kräuter für das 447
Mutterkraut 546, 563, 568
Mykotoxine 195
Myokardinfarkt. *Siehe* Herzinfarkt
Myrrhenöl 495-496

N

Nachtkerzenöl 105, 107, 556, 565, 568
Nahrungsmittel 299, 351
  basenbildende 299-300, 344
  Energetik 158
  Farben, und ihre spezifischen 501
  naturbelassene, lebendige 162
  säurebildende 296, 299-300, 344, 347
  welche darf ich essen 343
  wie oft sollte ich essen 277, 282, 354
  wieviel sollte ich essen 354
Nahrungsmittelkombination 342, 348-349, 362
Naprapathie 507
Natriumbicarbonat 215, 243-245, 309
Natriumchlorid 143, 148
Natriumfluorid 202
Natriumisoascorbat 202-203
Natriumphosphat 143
Natriumsulfat 143
Natürliche Killerzellen (NK) 65, 409, 421, 557, 568
Natürliche Medizin 509
Nebennieren, Heilkräuter für die 423
Nebennierenrinde (Cortex) 252, 276
Nervengewebe 26, 66, 80, 104, 123, 142-143, 159, 169, 240-241
Nervensystem,
  Kräuter für das 448
  Kräuter zur Stärkung 425
  vegetatives (VNS) 80
Neurologische Beschwerden und Verletzungen 240
Neuronen 75, 96, 240, 564, 568
Neurotoxin 198, 202
Neutrophile 16, 29-30, 42, 47, 51, 54, 56, 516, 519, 524, 557, 568
Nickel (Ni) 128, 136-137, 194
Nieren, Kräuter für die 431
Nitrate und Nitrite (Natrium) 202
Nukleoli 21

O

Obst,
  basenbildendes 345
  Kombination 350
Obstsalat 368
Öle, kommerzielle oder verarbeitete 105

Omega-3-Fettsäuren 554. *Siehe auch* Docosahexaensäure (DHA)
Omega-6-Fettsäuren 105
Omnivoren 2, 4, 183
Orangen xiv, 114, 120, 132, 134-135, 326, 343, 345, 358, 368, 466
Orangenöl 495-496
Oregano 434-435
Organellen 22
Orotsäure 115
Osmose 23-24, 149, 245
Ossifikation 88
Osteoblasten 88-89
Osteoklasten 89
Oxalate 185, 522
Oxalsäure 185

P

PABA (p-Aminobenzoesäure) 117, 122
Pangamsäure 115
Pankreas 34, 69, 112, 172, 227, 243-245, 256, 269, 549, 558, 568
Pankreassaft 34-35
  Funktion, und seine 35
Pankreozymin 38
Paralyse 142-143
Parasiten,
  Fluch oder Segen 217, 220
  Kräutermischung gegen 435
Parasympathisches Nervensystem 66, 81
Patchouliöl 495-496
PEG (Polyethylenglykol) 202
Pepsin 4, 12, 31, 34, 100, 110, 177, 214, 244, 349, 386, 420, 559, 561, 568
Pepsinogen 31, 100, 110, 177, 561, 568
Peptidase 33, 100, 110
Peptide 35, 53, 110, 177
Peptonen 31, 122, 177
Pestizide 128, 193, 195, 198, 204, 217, 287, 322
Petersilie 132, 346, 358, 361, 371, 408, 421, 423, 430, 435, 448, 452, 547, 568
Petrochemikalien 197
Pfefferminöl 495-496
Pflanzenfresser 181-182
Pflegeprodukte 194, 207, 513
Phagozytose 47-48, 52-53, 56-57, 557, 559, 568
Phenole 147-148, 539, 568
PH-Wert, Nahrungsmittel 151
Physischer Körper 20, 44, 262, 482, 484
Phytochemikalien 144, 148
Plaque 229, 559, 568
Plasmamembran 21
Plastik 139, 205, 207
Poison Control Center 378
Polaritätstherapie 507
Polio-Impfung 187, 190
Polysaccharide 35, 94, 98, 553, 568
Poröser Knochen 88
Potenzielle Energie 92
Propylenglykol 202
Propylgallat 203
Prostaglandine 48, 57
Protease 35, 110, 559, 568
Proteine 100, 174-175, 182
Proteine (Eiweiße) 12, 22, 536, 560, 568
Proteinreiche Ernährung, Gefahren einer 96, 256
Proteinverdauung 100
Proteus 222, 225
Protozoen 393, 405, 421, 434-435, 458, 525, 547, 551, 568
PSA (Prostaspezifisches Antigen) 277, 516
Ptyalin 31, 110, 349, 561, 568
Purgier-Faulbaum 408, 420, 559, 568
Purgier-Flachs 538, 568

Q

Quecksilber (Hg) 126, 128, 137, 194, 196-197, 383, 562, 568

R

Rachen (Pharynx) 85, 565, 568
Radiologie (Bestrahlung) ix, x
Rainfarn 435, 543, 546, 568
RDW (Erythrozytenverteilungsbreite) 527
Regenbogen Obstsalat 368
Regeneration xviii, 192, 238, 274, 342
  Entgiftung und 285
Reishi 409, 421, 443-444
Reizstoffe 44, 184, 186, 212, 287, 552, 568
Rezepte
  Genießer, für 366
  Rohkost Menü 366
Ribose (RNA) 98
Ribosomen 21
Rinder-Wachstumshormon (rBGH) 172
Rizinusöl-Wickel 311, 324
Rizinuswickel 473-475
Rohes Dressing für den Salat 366-367
Rohkost, Menü 366
Rosenholzöl 495-496
Rosenöl 495-496
Rosmarinöl 495-496
Rosskastanie 410, 421, 439
Rote Blutkörperchen 30, 125-126, 141, 143, 227, 525, 548, 568
Roter Farbstoff #40 203
Rotklee 410, 421, 424, 439, 443-444, 447, 538, 563-564, 568
Rot-Ulme 411, 436, 446, 535-536, 565, 568
Rückenmarksverletzungen xii, xvi, 297, 357, 395, 397, 421, 424, 426, 434
Rundkörniger Vollkornreis 372

S

Saccharin 196, 203
Säfte 361
  Fruchtsäfte 327-328, 358, 370, 432
  roher Obstsaft 359
Saftfasten 327
Saftkuren 331-332
Sägepalme 375, 411, 427, 429, 433, 437, 441-442, 448-449, 452, 538, 544, 566, 568
Salbeiöl 495-496
Salze 41, 99, 140-141, 146-148, 153, 176, 536, 543, 562, 568
Salzsäure 4, 12, 31, 34, 100, 110, 114, 142, 177, 214, 244-245, 309, 349, 352, 547, 550, 561, 568
Samen 6, 8, 149, 198, 383, 387, 394-395, 406, 408, 410, 415, 420-421, 429, 431-432, 435, 556, 568. *Siehe auch* Leinsamen
Samenöl aus der Schwarzen Johannisbeere 105
Sandelholzöl 495-496
Saponine 149, 375, 394, 552, 561, 568
Sauerstoff (Oxygenium) (O) 125-126
Sauna 468, 496
Säure-Basen-Haushalt xi, 29, 149, 153, 294, 298-300, 307, 348, 518, 520, 529, 557, 568
Schädel 80, 87, 542, 568
Schilddrüse, Kräuter für die 437
Schilddrüsenüberfunktion 65, 107, 253, 488-489, 495-496, 525, 527, 529, 550, 568

Schilddrüsenunterfunktion 63-64, 250, 253, 259, 261, 267, 272-273, 311, 313, 317, 427-428, 437-438, 488, 494, 496, 517, 522, 528-530, 558, 568
Schisandra chinensis 425, 437
Schleimproduktion 43, 45, 170, 184, 293
Schmalblättriger Sonnenhut 412, 434
Schokolade 59, 185, 347
Schroeder, Henry 118, 127
Schwarzer Senf 540, 544, 568
Schwarze Walnussschalen 429-430, 434, 437, 453
Schwarznuss 413
Schwefel 100, 125-126, 184, 186, 197, 214, 300, 395, 406, 420-421, 456, 544, 568
Schwellungen 141-143, 157, 229, 296, 300, 303, 313, 395, 420
Schwertlilie 443-444, 447, 538, 562, 568
Schwitzbäder 468
Sehnen 19, 77, 79, 87, 120, 126, 447, 556, 568
Seifen 125-126, 130, 195, 365, 513
Sekretin 34
Sekretion 37, 417
Selen (Se) 126, 137-138, 247, 256, 406, 421
Senna 413, 437, 552, 568
Shiitake 414, 443-444
Sibirischer Ginseng 414, 423, 425, 433, 442, 444, 448-449, 453
Silicium oder Kieselerde (Si) 138-139
Skelett 3-6, 16, 20, 26, 75, 87, 125-126, 132, 139, 143, 352, 497, 507, 553, 568
  Kräuter für das 451
Smoothies 370
Sodbrennen 143, 269, 278, 309-310, 325, 349, 391, 399, 417, 421, 436, 457
Sodium-Lauryl-Sulfat und/oder Lauryl-Sulfat (SLES/SLS) 203
Sojabohnen 347, 364
  gekochte und verarbeitete 364
  rohe 363
Soja, Mythos 363
Sojaöl und Sojaprotein 364
Sonnenlicht 116, 217, 468-469
Soßen. *Siehe* Salat-Dressings, Dips und Soßen
Spearminzeöl 496
Speicheldrüsen 3-6, 17, 22, 31, 62, 75, 81, 440
Speisebrei 31, 34, 177, 215, 243, 334, 542, 559, 568
Spirillen 223
Spiritualität 164-165, 295, 298, 329, 354, 479, 494, 496
Spirituelle Perspektive 24, 216, 224
Spirochäten 223
Sprossen 115-116, 313, 343, 346, 361-362, 367, 513
Spurenelemente 118, 126-128, 556, 563, 568
Stammzellen 29
Staphylokokken 223, 393, 421, 434
Stärke, raffinierte 335
Stechender Mäusedorn 415, 426, 430, 439, 538, 541-542, 562-563, 568
Steinheilkunde 503, 509
Stimulanzien 184-186, 257, 287, 293, 312-313, 563, 568
Strahlung 126, 418, 492
Superfood-Komplex 166, 218
Süßholzwurzel 149, 375, 415, 421, 427, 429, 436, 537, 568
Süßstoff, künstlicher 203
Sympathisches Nervensystem 66, 81, 563, 568

T

Talk 203
Tannin (Gerbsäure) 204
Tannin (Gerbstoffe) 149
TEA (Triethanolamin) 200
Tee,
  Chinesischer 346
  Kräutertee 346, 473, 551, 568
    biologischem Anbau, aus 513
    Zubereitung von 380
Teebaumöl (Melaleuka) 496
Terpene (Isoprenoide) 150
Teufelskralle 149, 416, 421
Thermotherapie 307, 508
Thrombozyten 28, 519, 527
Thymian 311, 417, 432, 434
Thymianöl 496
Thymus 44, 46, 56, 62, 65, 138-139, 185, 235, 237, 256, 311, 417, 432, 434, 544, 568
Tiefenatmung 322, 465-466
Toluol 197, 204
Tonerde 133
Trans-Fette. *Siehe* Fette
Trauben-Silberkerze 417, 449, 537, 542, 551, 566, 568
Treibstoffe für den Körper 247
TRH (Thyreotropin freisetzendes Hormon) 530
Triglyceride (TG) 102, 105, 139, 517, 529, 546, 568
Trituration 344
Trockenbürsten xvii, 261, 446, 462, 467, 477
Trypsin 35, 100, 110
Trypsinogen 34
TSH (Thyreoidea-stimulierendes Hormon) 64, 67, 73, 250, 438, 517, 519, 530
T-Zellen 44, 46, 50, 53, 56, 65, 76, 235, 237, 256, 414, 555, 564-565, 568

U

Übergewicht (Adipositas) 65, 242, 248, 250-256, 267, 437, 550, 568
Umweltgifte 128, 132, 219, 290, 374, 547, 568
Ungesättigte Fette. *Siehe* Fette
Untergewicht 11, 253-254, 259, 269
Uva-ursi 389, 421

V

Vanadium (V) 126, 132, 139
Venen 28
Ventrikel 27
Verdauungsenzyme, supplementieren 111
Verdauungstrakt, Kräuter für den 440
Verjüngungskuren 439
Vesikel 22
Vibrionen 223
Virginischer Wolfstrapp 418
Vorhöfe 27
Vorhofflimmern 397, 430, 457

W

Wachholderbeeren 418, 552, 568
Wachholderöl 496
Wachstumshormone 178
Walker, Norman W. 579
Wasser,
  gereinigtes oder dampfdestilliertes 207
  kontaminiertes 547, 568
Wasserstoff (H) xiii, 10, 20, 29, 84, 94, 100, 102-103, 118, 126, 142, 150-151, 154, 214, 465, 544, 568
Wasserstoffionen 30, 59, 146, 152, 539, 568
Weg der Natur xiv, xv
Weihrauchöl 496

Weißdornbeeren 148, 419
Weiße Blutkörperchen 56, 515, 540, 566, 568
Wermut 419, 435, 453, 537, 540, 563, 568
Wohlriechende Seerose 420, 449

Y

Yanhusuo-Lerchensporn 421
Ysop 537, 568
Yucca 421

Z

Zahnfleisch 390, 398, 420-421
Zellen, Nährstoffaufnahme 23
Zellkern 21
Zellminerale, Analyse der 532
Zellsalze 140-141, 164, 359, 472, 504, 509
  Grundlagen 140
Zellteilung 24-25, 73
Zellulose 376, 553, 568
Zellwandmembran 21
Zentrales Nervensystem (ZNS) 80, 417, 556, 568
Zervix 83, 230, 428
Zimtöl 496
Zink (Zn) 118-119, 122-123, 126-127, 132, 139, 247, 256, 363, 544, 568
Zinn (Sn) 126, 140
Zirbeldrüse 19, 64, 76, 426, 441, 499, 549, 566, 568
Zitronengrasöl 496
Zucker,
  einfache 98
  komplexer 12, 18, 98, 108, 553
  raffinierter 13, 120, 185, 497, 552
Zusatzstoffe 196
Zwölffingerdarm 17, 31-36, 38, 106, 110, 177, 215, 243, 333, 440, 551, 568
  Enzyme des 33
  Hormone des 33
Zypressenöl 496
Zytoplasma 21
Zytoskelett 22

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.
Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.narayana-verlag.de in der Kategorie „Naturkost" erhalten.
Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Yacon-Sirup. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke „Unimedica" und viele Superfoods sind dort erhältlich.

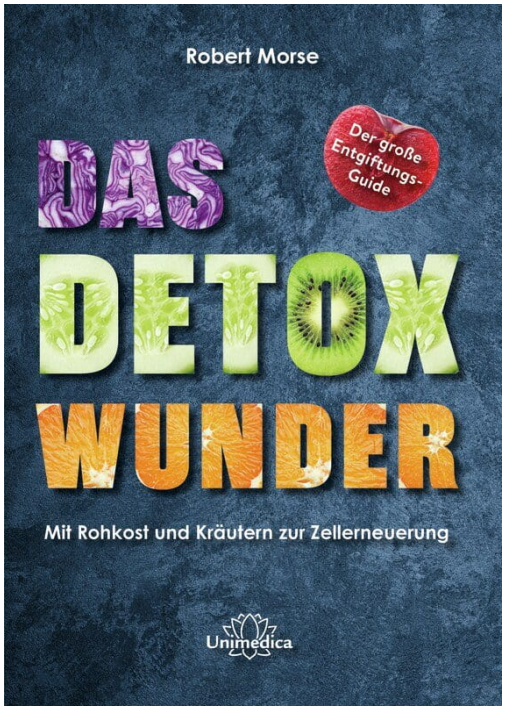
Robert Morse

Das Detox-Wunder

Mit Rohkost und Kräutern zur vollständigen Zellerneuerung

620 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



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