

Andreas Moritz

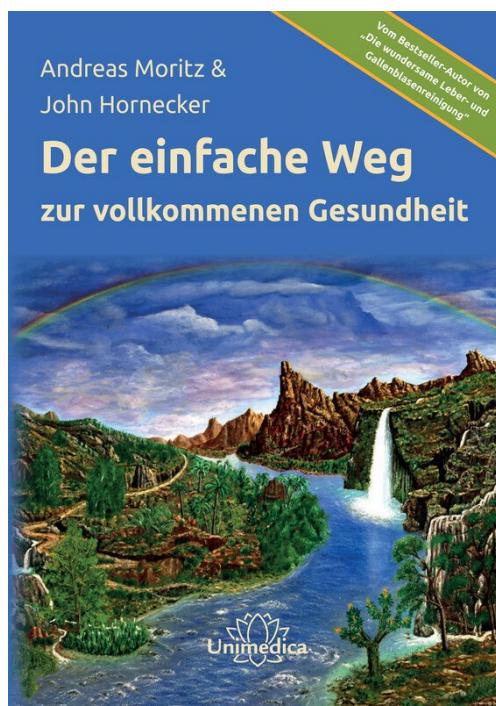
**Der einfache Weg zur vollkommenen
Gesundheit**

Leseprobe

[Der einfache Weg zur vollkommenen Gesundheit](#)

von [Andreas Moritz](#)

Herausgeber: Unimedica



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

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

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	x
Einführung	xi
Teil 1 – Die häufigsten Krankheitsursachen und die Bedeutung der „inneren Hygiene“	2
1 Blockierungen in der Leber und der Gallenblase	4
Leber- und Gallenblasenspülung	7
2 Dehydrierung.....	8
Trinkwasser – Die bestmögliche Therapie	9
Wasserqualität.....	11
Gefahren beliebter Getränke.....	12
3 Nierensteine	13
Nierenreinigung	15
4 Blockaden im Darmtrakt.....	16
Darmspülung.....	17
Colema Board®	18
Teil 2 – Gesunde Ernährung.....	21
5 Natürliche Nahrung vs. verarbeitete Lebensmittel.....	23
6 Säure-Basen-Gleichgewicht	27
Die 80/20-Regel.....	28
Salzsäure (HCl)	29
Liste von basenbildenden und säurebildenden Lebensmitteln	29
Ionisiertes Wasser	30
7 Empfehlungen für gesunde Mahlzeiten.....	31
Rohe vs. gekochte Lebensmittel.....	31
Lebensmittel richtig kombinieren	33
Proteine und Stärke.....	34
Proteine und Obst	34
Proteine und grünes Gemüse	34
Verschiedene Proteine	35

Obst und Stärke.....	35
Obst und grünes Gemüse	35
Verschiedene Obstsorten.....	36
Melonen	36
Weitere Richtlinien für das Essen	36
8 Ayurveda – Ein natürlicher Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden.....	38
Ayurvedische Ernährung.....	42
9 Sprossen.....	43
10 Frische Gemüsesäfte	46
11 Fleisch	51
Die Verdauung von Fleisch	53
Medikamente und Additive.....	55
Kontaminierung des Fleischs	56
Fisch	57
12 Milch	58
Durch Milch verursachte Osteoporose	59
Säure-Basen-Gleichgewicht	61
Fettarme Milch.....	61
Allergien.....	61
Pasteurisierung	62
Homogenisierung.....	62
Milchhormone (BST)	63
Alternativen zu Kuhmilch	64
13 Zucker und Süßstoffe	66
Zucker	66
Aspartam.....	68
Saccharin	70
Gesunde Süßungsmittel	71
<i>Honig</i>	72
<i>Xylit</i>	73
<i>Stevia</i>	74
Weitere natürliche Süßungsmittel	75

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

Reis.....	105
Kokosöl – ein Geschenk der Tropen	105
Eine Banane am Tag erspart den Arzt	106
17 Kochen mit der Mikrowelle	108
<i>Mikrowellenstrahlung</i>	<i>109</i>
<i>Die Hertel-Blanc-Studie.....</i>	<i>111</i>
<i>Die deutschen und russischen Studien.....</i>	<i>111</i>
Auswirkungen auf die Nährwerte der Nahrungsmittel.....	112
Vitamine und Mineralstoffe werden unbrauchbar gemacht ...	112
Abnahme der Vitalenergie	112
Verdaulichkeit von Obst und Gemüse wird reduziert.....	112
Fleischliches Protein wird wertlos	112
Alle Nahrungsmittel werden beschädigt	112
Krebs und andere Gesundheitsrisiken	112
Fleisch.....	113
Proteine.....	113
Radioaktivität.....	113
Milch und Zerealien	113
Tiefgefrorene Nahrungsmittel.....	113
Gemüse.....	113
Resultierende Auswirkungen auf den menschlichen Körper	114
Verdauungssystem.....	114
Lymphsystem	114
Blut	114
Gehirn	114
Freie Radikale	114
Magen- und Darmkrebs	114
Zusammenfassung	115
18 Lebensmittelbestrahlung	116
Was ist Lebensmittelbestrahlung und warum wird sie eingesetzt?	116
Gesundheitliche Bedenken	118
Kennzeichnung von bestrahlten Lebensmitteln.....	120

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

19 Bewegung.....	125
Muskeltonus	125
Das Skelettsystem beweglich halten	125
Aerobe Übungen	126
Entgiftung durch Transpiration.....	126
Lymphsystem	126
Zerebrospinalflüssigkeit	127
Emotionale Reinigung.....	127
Körper, Geist & Seele integrieren	128
Wann und wie viel?.....	128
20 Die biologischen Zyklen des Tages.....	130
Warum richtiger Schlaf so wichtig für Sie ist!.....	132
Zusammenfassung	135
21 Die Macht unserer Gedanken und Gefühle.....	136
22 Die Reaktion unseres Körpers auf Stress	139
Wachstum oder Schutz	139
23 Bewusst leben.....	143
24 Schlussfolgerung	146

Anhang 147

Anhang A: Angewandte Kinesiologie – Muskeltest	148
Durchführung des Muskeltests	149
Anhang B: Die Nierenreinigung.....	154
Anhang C: Liste von basenbildenden und säurebildenden Lebensmitteln	158
Anhang D: Checkliste für Übersäuerung	162
Anhang E: Lebensmittelgruppen	164
Quellenangaben	167
Bezugsquellen	169
Über die Autoren.....	170
Index	175

Einführung

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

Der medizinische Begriff für Krankheiten, die durch ärztliche Maßnahmen verursacht werden, lautet „iatrogen“. Genaue Informationen über das Ausmaß dieses Problems sind aufgrund potenzieller Rechtsstreitigkeiten jedoch kaum verfügbar. Dennoch kam eine zehnjährige Studie¹⁷ der amtlichen Statistiken, die 2003 veröffentlicht wurde, zu dem Ergebnis, dass iatrogene Krankheiten mittlerweile die *hauptsächliche* Todesursache in den Vereinigten Staaten sind. Sie fand des Weiteren heraus, dass Nebenwirkungen von verschreibungspflichtigen Medikamenten für über 300.000 Todesfälle jährlich verantwortlich sind. Das entspricht zwei voll beladenen Jumbojets, die täglich abstürzen!

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

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

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

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

7 Empfehlungen für gesunde Mahlzeiten

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

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

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

Rohe vs. gekochte Lebensmittel

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lebensmittel richtig kombinieren

Jedes Nahrungsmittel wird auf unterschiedliche Art durch den Verdauungs- trakt verarbeitet und benötigt unterschiedliche Arten von Enzymen und andere verdauungsfördernde Wirkstoffe.⁽²⁰⁾ Außerdem wandern bestimmte Nahrungsmittel viel schneller durch den Verdauungstrakt als andere.

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

Im Folgenden finden Sie einige Richtlinien, wie Sie bestimmte Lebensmit- tel aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen bei einer Mahlzeit kombinie- ren oder eben nicht kombinieren sollten.

Index

A

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

B

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

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

C

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

D

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

E

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

F

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

- Fleisch 23, 51, 161
Auswirkungen auf Gesundheit 52
Keime 56
Medikamente 55
Verdauung 53
Fleischgifte 53
Fleischprotein, verdauen 53
Folsäure 88
Formaldehyd 69
freie Radikale 69, 114, 120
Früchte 23, 35, 71, 158, 165
Fruchtsäfte 71
Frühstückszerealien 67
fünf Elemente 38
- G**
Gallenblasenspülung 7
Gallenflüssigkeit 4, 132
Gallensäure 103
Gallensteine 4, 154
Gedanken und Gefühle 124, 136, 142
negative 144
gekochte Lebensmittel 46
Gemüse 22, 23, 28, 35, 159, 165
anbauen 26
Chemikalien 25
entsaften 46
gekocht 32
roh 46
Gemüsesäfte 33, 44, 46, 161
Geschmacksrichtung 37
Gesundheit 143
Getränke 161
 harnreibende Wirkung 12
Getreide 23, 159
Getreidesprossen 33
Giftstoffe 2
Gleichgewicht 39
 im Körper herstellen 28
Glück 137
- Grünkohl 103
Gurkensaft 49
- H**
Hafermilch 64
Haltbarkeitsdauer, erhöhen 117
Harmonisierung 145
Harnabfallprodukte 14
Harnentleerung 14
Hauptmahlzeit 36, 131
HDL-Cholesterin 106
Heidelbeeren 100
Heilkräfte, natürliche 2
Hertel-Blanc Studie 111
Herzerkrankungen 63, 133
Herzinfarkt 101
Herzkrankheit 90
Herzkrankheiten 51, 77, 134, 137
herzschützende Eigenschaften 103
Histamin 9
Homocystein 101
Honig 72
Hydratation 2
Hydrierung 12, 47
Hypervitaminose 86
- I**
iatrogene Krankheiten xi
Immunität 134
Immunsystem 140
innere Hygiene 2, 124
Insulin 66, 77
ionisierende Strahlungsenergie 117
ionisiertes Wasser 30
- K**
Kaffee
 Dehydrierung 81
 entkoffeiniert 82
 in der Schwangerschaft 83
Koffeingehalt 81

- Kampf-oder-Flucht-Stressreaktion 77, 139
Kapha 40
Karotten 98
Karottensaft 48
Karzinogen 71, 78, 100, 113
Keimung 43
Kinesiologie 148
Koffein 76
Wirkung 77
Kohl 97
Kokosmilch 62, 64
Kokosöl 105
Kolibakterien 56
Konservierungsmittel 23
Fleisch 56
krebsfördernd 55
Körper, alkalisieren 156
Körper, Geist & Seele 128
Körpertypen 39, 41
Körperzyklen 131
krankheitserregende Bakterien 24
Krankheitserreger 54
Krankheitsursachen 2
Kräuter 23, 159
Krebs 134
krebsfördernde Stoffe 113, 118
krebszeugende Eigenschaften 54
krebshemmende Enzyme 97
Krebsrate, Vegetarier 51
Krebsrisiko 136
Krebszellen 114
Wachstum stoppen 99
Kuhmilch 58
Alternativen 64
künstliche Farbstoffe 24
künstliche Süßstoffe 66
- L**
- Landwirtschaft
Anbaupraktiken 24
Laurinsäure 105
LDL-Cholesterin 82, 99
Lebensenergien 127
Lebensentscheidungen, treffen 144
Lebensführung, falsche xi
Lebenskraft, der Erde 25
Lebenskräfte 16, 24
Lebensmittel
basenbildend 28, 158
Bestrahlung 116
kombinieren 33
miteinander kombinieren 33
natürliche 23
rohe 32
säurebildend 158
säurehaltige 27
verarbeitete 23
lebensmittelbedingte Krankheiten 118
Lebensmittelbestrahlung 116
Kennzeichnungspflicht 120
zugelassene Nahrungsmittel 117
Lebensmittelgruppen 33, 164
Lebensmittelintoleranz 58
Lebensmitteln 27
Lebensmittelvergiftung 56
Lebensstil, ungesunder 6
Lebensweise 124
Leber 4, 79, 132, 154
Abbau von Alkohol und Substanzen 4
Entgiftung 6
Leberkrankheit 79
Leberreinigung 101
Leberspülung 7
Leukozyten 111
Lymphsystem 114, 126

M

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

Muskeltonus 125
Muttermilch 58, 64, 91, 105

N

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

O

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

P

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

Q

Quercolon 18

R

Radioaktivität 113
Rauchen 124
Rehydrierung 3
Reinigung
der Leber und Galle 7
der Nieren 15, 154
des Darms 17
emotionale 127
Reinigungskräfte 45

Reinigungsprozesse 3, 174

Reis 105
Reismilch 65
rohe Gemüsesäfte 33
rohe Lebensmittel 32, 46
rohes Gemüse 32
Rohkost 32
Rosenkohl 102
Rote Bete-Saft 49
Rückstände 6, 23, 33
basisch 27
säurehaltig 27, 162
Ruhezeiten 124

S

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

Sprossen 43, 161

entsaften 44

Spurenelemente 94

Stärke 34, 164

stärkehaltige Nahrungsmittel 34

Steine

in den Nieren 14

in der Galle 4

in der Leber 4

Stevia 74

Stimulanzien 82

Stress 139

Auswirkungen auf die Gesundheit

142

Stressreaktion 12, 66, 78, 134

Stuhlgang 18

Süßstoff, künstlich 68

Süßungsmittel, natürliche 71

T

Tagesdosis, Vitamine 85

Tageszyklen 130

Tejas - Feuer 38

Tiefschlaf 133

Toxine 2, 106

toxische Abfälle 17

toxische Abfallstoffe 2, 34

Toxizitätskrise 3

Training 128

trinken, während des Essens 36

Trinkwasser, Qualität 11

U

Übersäuerung 77, 162

Ungleichgewicht 39

 chemisches 94

Unzufriedenheit 137

V

Vata 39

Vayu - Luft 38

Vegetarier

 Gesundheit 52

 Lebenserwartung 51

vegetarische Ernährungsweise 52

Veränderungen, durchführen 145

Verantwortung, übernehmen 143

verarbeitete Lebensmittel 16, 95, 161

 Inhaltsstoffe 23

 Nährstoffe 23

Verdauung

 der Nahrung 4

 Fleisch 53

Verdauungsenzym 35

Verdauungsenzyme 132

verdauungsfördernde Wirkstoffe 33

Verdauungsprozess 28, 32, 37, 46, 131

 Salzsäure 29

Verdauungssäfte 10, 36

Verdauungssystem 114

 Milch 59

Verdauungstrakt 6

 Ballaststoffe 32

Verdauungszyklen 4

Verstopfung 18

 der Blutgefäße 92

 der Nieren 14, 154

 des Darms 17

Vitalität 2, 46, 143

 des Körpers 16

Vitamin A 87

Vitamin B3 87

Vitamin B6 88

Vitamin B9 88

Vitamin C 89

Vitamin D 91

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

X
Xanthinoxidase 63
Xylit 73

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

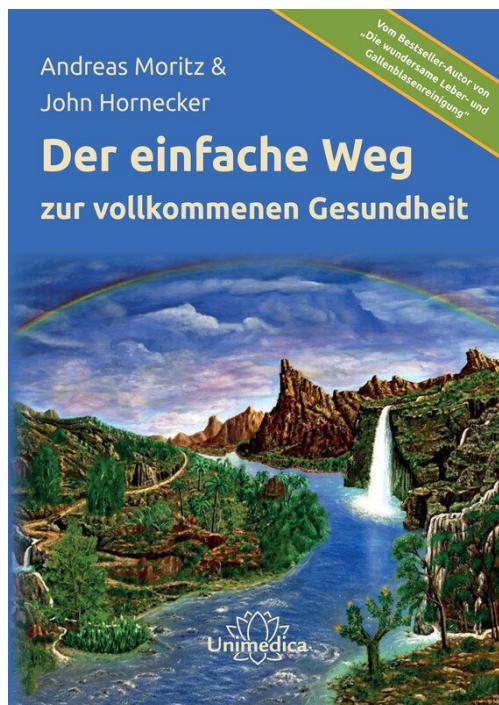
W
Wachstumshormone 23, 134
Wasser
 empfohlene Menge 9
 ionisieren 30
Wassereinlagerungen 8
Wasserionisatoren 30
Wasserversorgung 8
Wein, Nachteile 81
Weizengras 43
Weizensprossen 43
westliche Medizin xi, 146
Wirkstoff, antibakterieller 105
Wirkstoffe gegen Krebs 103
Wohlbefinden 144

Andreas Moritz

Der einfache Weg zur vollkommenen Gesundheit

200 Seiten, kart.
erscheint 2020

[Jetzt kaufen](#)



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