Darin Olien

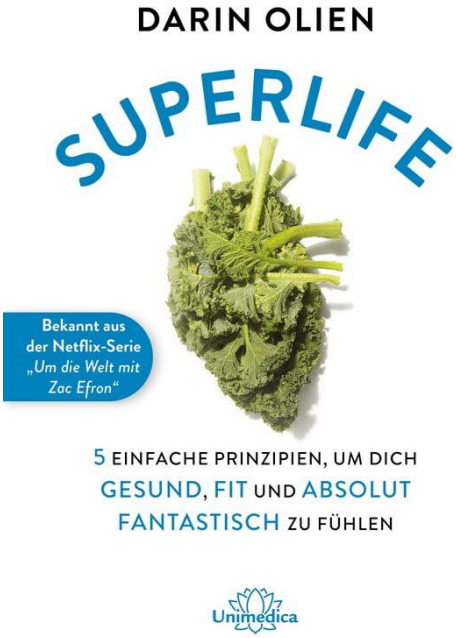
Superlife

Leseprobe

Superlife

von Darin Olien

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

DARIN OLIEN

SUPERLIFE

5 EINFACHE PRINZIPIEN, UM DICH
GESUND, FIT UND ABSOLUT
FANTASTISCH ZU FÜHLEN

Bekannt aus der Netflix-Serie *„Um die Welt mit Zac Efron“*

Unimedica

Inhaltsverzeichnis

Einführung ix

TEIL I - DIE FÜNF LEBENSKRÄFTE 1

Kapitel 1 - Was sind die 5 Lebenskräfte?
Und warum sind sie so wichtig? 3

Kapitel 2 - Lebenskraft Nummer eins: Ernährung 6
Unsere Zellen ernähren 8
Warum es wichtig ist, dass die Produkte „ganz und vollwertig" sind 10
Was „frisch" bedeutet 15
Warum Vielfalt so wichtig ist 20
„Sauber" bedeutet natürlich 23
Warum „roh" wichtig ist 27
Jeder Bissen zählt 31

Kapitel 3 - Unseren anderen Körper nähren 34

Kapitel 4 - Lebenskraft Nummer zwei: Hydrierung 41
Wie Wasser im Körper wirkt 42
Die Bedeutung zellulärer Dehydrierung 46
Woher wissen Sie, dass Sie Wasser benötigen? 49
Das Wasser und ich 55

Kapitel 5 - Das „Alles-lässt-sich-behandeln"-Syndrom 63

Kapitel 6 - Der Trainingsfaktor
Hier ist Ihr Ferrari 67
Körperliche Betätigung und die fünf Lebenskräfte 72

Kapitel 7 - Lebenskraft Nummer drei: Sauerstoffzufuhr 80
Wie Sauerstoff schaden kann 83
Mit Sauerstoff versorgt bleiben 85

Kapitel 8 - Mein Leben als Superfood-Jäger 90
Welche Superfoods sind die Richtigen für Sie? 95

Kapitel 9 - Lebenskraft Nummer vier: Alkalisierung 101
Warum ein zu hoher Säuregehalt uns schadet 102
Wie macht unser Körper das? 103
Die Gefahr einer chronischen Übersäuerung 108

Kapitel 10 - Der Protein-Fett-Mythos
Von einer guten Sache zu viel, von einer anderen zu wenig 115
Warum ist zu viel Protein schädlich? 116
Zu viel Fleisch 118
Wie viel Protein ist unbedenklich? 125

Kapitel 11 - Ernährungsbedingter Stress 136
Was verursacht ernährungsbedingten Stress? 137
Brot ist ein Zuckerlieferant 141
Die sonstigen Quellen 142
Die Folgen von ernährungsbedingtem Stress 144

Kapitel 12 - Lebenskraft Nummer fünf: Entgiftung 147
Die Grundlage unseres Entgiftungssystems 155

Kapitel 13 - Wie wir unsere Kinder ernähren sollten 162

Kapitel 14 - Nahrungsergänzungsmittel
Welche Rolle spielen sie und wie sollten sie eingesetzt werden? 167
Vitamine 168
Enzyme 170
Probiotika 171
Essenzielle Fettsäuren 173
Protein 174
Schwefel 174
Grünes Blattgemüse 175

Kapitel 15 - Einige abschließende Worte über die fünf Lebenskräfte 177

Kapitel 16 - Noch eine letzte Sache 179

TEIL II - DER WIRKLICH NÜTZLICHE TEIL.....183

Kapitel 17 - Wie sollen wir essen?
Die praktische Umsetzung der Informationen.....185

Kapitel 18 - Tabula rasa in der Küche und Neuausstattung.....193
Dinge, die Sie entsorgen sollten.....193
Grundnahrungsmittel für Ihren Vorratsschrank.....194
Küchengeräte, die Sie sich vielleicht zulegen sollten.....195
Optionen für die Wasseraufbereitung.....195

Kapitel 19 - Welche Nahrungsmittel wir essen sollten und warum.....196
Protein.....196
Gute Fette.....197
Mineralstoffe.....197
Vitamine.....202
Alkalisierende Nahrungsmittel.....205
Ballaststoffe.....205
Entgiftende Nahrungsmittel.....206
Antioxidantien.....206
Entzündungshemmende Nahrungsmittel.....207
Präbiotika.....207
Probiotika.....208
Stärkung des Immunsystems.....208
Gut für das Gehirn.....209
Gut fürs Blut.....209
Stress.....210
Energie.....210
Gelenke.....211
Sex.....211
Haut.....212
Augen.....212
Muskeln.....213
10 großartige Gemüsearten aus der Familie der Kreuzblütler.....213
Tolle Beeren.....214
10 großartige Nüsse.....214
10 großartige Hülsenfrüchte.....215
10 großartige Samen.....215

10 großartige Arten grünes Blattgemüse *216*
10 großartige Anti-Krebs-Nahrungsmittel *216*
10 großartige Nahrungsmittel für die Herzgesundheit *217*
Nahrungsmittel gegen hohen Blutdruck *217*
Nahrungsmittel gegen Sodbrennen *217*
Großartige farbige Nahrungsmittel *218*
10 großartige verbreitete Gewürze *220*
Großartige verbreitete Kräuter *220*
Gesunde Süßstoffe *221*
Gesunde Getränke (abgesehen von Wasser) *221*
Einige nährstoffreiche Superfoods *221*

Kapitel 20 - Darins Speiseplan für 10 Tage 223
Tag 1 ..... *225*
Tag 2 ..... *227*
Tag 3 ..... *230*
Tag 4 ..... *232*
Tag 5 ..... *235*
Tag 6 ..... *237*
Tag 7 ..... *239*
Tag 8 ..... *242*
Tag 9 ..... *245*
Tag 10 ..... *247*

Darins letzte To-do-Liste 252
Danksagungen 258
Anhang A: Die umfangreiche Säure-Basen-Liste 266
Anhang B: Quellen 269
Über den Autor 270
Index 271
Impressum 288

Kapitel 1

Was sind die 5 Lebenskräfte?
Und warum sind sie so wichtig?

Ich hätte es wahrscheinlich schon vorher erwähnen sollen: Ich schenke jedem, der dieses Buch liest, einen Ferrari.

Jawohl, einen absoluten Weltklasse-Präzisionswagen für den läppischen Preis eines Buches. Natürlich hat die Sache einen Haken: Sie müssen sich um den Wagen kümmern. Das bedeutet, ihn mit dem richtigen Brennstoff zu betanken. Ihn richtig zu behandeln. Und Sie müssen ihn so fahren, wie er gefahren werden sollte.

Machen Sie all das, und der Ferrari gehört Ihnen.

Wobei er Ihnen, genau genommen, bereits gehört, nur dass er sich vielleicht eher anfühlt wie eine verrostete Schrottkarre als ein Hochleistungsprodukt der Fahrzeugbaukunst. Doch irgendwo befindet sich in jedem von uns ein menschlicher Körper, der so funktionieren und reagieren kann wie ein Ferrari.

Ich statte Sie mit Ihrem Ferrari aus, indem ich Ihnen die Gebrauchsanweisung liefere, die man Ihnen damals, als Sie geboren wurden, vorenthalten hat. Denn wie sollen Sie sich richtig um sich selber kümmern, wenn Sie nicht wissen, was Sie tun müssen, um richtig zu funktionieren? Das können Sie nicht.

Und glauben Sie mir: Meine Gebrauchsanweisung ist sehr viel einfacher als das Handbuch, das zusammen mit dem schicken italienischen Flitzer ausgeliefert wird.

Sie müssen sich nur um fünf Dinge kümmern, um selbst in der Hand zu haben und zu steuern, was für einen Gesundheitszustand Sie genießen werden. So ist es – gerade einmal fünf Faktoren bestimmen darüber, ob Sie stark, voller Lebenskraft, fit und glücklich sind oder kränklich, kraftlos, außer Form und sich elend fühlen. Ob Sie gesund altern oder im Alter krank werden oder überhaupt alt werden.

Fünf Faktoren.

Das Wort *Faktor* klingt irgendwie langweilig, aber die Welt der Wissenschaft hat noch keinen anderen Begriff für genau das geprägt, wovon ich rede. Benennen wir

To-do-Liste



- Streben Sie eine tägliche Kost an, die überwiegend aus frischem, ganzem, vollwertigem Gemüse und Obst, Bohnen, Nüssen, Samen und gesunden Fetten besteht. Fleisch sollte nur gelegentlich auf den Tisch kommen, wenn überhaupt, und wenn doch, dann sollte es von Tieren stammen, die artgerecht auf Weiden gehalten und ausschließlich mit Bio-Futter und nicht gentechnisch verändertem Futter gefüttert wurden. Fisch sollte aus Wildfang stammen.

- Vollwertprodukte, nicht Pillen, sollten die primäre Quelle unserer wichtigsten Nährstoffe sein – also von Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Schwefel und all den Vitaminen, die wir benötigen.

- Nehmen Sie mindestens eine Mahlzeit am Tag zu sich, die aus rohem Gemüse oder rohem Obst (oder beidem) besteht. Deshalb sind Salate und Smoothies für eine gesunde Ernährung so wichtig.

- Bio-Produkte, die in der Nähe unseres Zuhauses angebaut wurden, sind das Beste, was wir essen können. Was den Nährwert der von uns verzehrten Nahrungsmittel angeht, kann man nicht näher an Perfektion herankommen.

- Abwechslung ist nicht nur die Würze des Lebens, Vielfalt sorgt auch dafür, dass wir unserem Körper all die verschiedenen Mikronährstoffe zuführen, die er benötigt. Jedes Mal, wenn Sie ein Gemüse, eine Frucht oder eine Bohnenart sehen, die Sie noch nicht kennen, sollten Sie ihr eine Chance geben.

- Essen Sie mehr Sprossen. Sie sind zu Hause sehr leicht zu ziehen und eine Quelle starker gesundheitsfördernder Kräfte.

- Lassen Sie sich von Ihren Sinnen leiten – essen Sie echte Nahrungsmittel, die gut aussehen und gut riechen.

sen und Samen zu uns nehmen. Obwohl Übergewicht heutzutage das gesundheitliche Problem ist, das die meisten Menschen am meisten umtreibt, verlangt uns eine solche Ernährungsweise ab, jeden Tag *viel* zu essen. Tatsächlich riskieren wir sogar, unserer Gesundheit zu schaden, wenn wir zu wenig essen. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes unmöglich, zu viel zu essen.

Ich denke, wir sollten alle erwägen, unseren Fleischkonsum zu reduzieren oder sogar dazu übergehen, gar kein Fleisch mehr zu essen. Für viele Menschen klingt das wie etwas Unmögliches. Bis vor Kurzem habe ich jeden Tag Fleisch gegessen. Und ich war sehr gesund. Heute trainiere ich intensiver als je zuvor und bin gesünder denn je – und das, ohne jegliches tierisches Protein zu mir zu nehmen.

Ich bin ein muskulöser Typ, stemme Gewichte und trainiere meinen Körper ziemlich intensiv, weshalb ich ständig gefragt werde: „Wie kannst du deinen Körper mit ausreichend Protein versorgen, wenn du kein Fleisch und keinen Fisch isst?“ Das ist ganz einfach. Man esse einfach Bohnen, Nüsse, Spinat, Grünkohl und Quinoa, dann nimmt man alles zu sich, was man benötigt. Geben Sie Ihrem Salat ein paar Kichererbsen, Kürbiskerne oder ein wenig Quinoa hinzu, und schon bereichern Sie ihn um eine große Ration weiterer gesunder Nährstoffe, ohne Ihren Körper dem ernährungsbedingten oder metabolischen Stress auszusetzen, der mit dem Verzehr von Fleisch einhergeht. Wenn ich das Gefühl habe, mehr Protein zu benötigen, lege ich es nicht darauf an, einfach nur Protein zu mir zu nehmen. Ich esse einfach von allem mehr. Auf diese Weise stelle ich sicher, meinem Körper all das Protein zu liefern, das er benötigt. Und ich muss mir um meine Proteinzufuhr keine Gedanken machen. Wenn wir gesunde Nahrungsmittel zu uns nehmen, erledigt unser Körper den Rest ganz allein.

Ein Steak enthält 32 Prozent Protein. Spinat 31 Prozent. Das Steak weist eine hohe Kaloriendichte auf. Der Spinat ist nährstoffreich. Was klingt nach einer besseren Wahl?

Im Folgenden habe ich den Proteingehalt einiger häufig konsumierter Lebensmittel aufgeführt. (Angegeben ist jeweils der Anteil an Protein in Gramm pro 100 Gramm des jeweiligen Nahrungsmittels.)

hart gekochtes Ei	12,5
geröstete Mandeln	21 g
ein Big Mac	12 g
geröstete Haselnüsse	15 g
gegrilltes T-Bone-Steak	24-27 g, abhängig davon, wie mager das Fleisch ist
Erdnussbutter	25 g
Hähnchenbrust ohne Haut	33 g
geröstete Kürbiskerne	18,5 g

brauner Reis	2,5 g
gekochte Quinoa	4,4 g (rohe Quinoa: 14 Gramm!)
Avocado	2 g
Süßkartoffel, mit Schale gebacken	2 g
Schwarze Bohnen	fast 9 g
Hummus	8 g
Roher Spinat	2,8 g
Linsen	9 g
Tofu	9 g

Ich denke, Sie verstehen, worauf ich hinauswill. Es ist möglich, sämtliches Protein und alle essenziellen Aminosäuren, die unser Körper benötigt, aus pflanzlichen Nahrungsmitteln zu beziehen. Ich hoffe, inzwischen dargelegt zu haben, dass das nicht so schwer ist, wie manche Leute es erscheinen lassen.

Im Laufe der Jahre habe ich von vielen Menschen gehört: „Oh, ich habe versucht, mich vegetarisch zu ernähren, aber bei mir hat es einfach nicht funktioniert." Ich will dann immer fragen: „Meine Güte, wie intensiv haben Sie es denn versucht?" Einfach nur kein Fleisch mehr zu essen, macht einen nicht zum Vegetarier. Es macht einen lediglich zu einem schlecht ernährten Menschen, wenn man nicht auch wirklich all die anderen Dinge tut, die erforderlich sind, um ein Nicht-Fleischesser zu sein, der sich gesund ernährt. Es ist durchaus möglich, Vegetarier zu sein und sich auf eine Weise zu ernähren, die ungesund, nicht nahrhaft und insgesamt schlecht ist. Es gibt jede Menge Menschen, die sich so ernähren und dann zu dem Schluss kommen, dass ein Leben ohne Fleisch für sie schlicht und einfach nicht funktioniert. Es ist verrückt. Man kann sich ausschließlich von Oreo-Keksen, Kartoffelchips, Nudeln und Traubenlimonade ernähren und sich als Veganer bezeichnen. Unser Körper verfügt über die besten Mechanismen, uns eine Rückmeldung darüber zu geben, ob unsere Ernährungsweise ihm zusagt oder nicht.

Wir können nicht einfach aufhören, Fleisch und Fisch zu essen, und erwarten, auf magische Weise von allein richtig ernährt zu werden. Wir müssen uns ein bisschen anstrengen. Wir müssen anders einkaufen. Wir müssen uns mehr Zeit für die Zubereitung unserer Mahlzeiten nehmen und diese mit mehr Bedacht zubereiten. Wir müssen darauf achten, was wir essen, und sicherstellen, dass wir alle erforderlichen Nährstoffe zu uns nehmen. Das gilt vor allem im Hinblick auf Protein. Wir müssen sicherstellen, eine Vielfalt von grünem Blattgemüse, Bohnen und Samen zu uns zu nehmen. Wir können nicht mehr einfach ein großes Steak in eine Pfanne werfen oder uns eine Hähnchenbrust braten, eine Kartoffel und ein wenig Brokkoli als Beilage dazugeben und das Ganze als eine Mahlzeit bezeichnen. Wir müssen unsere herkömmliche Vorstellung

Kapitel 11

Ernährungsbedingter Stress

Im Kapitel „Lebenskraft Nummer zwei: Ernährung“ habe ich dargelegt, wie wichtig es ist, unsere Zellen mit dem zu nähren, was sie benötigen. Aber es ist genauso wichtig, auf das zu achten, was sie *nicht* benötigen. Denn unseren Zellen Substanzen zuzuführen, die sie nicht benötigen, kann sie schädigen, weil dadurch ihre normale Funktion gestört wird.

Mit anderen Worten: Wie jeder von uns können auch unsere Zellen gestresst werden.

Was benötigen unsere Zellen? Wir wissen bereits, dass sie Wasser, Elektrolyte, Sauerstoff, Fettsäuren, Aminosäuren und all die anderen Nährstoffe brauchen, die uns am Leben halten und dafür sorgen, dass es uns gut geht. Alles, was nicht in diese Kategorie passt, ist, sofern es unsere Zellen betrifft, per Definition unnötig. Sie nehmen es als einen fremden Eindringling wahr und somit als eine Bedrohung.

Ich rede von Nahrungsmitteln, die uns schädigen, von Produkten, die in einer Weise verändert und verarbeitet wurden, die sie zum Gegenteil von nahrhaft macht, sozusagen zu Antinährstoffen. Das ist wirklich ein Beispiel für eine auf den Kopf gestellte Welt. Verrückt!

Aber heutzutage ist genau das absolut alltäglich. Um dies festzustellen, müssen Sie nur in einen Supermarkt oder in ein Fastfood-Restaurant gehen oder sich ein Getränk aus einem Getränkeautomaten ziehen. Viele der für die jeweiligen Produkte verwendeten Zutaten – Früchte, Wasser, Nüsse, Gemüse – waren ursprünglich einmal nahrhaft, wurden jedoch verarbeitet und in etwas völlig anderes umgewandelt. Da das, was dabei herauskommt, essbar ist, erfüllt es die Voraussetzung, um als Nahrungsmittel bezeichnet zu werden, aber ansonsten ist es das in keinerlei Hinsicht. Es nährt uns nicht, versorgt unseren Körper nicht, liefert ihm keinen Brennstoff, um seine Funktionen erfüllen zu können, und leistet keinen Beitrag für unsere Gesundheit. Stattdessen ist es mit jeder Menge schädlicher Substanzen belastet: mit Konservierungsstoffen, Zusatzstoffen, chemischen Farbstoffen und Aromastoffen.

Wir nennen es trotzdem Nahrungsmittel, aber mittlerweile ist das eher ein Etikett, keine Beschreibung dessen, worum es sich handelt.

Teil II

Der wirklich nützliche Teil

Nachdem wir uns bisher mit den Grundlagen des gesunden Essens und Trinkens befasst haben, ist es nun an der Zeit, zur Tat zu schreiten – und all diese Informationen zum Vorteil unserer Gesundheit umzusetzen.

Als Erstes lege ich einige Grundsätze gesunder Ernährung dar, anschließend folgen ein paar Ratschläge, wie Sie in der Küche Tabula rasa machen können. Im Anschluss daran finden Sie Listen der Nahrungsmittel, die all die Nährstoffe enthalten, die wir benötigen, und schließlich einen Speiseplan für zehn Tage, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern. Zum Schluss habe ich die Rezepte der in diesem Speiseplan enthaltenen Mahlzeiten zusammengestellt, und ganz zum Ende verlasse ich Sie mit einer allerletzten To-do-Liste.

Kapitel 18

Tabula rasa in der Küche und Neuausstattung

Bevor Sie loslegen, sollten Sie zunächst ein paar Lebensmittel aussortieren und anschließend einige notwendige Grundnahrungsmittel für Ihren Vorratsschrank anschaffen.

Dinge, die Sie entsorgen sollten

- Weißer raffinierter Zucker (auch alles, was solchen Zucker enthält)
- Homogenisierte, pasteurisierte Milch, Joghurt und Butter, wenn es sich nicht um Bio-Produkte handelt
- Margarine
- Normales Tafelsalz
- Raffiniertes Weißmehl und alles, was daraus hergestellt wurde (Brot, Tortillas, Cracker, Nudeln, Cerealien usw.)
- Alles Frittierte (Nüsse usw.)
- Mehrfach ungesättigte raffinierte Öle (Sonnenblumenöl, Maisöl, Sojaöl, Rapsöl usw.)
- Fleisch und Geflügel aus Massentierhaltung, das heißt das meiste Supermarktfleisch und verpacktes oder gepökeltes Fleisch jeder Art
- Eier aus Legebatterien
- Synthetische Getränke (Cola, Limonaden)
- Instant-Haferflocken oder Haferbrei aus der Mikrowelle
- Alle industriell verarbeiteten Lebensmittel aus der Mikrowelle (Popcorn, Fertiggerichte usw.). Und entsorgen Sie auch gleich Ihre Mikrowelle!
- Mais, wenn es sich nicht um Bio-Mais handelt (sowie gentechnisch veränderten Mais)
- Sojasoße
- Verpackte verarbeitete Lebensmittel, Mischungen (Cerealien, Reis, abgepackte Fertiggerichte)

Tag 1

Frühstück

Power-Quinoa-Porridge

90 g gekeimte Quinoa oder Hafergrütze, gewaschen, um Schmutz und zusätzliche Stärke zu entfernen, und gekocht
2 TL rohe Kakaonibs
1 TL rohes Kakaopulver
½ TL Maca-Pulver
½ TL Zimt
Eine Prise Habanero-Chili (optional)
120 ml Mandelmilch (s. S. 250), Kokosmilch (s. S. 250) oder Kokoswasser
1 EL Yacon-Sirup, Agavendicksaft oder roher Honig; oder Stevia verwenden, um Zucker und Kalorien einzusparen

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Ergibt eine Portion.

Eine Portion enthält: 288 Kalorien, 5 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 8 g Protein.

Mittagessen

Regenbogen-Salat

65 g Römersalat
70 g Grünkohl
50 g roter Blattsalat
35 g Brokkoli
75 g rote Paprika
75 g gelbe Paprika
1 El Kimchi (fermentierter Kohl)
60 g Gurke
100 g Heirloom-Tomate (alte Sorte)
1 EL gekeimte oder eingeweichte Mandeln (s. S. 250)

Dressing

2 EL geröstetes Sesamöl
1 TL Kichererbsenmiso

Darins letzte To-do-Liste

Gesundheit entsteht, indem wir Schritt für Schritt Entscheidungen treffen. So einfach ist das! Wenn Sie erst einmal herausgefunden haben, welche Entscheidungen für Sie gesund sind, werden Sie diese immer und immer wieder treffen. Dann wird Gesundheit zum Lifestyle. Hier möchte ich Ihnen meine besten Lösungen vorstellen, denn diese werden sich nachhaltig auf Ihre Gesundheit auswirken. Wählen Sie Ihre persönliche Lieblingslösung aus – egal welche – und legen Sie los. Es spielt keine Rolle, ob Sie meine Vorschläge der Reihe nach abarbeiten oder willkürlich wählen. Wichtig ist, dass Sie sich einen Punkt auswählen, der Ihnen zusagt und von dem Sie sich angesprochen fühlen. Machen Sie es nicht kompliziert und gehen Sie einen Schritt nach dem anderen. Dann werden Sie im Handumdrehen ein gesundes Leben führen.

- Trinken Sie mindestens 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht, jedoch besser eher 60 ml pro Kilogramm Körpergewicht (eine 5 kg schwere Person sollte täglich mindestens 1, 7 Liter Wasser trinken). Geben Sie pro ungefähr 4 Liter Wasser einen halben Teelöffel unraffiniertes Kristallsalz wie Himalaya-Salz hinzu.

- Wenn Sie Ihr Wasser trinken, bewegen Sie es, lieben Sie es und strukturieren Sie es. So wird es im Körper besser wirken. Wasser ist sensibel!

- Reduzieren Sie Ihren Verzehr von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten. Essen Sie höchstens ein- oder zweimal in der Woche Produkte tierischen Ursprungs, und auch dann nur in kleinen Portionen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rindfleisch von mit Gras gefütterten Tieren stammt, Ihr Fisch aus Wildfang, Ihre Eier Bio-Eier aus Freilandhaltung sind und Ihre Milchprodukte von Tieren stammen, die mit Gras gefüttert wurden. Und bevorzugen Sie, wann immer möglich, nicht pasteurisierte Produkte.

- Trinken Sie grünen Tee.

- Essen Sie Bio-Beeren, frisch oder gefroren.

- Essen Sie jeden Tag rohes grünes Blattgemüse, je dunkler, desto besser.

Index

A

ADHS 24, 53
Afrika 94
Algen, blaugrüne 221
Alkalisierung 27, 86, 96-97, 101, 113, 126, 138, 155
Alkalisierende Handlungen und Dinge 266
Gefahr einer chronischen Übersäuerung 108
Nahrungsmittel 105, 205
Säure-Basen-Gleichgewicht 4
Schaden eines hohen Säuregehalts 102
Alkohol 50, 77, 106, 112, 138, 147, 150, 154, 161
Allen, Naomi 122
Allergien x, 37, 52, 54, 84
ALS 24
Altern 30, 51, 83
Alzheimer-Krankheit 84, 89
American Journal of Clinical Nutrition 28, 105, 111, 157, 159
American Journal of Public Health 169
Aminosäuren 18, 53, 103, 115, 119, 126-127, 129, 135-136, 170, 174, 265
Aminosäurevorräte 97
Ammoniak 106, 116
Amylase 29, 124
Ananas 30, 97, 186, 203, 211, 217, 219, 264
Annals of Internal Medicine 122
Antibiotika 34, 40, 66, 132, 140, 157
Missbrauch von 123
tierischen Produkten, in 120
Antidepressiva 97
Antikörper 144
Antioxidantien 10-11, 16, 28, 31, 69, 83, 93, 96, 135, 139, 144, 149, 157-158, 161, 168, 177, 186, 189-191, 201-202, 218
Nahrungsmittel 206
Äpfel 13, 17, 205, 207, 217-218, 226, 264
Apfelessig 194, 205-206, 208, 210, 217, 226, 233, 235-236, 242, 264
Aprikosen 16, 198, 200, 218, 264
Arginin-Vasopressin (AVP) 50
Armelagos, George 20
Arsen 59, 150
Arthritis xii, 44, 53-54, 63-64, 150
Aspartam 140, 266
Asthma 24, 52
Astragalus 97-98, 222
Atemwegserkrankungen 24
Atkins-Diät 118
Atmung 81, 84, 105-106
bewusste 87-89
Sauerstoffversorgung 89
Augen xi, 6, 8, 12, 31, 39, 42, 44-45, 68, 71, 81, 85, 90, 121, 142-143, 156, 160-161, 173-174, 180, 189, 212, 259
Nahrungsmittel für die 212
Australien 95
Autophagie 69
Avocado 22, 30, 129, 198, 202, 206, 211-212, 226-228, 233-235, 237-240, 245, 255, 264
Hausgemachte Guaco-Liebe 240
Scharfer Avocado-Kakao-Pudding 246
Azidose 105-107, 110, 114, 141

B

Bakterien 31, 34-38, 40, 54, 83, 104, 112, 120, 123, 148-149, 157, 171-173, 188
Darmbakterien 35, 37, 39, 172, 204
nützliche 34-35
Präbiotika 36
schädliche 35, 104, 158
Ballaststoffe 12-14, 19, 29, 35, 37, 139, 158, 171, 189-190, 205
Nahrungsmittel 205
Bananen-Mandelbutter-Dip 224, 236
Baobab 94, 222
Barfuß gehen 255
Basketball 48
Batmanghelidj, Fereydoon 52
Bauchspeicheldrüse xi, 29, 116, 138, 141, 143
Bauernmarkt 17
Beeren 6, 17, 26, 65, 99-100, 205-206, 210, 212, 214, 216-217, 221, 224, 227, 232, 235, 237, 248, 252. *Siehe auch* spezielle Sorten
Beeriger Start in den Tag 227
Himmlische Beeren 248
Liste von 214
Beeriger Start in den Tag 223, 227
Beruman, Miguel 91, 262
Beta-Carotin 28
BHA 194
Bio-Produkte 24-26
Blähungen 53
Blase 104, 149, 155
Blaubeeren 13, 17, 201, 206, 209, 212, 214, 219, 227, 230, 248
Blaue Nahrungsmittel 219
Blausäure 148
Blei 150
Blumenkohl 12, 205, 213, 244, 253, 264
Blut ix, xi, 4, 6, 29, 37-38, 41-43, 61, 69, 77, 80, 86, 103-104, 108, 120, 148, 154, 159, 173, 186, 199, 202
Blutgerinnung 130, 204
Nahrungsmittel für das 209
Oxygenierung 82
pH-Wert des 103
Blutdruck 50, 112, 142, 155, 199
Bluthochdruck 39, 50, 54, 64, 69, 77, 138-139, 142, 154, 164, 172, 189
Nahrungsmittel gegen hohen 217
Bluthochdruck. *Siehe* Blutdruck
Blutzuckerspiegel 50, 69, 84, 106
Boden ix, 9, 16, 42, 91, 100
Bohnen 7, 11, 22, 33, 115, 128-129, 190, 196, 199, 205-206, 210, 215-216, 218, 231, 234, 240, 242-243, 254, 264
Liste von 215
Mungbohnen-Burrito 234
Boston School of Medicine 44
Brauner Reis 198, 203, 218
Braunes Fettgewebe 70
Brazier, Brendan 137
British Food Journal 19
British Journal of Nutrition 121
British Medical Journal 13
Brokkoli ix, 11-12, 20, 27, 65, 112, 129, 197, 199, 201-205, 208, 210, 213, 225, 236-237, 246, 253
Einfache käsige Quinoa mit Brokkoli 236
frischer vs. gefrorener 15-16
Brombeeren 26, 206, 214, 219, 237, 264
Bromelain 97
Brot 142, 193, 250, 253, 266
Zuckerlieferant, als 141
Brunnenkresse 159, 199, 201, 213, 216, 231, 264
Brustkrebs 51, 73, 99
Budwig, Johanna 82

Buettner, Dan 76
Bulimie 137
Burrito 234, 240
Butter 131-132, 135, 193, 195, 202, 219, 253, 266
Himmlische Mandelbutter 243
Butyrat 37

C

Campbell, T. Colin 11
Carotionoide 12
Centers for Disease Control 45, 107, 143
Cerealien 13, 95, 142, 163, 188, 193
Chaitow, Leon 84
Chemikalien 18, 23-24, 26, 47, 55-56, 58-59, 90, 106, 114, 123, 140, 143-146, 151-152, 161-163, 256
Chiasamen 82, 98, 133, 173, 197, 201, 203-205, 209, 213, 215, 234, 237, 251, 256, 264
eingeweichte 97, 230, 232-233, 235, 237-238, 242, 245, 251
Chile 64
Chinastudie 11
Chlor 58-59
Chlorella 85, 96, 174-175, 221
Cholesterin 120, 131, 200, 204
Cholesterinablagerungen 130
gutes 132
schlechtes 131
Chromosomen 9-10
Coenzyme 10
Coenzym Q10 157
Columbia University 151
Cortisol 49, 68, 97, 114, 139
Costa Rica 64
C-reaktives Protein 68
Cremiger Nachmittags-Muntermacher-Smoothie 224, 238
Critical Reviews in Food Science and Nutrition 18

D

Daikeler, Isabelle und Carl 91
Dampfgarer 195
Dankbarkeit 11, 61, 253, 266
Darins Pizza 224, 248
Darins Speiseplan für 10 Tage 223
Tag 1 223, 225
Tag 2 223, 227
Tag 3 223, 230
Tag 4 223, 232
Tag 5 224, 235
Tag 6 224, 237
Tag 7 224, 239
Tag 8 224
Tag 9 224, 245
Tag 10 224, 247
Darm xi, 13, 35, 37-40, 43, 104, 142, 158, 171-172, 174, 189, 204, 208
Darmentzündungen 37
Darmkrebs xiii, 51
Leaky-Gut-Syndrom 37
Dattel-Bällchen, Mandel- 228
Davis, Donald R. 19
Dean, Carolyn 20
Dehydrierung 44, 46-47, 49-54, 104, 117, 158, 195, 207
zelluläre 46
Depressionen 51, 69, 84, 138, 172, 189
Diabetes xii, 13-14, 24, 54, 63-64, 69-70, 131, 138, 162, 164, 189
Dickdarm 149, 155
Dioxine 151-152, 159
DNA 9, 12, 26, 51, 70, 116, 143, 149, 152, 156, 158-159, 173, 198, 200-201
Dopamin 77, 98
Dörrgerät 195, 229, 249
Duke University 138

Dunn, Rob 119
Durst 46-48, 50, 55, 58

E

E. coli 30, 120
Eier 7, 115, 117, 135, 169, 174, 193, 195-196, 202, 213, 218, 252, 266
Eine wunderbare Ehe - Quinoa und Grünkohl 237
Einfache käsige Quinoa mit Brokkoli 224, 236
Einstellung, innere 179
Eisen 12, 19, 25, 119, 157, 161, 199
Nahrungsmittelempfehlungen 199
Elektrolyte 10, 43, 47-48, 56, 96, 136, 142, 146
Emory University 20
Emoto, Masaru 56
Endorphine 70
Endotoxine 121
Energie xiii, 9, 13, 43, 59-60, 68, 71-73, 75, 77, 80, 84, 90, 118, 144, 148, 177, 181, 195, 216, 258
Energiemangel 110
Nahrungsmittel für 210
Entgiftung 4
Entgiftende Nahrungsmittel 206
Grundlage unseres Entgiftungssystems 155
körperliche Aktivität 158
Umweltgifte 152
Entzündliche Darmerkrankungen 35
Entzündungen 29-30, 35, 37, 68, 77, 96-97, 121, 130, 153, 160, 171, 174, 207, 211
Entzündungshemmende Nahrungsmittel 207
Entzündungshemmer 66, 97
Enzyme 10, 12, 16, 18, 28-30, 97, 102, 116, 119, 121, 168, 170-171, 177, 190, 201. *Siehe* spezielle Enzyme
Nahrungsergänzungsmittel 29
Rohkost in 191
systemische 29
Verdauungsenzyme 29-30
Epigenetik 9
Erdbeeren 24-25, 203, 212, 214, 217-218, 227, 237, 242, 248, 264
Erdnussbutter 128, 204, 266
Erektile Dysfunktion xiii
Erkrankungen 38, 41, 51, 56, 68, 85, 116, 121, 139. *Siehe* spezielle Erkrankungen
Ernährung 34
ausgewogene 52
Fünf Lebenskräfte 6
Jeder Bissen zählt 31
Kinder 162-165
Lebenskraft Nummer eins 6
mentale und emotionale Verfassung 97
Rohkosternährung 28
US-amerikanische Standardernährung 142
Vielfalt 20
Vollkosternährung 28
Wie sollen wir essen 185
Zellen 8
Ernährungsbedingter Stress 31, 121, 136-137, 141
Folgen von 144
gentechnisch veränderte Organismen 143
Gründe 137, 145
Salz 146
Zucker 138-139, 141-142
Esselstyn, Caldwell 8
Essenzielle Fettsäuren 82, 130, 133, 173, 197

Essstörungen 137
Evolution 70, 148, 151, 153, 206

F

Fäkale Mikrobiom-Transplantation 39
Farbige Nahrungsmittel 218
Liste der empfohlenen 218
Fermentierte Nahrungsmittel 36
Fette 10, 14, 22, 29, 82, 105, 120, 130-132, 135, 150, 188, 197, 253
gesunde 7
gute 197
Nahrungsempfehlungen 197
Protein-Fett-Mythos 7, 37, 115
Fettleibigkeit 37, 63, 70, 116, 121, 138, 154
Kindes- und Jugendalter, im 51, 138, 162, 164
Fettsäuren 38, 97-98, 120, 126, 131-133, 136, 173, 214
einfach ungesättigte 132
essenzielle 82, 130, 133, 176
gesättigte 131
mehrfach ungesättigte 132-133
ungesättigte 132
Finnland 28
Fisch 7-8, 33, 105, 115, 117, 119, 126, 128-129, 133, 152, 173-174, 252, 266
Fischöl 98, 133, 173
Flavonoide 10
Fleisch 7, 22, 30, 56, 61, 103, 105, 115, 117-121, 123-124, 126-129, 131-133, 140, 152, 157, 169, 174, 186, 193, 251-252, 265-266
Antibiotika 135
Bakterien 37
Bio-Freilandfleisch 195-196
geringe Mengen 33, 135
geringe Mengen von 8
Hormone 122, 135
zu viel 118
Fluorid 58, 158
Folsäure 12, 18, 157, 161
Food & Nutrition Research 14
Formaldehyd 86
Freie Radikale 69, 83, 132, 150, 158, 173, 200, 206
Frische Nahrungsmittel 15
Frischer Aufwach-Smoothie 224, 242
Frittiertes 163, 257
Früchte 90, 94, 119, 136, 138, 158, 195, 254. *Siehe auch* spezifische Früchte
Bio-Früchte 17
Farbtöne 218
Liste der 218
frische 22
Fruchtsaft 13-14
ganze 14
tiefgefrorene 17
Wassergehalt von 19
Frühstück x, 119, 190, 223-225, 227, 230, 232, 235, 237, 239, 242, 245, 247
Fünf Lebenskräfte 1, 3-4, 6, 82, 101, 177, 180
Alkalisierung 101
Entgiftung 147
Ernährung 6
Hydrierung 41
Sauerstoffzufuhr 80

G

Gastroenterologie 38
Gebärmutterkrebs 69
Geburtsfehler 151
Gedächtnisverlust 84
Geflügel 117, 119, 123, 133, 193
Gehirn xi, 4, 22, 36, 38, 40, 47, 52, 54, 67-68, 70-71, 130, 146, 175, 201-202, 209-210, 223, 255
Darmbakterien 38
Nahrungsmittel für das 209

Gehirn...
niedriger Sauerstoffgehalt 84
Wasser 42-44, 47, 55
Zucker und 97
Gekochtes Essen, Vorteile von 31
Gelbe Nahrungsmittel 219
Gelenke 5, 29, 44, 54, 66, 133, 160, 213
Gelenkschmerzen 53, 164, 174
Nahrungsmittelempfehlungen 211
Gemahlener Leinsamen 205
Gemüse 7-9, 12-13, 15-21, 23, 27, 30-33, 37, 46, 68-69, 89, 105, 111, 115, 117, 119, 122, 125, 127, 135-136, 145-146, 148-149, 157-159, 162, 168, 170, 175, 190, 195, 197, 206, 254, 257. *Siehe auch* Salate, spezielles Gemüse
Bio-Gemüse 17, 24
Farben 157, 161, 257
frisches 11, 16, 18
gegartes 30
Gemüsearten, Liste großartiger 213
Kreuzblütler-Gemüse 148, 253
mineralstoffreiches 110
Proteinquelle, als 117
rohes 6, 33, 85, 105
ungegartes. Siehe rohes Gemüse
vollwertiges und ganzes 10
Genetic Roulette 152
Genetische Veranlagung 145
Gentechnisch veränderte Organismen 26, 143, 152
Gerät, das Wasser aus der Luft gewinnt 195
Geruchssinn 186
Gesundheitssystem xii, 54
Getränke, gesunde 221
Gewichtheben 258
Gewürze 157, 194, 205-206, 216, 219-220, 250, 264. *Siehe auch* Kräuter
Ghrelin 69
Gicht 44, 105
Ginseng 97-98, 210-211, 264
Glasbehälter 60, 243, 250
Glucosinolat 16
Glutathion 157, 174
Gluten 141
Goitrogene 148
Gojibeeren 95, 98, 100, 168, 214, 222, 226, 230, 247-248
Grapefruit x, 202, 219, 264
Grapefruit-Diät x
Greger, Michael 20
Grüner Tee 207, 209-210, 212, 216, 221, 265
Grünes Blattgemüse 205-206, 212-213, 217
Nahrungsergänzung 175
zehn großartige Arten 216
Grünkohl 12, 20, 85, 117, 126-128, 144, 196-197, 200, 204-205, 208, 212-213, 216, 223-225, 227, 230, 234-235, 237, 240, 256, 264
Eine wunderbare Ehe Quinoa und Grünkohl 237
Eine wunderbare Ehe - Quinoa und Grünkohl 237
Grünkohl, Samen, Tomate und Tempeh 226
Grünkohl-Seetang-Salat 235
Proteinreicher Power-Grünkohl-Salat 228
Salat aus allem, was der Kühlschrank hergibt 233
Grünkohl, Samen, Tomate und Tempeh 226
Grünkohl-Seetang-Salat 224, 235
Guyton, Arthur C. 81

H

Haare 26, 115
Hafer 194, 199, 225, 232
Haferbrei zum Aufstehen 232
Haferbrei zum Aufstehen 223, 232
Harnsäure 105, 124
Harnsteinerkrankung 51
Harnwegsinfektionen 123
Harvard Medical School 69
Harvard School of Public Health 14
Hausgemachte Guaco-Liebe 224, 240
Haut 4-6, 25, 29, 35, 43, 45, 47, 54, 63, 103, 110, 115, 148-149, 151, 155, 159-160, 202, 204, 212, 254
Nahrungsmittelempfehlungen 212
Wasser und 44
Herumsitzen, untätiges 72
Herz
Nahrungsmittel für die Herzgesundheit 217
Herzerkrankungen xii, 8, 63-64, 73, 121, 131, 138, 156, 164, 166
Herzrhythmusstörungen 48
Himmlische Beeren 248
Himmlische Mandelbutter 224, 243
Histamin 51, 158
Honig 30, 96, 194, 208, 210-211, 221, 225, 232, 243, 245-246, 250, 265
Hören, ins sich hinein 256
Hormone 116, 132, 140
Fleisch 120, 174
körperliche Aktivität 69
Krebs 69, 73
Stresshormone 84, 104
Wachstumshormone 75-76, 255
Hulk Snack 223, 233
Hülsenfrüchte. *Siehe auch* Bohnen, Erbsen, Linsen und spezielle Hülsenfrüchte
Liste der 215
Hummus 22, 129, 196, 224, 234, 239-240
Hummus-Wrap 239
Hummus-Wrap 224, 239
Hunger, Physiologie des 22
Hydrierung. *Siehe* Wasser
Hydrogenierte (gehärtete) Fette 82
Hydrolyse 43
Hyperglykämie 50
Hypoxie 83

I

Immunsystem 4-5, 24, 26, 34-37, 50, 66, 83, 85-86, 104, 113, 127, 131, 149-150, 152-154, 156-159, 161, 175, 177, 192, 203, 256
Entgiftung 155
geschwächtes 69, 89, 139, 155
Nahrungsmittel zur Stärkung des 208
tierische Produkte, Reaktion auf 121
Indien 18, 66, 94, 157
Industrialisierung 18
Insekten 23, 148, 152
Insulin 138
Insulinresistenz 141
Interferon 51

J

Japan 64, 84
Jod 105, 157
Joggen 79
Joghurt 38-40, 99, 125, 163, 172, 193, 203, 207, 216, 253
Journal of Agricultural and Food Chemistry 15
Journal of Agriculture and Food Chemistry 18
Journal of Cancer Epidemiology 122
Journal of Molecular Cell Biology 81
Journal of Nutrition 117

Journal of the American College of Cardiology 20
Journal of the American Dietetic Association 51
Journal of the American Medical Association 66, 73
Journal of the American Society for Nutrition 124
Junkfood x, 22, 40, 114, 135, 144-146, 164-165, 185

K

Kadmium 150
Kaffee 49, 53, 98, 111, 143, 255, 266
Kaffeemühle 98, 195, 250
Kakao 95, 98, 208, 211, 215, 222, 239, 266
Scharfer Avocado-Kakao-Pudding 246
Kalium 12, 19-21, 33, 48, 93, 105, 109, 142-143, 197, 199
Nahrungsmittelempfehlungen 199
Kalorien 14, 21-22, 73, 118, 125-127, 131-132, 135, 138-140, 225-249
Kaltes Wasser 256
Kalzium 12, 19, 21, 33, 48, 93, 107-111, 117, 197-198, 204
Nahrungsergänzungsmittel 110-111
Nahrungsmittelempfehlungen 198
Kampf-oder-Flucht-Reaktion 84
Kamut 209
Kanada 14, 17, 64
Käse 22, 121, 131, 253, 266
Kauen 253
Kefir 40, 99, 172, 194, 206-208, 216, 221, 253
Keime 34, 123, 148
Kellogs 189
Ketone 117
Kichererbsen 128, 196, 205, 215, 219, 242-243
Kimchi 36, 172, 194, 203, 206, 208, 210, 216, 225, 253, 264
Kinder 53, 58, 76, 78, 162-166, 188, 258
ADHS 53
Dehydration 62
Ernährung von 119, 162
Fettleibigkeit bei 164
Kleidung 107, 152, 159, 161, 255
Knochen ix, xi, 4, 6, 29, 41, 43, 69, 71-72, 75, 109, 117, 150, 186, 198, 201, 204, 213
Knochendichte 69
Übersäuerung 198
Knorpel 150, 211
Koffein 49, 77, 106, 112, 148
Kohl 21, 175, 197, 199, 203, 205, 225, 264
Kohlenhydrate 10, 13-14, 22, 29, 35, 115-116, 124, 131-132, 142, 170, 188, 225-249
Kohlenstoff 116, 147
Kokosmilch 96-97, 194, 221, 225, 230, 235, 238, 242-243, 250
Kokosnuss 90, 141, 200, 202, 206, 251, 265
Kokosmilch 250
Kokosöl 131-132, 194, 197, 209, 211-212, 226-227, 229, 236-238, 244, 247, 253, 265
Kollagen 211
Kombucha 172, 194, 208, 221, 264
Kopfschmerzen x, xii, xiii, 49, 52-53, 84, 110, 112, 160
Körner 7, 26, 141
gekeimte 265
Vollkorngetreidekörner 141
Körperliche Aktivität 68-70, 74-75, 79, 89
Alkalisation 106
Entgiftung 73
fünf Lebenskräfte, und die 72
Hormone 69

Mangel an 106
Sauerstoffversorgung 113
Körpertemperatur 73, 148
Krafttraining 259
Krankenversicherung 54
Kräuter 18, 92, 195, 205-206, 220, 227-229, 233, 241-243, 247, 264
adaptogenen 98
großartige verbreitete 220
Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüssen 230
Krebs xii, 10, 12, 23-24, 37, 50-51, 56, 59, 63, 68, 73, 81-83, 85, 102, 121, 138, 145, 149-150, 153, 156, 164, 166, 171, 173, 176-177, 188-189, 216
Anti-Krebs-Nahrungsmittel 216
Azidose 105, 112
Brustkrebs 12, 51, 73
Darmkrebs xiii, 51
Dehydration 51
Fleischkonsum 122
Hormone und 69
Sauerstoff und 80-81
Umweltgifte 23, 59, 151
Vitamin B 169
Vitamin D 169, 176, 204
Kreuzblütler 11-12, 20, 205, 208
Liste der 213
Küche 66, 93, 145, 162-163, 183, 190, 193
Dinge, die Sie entsorgen sollten 193
Neuausstattung 193
Vorratsschrank, Grundnahrungsmittel für den 194
Wasseraufbereitung, Optionen für die 195
Küchengeräte 195
Kulturpflanzen 11, 19, 23, 25
Kupfer 19, 28, 157, 161, 200
Nahrungsmittelempfehlungen 200
Kurkuma 66, 96, 157, 194, 205-207, 211, 216, 219-220, 247

L

Lactase 29-30
Laktose 29-30, 174
László, Ervin 85
Lateinamerika 91
Leaky-Gut-Syndrom 37, 142
Lebenserwartung 64
Lebenskräfte. *Siehe* Fünf Lebenskräfte
Lebensmittel 26, 111, 131, 142, 144, 150, 163, 170, 172, 176, 188, 193-194, 206, 208, 215-216, 256
gentechnisch veränderte 27, 143
Proteingehalt einiger häufig konsumierter 128
säurebildende 107, 266
verarbeitete 7, 30, 146, 188, 193, 253, 266
Lebensmittelzusatzstoffe und Farbstoffe 15, 114, 140, 145, 151, 194
Leber xi, 5, 25, 29, 44, 54, 105, 112, 116, 138-140, 143, 148-149, 153-155, 157, 161, 192, 201, 215
Fettleber 139, 154
Lebererkrankungen 189
Leinsamen 82, 98-99, 132-133, 173, 197, 215, 250, 256, 265
gemahlene 99, 204, 207, 217, 242
Leukämie 23
Libido 211
Linsen 105, 129, 196, 215, 241
Linsensalat 240
Linsensalat 224, 240
Lipase 29, 170
Ludwig, David 142
Lunge x, xi, 72, 80, 87, 89, 103, 107, 116, 151, 153, 155, 159
Alkalisierung 103
Sauerstoffversorgung 69, 73
Lungenemphysem xii
Lustig, Robert 138

Lutein 12
Lycopin 31, 170, 191
Lymphflüssigkeit 74
Lymphknoten 44, 148
Lymphsystem 155

M

Magen 5, 31, 84, 103, 107, 151
pH-Wert des 103
Magersucht 137
Magnesium 12, 19-20, 25, 33, 48, 108-110, 197-198
Nahrungsmittelempfehlungen 198
Mais 25, 193, 195, 219, 229, 234, 240, 266
gentechnisch veränderter 27
Maissirup 15, 138, 142, 194, 221, 253
Makronährstoffe 10
Mandelbutter 90, 194, 197, 228, 233-236, 243, 253, 265
Mandel-Dattel-Bällchen 223, 228
Mandelmilch 96, 194, 225, 230, 232, 242, 245, 250, 253
Mandeln 65, 105, 128, 132, 196-197, 203-205, 210, 212-214, 216, 225-226, 230-232, 235, 239, 244-246, 250, 253, 265
Eingeweichte Mandeln und andere Nüsse 250
Himmlische Mandelbutter 243
Mandel-Dattel-Bällchen 228
Mandelmilch 250
Mangan 12, 201
Nahrungsmittelempfehlungen 201
Mangold 85, 186, 198-199
Mechnikov, Ilya 39
Medien 163
Medikamente 14, 34, 40, 51, 59, 63-66, 79, 93, 106, 123, 143, 153-154, 157, 166, 168, 171
Antibiotika 34
Pharmakonzerne 65
Schmerzmittel 51, 63
verschreibungspflichtige 63, 106, 143, 154
Wasserversorgungssystemen, in den 59
Meditation 87, 256, 266
Melasse 194, 264
Menstruation 99
Migräne 51-52
Mikroben 9-10, 13, 29, 34-40, 58, 102, 121, 172-173, 188, 205, 207
Darm 35
Mikrobiom 36-39
Mikronährstoffe 10, 33
Mikrowelle 193
Milch 29, 53, 93, 112, 131-132, 135, 193, 221. *Siehe auch* Mandelmilch, Kokosmilch
Bio-Milch 25, 195
fermentierte 172
Rohmilch 197, 245
Milchprodukte 7, 29, 39, 117, 125, 138, 169, 171, 252, 266
Milchsäure 106-107
Mineralstoffe 10, 16, 46, 48, 60-61, 82, 96, 100, 109, 111-113, 117, 139, 168, 176-177, 186, 189-190. *Siehe auch* spezielle Mineralien
alkalische Wirkung 108
Nahrungsempfehlungen 197
säurebildend 105
Miso 172, 194, 208, 253, 264
Mitochondrien 43, 199
Mittagessen 118, 223-225, 228, 230, 233, 235, 237, 239, 242, 245, 247
Mittelmeer-Diät 8
Möhren 31, 93, 170, 199, 202, 217-218, 231, 233, 238, 240-243, 245, 265
Mononatriumglutamat (MNG) 194
Monsanto 27
Morbus Crohn 123

Morgenpudding 224, 245
Moringa 93-94, 96-97, 167, 175, 222, 256
MSM 174-175
Müdigkeit xii, 49, 53, 84, 89, 110, 160
chronische 98
Multiple Sklerose 121
Mungbohnen-Burrito 223, 234
Muraki, Isao 14
Muskeldystrophie 121
Muskeln
körperliche Aktivität 74, 76
Nahrungsmittelempfehlungen 213
Schmerzen 84
Übersäuerung 109

N

Nachmittags-Muntermacher-Smoothie, cremiger 238
Nagetier 15
Nährhefe 203, 236, 247-248
Nahrungsergänzungsmittel 36, 66, 91, 98, 110, 117, 167-169, 176, 197, 259
Enzyme 170
essentielle Fettsäuren 173
Probiotika 171
Protein 174
Schwefel 174
Vitamine 168
Nahrungsmittel 196
die wir essen sollten 196
farbenfrohe 166
„frische“ 15
heilende Kräfte 66
Nahrungsergänzungsmittel 167
Protein-Fett-Mythos 115
rohe 186
saubere 26
Säure-Basen-Gleichgewicht 175
Superfoods 95
Vielfalt 20
vollwertige 11, 14-15, 83, 111, 145, 157, 187
National Academy of Sciences 20
National Institutes of Health 23
Natrium. *Siehe* Salz
Natriumbenzoat 194
Natriumnitrite 194
Nature 35
Naturfasern, Kleidung aus 254
Nebennieren 77, 98, 194, 210
Nervensystem 38, 43, 67, 84, 175
Wasser 44, 55
Neurotoxicology 24
New England Journal of Medicine 8, 117
Nieren xi, 44, 50, 86, 104, 108, 112, 116-117, 140, 143, 155, 189, 192
Azidose 104-105
Entgiftung 25, 148-149, 153-155
Hydrierung 50-51
Nierenerkrankung 154
überschüssige Proteine 117
Nussbutter 194
Nüsse und Samen 11, 85, 105, 115, 210
Eingeweichte Mandeln und andere Nüsse 250
Grünkohl, Samen, Tomate und Tempeh 226
Liste großartiger 214
Nussmischung, um das Hirn auf Trab zu bringen 231
Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüssen 230
Nussmilch 194
Nussmischung, um das Hirn auf Trab zu bringen 231
Nutrition & Metabolism 104

O

Obstschale der Saison 224, 237
Ohno, Hiroshi 37
Öle
kalt gepresste 105, 197, 204, 207, 211
mehrfach ungesättigte raffinierte 193
Nüssen aus 132
Olivenöl 8, 22, 105, 132, 194, 197, 204, 207, 211, 217, 231, 235-236, 246-247, 253, 265
Omega-3-Fettsäuren 12, 25, 98, 120, 133-135, 173, 175
Omega-6-Fettsäuren 25, 120, 133, 135, 173
Orangetönen, Nahrungsmittel in 218
Osmose 43
Osteoporose 54, 75, 110, 121, 189
Östrogen 69
Oxidativer Stress 150
Oxygenierung 74, 82, 89, 148
körperliche Aktivität 69, 113
Sauerstoffmangel 83-85
Krebs 81, 102
Übersäuerung 102
Ozeane 57

P

Paleo-Diät 118
Palmöl 92, 131, 133, 135, 253
Papain 97
Papaya 30, 203, 208, 245, 264
Parasiten 123
Parkinson-Krankheit 23-24, 121
PCBs 55
Pestizide 23-25, 120, 140, 145-146, 150-152
Pfeffer 66, 211, 230
Pfirsiche 200, 219
Pflanzliche Nahrungsmittel. *Siehe* Früchte, Gemüse
Pharmazeutika. *Siehe* Medikamente
Phenylethylamin 98
Phosphor 19, 25, 105, 197, 201
Nahrungsmittelempfehlungen 201
Phthalate 152
PH-Wert 56, 60, 101, 103-104, 108, 110, 199, 256
Phytinsäure 141
Phytonährstoffe 10, 12, 168, 191, 211-213
Pilz-Ceviche mit grünem Wildkräutersalat 223, 231
Pilze 31, 34, 98, 169, 199-200, 202, 204, 208, 210, 222, 229, 231, 240, 246, 256, 265
Pilz-Ceviche mit grünem Wildkräutersalat 231
Wildreis mit Pilzen 246
Pizza, Darins 248
Plastik 55, 140
PLOS Genetics 70
Pomona College 14
Porridge, Power-Quinoa- 225
Power-Quinoa-Porridge 223, 225
Powerriegel 90
Power-Studentenfutter 223, 226
Präbiotika 36, 207
Nahrungsmittelempfehlungen 207
Prähistorische Menschen 20, 133
Prämenstruelles Syndrom 54, 84
Probiotika 36, 38-39, 171-172, 208
Progesteron 69
Propionat 37
Propylenglykol 107
Protease 29, 97, 121, 171
Protein
Nahrungsergänzung 174
pflanzliches 97, 105, 126
Protein-Fett-Mythos 115
Proteingehalt einiger häufig konsumierter Lebensmittel 128

Proteinquellen 117, 125
Proteinreicher Power-Grünkohl-Salat 228
unbedenkliche Menge 125
zu viel 83, 116-117, 125
Proteinreicher Power-Grünkohl-Salat 228
Psychische Gesundheit 38
Pudding 245
Morgen- 245
Scharfer Avocado-Kakao- 224, 246

Q

Quecksilber 133, 150, 173
Quinoa 22, 65, 128-129, 196, 199, 203-204, 206-213, 215-216, 223-225, 230-231, 236-237, 246-248, 256, 265
Eine wunderbare Ehe - Quinoa und Grünkohl 237
Einfache käsige Quinoa mit Brokkoli 236
Power-Quinoa-Porridge 223, 225
Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüssen 230
Roter Quinoa-Schmaus 247
Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüssen 223, 230

R

Raffiniertes Weizenmehl 142
Regenbogen-Salat 223, 225
Reis 97, 193, 266
brauner 129
Wildreis mit Pilzen 246
Reizdarmsyndrom 39, 84, 123, 172
Renale Azidose 104
Respiratorische Azidose 107
Roberts, William C. 124
Rohkost 27-28
Enzyme 191
Rohkostsalat-Wraps 224, 245
Römersalat 225-227, 229, 233. *Siehe auch* Blattsalat
Rohkostsalat-Wraps 245
Rosenkohl 12, 198, 202-203, 205, 213, 253, 265
Roter Quinoa-Schmaus 224, 247
Rotfarbene Nahrungsmittel 218
Rückenschmerzen xiii
Rucola 163, 175, 186, 213, 216, 264

S

Sacha-Inchi-Öl 99, 173, 194, 197, 222
Salat aus allem, was der Kühlschrank hergibt 233
Salate 22, 30, 33, 65, 135, 254
Dressings 22, 135, 225-228, 233, 242-243
Grünkohl-Seetang-Salat 235
Linsensalat 240
Pilz-Ceviche mit grünem Wildkräutersalat 231
Proteinreicher Power-Grünkohl-Salat 228
Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüssen 230
Regenbogen-Salat 225
Salat aus allem, was der Kühlschrank hergibt 233
Tempeh-Salat 242
Salz 10, 59, 62, 198, 220
ernährungsbedingter Stress 146
Himalaya-Kristallsalz 142, 146, 195
Kristallsalz 142
natürliches 194
normales Tafelsalz 193
unraffiniertes 58, 143, 146
Samen. *Siehe* Nüsse und Samen
Sapolsky, Robert M. 153
Sauerkraut 36, 40, 172, 194, 203, 206, 208, 253, 265

Säure-Basen-Liste vii, 264
Säurereflux 107
Schälerbsen 238
Schälerbsensuppe 238
Schälerbsensuppe 224, 238
Scharfer Avocado-Kakao-Pudding 224, 246
Schilddrüse 202
Schlaf 58, 77, 106
Schlafstörungen xiii, 77
Schlaganfall xiii, 20, 138
Schleimhaut 50
Schmerzen xiii, 30, 63, 81
chronische 51, 81, 84
Schokoladenpulver, veganes 235
Schwangerschaft 152
Schweden 70
Schwefel 33, 105, 174-175, 197
Nahrungsergänzung 174
Schweiß 45, 103, 148
Scientific American 119
Seetang
Grünkohl-Seetang-Salat 235
Selen 28, 157-158, 202
Nahrungsmittelempfehlungen 202
Senegal 93
Serotonin 77, 138
Sesamöl 22, 132, 194, 212, 225, 227, 231, 233
Sex xiii, 22, 211, 254
Nahrungsmittelempfehlungen 211
Smith, Jeffrey 152
Smoothies 23, 33, 96, 99, 190, 195, 221, 251
Cremiger Nachmittags-Muntermacher-Smoothie 238
Ein toller Morgen-Smoothie 239
Frischer Aufwach-Smoothie 242
Start in den Tag mit einem herrlichen grünen Smoothie 230
Veganer Double-Chocolate-Power-Smoothie 235
Snack, Hulk 233
Snack-Rezepte 223-224, 226
Sodbrennen xii, 107, 110
Nahrungsmittel gegen 217
Sojabohnen 215, 265
Sojasoße 193
Sonnenblumenkerne 196, 198, 202-204, 210, 215, 265
Sonnencreme 98
Sonnenlicht 9, 18, 60-61, 98, 169, 204, 255
Sonnenschutzmittel 98
Spargel 31, 199-200, 202, 208, 265
Spinat 31, 128-129, 175, 186, 198, 200, 202, 205, 213, 216-217, 230-231, 233
Spirulina 85, 90, 96, 174-175, 221, 233-234, 265
Sport 48, 52, 64, 69-73, 79, 165
Sportgetränke 46, 253
Sprossen 7, 18, 22, 27, 33, 195, 205-206, 210, 231, 245, 254, 265
Stanford University 24
Start in den Tag mit einem herrlichen grünen Smoothie 223, 230
Stevia 146, 194, 205, 221, 225, 232, 245, 250
Stickstoff 116-117, 147
Stoffe 13
Stoffwechsel 15, 36, 38, 43, 49, 74, 81, 103, 115, 144, 146, 150, 200, 213-214
Strahlung 59, 153, 204
Stress 10, 25, 38, 48-49, 69, 77, 83-84, 86-87, 89, 97-98, 104, 106, 111, 114, 126, 128, 139, 143-144, 149-150, 153, 156, 175, 207, 255, 266
Dehydrierung 49, 54
ernährungsbedingter 8, 136, 139, 143, 146

Hormone 49, 68, 97
Nahrungsmittelempfehlungen 210
Zucker und 138
Studentenfutter, Power- 223
Substanzen 12-13, 43
Sulforaphan 12
Superfoods 90-91, 94-96, 98-100, 167, 175, 220, 256-257, 261-262. *Siehe auch* spezifische Superfoods
Liste einiger nährstoffreicher 221
Suppen 195
Schälerbsensuppe 238
Süßkartoffelsuppe 244
Süßkartoffeln 199, 202, 216-217, 219, 244
Süßkartoffelsuppe 244
Süßkartoffelsuppe 224, 244
Süßstoffe, gesunde 221
Süßstoffe, künstliche 146, 253
Synovialflüssigkeit 44
Synthase 69

T

Tacos, Tempeh- 229
TDS-Wert 48, 60
Tee 49, 53, 59, 98, 157, 210, 216, 238, 252, 264-265. *Siehe auch* Grüner Tee
Telomere 10, 51, 173
Tempeh 196, 208, 217, 223-224, 226-227, 229, 243, 247, 253, 265
Grünkohl, Samen, Tomate und Tempeh 226
Tempeh-Salat 242
Tempeh-Tacos 229
Veganes Tempeh-Rührei 247
Tempeh-Salat 224, 242
Tempeh-Tacos 223, 229
Testosteron 255
Thymusdrüse 148, 155, 157
Tiefgefrorenes 17
Tierische Produkte. *Siehe* Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch und Protein
Toastergrill 240
Tod xiii, 24, 34, 72, 88, 137, 148, 188
To-do-Listen 33, 40, 62, 79, 89, 100, 114, 135, 183
Tofu 129
Toller Morgen-Smoothie 224, 239
Tomaten 16, 21, 170, 191, 200, 212, 217-218, 223, 229, 235, 249, 265
Grünkohl, Samen, Tomate und Tempeh 226
Lycopin in 31
Toxine. *Siehe* Chemikalien; Entgiftung; Umweltgifte, gentechnisch veränderte Organismen
Transfette 131, 135, 188
Trauben 265
Bio-Trauben 25
Trihalogenmethane 59
Tryptophan 12
Tufts University 52
T-Zellen 157

U

Übersäuerung 30, 83, 104, 106-109, 114, 116, 153
Gefahr einer chronischen 108
Krebs und 112
Magenübersäuerung 84
Neutralisierung einer 105
Umkehrosmose-Filter 195
Umweltgifte 151, 154. *Siehe auch* Chemikalien
Umweltschutzbehörde 152
Universität von Barcelona 8
University of California (Davis) 16
University of California (San Francisco) 138
University of Connecticut 49, 53

University of Oxford 48
University of Texas 19, 69, 152
Unterernährung 157
Ureinwohner, amerikanische 91
Urintest 154

V

Veganer Double-Chocolate-Power-Smoothie 224, 235
Veganer und Vegetarier 119
Veganes Tempeh-Rührei 224, 247
Verarbeitete Lebensmittel 7, 30, 146, 188, 193, 253, 266
Verdauung 13, 30, 36, 39, 115, 127, 144, 170, 189, 191, 256
Verdauungsenzyme 29-30, 170
Verdauungsprozess 29
Verstopfung xiii, 160
Vielfalt 20
Violettfarbene Nahrungsmittel 219
Viren 34-35, 54, 83, 112, 148-149, 173
Vitamine 10, 12, 16, 28, 58, 62, 100, 130, 139, 157, 161, 168, 170, 189, 202-203
Vitamin A 28, 93, 170, 202
Nahrungsmittelempfehlungen 202
Vitamin B 119, 203
Nahrungsmittelempfehlungen 203
Vitamin B12 169
Vitamin C 11, 25, 28, 31, 93, 96, 100, 124, 167, 203, 213
Nahrungsmittelempfehlungen 203
Vitamin D 98, 169, 204, 255
Nahrungsergänzungsmittel 169
Nahrungsmittelempfehlungen 204
Vitamin E 28, 204
Nahrungsmittelempfehlungen 204
Vitamin K 204
Nahrungsmittelempfehlungen 204
Vitamine und Mineralstoffe 11
Vitamix 195, 235, 245, 250
Vollwertprodukte 29-30, 33, 167
Vorratsschrank 193
Entsorgung aus dem 193
Grundnahrungsmittel für den 194

W

Wahlqvist, Mark L. 21
Walnüsse 22, 173, 197, 200, 204, 206, 208-209, 213-214, 226-227, 231, 233, 248
Walnussöl 22
Warburg, Otto 80, 102
Washington State University 25
Wasser 42, 49, 55
destilliertes 48, 55-56, 60, 62, 248, 250-251
Flaschen, in 56
Immunsystems, Funktion des 44
kaltes 256
Qualität des 47
Quellwasser 48, 55-56, 60, 265
Wasserverschmutzung 161
zelluläre Dehydrierung 46-47, 49
Wasserstoff 101, 116
Weil, Andrew 83
Weizenkeime 266
Weltgesundheitsorganisation 64, 152
Wildreis mit Pilzen 224, 246
Wraps 245-246
Hummus- 239
Rohkostsalat- 245
Wunder ix, xiii, 22, 43, 64, 108, 131, 148

X

Xenobiotische Substanz 150

Y

Yoga 87

Z

Zähne 118, 124, 198
Zeaxanthin 12
Zellen 5, 9-10, 12, 15, 31, 34, 38, 42-44, 46-53, 56, 60, 80-84, 89, 103, 106, 109, 113, 136, 138, 140, 146, 148-150, 152, 159, 170, 173-174, 177, 191, 198, 215
Dehydration 42, 46-47, 49, 52
Entgiftung 43, 48, 69, 82, 86
ernährungsbedingter Stress 31, 136, 144
körperliche Aktivität 70
Nährstoffversorgung 43, 72, 109, 127
Sauerstoffversorgung 73-74, 81-82
Zigaretten 77, 188
Zink 12, 28, 157, 161, 200
Nahrungsmittelempfehlungen 200
Zöliakie 142
Zucchini 201, 229, 234, 245, 248, 265
Zucker 138-139
Brot als Zuckerlieferant 141
raffinierter 20, 90, 97, 105, 137-138, 142

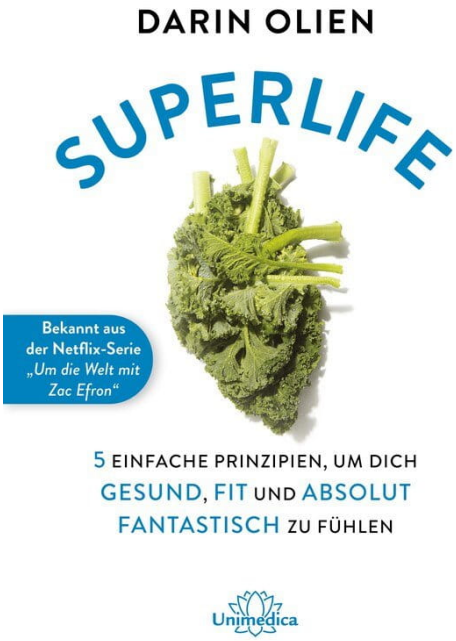
Darin Olien

Superlife

5 einfache Prinzipien, um dich gesund, fit und absolut fantastisch zu fühlen

304 Seiten, kart.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



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