

Jean-Claude Alix

Es geht um Ihren Darm

Leseprobe

[Es geht um Ihren Darm](#)

von [Jean-Claude Alix](#)

Herausgeber: Spurbuchverlag



<http://www.narayana-verlag.de/b3819>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Was essen wir mittags?

Wenn Sie zu Hause essen können, haben Sie die Qual der Wahl, wenn Sie im Restaurant essen müssen, wird es schwieriger, aber da sind unsere Ausländer hilfreich: Beim Italiener gibt es sicherlich Nudelgerichte ohne Fleisch, Fisch und Käse. Spaghetti al olio con Broccoli zum Beispiel. Alle Salate sind mit Öl, Essig und Zwiebeln angemacht. Am Büffet eines Restaurants kann man immer auch gedünstetes Gemüse finden. Sonst isst man halt nur die Beilagen. Dabei ein Tipp: Sie werden sich immer dumme Sprüche anhören müssen. Lassen Sie es zu. Nicken Sie freundlich und schauen Sie auf die Bäuche der Nörgler. Lassen Sie sich auf keine Diskussion ein. Es ist sinnlos. Sie überzeugen am besten mit Ergebnissen, nicht mit Worten.

Auch Bratkartoffeln sind erlaubt, wenn sie in Pflanzenöl gebraten wurden. Dasselbe gilt für Pommes frites, falls sie aus frischen Kartoffeln gemacht wurden und nicht vorgefertigt aus den Industriepackungen in die Fritteuse fallen. Und wenn das Öl nicht zu heiß ist, dann entstehen auch keine krebserregenden Substanzen wie Acrylamid. Griechische Restaurants können das in Deutschland. Warum haben es die anderen verlernt? Man geht immer mehr den Weg des geringeren Widerstands. Von der Lebensmittelindustrie werden immer mehr Produkte vorgefertigt angeboten, von den Saucen bis zu kompletten Gerichten. Hinzu kommt, dass es Köche gibt, die die Ethik und die Verantwortung ihres Berufes vergessen haben und solche Produkte verwenden!

Alle Reisgerichte der Chinesen sind erlaubt, natürlich ohne Fleisch und möglichst ohne Glutamat oder andere Geschmacksverstärker; auch der beliebte Dönerkebab der Türken schmeckt ohne Fleisch und Quark trotzdem hervorragend.

Essen Sie bei jeder Mahlzeit Obst, bitte! Ihr Körper freut sich, merken Sie es?

Meine Mutter zwang mich dazu. Ich durfte erst dann vom Tisch aufstehen, wenn ich ein Stück Obst gegessen hatte. Damals war ich darüber ärgerlich, heute bin ich ihr dankbar.

Was essen wir abends?

Abends gilt grundsätzlich dasselbe wie mittags. Ich persönlich schaffe es nicht, früh zu essen. Die Einteilung meines Tagesablaufes gibt mir die Ruhe dazu meist erst nach 22.00 Uhr. Viele Heilkundler schlagen jetzt sicherlich die Hände über dem Kopf zusammen. Nach 18.00 Uhr sollte man nichts Festes mehr zu sich nehmen, heißt es. Diese Leute haben noch nie Urlaub in Griechenland gemacht. Versuchen Sie, da um 18.00 Uhr ins Restaurant zu gehen. Sie werden freundlich darauf hingewiesen „später“ zu kommen. Ab 21.00 Uhr fängt es an, um 23.00 Uhr sind die Buden voll und Sie können bis 2.00 Uhr morgens noch etwas zu essen bekommen. Sind diese Menschen krank? (Allerdings gibt es dort auch anderes Klima, anderen Rhythmus, andere Prioritäten...) Von wegen. WIR sind in Deutschland wegen unserer Sturheit krank. Auch Tiere essen spät abends. Der Fuchs holt die Hühner um 4.00 Uhr morgens. Leben Sie nach Herzenslust. Lassen Sie sich nicht vorschreiben, wann Sie was tun.

Sie werden merken, dass Sie mit dieser Diät mengenmäßig mehr essen können, ohne die gewohnte Fülle zu spüren. Sie bekommen in der ersten Woche noch zwischendurch Hunger, aber das legt sich. Essen Sie ruhig nach Ihrem Hungergefühl, versuchen Sie aber, auf die Dreiteilung - morgens, mittags und abends - hinzulenken.

Theoretisch ist auch gegen eine einzige Mahlzeit am Tag nichts einzuwenden. Es ist in der Natur so, dass gegessen wird, wenn Nahrung da ist. Dann wird allerdings bis zur Sättigung gefuttert. Essen Sie nie über ihre Sättigungsgrenze. Leider haben viele „homines sapientes“ das Gefühl für ihre natürliche Grenze völlig verloren.

Sie werden nach drei bis vier Tagen merken, dass Ihre Verdauung ganz anders wird. Ihr Stuhl ist dann nicht mehr so schwer, Ihr Darm funktioniert wieder und meldet sich. Unterdrücken Sie nichts. Gehen Sie zur Toilette, wenn Ihr Darm es möchte. Das Computerprogramm und das blöde Fernsehen können warten (Wir haben in unserem Haus den Fernseher 1999 bewusst abgeschafft).

Eiweiß-Ersatz / Zuckerersatz

Eiweiß-Ersatz:

Ich habe einige Patienten erlebt, denen das Entsetzen in den Augen stand, als sie hörten, sie sollten auf tierische Eiweiße verzichten. Wie der in einen Wasserstrudel Geratene sich an einem Strohhalm festhalten möchte, ging sofort die Suche nach Ersatz-Stoffen los. „Darf ich **Tofu** essen?“, war die Standard-Frage.

Es ist sicherlich eine tolle Sache mit dem Tofu, allerdings ist die Nachfrage nach Tofu so stark, dass sich auch hier die Industrie einiges hat einfallen lassen. Die Frage ist für mich: Brauchen wir das? Und meine Antwort ist ganz klar: **nein**. Mit Blattgemüse und - wenn Sie Angst haben, innerhalb der nächsten 60 Sekunden (?) an Mangelerscheinungen zu sterben - mit Hülsenfrüchten bekommen Sie so viel Eiweiß, dass Ihr Körper fast im Überfluss schwelgen könnte.

Hülsenfrüchte wie **Linsen, Bohnen** aller Art, **Erbsen...** enthalten alles, was Sie brauchen und eine ganze Menge an pflanzlichem Eiweiß.

Eine hervorragende Alternative zur Eiweiß-Versorgung bieten allerdings **Pilz-Gerichte**. In Deutschland wird langsam erkannt, wie wertvoll der Verzehr von Pilzen ist. Sie sind einfach „Alleskönner“. Sie beinhalten Vitamine, Elektrolyte und Eiweiß (pflanzlich!), alles natürlich und in rauen Mengen. Sie verbessern den Stoffwechsel und befreien sogar von Toxinen und Schwermetallen. Die Asiaten wissen das seit Tausenden von Jahren. Na ja, wir sind ein bisschen langsam, dafür aber unserer Meinung nach sehr treu.

Zuckerersatz:

Viele haben gehört, dass direkter Zucker schädlich ist. Auch die Geschäftsleute der Nahrungs-industrie wissen das und bieten den süchtigen Patienten Ersatz. Allerdings sind diese Ersatzstoffe nicht so harmlos, wie sie immer dargestellt werden.

Zuerst haben Sie sicherlich gemerkt, dass viele Konsumenten von Zuckerersatz gar nicht dünner werden, sondern weiter zunehmen. Die Erklärung ist

einfach. Unser Körper ist ein fein abgestimmtes Regelwerk der Biochemie. Wenn Sie etwas Süßes einnehmen, so spüren Sie diesen Geschmack auf der Zunge. Unsere Zunge und deren Geschmacksknospen sind das beste Analysegerät der Welt. In einem Bruchteil von Sekunden weiß der ganze Körper, was er gleich bekommt und kann sich darauf einstellen. Hier werden die Leberzellen informiert: Es kommt gleich Zucker über die Speiseröhre. Die Leber kann dann ganz in Ruhe den Zuckerbestand, den sie als Sofort-Menge immer zur Verfügung bereitstellt, um Unterzuckerungs-Situationen zu neutralisieren, abspeichern. Und wissen Sie, in welcher Form abgespeichert wird? Als Fett. Alles wäre wunderbar, wenn jetzt tatsächlich Zucker ankommen würde, aber die Natur hat die arglistige Täuschung mit Saccharin, Aspartam und Cyclamat nicht vorgesehen. Die Leber hat ihren Zucker in den Speicher befördert, es kommt aber kein Nachschub. Was passiert? Sie schickt dem Bewusstsein ein Signal zum bewussten Zuckerkonsum ...und so geht der Mensch zum Kühlschrank und holt sich ein Eis oder Schokolade oder...

Die drei nachfolgend aufgeführten Zuckerersatzstoffe werden in den USA gentechnisch hergestellt und auch bedenkenlos in Fertignahrung für Säuglinge gemischt. Das ist glücklicherweise in der EU (noch) verboten.

Dr. Georgios Pandaiis erklärt in seinen informativen „Urheimischen Notizen“ (ISSN 1612-0728) die Herkunft dieser Stoffe. Sie sind allesamt toxisch.

- **Saccharin** wird aus Toluol hergestellt, einem Lösungsmittel für Kleber und Lacke.
- **Cyclamat** wird aus Cyclohexylamin hergestellt, einer Chemikalie zur Produktion von Schädlingsbekämpfungsmitteln und Korrosionsschutzmitteln.
- **Aspartam** ist sehr stark umstritten. Es ist schwierig zu sagen, ob die Beschuldigungen berechtigt sind, aber wenn Erkrankungen wie Fibromyalgie, Multiple Sklerose, Makula-Degeneration, Depressionen und andere schwere Nerven-Problematiken bei diesem Stoff auch nur in Verdacht sind, so kann ich nur empfehlen, einen großen Bogen um diese unnatürlichen Produkte zu machen.

„Light-Produkte werden meistens mit Zucker-Ersatz-Stoffen gesüßt und sind daher gesundheitlich sehr bedenklich.

Das Allerschlimmste ist, dass diese Erzeugnisse als Süßstoff für diesogenannten „Light“-Produkte verwendet werden. Wer das versteht, wird sich nie mehr ein „Light-Produkt“ einverleiben.

Der einzige Stoff, den man wahrscheinlich völlig unbedenklich als Zucker-Ersatz verwenden könnte, sind pulverisierte Stevia-Blätter. Die Stevia-Pflanze ist extrem süß und natürlich als Zuckerersatz behördlich streng verboten. Ich hoffe, ich brauche nicht zu erklären, warum. Stevia wird in Deutschland zum Beispiel „getarnt“ als Tier-Zahnpflegemittel verkauft und ist so bei vielen Anbietern zu beziehen, die Sie im Internet finden.

Sonst bleibt Ihnen in **wirklich kleinen Mengen** Honig, Rübenkraut, Ahorn-Sirup und Zuckerrohr-Presssaft... Soweit diese Produkte naturrein sind.



Jean-Claude Alix

[Es geht um Ihren Darm](#)

Darmpflege: Der Schlüssel zur ewigen Gesundheit

232 Seiten, geb.
erschienen 2006



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de