

Robert Morse

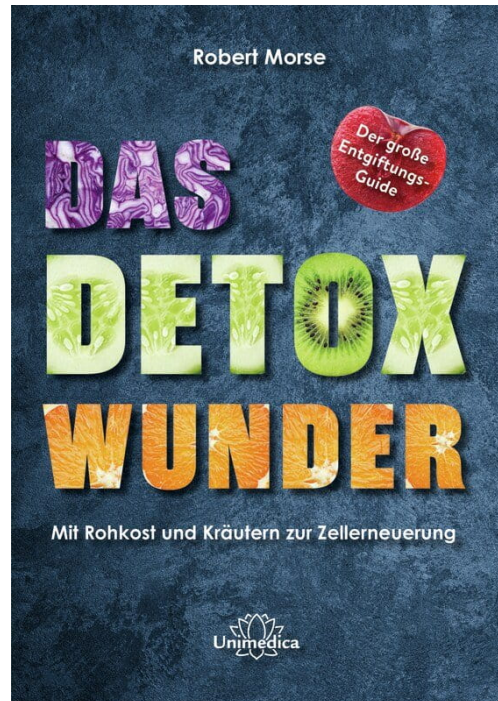
Das Detox-Wunder

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 Nahrungsmittelkombination.....	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

Gch 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 (Gliedermaßen):

Hände (obere Gliedermaßen) – Pfote mit Krallen

Füße (untere Gliedermaßen) – 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 Nebenzeugnisse des Stoffwechsels und der Verdauung anfallen; entfernen Krankheitserreger und Schleim aus dem Lymphsystem; scheiden überschüssiges Wasser aus; zu den ausscheidenden 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. **Magensaft** – 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

Essenzielle Fettsäuren
Fettsäuren
Glycerin (ein Alkohol)
Glyceride
Wasser

TOXISCHE NEBENPRODUKTE

Acetat (Aceton) (Keton)
Acetoacetat (Acetessigsäure) (Keton)
Kohlendioxid
Beta-Hydroxybuttersäure

AMINOSÄUREN**ESSENZIELLE AMINOSÄUREN
(MÜSSEN ÜBER DIE NAHRUNG
AUFGENOMMEN WERDEN)**

Cystein
Histidin
Isoleucin
Leucin
Lysin
Methionin
Phenylalanin
Threonin
Tryptophan
Tyrosin
Valin

**NICHT-ESSENZIELLE
AMINOSÄUREN (WERDEN
VOM KÖRPER GEBILDET)**

Alanin
Arginin
Asparaginsäure
Citrullin
Glutaminsäure
Glycin
Hydroxyprolin
Hydroxyglutaminsäure
Norleucin
Prolin
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 (sauer) Umgebung anders verhalten als in einer kationischen (basischen). In einem

Hatten Sie schon einmal einen Herzinfarkt (Myo- Ja _____ Nein _____
kardinfarkt)?

Hatten Sie jemals eine Operation am offenen Her- Ja _____ Nein _____
zen?

Leiden Sie an Herzrhythmusstörungen? Ja _____ Nein _____

Welcher Art? _____

Haben Sie Herzgeräusche oder einen Mitralklap- Ja _____ Nein _____
penprolaps?

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

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

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 _____

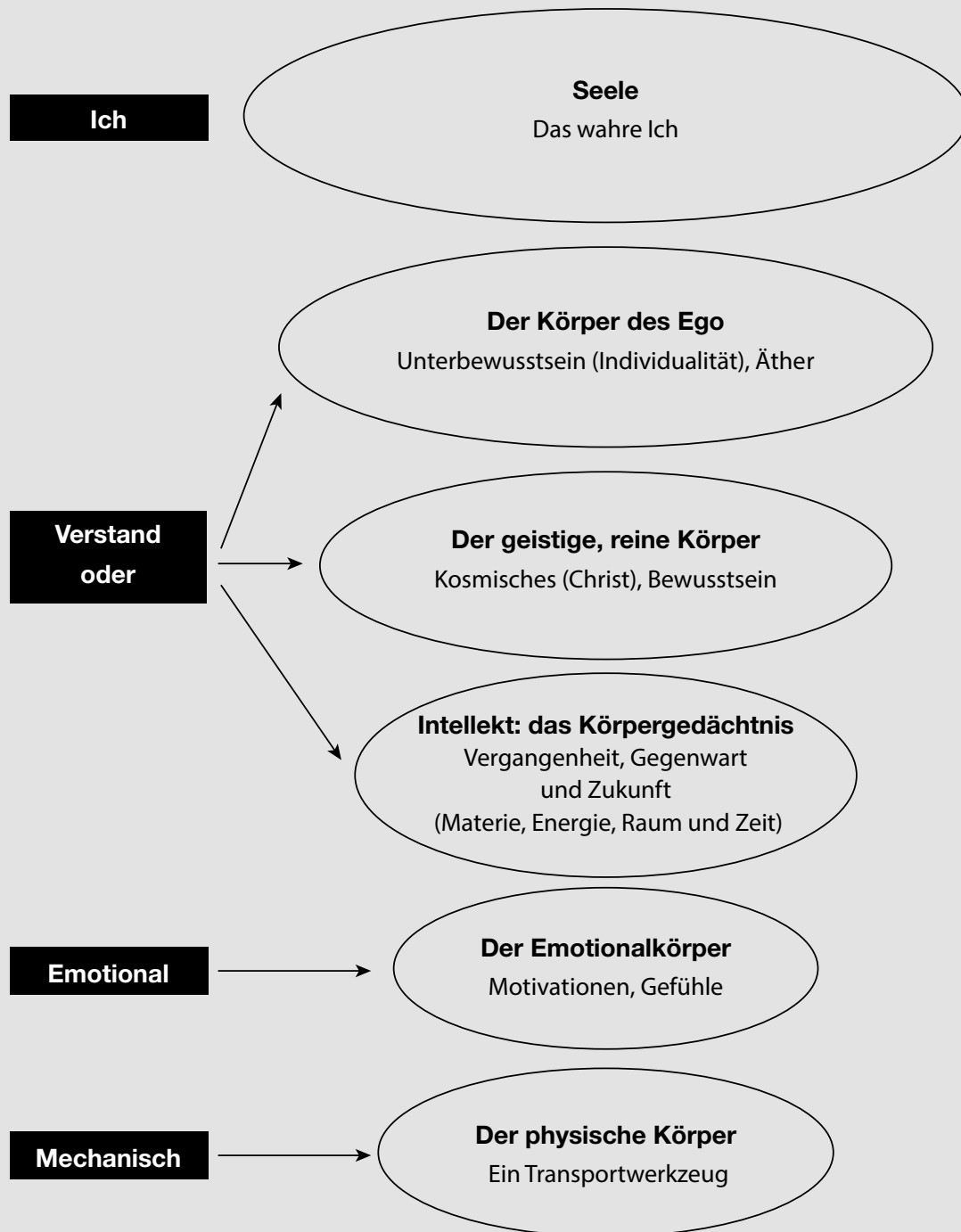
Haben Sie trockene Haut? Ja _____ Nein _____

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

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. natürli-
che 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-Aminotransfera-
se) 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
 Benzoessäure/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 un-
 seres 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
 Brennessel 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
Diaphoresis (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 Grippe-symptome 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 (Heloni-
as) 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 Nebenproduk-
te 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 Gesundheitssta-
tus 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 Choriongonadotropin) 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
- |
- 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 Choles-
 terin
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
Lobelia 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 Ent-
 wicklung 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 Hämoglo-
 bin-Konzentration) 515, 519,
 527
 MCH (Mittleres korpuläres Hämoglo-
 bin) 515, 519, 527
 MCV (Mittleres Erythrozyteneinzel-
 volumen) 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 anorga-
 nisches 194
 Mikrokokken 223
 Mikrokosmos 16, 21, 23
 Mikromineralien 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 (Durchschnittliches 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 Johan-
nisbeere 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
- Stimulanzen 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, supplementie-
 ren 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 dampfdestillier-
 tes 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.

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 Nahrungsmittelkombination.....	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 (Gliedermaßen):

Hände (obere Gliedermaßen) – Pfote mit Krallen

Füße (untere Gliedermaßen) – 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 ausscheidenden 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. **Magensaft** – 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

Essenzielle Fettsäuren
Fettsäuren
Glycerin (ein Alkohol)
Glyceride
Wasser

TOXISCHE NEBENPRODUKTE

Acetat (Aceton) (Keton)
Acetoacetat (Acetessigsäure) (Keton)
Kohlendioxid
Beta-Hydroxybuttersäure

AMINOSÄUREN**ESSENZIELLE AMINOSÄUREN
(MÜSSEN ÜBER DIE NAHRUNG
AUFGENOMMEN WERDEN)**

Cystein
Histidin
Isoleucin
Leucin
Lysin
Methionin
Phenylalanin
Threonin
Tryptophan
Tyrosin
Valin

**NICHT-ESSENZIELLE
AMINOSÄUREN (WERDEN
VOM KÖRPER GEBILDET)**

Alanin
Arginin
Asparaginsäure
Citrullin
Glutaminsäure
Glycin
Hydroxyprolin
Hydroxyglutaminsäure
Norleucin
Prolin
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 (sauer) Umgebung anders verhalten als in einer kationischen (basischen). In einem

Hatten Sie schon einmal einen Herzinfarkt (Myo- Ja _____ Nein _____
kardinfarkt)?

Hatten Sie jemals eine Operation am offenen Her- Ja _____ Nein _____
zen?

Leiden Sie an Herzrhythmusstörungen? Ja _____ Nein _____

Welcher Art? _____

Haben Sie Herzgeräusche oder einen Mitralklap- Ja _____ Nein _____
penprolaps?

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

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

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 _____

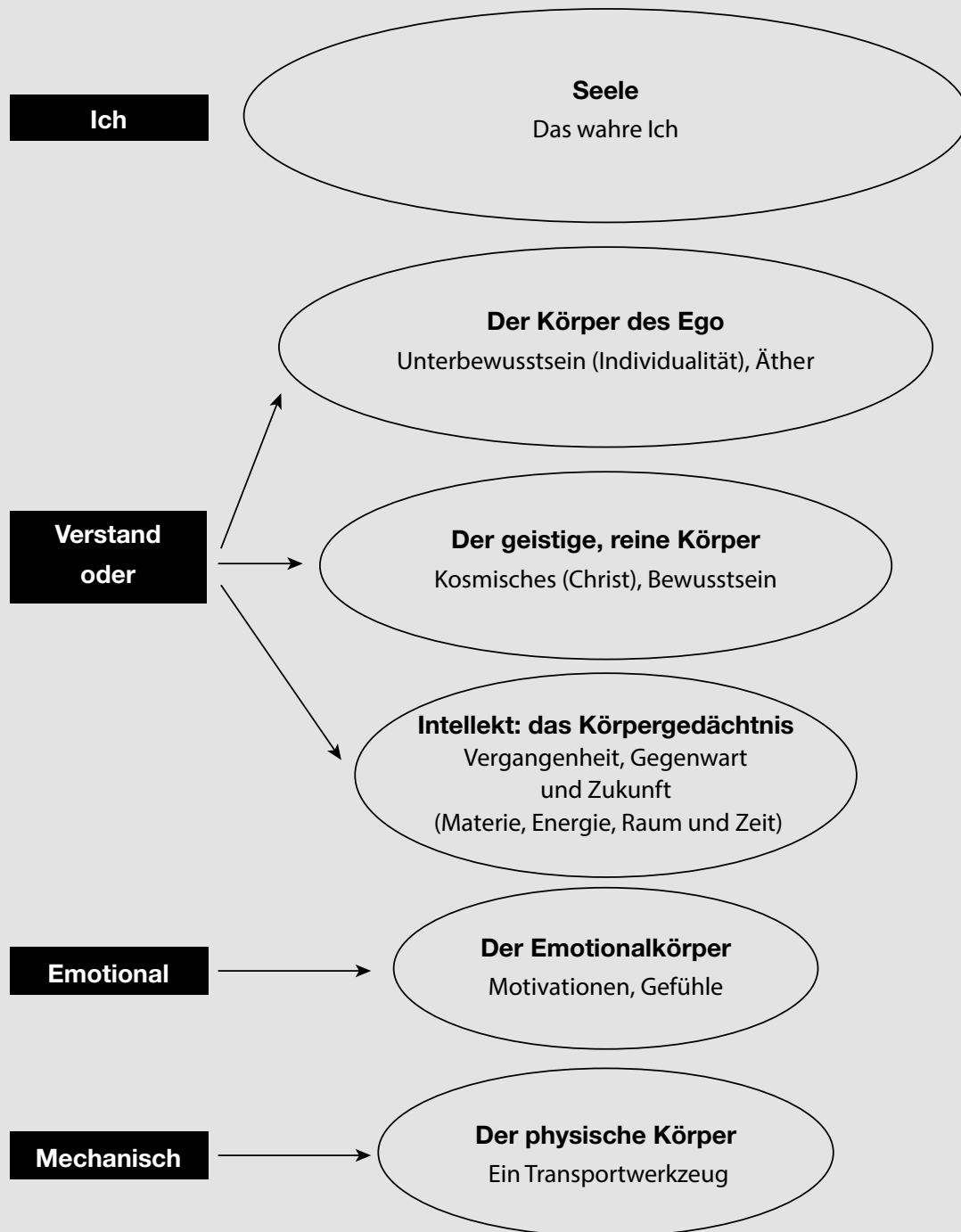
Haben Sie trockene Haut? Ja _____ Nein _____

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

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. natürli-
che 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-Aminotransfera-
se) 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
 Benzoessäure/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 un-
 seres 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
 Brennessel 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
Diaphoresis (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 Grippe-symptome 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 (Heloni-
as) 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 Nebenproduk-
te 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 Gesundheitssta-
tus 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 Choriongonadotropin) 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
- |
- 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 Choles-
 terin
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
Lobelia 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 Ent-
 wicklung 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 Hämoglo-
 bin-Konzentration) 515, 519,
 527
 MCH (Mittleres korpuläres Hämoglo-
 bin) 515, 519, 527
 MCV (Mittleres Erythrozyteneinzel-
 volumen) 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 anorga-
 nisches 194
 Mikrokokken 223
 Mikrokosmos 16, 21, 23
 Mikromineralien 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 (Durchschnittliches 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 Johan-
nisbeere 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, supplementie-
 ren 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 dampfdestillier-
 tes 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
 raffiniertes 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.

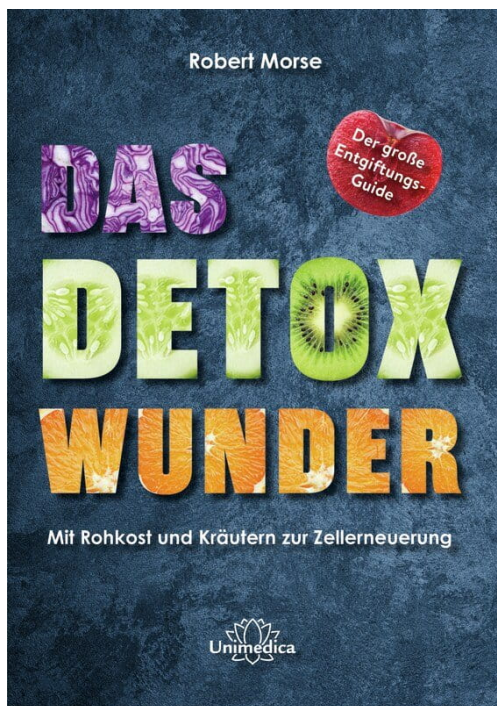
Robert Morse

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