

Andreas Moritz

**Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit &
Verjüngung - Gesamtausgabe**

Leseprobe

[Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit & Verjüngung - Gesamtausgabe](#)

von [Andreas Moritz](#)

Herausgeber: Unimedica



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

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

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

Inhaltsverzeichnis

Aus rechtlichen Gründen	xix
Vorwort	1
Einführung	2
1 Aufklärung des Geist-/Körper-Mysteriums – Und die Magie, die dabei zu Tage tritt	13
Geist über Materie	13
Prüfung Ihrer Geist-/Körper-Reaktion	16
Stress – Und ein schrumpfender Thymus	20
Placebo – Der wahre Heiler?	21
Wenn das Placebo Ihre Medizin wird	23
Das Placebo in Aktion	24
Das Wunder der Spontanheilung	27
Die Heilung liegt am Patienten	29
Ist die heutige medizinische Praxis vertrauenswürdig?	31
Warum werden einige gesund und andere nicht?	34
Der Paradigmenwechsel	37
2 Die verborgenen Gesetze hinter Krankheit & Gesundheit	39
Krankheit ist unnatürlich	39
Das Symptom einer Krankheit ist nicht die Krankheit	41
Wunderbare Infektionen	44
Schmerzstillende Mittel – der Beginn eines Teufelskreislaufts	46
Aufputschmittel machen starke Menschen schwach	50
Unser ständiges Bedürfnis nach Reinigung	52
Krankheitssymptome sind ähnlich wie Sand in der Hand	54
Die Suche nach der Ursache	55
Einer hoffnungslosen Prognose trotzen	60
Auf die Natur Ihres Körpers vertrauen	62
3 Die vier häufigsten Krankheitsursachen – Und das uralte System, das Sie von jeder von ihnen befreit	65
1. Gallensteine in der Leber und Gallenblase.....	65
<i>Wenn die Galle-Kanäle der Leber blockiert werden</i>	<i>70</i>
<i>Gallensteine – Eine konstante Krankheitsquelle</i>	<i>72</i>

2. Dehydration	76
<i>Dehydration erkennen</i>	77
<i>Die Schmerzverbindung</i>	79
<i>„Körper-Dürre“ – Die stärkste Stressart</i>	82
3. Nierensteine	93
<i>Die Arten der Steine und ihre Auswirkungen</i>	94
<i>Warum reinigt eine Niere?</i>	97
4. Was Dich schwächt, macht Dich auch krank	98
<i>Krankheit ist eine Toxizitätskrise</i>	104
<i>Vergiften wir unsere Kinder mit dem Essen?</i>	108
<i>Der wesentliche Krankheitsprozess</i>	113
 4 Wo die meisten Krankheiten beginnen – Und die wahren Geheimnisse zur Verhinderung	117
AGNI – Der „General“ der Verdauung	118
Toxischer Körper – Toxischer Geist	122
Der „nutzlose“ Blinddarm und seine erstaunliche Rolle	124
Innere Verschmutzung	127
Sollten wir Darmparasiten töten?	131
AMA – Die Hauptursache für Verstopfung im Körper	133
Folgen eines überlasteten Darms	134
Die Ausbreitung von Symptomen	140
Vata – Die Kraft der Bewegung	142
Rückenbeschwerden auflösen	144
Wenn der „Fluss“ eine Kehrtwende macht	148
Pitta – Die dynamische Kraft	150
Kapha – Zusammenhalt, Struktur und Ausdauer	151
Störung der Doshas	152
Wenn Vata „den Kopf trifft“	158
Hautkrankheiten? Spieglein, Spieglein	161
 5 28 bewährte Geheimnisse, um zur ausgiebigen Gesundheit zurückzukehren	165
Die Wunder unserer Biorhythmen	165
Die menschliche innere Uhr	166
Geheimnisse der Mondzyklen	168
<i>Neumond</i>	170
<i>Der zunehmende Mond</i>	170
<i>Vollmond</i>	171
<i>Der abnehmende Mond</i>	171

Die biologische Routine des Menschen	171
<i>Der erste Kapha-Zyklus</i>	172
<i>Der erste Pitta-Zyklus</i>	172
<i>Der ideale Tagesablauf</i>	174
<i>Der erste Vata-Zyklus</i>	175
<i>Der zweite Kapha-Zyklus</i>	176
<i>Der zweite Pitta-Zyklus</i>	177
Warum richtiger Schlaf für Sie so wichtig ist	177
<i>Die Schattenseite von nächtlichem Licht – Krebswachstum</i>	180
<i>Weitere Gesundheitszustände, die im Zusammenhang mit</i> <i>Schlafmangel stehen</i>	182
<i>Der zweite Vata-Zyklus</i>	183
Risiken, vom Programm der Natur abzuweichen	185
Hören Sie auf Ihren Körper und er hält Sie gesund!	188
Die vielen Botschaften des Körpers	189
Gute Gesundheit erfordert natürlichen Instinkt	191
Lernen, gesund zu sein.	
Wie erkenne ich meinen Körpertyp?	192
Die zehn Körpertypen	195
Körpertyp-Quiz	196
<i>„Der Vata-Typ“</i>	196
<i>Der Pitta-Typ</i>	197
<i>Der Kapha-Typ</i>	198
Charakteristiken der Körpertypen	200
<i>Der Vata-Typ</i>	200
<i>Der Pitta-Typ</i>	203
<i>Der Kapha-Typ</i>	207
6 Der einfachste Weg, der Ihnen erlaubt, mühelos maximale Gesundheit zu erhalten	211
Leitsätze für den Alltag und die Ernährung	212
<i>Morgens</i>	215
<i>Frühstück</i>	216
<i>Mittagessen</i>	217
<i>Abendessen</i>	218
<i>Allgemeine Richtlinien</i>	218
Trinkwasser – Die beste aller Therapien	222
<i>Richtlinien für schrittweise Rehydratation</i>	224

Bewegen Sie sich gesund	226
<i>Der Zweck des Trainings</i>	226
<i>Übungen gemäß den Doshas</i>	227
<i>Grundsätzliche Richtlinien für gesunde Bewegung</i>	228
<i>Surya Namaskara (Sonnengruß)</i>	230
Atemübungen (Pranayama)	232
<i>Vata-Pranayama</i>	233
<i>Pitta-Pranayama</i>	233
<i>Kapha-Pranayama</i>	234
<i>Obese-Pranayama</i>	234
Bewusste Atemmeditation	235
Abhyanga – Ayurvedische Öl-Massage	236
Tägliche Ölbehandlung – Das Ölziehen	238
Ernährung gemäß den Körpertypen	239
Vata-beruhigende Ernährung	243
Vata-Nahrungsmitteltabelle	245
Pitta-beruhigende Ernährung	250
Pitta-Nahrungsmitteltabelle	253
Kapha-beruhigende Ernährung	259
Kapha-Nahrungsmitteltabelle	261
Wichtig für alle Körpertypen	266
<i>Ghee – Sein Nutzen und seine Herstellung</i>	266
<i>Eine Zusammenfassung allgemeiner Grundsätze bezüglich Ernährung</i>	268
<i>Menüfolge – Das ideale Mittagessen-Rezept</i>	269
<i>Eine Anmerkung zur Verdaulichkeit von Hülsenfrüchten, Getreide</i> <i>und Samen</i>	272
<i>Idealer Tagesablauf – Dinacharya</i>	273
Vegetarische Ernährung – Eine Lösung für viele Gesundheitsprobleme ...	275
<i>Vegetarier leben länger und gesünder</i>	275
<i>Der Tod im Fleisch</i>	277
<i>Ist Fleisch für Menschen natürlich?</i>	279
<i>Irreführende Theorien</i>	283
<i>Fleisch – Hauptursache für Krankheit und Alterung</i>	286
<i>Vorteile einer vegetarischen Ernährung</i>	290
<i>Denkanstoß</i>	293
<i>Aber Fisch ist sehr gut für Sie, oder?</i>	295
<i>Eine Anmerkung zur Blutgruppendiät</i>	297

7 Über 100 Geheimnisse, um die Heilkraft der Natur im Innern

zu entzünden	301
Die Leber- und Gallenblasenreinigung	301
<i>Vorbereitung</i>	<i>302</i>
<i>Die eigentliche Reinigung</i>	<i>304</i>
<i>Der folgende Morgen</i>	<i>306</i>
<i>Diese Ergebnisse dürfen Sie erwarten</i>	<i>306</i>
<i>Wichtig! Bitte aufmerksam lesen:</i>	<i>310</i>
<i>Haben Sie Schwierigkeiten mit der Reinigung?</i>	<i>311</i>
Darmsanierung – Zur Prävention und Heilung	316
<i>Halten Sie Ihre Eingeweide sauber</i>	<i>316</i>
<i>Darmspülung</i>	<i>318</i>
<i>Die Salzwasserspülung</i>	<i>323</i>
<i>Bittersalze</i>	<i>324</i>
<i>Rizinusöl</i>	<i>325</i>
<i>Vier große rektale Klistierbehandlungen</i>	<i>325</i>
<i>Anmerkung zur Auto-Urin-Therapie (AUT)</i>	<i>328</i>
Die Nierenreinigung	330
Schlückchenweise heißes ionisiertes Wasser trinken	331
Allergien beseitigen	333
Metallische Zahnfüllungen ersetzen und toxische Metalle/ Chemikalien aus dem Körper entfernen	336
<i>Metallische Zahnfüllungen – Eine tickende Zeitbombe?</i>	<i>336</i>
<i>Kompositfüllungen</i>	<i>338</i>
<i>Einer Schwermetall-Toxizität vorbeugen</i>	<i>338</i>
<i>Metallischer Ton – Und wie man schädliche Metalle, Chemikalien und Strahlung entfernt</i>	<i>339</i>
Heilen Sie Ihr Zahnfleisch und Ihre Zähne	340
<i>Die Dentallösung von Soladey</i>	<i>342</i>
Wie man das Rauchen und andere Suchterkrankungen aufgibt	343
<i>Sucht – Ein unbewusstes Signal, sich nicht unter Kontrolle zu haben ..</i>	<i>343</i>
<i>Lernen Sie, Ihre Willensfreiheit wiederherzustellen</i>	<i>344</i>
<i>Rauchen, eine bewusste Entscheidung</i>	<i>346</i>
<i>Sich entschließen, weniger zu rauchen, aber... ..</i>	<i>347</i>
<i>Die Abhängigkeit beenden</i>	<i>348</i>
Einige der größten Heilgeheimnisse der Natur	352
<i>Erstaunliche Nahrungsmittelkuren</i>	<i>352</i>
<i>Die krebshemmenden Eigenschaften von Brokkoli</i>	<i>353</i>
<i>Kohl – Das Krebsheilmittel der Römer</i>	<i>353</i>

<i>Blumenkohl hilft bei Brustkrebs</i>	354
<i>Das große Karottenphänomen</i>	354
<i>Sellerie – Besser als Viagra</i>	355
<i>Avocado – Die köstliche Superfrucht</i>	356
<i>Heidelbeeren und Preiselbeeren schützen Nieren, Herz, Augen und Haut</i> ..	357
<i>Die Heilkraft in grünen Bohnen</i>	357
<i>Die knochenaufbauende Kraft von Rosenkohl</i>	359
<i>Artischocke – Gut für die Verdauung</i>	359
<i>Grünkohl</i>	359
<i>Nüsse</i>	360
<i>Chia – Altes Superkorn</i>	361
<i>Frisches Getreide kann helfen, Sehstörungen zu beseitigen</i>	363
<i>Reis</i>	363
<i>Kokosnussöl – Ein Geschenk der Tropen</i>	363
<i>Eine Banane am Tag den Doktor spart</i>	365
<i>Sollten wir Bio-Lebensmittel essen?</i>	367
<i>Zimt – Medizin für Diabetiker</i>	368
<i>Kurkuma – Ein kraftvolles Dekongestivum und Antikrebsmittel</i>	370
<i>Ingwer bekämpft Reisekrankheit und mehr</i>	371
<i>Cayennepfeffer – Um Herz und Magen zu schützen</i>	372
<i>Nelken – Die Apotheke der Natur</i>	372
<i>Honig – Der weltbeste Wundheiler?</i>	373
<i>Wasserstoffperoxid bei Grippe und Erkältung</i>	376
<i>Das Wunder des unraffinierten Salzes</i>	377
<i>Heilende Zucker</i>	380
<i>Das wunderbare Yucca-Extrakt</i>	384
<i>Rotulmenrinde</i>	386
<i>Ojibwa Kräuter Tee – Ein Heilmittel gegen alle Beschwerden?</i>	387
<i>Lapacho (Pau D’Arco) Ein erstaunliches Inka-Heilmittel</i>	390
<i>Oliveblatt-Extrakt</i>	393
<i>Astragalus</i>	394
<i>Salbeiöl – Ein Gedächtnisverstärker</i>	394
<i>Guarana – Ein Energieverstärker</i>	394
<i>Blutwurzpaste und „Indian Herbs“</i>	396
<i>Pfaffia, schwarzes Cohosh und Nachtkerze (für Frauen)</i>	397
<i>Entgiftetes Jod – Für Schilddrüsen- und andere Erkrankungen</i>	397
<i>Grüner Tee – Ein Lebenstee</i>	399
<i>Ginkgo biloba – Gehirnnahrung; und Coenzym Q10</i>	402
<i>Aloe vera – Ein antiker Heiler</i>	403

<i>Ionische Flüssigmineralien</i>	405
<i>Miracle Mineral Supplement (MMS)- Ein sofortiger Heiler von</i> <i>Malaria, AIDS, Krebs, Hepatitis und mehr?</i>	407
<i>Wasserloses Edelstahlkochgeschirr</i>	408
<i>Wasserionisatoren</i>	411
<i>Körpergeruch? Ein guter Grund kein Deodorant zu benutzen</i>	412
Ener-Chi Art	416
<i>Ener-Chi ionisierte Steine</i>	418
<i>Verwendungsmöglichkeiten für ionisierte Ener-Chi Steine</i>	418
<i>Sacred Santémomy – Göttliches Singen für jede Gelegenheit</i>	421
<i>Bienenwachs – Bei Asthma, Allergien und Problemen mit den</i> <i>Nebenhöhlen</i>	422
<i>Wie man mit Elektrosmog umgeht</i>	423
<i>Wie man die negativen Auswirkungen der Ley-Linien vermeidet</i>	424
<i>Notwendige Voraussetzungen zur Krankheitsheilung</i>	426
<i>Allzweck-Heilbad mit Salz</i>	429
8 Heilgeheimnisse der Sonne	431
Die Sonne – Ursprung des Lebens auf Erden	431
Die wunderbaren Heilkräfte von UV-Licht	433
Kann UV-Strahlung Hautkrebs vorbeugen und heilen?	435
Je mehr UV, umso weniger Krebs	437
Nun sagen selbst Ärzte und Wissenschaftler: „Es ist nicht wahr!“	439
Durch Sonnenschutzmittel verursachter Hautkrebs	440
Sonnenlichtmangel – Eine Todesfalle	442
Pittas – Aufgepasst!	445
Keine Sonne, keine Gesundheit!	446
Sonnenlicht beugt Krebs, MS, Herzerkrankungen, Arthritis, Diabetes ... vor	450
Die Sonne senkt das Krebsrisiko um mindestens die Hälfte!	450
Die erstaunliche Kombination aus Tageslicht und Training	452
Was die Sonne so „gefährlich“ macht – Die Fett-Verbindung!	455
Was tatsächlich die Haut verbrennt und schädigt	459
Richtlinien für eine gesteigerte Sonneneinstrahlung	460
Die antike Sungazing-Praktik	462

9 Die heimlichen Ursachen von Herzerkrankungen – Und warum sie so einfach rückgängig gemacht werden können	464
Die Anfangsstadien der Herzerkrankung	465
Maßgebliche Hauptfaktoren	466
Fleischkonsum und Herzerkrankung	467
Ja, Ihr Körper kann Protein speichern!	469
Proteinspeicherung – Eine Zeitbombe	473
Die aufschlussreiche Rolle von Homocystein	475
C-reaktives Protein fördert die Wahrheit zutage	476
Wie und warum Herzinfarkte wirklich auftreten	478
Neue Studien hinterfragen den Wert von Arterienöffnungen	479
Risikoindikatoren für einen Herzinfarkt	483
1. Verdickung des Bluts gemessen am Hämatokrit	484
2. Der Verzehr von zu viel tierischem Protein	485
3. Zigarettenrauchen	485
4. Körperlich bedingte (genetische) Veranlagung zu reduzierter Proteinverdauung	486
5. Frauen während oder nach der Menopause	487
6. Nicht genug Obst und Gemüse essen, Rauchen und mangelnde Bewegung	487
7. Nierenerkrankung	490
8. Antibiotika und andere synthetische Arzneimittel	492
Schluss mit dem Cholesterin-Herzkrankheitsmythos	494
Cholesterin ist letzten Endes doch nicht der Schuldige	495
Heute gesund, morgen krank	497
Was Statine Ihnen antun können!	500
Aber schützt Aspirin nicht gegen Herzerkrankungen?	505
Die Gefahren von niedrigem Cholesterin	507
Cholesterin – Ihr Leben und Blut	510
Wenn das Cholesterin SOS signalisiert	512
Den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise ausgleichen	515
Überwindung der Herzkrankheit – Zwei ermutigende Geschichten	517
Nicht-ernährungsbedingte Ursachen von Herzerkrankungen	520
Ein fehlendes Sozialsystem	520
Die größten Risikofaktoren – Berufszufriedenheit und Zufriedenheitsbewertung	521
Ihr Verlangen nach Liebe	523
Was ein liebevoller Ehepartner tun kann	524
Die heilende Kraft einer „liebvollen Berührung“	525

10 Warum Krebs keine Krankheit ist – Und warum das die gute Nachricht ist	529
Die charakteristischen Merkmale von Krebs	533
1. Die physische Ebene	533
2. Die emotionale Ebene	534
Es ist alles psychosomatisch	536
Marys persönliche Heilmittel	537
Krebs – Eine Reaktion auf Ablehnung	538
Die Schatten der Vergangenheit bekämpfen	539
Das Verlangen zu kämpfen loslassen	541
Krebs kann Sie nicht töten	543
Krebs ist keine Krankheit	545
Krebs ist: „Sich selbst nicht zu lieben“	546
Die Macht, Konfliktsituationen zu lösen	548
Der verzweifelte Versuch des Körpers zu leben	549
Prostatakrebs und seine risikoreichen Behandlungsmethoden	553
Über Prostatavergrößerung	555
Warum die meisten Krebserkrankungen von selbst verschwinden	556
Krebs – Wer heilt ihn?	558
Nützliche Tipps, um Krebs überflüssig zu machen	560
<i>Miracle Mineral Supplement/Lösung (MMS)</i>	561
<i>Die Verbindung zwischen früher Pubertät und Brustkrebs</i>	562
<i>Elektrisches Licht und Krebs</i>	563
Training und Krebs	564
<i>Die Wahrheit über herkömmliche Krebsbehandlungen</i>	565
11 Drei geheime Diabetesquellen – Wie man sich schnell von ihnen heilt	571
Nahrungsmittel, die Diabetes verursachen	575
<i>Raffinierte Kohlenhydrate – Eine Ursache von Insulinresistenz</i>	575
<i>Tierische Proteine – Schädlicher als Zucker</i>	577
<i>Raffinierte Fette und Öle – Köstliches Gift?</i>	579
Das sich ausweitende Diabetessyndrom-Drama	583
Das Risiko, übergewichtig zu sein	586
Autoimmuner Diabetes mellitus (Typ-1-Diabetes)	588
Risikante schulmedizinische Behandlungen	590
Die Ursachen heilen	591

12 Den AIDS-Mythos verscheuchen – Geheimnisse, um diese sogenannte „Krankheit“ zu verstehen und zu heilen	594
HIV – Ein harmloses Passagiervirus?	596
Fehlerhafte HIV-Tests – Die eigentliche Ursache der AIDS-Epidemie	597
HIV kann nicht so viel verursachen wie die Grippe	602
HIV verhält sich wie jedes andere Virus	603
Forschung auf dem Prüfstand	604
HIV + Lungenentzündung = AIDS?	605
Schwere statistische Fehler	607
HIV ist kein neues Virus	609
Neue Beweise: HIV breitet sich selten durch heterosexuellen Geschlechtsverkehr aus	611
Wer bekommt AIDS?	612
Was wirklich AIDS verursacht	613
1. Rauschgifte	614
2. Antibiotika	616
3. Bluttransfusionen	617
4. AIDS – Eine Stoffwechselstörung, keine Infektionskrankheit	619
5. AIDS-Medikamente verursachen AIDS	623
AIDS – Ein Prozess des Erwachens	627
13 Acht gefährliche Mythen des modernen Lebens und wie man jeden gelassen hinnimmt	629
1. Antibiotika, Bazillen und warum wir für sie so anziehend sind	629
<i>Sind Antibiotika wirklich notwendig?</i>	629
<i>Antibiotika schädigen das Immunsystem</i>	631
<i>Biologische Kriegsführung</i>	632
<i>Antibiotika können bei Kindern Asthma verursachen</i>	635
<i>Den Kampf mit der Krankheit verlieren?</i>	636
<i>Tuberkulose – Die Natur schlägt zurück</i>	637
<i>Candida – Mikroben gegen Mikroben</i>	640
<i>Der Umgang mit einer Candidainfektion</i>	641
<i>Sind Antibiotika für die Rauschgiftepidemie verantwortlich?</i>	644
<i>Die Natur weiß es am Besten – Infektionen auf natürliche Art beseitigen</i>	646
2. Das Geschäft mit Ihrem Blut	648
<i>Sind Bluttransfusionen wirklich notwendig?</i>	648
<i>Gefahren, die im Blut lauern</i>	649
<i>Die Alternativen</i>	651
<i>Ihr Blut ist Ihr Leben</i>	652

3. Risiken von Ultraschalluntersuchungen	653
<i>Menschliche Versuchskaninchen</i>	654
4. Immunisierungsprogramme auf dem Prüfstand	657
<i>Giftige Impfstoffe gegen harmlose Infektionen</i>	657
<i>Unfreiwillige Schutzimpfungen</i>	661
<i>Impfung macht keinen Sinn mehr</i>	663
<i>Unbegründete Impfungshysterie</i>	664
<i>Basiert das Bedürfnis nach Immunisierung auf statistischen Fehlern?</i> ...	667
<i>Wie man auf natürliche Weise Immunität erlangt</i>	668
<i>Impfung – Angriff auf Ihren Körper, Ihr Gehirn und Ihren Geist</i>	671
<i>Die Verbindung zwischen Impfstoff und Autismus</i>	675
<i>So bleiben Sie immun</i>	678
<i>Natürliche Methoden, Kinder gesund zu pflegen</i>	679
5. Schutz gegen die Grippe?	682
<i>Schützen Sie sich gegen den Grippeimpfstoff!</i>	682
<i>Warum Menschen an Grippe erkranken</i>	686
<i>Im Namen der Prävention</i>	688
<i>Hilfe von Mutter Natur</i>	689
6. Alkohol – Die legale Droge des Menschen	690
<i>Bier – Hypnose und ein dicker Bauch</i>	692
<i>Enträtselung des Rotweinsteinmysteriums</i>	693
7. Schmutzige Geschäfte mit unserer Nahrung – Genmanipulation	694
8. Soja – Wundernahrungsmittel oder Gefahr für unsere Gesundheit? ...	698
14 Über 51 Gesundheitsmythen, die die Amerikaner so krank halten ..	701
1. Vitamineuphorie – Ein Schuss in den Ofen	701
<i>Vitaminmangel – Oder doch etwas anderes?</i>	703
<i>Niemand weiß, wie viel Sie brauchen</i>	704
<i>... selten durch einen Mangel an Vitaminen ausgelöst</i>	706
<i>Versteckte Gefahren von Vitamintabletten</i>	708
Wie steht's mit der Einnahme von zusätzlichen Mineralstoffen?	718
2. Frühstückszerealien und ungesunde Fertignahrung – Gift für unsere Kinder	720
<i>„Super-Essen“ des Jahrhunderts</i>	720
<i>Schockierende Enthüllungen</i>	722
Gift, das wie Nahrung schmeckt und aussieht	723
<i>Auflösung des Vollkornmysteriums</i>	724
<i>Durch Lebensmittelzusätze verursachte Hyperaktivität bei Kindern</i> ...	726
<i>Die ballaststoffreiche Falle</i>	728

3. Rohe Vollwertkost	730
<i>Durch Ballaststoffe verursachte Krankheiten auf dem Vormarsch</i>	<i>731</i>
<i>Andere schädliche Auswirkungen zusätzlicher Ballaststoffe</i>	<i>731</i>
<i>Schokolade – Fakten und Fiktion</i>	<i>734</i>
4. Rohe kontra gekochte Lebensmittel	736
<i>Die Pros und Kontras</i>	<i>736</i>
<i>Was macht Pflanzen so giftig?</i>	<i>738</i>
<i>Warum Nahrungsmittel zubereiten?</i>	<i>740</i>
<i>Nährstoffarme Lebensmittel – Ein Schlüssel zum Überleben</i>	<i>741</i>
<i>Das Getreidenahrungs-Mysterium</i>	<i>743</i>
5. Die Milchkontroverse	747
<i>Ist Kuhmilch für den menschlichen Verzehr geeignet?</i>	<i>747</i>
<i>Durch Milch verursachte Osteoporose</i>	<i>749</i>
<i>Mit Milchkonsum in Zusammenhang stehende Allergien und</i> <i>Diabetes</i>	<i>751</i>
<i>Hüten Sie sich vor Milhhormonen</i>	<i>752</i>
<i>Ist Milch für jeden schlecht?</i>	<i>753</i>
6. Aspartam und andere süße tödliche Drogen	756
<i>Süße zu einem Preis</i>	<i>757</i>
<i>Politik kontra Ethik</i>	<i>760</i>
<i>Warum Süßstoffe dick machen</i>	<i>762</i>
<i>Täuschung des Körpers</i>	<i>764</i>
<i>Süßstoffe verursachen Fettleibigkeit, Depression und Gehirnschaden ...</i>	<i>765</i>
7. Light-Produkte – Ein Gewichtsverstärker	767
<i>„Narrensichere“ Schlankheitskuren</i>	<i>767</i>
<i>„Leichte Fette“ und ihre „erstaunlichen“ Effekte</i>	<i>769</i>
<i>Proteinreiche Nahrungsmittel machen Sie fett und energiearme</i> <i>Nahrungsmittel verbrauchen Energie</i>	<i>771</i>
<i>Warum Lightprodukte bei Ihnen ein Schweregefühl verursachen</i>	<i>772</i>
<i>„Überflüssiges Gewicht“ zulegen</i>	<i>773</i>
<i>Das Kalorientabellenfiasko</i>	<i>774</i>
<i>Gewichtsregulierung ist natürlich</i>	<i>777</i>
<i>Schlafen Sie gut – Nehmen Sie ab</i>	<i>779</i>
<i>Körperliche Reinigung</i>	<i>780</i>
<i>Gesunder Körper – Normales Gewicht</i>	<i>781</i>
8. MSG – Der Übergewichtsfaktor	782
9. Mikrowellengeräte – Der Tod in der Hitze	784
10. Durch Fernsehen verursachter Autismus	786

15 Was Ärzte Ihnen sagen sollten – 37 zu vermeidende

Gesundheitsgefahren	788
1. Mögliche Gefahren medizinischer Diagnostik	788
<i>EKG und EEG – Maschinen können lügen</i>	<i>789</i>
<i>Vorsicht! Röntgenstrahlen!</i>	<i>790</i>
<i>Mammografie – Ja oder Nein?</i>	<i>792</i>
<i>Ein Warnhinweis zu den Risiken, einen BH zu tragen</i>	<i>794</i>
<i>Ein Warnhinweis zu den Risiken von Brustimplantaten</i>	<i>795</i>
<i>Können Sie Laboren vertrauen?</i>	<i>797</i>
<i>In der Arztpraxis erzeugter Bluthochdruck?</i>	<i>799</i>
<i>Das Heranzüchten von Bluthochdruck-Patienten</i>	<i>801</i>
2. Medizinische Behandlung ist selten sicher	803
<i>Medikamente sollten die Ausnahme sein, nicht die Regel</i>	<i>804</i>
<i>Das Tablettenabhängigkeits-Drama breitet sich aus</i>	<i>805</i>
<i>Durch Ärzte verursachte Krankheiten steigen stark an</i>	<i>808</i>
<i>Der Tod lauert in verschreibungspflichtigen und frei erhältlichen</i> <i>Medikamenten</i>	<i>809</i>
<i>Prozac-Skandal aufgedeckt; Antidepressiva</i>	<i>815</i>
<i>Steroide, Arthritis-Medikamente und NSAIDe</i>	<i>818</i>
<i>Lesen Sie die Beipackzettel, um Ihr Leben zu schützen</i>	<i>821</i>
<i>Dementer Schmutz</i>	<i>822</i>
<i>Skandalöses Arzneimittelgeschäft</i>	<i>822</i>
<i>Die Antibabypille: Katastrophale Risiken</i>	<i>825</i>
3. Menopause – Krankheit oder natürliche Verwandlung	828
<i>Der Unsinn der Hormonersatztherapie (HET)</i>	<i>828</i>
<i>Die HET kann Knochenschwund nicht verhindern</i>	<i>831</i>
<i>Was verursacht wirklich spröde Knochen?</i>	<i>833</i>
<i>Kann HET Herzkrankheiten vorbeugen?</i>	<i>834</i>
<i>Das Klimakterium – Keine Krankheit</i>	<i>835</i>
<i>Der Beginn einer neuen Lebensphase</i>	<i>836</i>
<i>Es liegt nicht am Hormonmangel, sondern</i>	<i>837</i>
<i>Wie man das Beste aus den Wechseljahren macht</i>	<i>838</i>
<i>Gehen Sie gut mit Ihrem Körper um</i>	<i>840</i>
4. Was macht Medikamente so teuer?	841
5. Operationen sind nur selten notwendig	843
<i>Angstmotivierte Operationen</i>	<i>846</i>
<i>Einleitung, Dammschnitt und Kaiserschnitt</i>	<i>848</i>
<i>Weniger Chirurgen und weniger medizinische Eingriffe = weniger</i> <i>Todesfälle</i>	<i>850</i>
6. Krankenhäuser – Eine große Gefahr für die Gesundheit	851

16 Anhang	856
Index	856
Bezugsquellen	863
Über Andreas Moritz	864

2 Die verborgenen Gesetze hinter Krankheit & Gesundheit

Krankheit ist unnatürlich

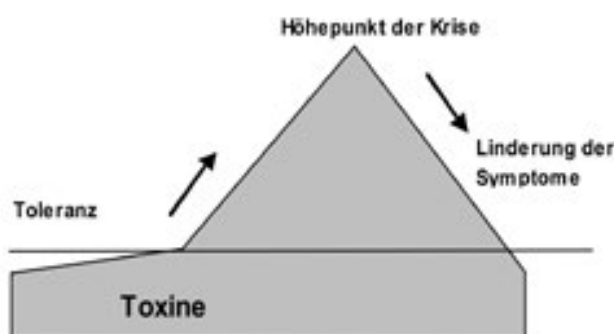
Die wichtigste Erkenntnis, die wir aus der Erforschung von Gesundheit und Heilung ziehen können, ist, dass eine natürliche Lebensweise die Entstehung von Krankheiten verhindern kann. Krankheit entsteht, wenn wir von dieser Lebensweise abweichen. Sie manifestiert sich, wenn der Körper versucht, angesammelte Schadstoffe und Flüssigkeiten zu neutralisieren und zu beseitigen. Um die Gesundheit wieder herzustellen, müssen wir dem Körper beim Entfernen dieser Toxine helfen; eine nährstoffreiche Ernährung und eine natürliche Gesundheitsvorsorge werden eine erneute Anhäufung dieser Toxine verhindern.

Krankheit ist das Auftreten einer Toxizitätskrise. Eine Toxizitätskrise ist der Versuch des Körpers, in einen ausgeglichenen Zustand, genannt Homöostase, zurückzukehren. Diese Heil- oder Toxizitätskrise tritt auf, wenn Toxine im Körper ein bestimmtes Konzentrationsniveau erreicht haben, das ich in diesem Zusammenhang als „Toleranz“ beschreibe. Ich betrachte Toxine als innerlich erzeugte oder äußerlich zugefügte Substanzen, die schädliche Auswirkungen auf Organsysteme des Körpers, einzelne Organe, Gewebe, Zellen und subzelluläre Einheiten haben. Toxine können chemische Nahrungsmittelzusätze, Umweltschadstoffe, eingeschlossene Stoffwechselabfälle und Gifte, die durch Bakterien erzeugt werden, die unverdaute Nahrungsmittel im Darm zersetzen, beinhalten. Sobald der Toleranzwert des Körpers für Toxine erreicht ist, signalisiert er Schmerzen oder andere Arten von Beschwerden.

Das versetzt die Ausscheidungsorgane und -systeme wie die Haut, das Atmungssystem, die Leber, den Dickdarm, die Nieren, das lymphatische System und das Immunsystem in Abwehrhaltung. Während der Körper versucht diese Toxine zu entfernen, können Leber, Lungen, Dickdarm, Nieren, Lymph- und Hautdrüsen vorübergehend verstopft werden. Die Immunantwort kann die Mobilisierung von Immunzellen und Antikörpern umfassen, die dabei helfen das Toxizitätsniveau unter die Toleranzgrenze zu drücken (siehe Abbildung 3). Während dieser reaktiven Phase der Toxizitätskrise können Sie sich schwach

oder erschöpft fühlen, weil der Körper jegliche gelieferte Energie nutzt, um sich von den Toxinen zu reinigen. Unter normalen Umständen kehren Körperkraft, Appetit und gute Laune einige Tage nach dieser Heilantwort zurück. Dadurch können Sie sich zwar wieder gesund fühlen, jedoch ist es möglich, dass sie Toxine nur gerade die Toleranzgrenze unterschritten haben, bei deren Überschreiten die Symptome zurückkehren. Wenn Sie nicht die Faktoren beseitigen, die zu ihrer Bildung geführt haben, werden die Toxine wahrscheinlich wieder anwachsen und eine neue Toxizitätskrise verursachen. Da das Immunsystem mit jeder neuen Krise zunehmend schwächer wird, verringert sich ebenfalls die Wahrscheinlichkeit einer völligen Rückkehr von Gesundheit und Vitalität. Das Endergebnis wiederholter Toxizitätskrisen-Zyklen ist chronische Krankheit.

Vor mehr als hundert Jahren waren chronische Krankheiten eher die Ausnahme. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts litten nur 10 von 100 Menschen an dauerhaften Krankheiten. Heute machen chronische Krankheiten über 90 Prozent aller Gesundheitsprobleme aus. Heute glauben Gesamtbevölkerung wie Ärzte, dass es richtig nützlich ist, die Symptome mit allen Mitteln zu bekämpfen. In den meisten Fällen geschieht dies durch die Verwendung von Medikamenten und Operationen. Die konventionelle Medizin umgeht die Notwendigkeit der Entdeckung und Behandlung der Symptomursache (welche schlicht ein Anzeichen von Toxizität im Körper ist) auf bequeme Art und Weise. Das Endergebnis einer solchen Herangehensweise ist die Schwächung der körpereigenen lebenswichtigen Organe und Systeme. Da dem Körper dadurch die Möglichkeit genommen wird, angesammelte Toxine zu beseitigen, wird es beim nächsten Mal länger dauern oder schlimmer sein als beim ersten Mal.



Toxine steigen allmählich auf Toleranzniveau, wo sie Beschwerden oder Krankheitssymptome, d. h. eine Toxizitätskrise erzeugen. Sobald der Höchststand der Krise erreicht ist, beginnen die Symptome nachzulassen und der Zustand kehrt sich um.

Abbildung 3: Die Toxizitätskrise

Dies verursacht weiteren Verschleiß des Immunsystems und macht den Organismus anfällig, verschlimmerte Formen akuter und chronischer Krankheiten zu entwickeln. Der namhafte Arzt Dr. Henry Lindlahr machte diese tiefgründige

und scharfsinnige Bemerkung: „Der größte Teil aller chronischen Krankheiten wird durch Unterdrückung akuter Krankheiten durch die Vergiftung mit Medikamenten geschaffen.“

Die meisten von uns stimmen darin überein, dass, wenn sich jemand nach der Einnahme von Medikamenten erholt, die Genesung eindeutig das Resultat der Medizin sein muss. Jedoch kann diese Annahme falsch sein. Heilung findet immer *im* Körper statt und wird vom Körper kontrolliert. Wenn sich der Körper aus irgendeinem Grund nicht mehr heilen kann, wird sogar die stärkste Medizin nicht vollbringen, woran das wankende Heilsystem des Körpers gescheitert ist.

Krankheit manifestiert sich, wenn die natürlichen Heilantworten des Körpers geschwächt oder unterdrückt werden. Der Körper hat einen unveränderlichen Hang dazu in seinen normalen Gleichgewichtszustand zurückzukehren, was vielleicht die wirkliche Kraft hinter jeglicher Heilung ist. Manchmal kann der Glaube an eine bestimmte Behandlung oder Medizin (Placebo) als Auslöser für den Körper dienen, um das Gleichgewicht wieder herzustellen – ein Effekt, der häufig fälschlicherweise eher der Behandlung zugeschrieben wird, als der Kraft von Zuversicht und Durchhaltevermögen, die durch die Behandlung im Patienten geweckt worden ist. Die Beibehaltung des körpereigenen Gleichgewichts wird durch kraftmindernde Einflüsse stark beeinträchtigt. Ein Kettenraucher, der aufgrund konstanter Belastung durch Kohlenmonoxid und Nikotin z. B. Arteriosklerose (Verhärtung der Arterien) und Herzmuskelschwäche entwickelt hat, wird sehr geringe oder gar keine Heilungschancen haben, geheilt zu werden, wenn er weiter raucht.

Spekulanten und professionelle Spieler haben ein sehr hohes Risiko eine Herzerkrankung zu entwickeln, weil sie ständig auf den plötzlichen Eintritt großer Gewinne oder existenzbedrohender Verluste gefasst sein müssen. Sie von ihren Arbeitsstätten zu entfernen, indem man sie ins Krankenhaus einweist, ist häufig genug, um ihnen zu helfen, ihre Gesundheit wiederzuerlangen. Die Vermutung, dass die ärztliche Behandlung für eine Besserung des Gesundheitszustands verantwortlich ist, ist jedoch mehr als irreführend. Sie genesen, weil die Hauptstressquelle verschwunden ist.

Das Symptom einer Krankheit ist nicht die Krankheit

Auch wenn Sie denken, dass Sie die auf Ihren Gesundheitszustand zugeschnittene Medizin gefunden haben, werden Sie nicht wirklich geheilt, es sei denn, Sie stoppen die Krankheitsursachen. Das Gesetz von Ursache und Wirkung gilt für

16 Anhang

Index

A

Abendbrot 746
Abendessen 182, 214, 218, 274, 778
Abhyanga 215, 236-237
Absorption 121, 131, 142, 175, 381-382, 385, 389
Adrenalin 7, 15-16, 51-52, 83, 165, 172, 179, 184, 190, 213, 227, 399
AGNI (Verdauungsfeuer) 118, 120-123, 129, 141, 143, 145, 150-151, 173-174, 176, 182, 186, 216, 218, 221, 230, 235, 244, 251, 259-260, 266, 268-270, 327
AIDS 10, 37, 180, 320, 335, 356, 363, 370, 388, 390-391, 394, 403, 407, 493, 507, 559, 594-627, 632-633, 635, 637, 651, 671, 687, 854
Alkohol 85, 88, 114, 449, 455, 504, 690-691, 693-694
Allergien 67, 71, 106, 109, 125, 152, 156-157, 209, 220, 252, 292, 308, 325, 333-335, 361, 368, 378, 388, 403, 407, 416, 422
Aloe vera 265, 314, 555
Alzheimer 71, 78, 106, 149, 157, 336, 358, 380, 414, 457, 503, 573-574, 583-584, 718, 732, 761, 822, 834
AMA 133, 135, 143, 150-152, 156, 215, 236
Anämie 1, 54, 366, 391, 434, 491, 507, 534, 581-582, 594, 625, 678, 711-712, 756, 797, 807-808
Antibabypille 504, 641, 825-826, 828-829, 832, 834
Antibiotika 44, 57-58, 102-103, 132, 279, 283, 288, 295, 373-374, 380, 383, 391, 393, 400, 435, 492, 616, 618, 629-641, 644-645, 647, 744, 811-812
Antidepressiva 11, 449, 778, 805, 807, 815-818, 822
Apfel 19, 246, 283, 286, 312, 365, 705
Apfelsaft 265, 301, 303, 311-314, 699
Arrhythmie 1, 158, 298

Arteriosklerose 41, 106, 358, 364, 391, 394, 434, 466, 468, 472, 482-483, 515, 571, 709, 718, 845
Arthritis 97, 370, 385, 450, 493, 659, 751, 809, 818-819, 822
Artischocke 262, 359
Aspartam 562, 592, 695, 756-758, 760-762, 764, 766-767, 782-783, 838
Aspirin 474, 488, 494, 505-507, 681, 693, 736, 799, 804, 806-807, 809, 811, 819
Asthma 71, 74, 106, 125, 133, 149, 152, 155-156, 198, 209, 358, 368, 379, 387, 391, 403, 407, 422, 434, 502, 562, 635-636, 669-670, 747, 815
Astragalus 394
Autismus 645, 662, 672-673, 675-676, 678, 757, 786-787
Autoimmunerkrankungen 438, 458, 572, 582, 759
Ayurveda 3, 120, 125, 133, 142, 171-173, 176, 184-186, 192, 194, 212, 218, 229, 232, 266, 269, 292, 298-299, 402, 681, 740, 746

B

Bakterien 44-45, 57-59, 102, 108, 111-114, 122, 124-129, 131-132, 135, 148-149, 320, 323, 340-341, 357, 380-383, 411-414, 552, 629-631, 633-635, 639-642, 646, 648, 665, 669-670, 683-684, 696, 756, 775, 851-852
Banane 705
Bentonitton 339
Betablocker 488, 812-813
Bienenwachs 422-423
Bier 77, 88, 288, 445, 692, 745
Biolebensmittel 598
Bioresonanztherapie 334-335
Biorhythmen 165, 181, 185
Biorhythmus 435, 533
Bittersalz 301, 304-306, 310-312, 324-325
Blinddarm 113, 124-126
-entzündung 105, 364, 844
Blindheit 438, 448, 474, 573-574, 582, 587, 659, 757, 766, 813

- Blumenkohl 251, 254, 271, 353-354, 705, 798
 Blut 121, 140-142, 471-474, 476-478, 510-511, 513, 647-653, 766-767
 -cholesterin 353-354, 359, 385
 -cholesterinspiegel 458, 478, 507, 509, 512, 514, 785
 -druck 16, 59, 63, 84-85, 90, 93, 354-355, 358, 366, 387, 394, 400, 403, 433, 447, 453, 466, 485, 489, 504, 506-507, 512-513, 527, 571, 652, 687, 689, 791, 799-802, 804, 809
 -fettwert 364
 -fettwerte 822
 -gefäße 466, 469, 475, 477, 507, 515, 522, 536, 549, 552, 584, 588, 590, 706, 712-713, 717, 725, 734, 800, 854
 -gruppen 797
 -hochdruck 49, 78, 115, 143, 180, 275, 400
 -körperchen 20, 93, 393, 434-435, 484-487, 510, 648-652, 666, 683, 699, 751, 759, 807
 -kreislauf 15, 47, 53, 73, 79, 84, 128, 131, 133, 140, 153, 155, 178, 286, 406, 491, 512, 514, 578, 664, 686, 755, 846
 -plasma 114, 178, 486, 648
 -proteine 46-48, 53, 113, 473, 511
 -spiegel 88
 -transfusion 104, 605, 618-620, 648-651, 653
 -vergiftung 53, 77, 190
 -verlust 557, 648, 652, 679
 -zucker 87, 289, 353, 362, 368, 447, 575-576, 579, 582, 585, 589-592, 643, 715, 765, 777
 Blutgruppendiät 282, 297, 299-300
 Blutwurzpaste 396
 Bohnen 51, 149, 196, 220, 243, 246-247, 255, 259, 263, 270-272, 279, 293, 296, 357-358, 370, 378, 409
 Brokkoli 560, 585, 735, 741, 751, 798
 Bronchitis 62, 152, 155, 157, 209, 388-389, 391, 599, 668
 Brustkrebs 154, 216, 337, 353-354, 367, 401, 445, 451, 533, 562-563, 565, 567-568, 760, 792-796, 813, 815, 825-827, 829, 837
 Bypass 22, 469, 481, 483, 844, 846, 854
C
 Candida 73, 124, 161, 312, 323, 328, 364, 382, 384, 389-390
 Candida albicans 640
 Cayennepfeffer 42, 139, 222, 250, 258, 260, 372
 Chakra (Energiezentrum) 335
 Chaparral-Tee 327
 Chemotherapie 55, 438, 530, 532-533, 539, 541, 543, 558, 564-567, 569, 855
 Chia 255, 271, 279, 296, 338, 361-362
 Chinesische Medizin 681
 Cholesterin 7, 70, 72-73, 87, 107, 109, 179, 223, 275, 286, 292, 308, 356, 359-360, 364, 368, 378, 387, 397, 447, 458, 468, 471, 477, 483, 489-490, 492, 494-502, 507-514, 516, 520, 571, 581, 591, 708, 728, 769
 -HDL 356, 364
 HDL 458, 477, 489, 497, 509, 513, 516, 581
 -LDL 51, 73, 107, 356, 360
 LDL 458, 471, 477, 489-490, 497, 499-500, 509, 513-514, 516
 Chronische Krankheiten 8, 33, 40, 54, 100, 141, 153, 585
 Colema-Board 303
 Colitis ulcerosa 128, 144, 317
 Colon-Hydro-Therapie 303, 310, 318-319, 321
 Colosan 125, 321-323, 325
 Cortisol 7, 15, 51, 165, 172, 179, 184
D
 Darmparasiten 131, 364, 408
 Darmpolypen 154
 Dehydration 61, 222-223
 Dehydrierung 46, 77-81, 84-85, 88, 93, 102, 147, 156, 230, 268, 341, 449
 Depression 2, 7, 37, 63, 70, 83, 106, 182, 186, 202, 209, 260, 347, 365-366, 388, 395, 422, 424
 Depressionen 435, 447, 462, 498, 518, 522, 539, 583, 617, 641, 644, 687, 703-704, 710, 733, 746, 761, 763, 765-766, 792, 805, 818-820, 823, 825, 830-831, 835, 839, 846
 Diabetes 180, 289-290, 296, 360, 369, 450, 503, 571-593, 714, 724, 735, 751-752, 767, 822
 Diuretika 449, 812-813
 D-Mannose 382-384, 592
 DNA 23, 86-87, 166-167, 285, 299, 418, 440, 496, 521, 537, 542, 545, 547, 551, 619-622, 626-627, 652, 679, 699
 Doshas 143, 152, 161, 172, 192-195, 200, 205, 209, 213, 227, 241-242, 251, 259, 326

Dünndarm 73, 119, 121-122, 150, 153, 189,
218, 244, 280, 284, 324, 417, 511, 513,
518, 584, 707, 718, 728-729

E

E. coli 277, 281, 382-383
Edelstahlkochgeschirr 408-409
EEG 789-790
Einlauf 310, 324, 326-328
EKG 447, 789-790
Elektrosmog 423
Ener-Chi Art 408, 416-418, 420
Enzyme 15, 66-68, 78, 113, 119, 151, 165,
173, 214, 219-221, 239, 281, 284-285,
331, 364, 386, 399, 404, 408, 454, 467,
472, 484, 503, 553, 585, 641, 683, 691,
698, 739, 742-743, 754-755, 769, 775,
833
Erkältung 9, 42, 57, 62-64, 99, 124, 155-
157, 180, 188, 309, 318, 376, 391, 394,
407
Ernährung 121, 212-222, 239-300
beruhigende 242-243, 250, 259
Mangelernährung 151, 318
Unterernährung 46, 318
vegetarische 275
Essiac-Tee 388, 642

F

Fettleibigkeit 151, 241, 275, 291-292, 473,
563, 580, 587, 765-767, 779, 784
Fibromyalgie 79, 83, 157, 387, 407
Fisch 283-286, 295-297, 696
Fleisch 111-112, 271, 276-295, 467-469,
475-476, 577-579, 712
FOS 380-381
Frühstück 174, 216, 219, 239, 244, 274,
303, 312-313, 315, 725, 728, 758
Frühstückszerealien 97, 358, 361, 457, 720-
722, 724, 726, 744, 823

G

Gallenblase 43, 65-76, 113, 121, 140-141,
143, 145-148, 151, 183, 298, 300-302,
305-306, 308, 310-312, 314-316, 321,
364, 387, 490, 504, 513-514, 536, 538,
541, 553, 560, 584, 632, 647, 683, 693,
707, 732, 756
Gallensteine 65-76, 93, 112, 115, 121, 132,
145, 147-148, 150, 157, 163, 301-307,
309-314, 316, 321, 330, 334, 378, 398,
406, 415, 449, 514, 560, 585, 641, 683,
693, 706-707, 748, 780, 840

Geflügel 111, 127, 218, 266, 276, 279, 284,
299
Gefühle 3, 6, 13, 15, 28, 30, 33, 38, 116,
122-123, 176, 208, 235, 319, 421, 429,
524-525, 535-536, 540, 546-547, 644,
652, 836, 855
Gelenkrheumatismus 599, 813
Gemüse 89, 97, 112, 119, 149, 169, 218,
220, 243, 245-246, 252, 254, 260-262,
269, 271-272, 276, 279, 282, 292, 296,
304, 338, 354, 359-360, 367, 369-370,
380, 408-409, 412, 414-415
Getreide 459, 468-469, 576, 707, 724-725,
729, 731, 737, 741, 743-744, 772
Ghee 218, 243, 248, 250, 252, 256-257,
260, 263-264, 266-267, 271, 591
Grippe 9, 98-100, 133, 156, 180, 318, 357-
358, 376, 387, 391, 394, 407, 478, 492,
553, 599, 602, 629-630, 671, 673, 682-
686, 688-690, 701-702, 812
Grüner Tee 399-400
Grünkohl 260, 359-360, 560
Guarana 394-396, 402

H

Hautkrebs 162, 391, 396, 413
Heidelbeeren 357, 362
Heilkrise 322-323, 427, 556, 558, 560
Heißes ionisiertes Wasser 331, 647
Hepatitis 562, 599-600, 602, 605, 612, 621,
651, 671-672, 674, 677, 711, 810, 820
Hernie 70, 154, 391
Herpes 434, 562, 599, 604, 667, 747-748
Herzinfarkt 9, 11, 106, 364, 464, 467, 469,
471, 474, 476-481, 483-485, 487, 489-
491, 493-495, 497, 499, 501, 503, 506,
514-515, 519, 521-525, 527, 581, 591,
701, 709, 777, 789, 801, 809, 811-813,
822, 825, 844, 854
Heuschnupfen 152, 154, 156, 160
HIV 133, 357, 594-616, 618, 620-624, 626-
628, 651
Homöopathie 646, 681
Honig 215-216, 223, 248-249, 251, 257,
259, 264, 269, 274, 305, 356, 371, 373-
375, 592
Hormonersatztherapie (HET) 641-642, 826,
828-832
Hülsenfrüchte 245, 247, 251-252, 255, 259,
263, 272-273, 279, 333, 361, 379, 472,
576, 592, 707, 717
Hyperaktivität 52, 123, 143, 159, 182, 190,
200, 368, 677, 726
Hyperthyreose 388

I

Immunisierung 108
 Immunität 45, 99, 101-102, 109, 112, 115, 165, 180, 215
 Immunsystem 44, 112-113, 116, 123, 133, 281, 295, 333-334, 337, 383, 459, 557, 559, 561, 569, 608, 613, 619-620, 623, 630-636, 646, 666-673, 678-681, 686, 739, 742
 Impfungen 599, 657-658, 661-663, 667, 671-672, 677-678, 682, 686, 688-689, 782
 Infektionen 447, 458, 492, 504, 507, 534, 602, 606, 608, 610, 612, 616-617, 619, 626, 629-632, 634, 636, 640-641, 646, 648, 650, 657, 663, 665, 670, 679, 683, 688-689, 707, 748, 756, 797, 826, 846, 852
 bakterielle 44
 chronische 808
 Ohrinfektionen 159, 358, 370
 Ingwer 26, 42, 49, 220, 244, 249, 268, 270, 313, 369, 371
 Innere Uhr 166, 181
 Innere Verschmutzung 127
 Insulin 454, 458, 478, 484, 534, 571-579, 582, 584, 586-587, 589-590, 697, 764-765, 777, 813
 Ionisierte Steine 418
 Ionisiertes Wasser 79, 313, 412

K

Kaffee 43, 50-52, 56, 76, 85, 96, 100, 105, 116, 127, 147, 175, 179, 190, 206, 219, 222, 244, 252, 327, 331, 342, 346, 349-350, 352, 395
 Kaffeeeklistier 310, 327
 Kaiserschnitt 654, 848-850
 Kapha 151-152, 159, 161, 172, 176-177, 185-187, 192-195, 198-202, 204-205, 207-210, 216, 221, 228-229, 234, 242-243, 259-261, 265, 269-270, 274, 299, 365, 372, 379, 387, 746, 776, 781
 -Störung 587
 -Typ 539, 587, 705, 738, 746, 753-755, 776, 781
 Kardamom 244, 250, 258, 271, 369
 Karies 100, 119, 160, 381, 400
 Karotten 218, 222, 246, 254, 271, 354, 410, 515, 697, 798
 Kartoffeln 468, 578, 592, 696, 740-741, 775, 798
 Käse 56, 127, 129, 149, 216, 218, 248, 252, 256, 272, 285-286, 303, 320

Koffein 51, 77, 83, 85, 88, 168, 395, 399-400, 476, 592, 833
 Kohl 245-246, 262, 271, 353-354, 368, 410
 Kohlenhydrate 121, 149, 252, 272, 298, 365, 377, 468-469, 561, 575, 590, 640, 729, 734, 748, 771-772, 775, 782
 Kokosnussöl 216, 218, 237, 249-250, 257, 267, 271, 328, 363-365, 461, 505, 515, 580, 591
 Kopfschmerzen 28, 50, 61, 71, 80, 107, 135, 139, 154, 158, 160-161, 184, 232, 238, 241, 309-310, 313, 316, 323, 337, 368, 371, 403, 424
 Körpergeruch 94, 197, 316, 412-415
 Krebs 43, 54, 142, 180-181, 287, 407, 437-438, 444-445, 450-452, 529-570, 803, 815
 Krebsrisiko 180, 295, 368, 444, 450, 497, 551, 555, 557, 697, 829
 Krebsvorbeugung 370
 Künstliche Süßstoffe 77, 219, 331, 562, 592, 757-758, 762, 764-766, 768, 823
 Kurkuma 250, 258, 260, 271, 369-370, 585, 754

L

Lapacho 327, 338, 390-394, 642, 647, 720
 Lapacho-Tee 338
 Leber 10, 39, 42, 61, 63, 65-76, 78, 81, 84, 95, 105, 112-115, 120-122, 124-125, 132, 140-141, 143, 145-150, 153-157, 163, 165, 177-178, 183, 186, 199, 204, 239, 252, 284-285, 298, 301-303, 305-306, 308-311, 314, 316, 320, 323, 327, 329-330, 334, 337-338, 341, 357, 381, 384, 387-390, 398, 408, 413-415, 417
 Leber- und Gallenblasenreinigung 10, 76, 147, 301, 705
 Leukämie 390-392, 595, 651, 671, 686, 760, 790, 819
 Ley-Linien 424-425
 Lungenentzündung 63, 133, 141, 152, 157, 279, 407, 556-557, 562, 595, 605-606, 609, 613, 616, 636, 648, 658, 814

M

Malaria 407
 Mammografie 562, 792-794
 Meningitis 663, 671, 681-682
 Menopause 487, 732, 828-829, 831
 Menstruation 135, 165, 222
 Migräne 63, 71, 79, 135, 138, 154, 232, 337, 395, 425, 747, 830
 Mikrowellen 188, 220, 562, 784-786
 Milch 283, 335-336, 589, 710-711, 747-756

Miracle Mineral Supplement (MMS) 133,
341, 407, 562, 636
Mondzyklen 168-170
MSG 368
Multiple Sklerose 71, 78, 83, 157, 180, 328,
336, 503, 584, 621, 671, 710, 761
Muskeltest 16-17, 222, 241-242, 251, 296,
396, 415, 522, 642, 646-647, 694, 725,
747, 756
Muttermilch 110, 285, 299, 363, 401, 510,
660, 676, 708, 748-749, 751, 754, 810,
853

N

Nebenhöhlen 143, 185, 193, 300, 334, 379,
397, 417, 422, 643, 689, 754-755
-entzündung 154
-probleme 158
-verstopfung 160, 337, 370
Nelken 250, 372-373
Nervensystem 124, 142, 202, 219, 235, 237,
314, 327, 337, 366, 395, 417, 677, 687,
707, 762, 766
Neumond 170-171, 303, 349
Nierenerkrankungen 71, 97, 364, 490-491,
504, 576, 808
Nierensteine 93-98, 115, 138, 148, 310,
325, 330-331, 357, 363, 403, 406, 693,
698
Nüsse 97, 112, 139, 244, 248, 252-253, 256,
264, 270, 279, 296, 304, 333, 360-361,
472, 516, 576, 592, 707, 718, 726

O

Obst 112, 116, 119, 149, 216, 219-220, 245,
252-253, 268-269, 279, 282, 304, 306,
320, 334, 338, 367, 409, 412, 414-415
Ojibwa-Tee 339, 387-388, 628
Olivenblatt-Extrakt 393
Olivenöl 215, 217, 237, 239, 242, 249, 264,
267, 270-271, 301, 305, 312, 356, 360,
455, 461, 515, 591
Öklistier 326
Ölmassage 215, 526, 802
Osteoporose 51, 69, 71, 97, 106, 279, 283,
379, 402, 406
Östrogen 555, 563, 692, 698, 807, 829-832,
834-835, 838-840, 847

P

Parkinson 86, 360, 391, 503, 584, 687, 820
Parodontose 106, 340, 391
Peristaltik 131, 317, 327, 372

Pitta 60, 150, 152, 159, 161, 172-173, 175,
177-178, 182, 184, 187, 192-195, 197,
199-207, 222, 228-229, 233, 241-243,
250-254, 266, 269-270, 286, 299, 363,
372, 379, 387, 415, 445-446, 746, 755
-Typ 445-446, 472, 486, 737-738, 753-
754, 781
Pranayama 213, 232-234, 274
Preiselbeeren 261, 357, 712
Prostata 71, 92, 134, 143, 145, 154, 334
-vergrößerung 334, 391
Prostatakrebs 397, 553-555, 581, 650
Psoriasis 434, 438

Q

Quecksilber 98, 283, 296, 336-338, 659,
672-674, 676

R

Rauchen 9, 51, 55, 105, 157, 170, 240, 287-
288, 343-351, 366, 448, 454, 467, 474,
480, 485, 487, 489, 498, 523, 838
Reis 173, 216, 218, 220, 244, 255, 263, 271-
272, 279, 304, 363, 370, 409, 516, 642,
703, 745-746, 754
Reizdarmsyndrom 117, 154, 283, 318, 361,
363-364
Rizinusöl 315, 325
Röntgenstrahlen 72, 94, 162, 330, 339, 403,
790-791, 855
Röntgenstrahlung 432, 562, 790, 792
Rosenkohl 246, 254, 262, 270, 353, 359,
560
Rotkohl 353
Rotulme 386
Rotulmenrinde 386-387, 389
Rotwein 362, 693-694
Rücken 61, 71, 73-74, 79, 144-145, 147, 185,
238, 305, 325-328, 417, 453, 533, 625
-beschwerden 144
-probleme 147-148
-schmerzen 24, 92, 145, 147-148, 154,
308-309, 316, 827

S

Salbeiöl 394
Salz 42, 55-56, 60, 79, 84, 90, 93, 97, 121,
223-225, 243-244, 251, 253, 258, 260,
265, 268, 270-271, 352, 377-380, 409,
429-430, 748, 778, 830
-raffiniertes 377-378
-unraffiniertes 90, 97, 271, 378
Schilddrüse 143, 154, 158-159, 398, 434,
581, 790

Schlaganfall 42, 54, 106, 111, 160, 358,
366-367, 403, 466, 471, 474, 477, 479,
481, 483, 491, 493-494, 503, 506-507,
509-510, 514-515, 522, 571, 573-574,
581, 613, 714-715, 767, 791, 806, 809,
825, 827, 829, 834, 854
Schmerzmittel 11, 23, 31, 46-48, 55, 80-82,
116, 455, 474, 811, 845
Schokolade 95, 100, 127, 139, 176, 331,
346, 349, 505, 534, 561, 642, 645, 734-
736, 740, 746, 763, 776, 823, 833
Schulmedizin 22, 33, 59, 66, 283, 515, 654,
803
Schutzimpfung 661, 671-672, 685
Seetang 388, 398
Sellerie 246, 254, 262, 270, 355
Sojabohnen 109, 247, 255, 263, 273, 333
Sonne 166-167, 170, 172, 176, 188, 203,
206, 214, 269, 356
Sonnenlicht 431, 433-435, 438-440, 442,
444-457, 459-463, 505, 617, 637, 639,
647, 676, 708-709, 833
Stressreaktion 16, 19-20, 77, 83, 85, 117,
179, 511-512, 548, 620, 622, 785, 799,
849
Süchte 344, 346
Surya Namaskar 212
Süßstoffe 19, 56, 87, 91, 96, 110, 248-249,
257, 264, 303, 331

T

Tee 49-50, 56, 76, 85, 95-96, 100, 116, 147,
175, 179, 219-220, 222, 243-244, 250,
252, 288, 331-332, 349, 387, 389-390,
393, 395, 399, 401-402
Thrombose 825, 827, 840
Tierische Proteine 279, 415, 476, 490-491,
772
Trockenbürsten 215, 274
Tuberkulose 133, 203, 292, 391, 407, 434,
562, 600, 605-606, 608-609, 613, 616,
621, 623, 632, 636-639, 668

U

Urinklistier 327
UV-Licht 431, 433-437, 440, 443-448, 451,
453-454, 459, 638

V

Vata 142-144, 148-149, 151-152, 155, 158-
159, 161-162, 172, 175-176, 183-185,
187, 192-196, 199-202, 204-205, 209,
215, 227, 229, 233, 241-245, 251, 259-
260, 270, 299, 325-326, 352-353, 363,

372, 379, 387, 415, 445, 539, 587, 642,
705, 738, 746, 753-755, 776, 781
-Typ 753, 781
Vegetarier 271, 275, 279, 287, 290-293,
298, 468, 472, 711, 833
Verdauungstrakt 73, 129, 139, 142, 155,
313, 321, 324, 382, 389
Vitamin
Vitamin C 86, 91, 95, 355, 357-360, 362,
368, 388-389
Vitamine 43, 122, 126, 220, 283, 303, 316,
318, 329, 339, 356, 358, 365-366, 381,
400, 403, 406, 408-409, 504, 537, 698,
701-708, 710-711, 713-714, 716-718,
721, 736, 741-742, 750, 761, 770-771,
775, 784, 806-807
Vitamin A 702-703, 706-707, 710, 770
Vitamin B 704, 712
Vitamin B1 358
Vitamin B6 358, 366, 710-711
Vitamin B12 45, 121, 708, 711, 713, 724,
806
Vitamin C 524, 701, 704, 712-716, 718,
799
Vitamin D 433, 444-445, 450-452, 461,
511, 585, 639, 676, 704, 708-710,
775, 833

W

Wassereinlagerungen 84, 94, 153, 224, 839
Wasserstoffperoxid 374, 376
Wechseljahre 183, 205, 397, 487, 556, 830,
836, 840
Wein 77, 206, 288, 313
Weizen 149, 216, 251, 263, 294, 333-335

X

Xylitol 216, 249, 257, 381-382, 561, 592

Y

Yoga 518, 559, 840
Yucca 384-385

Z

Zähne 119, 201, 239, 273, 282-283, 292,
302, 304, 329, 340-342, 708, 750
Zimt 244, 250, 258, 368-369, 585, 592
Zirbeldrüse 166-168, 181, 462
Zucker 43, 77, 82, 91, 96, 100, 110, 127,
139, 167, 210, 216, 240, 248, 251, 257,
259, 264, 289, 303, 331, 352, 365, 380-
384, 411
faffinierter 560-561, 717
raffinierter 577

Inhaltsverzeichnis

Aus rechtlichen Gründen	xix
Vorwort	1
Einführung	2
1 Aufklärung des Geist-/Körper-Mysteriums – Und die Magie, die dabei zu Tage tritt	13
Geist über Materie	13
Prüfung Ihrer Geist-/Körper-Reaktion	16
Stress – Und ein schrumpfender Thymus	20
Placebo – Der wahre Heiler?	21
Wenn das Placebo Ihre Medizin wird	23
Das Placebo in Aktion	24
Das Wunder der Spontanheilung	27
Die Heilung liegt am Patienten	29
Ist die heutige medizinische Praxis vertrauenswürdig?	31
Warum werden einige gesund und andere nicht?	34
Der Paradigmenwechsel	37
2 Die verborgenen Gesetze hinter Krankheit & Gesundheit	39
Krankheit ist unnatürlich	39
Das Symptom einer Krankheit ist nicht die Krankheit	41
Wunderbare Infektionen	44
Schmerzstillende Mittel – der Beginn eines Teufelskreislaufts	46
Aufputschmittel machen starke Menschen schwach	50
Unser ständiges Bedürfnis nach Reinigung	52
Krankheitssymptome sind ähnlich wie Sand in der Hand	54
Die Suche nach der Ursache	55
Einer hoffnungslosen Prognose trotzen	60
Auf die Natur Ihres Körpers vertrauen	62
3 Die vier häufigsten Krankheitsursachen – Und das uralte System, das Sie von jeder von ihnen befreit	65
1. Gallensteine in der Leber und Gallenblase.....	65
<i>Wenn die Galle-Kanäle der Leber blockiert werden</i>	<i>70</i>
<i>Gallensteine – Eine konstante Krankheitsquelle</i>	<i>72</i>

2. Dehydration	76
<i>Dehydration erkennen</i>	77
<i>Die Schmerzverbindung</i>	79
<i>„Körper-Dürre“ – Die stärkste Stressart</i>	82
3. Nierensteine	93
<i>Die Arten der Steine und ihre Auswirkungen</i>	94
<i>Warum reinigt eine Niere?</i>	97
4. Was Dich schwächt, macht Dich auch krank	98
<i>Krankheit ist eine Toxizitätskrise</i>	104
<i>Vergiften wir unsere Kinder mit dem Essen?</i>	108
<i>Der wesentliche Krankheitsprozess</i>	113
 4 Wo die meisten Krankheiten beginnen – Und die wahren Geheimnisse zur Verhinderung	117
AGNI – Der „General“ der Verdauung	118
Toxischer Körper – Toxischer Geist	122
Der „nutzlose“ Blinddarm und seine erstaunliche Rolle	124
Innere Verschmutzung	127
Sollten wir Darmparasiten töten?	131
AMA – Die Hauptursache für Verstopfung im Körper	133
Folgen eines überlasteten Darms	134
Die Ausbreitung von Symptomen	140
Vata – Die Kraft der Bewegung	142
Rückenbeschwerden auflösen	144
Wenn der „Fluss“ eine Kehrtwende macht	148
Pitta – Die dynamische Kraft	150
Kapha – Zusammenhalt, Struktur und Ausdauer	151
Störung der Doshas	152
Wenn Vata „den Kopf trifft“	158
Hautkrankheiten? Spieglein, Spieglein	161
 5 28 bewährte Geheimnisse, um zur ausgiebigen Gesundheit zurückzukehren	165
Die Wunder unserer Biorhythmen	165
Die menschliche innere Uhr	166
Geheimnisse der Mondzyklen	168
<i>Neumond</i>	170
<i>Der zunehmende Mond</i>	170
<i>Vollmond</i>	171
<i>Der abnehmende Mond</i>	171

Die biologische Routine des Menschen	171
<i>Der erste Kapha-Zyklus</i>	172
<i>Der erste Pitta-Zyklus</i>	172
<i>Der ideale Tagesablauf</i>	174
<i>Der erste Vata-Zyklus</i>	175
<i>Der zweite Kapha-Zyklus</i>	176
<i>Der zweite Pitta-Zyklus</i>	177
Warum richtiger Schlaf für Sie so wichtig ist	177
<i>Die Schattenseite von nächtlichem Licht – Krebswachstum</i>	180
<i>Weitere Gesundheitszustände, die im Zusammenhang mit</i> <i>Schlafmangel stehen</i>	182
<i>Der zweite Vata-Zyklus</i>	183
Risiken, vom Programm der Natur abzuweichen	185
Hören Sie auf Ihren Körper und er hält Sie gesund!	188
Die vielen Botschaften des Körpers	189
Gute Gesundheit erfordert natürlichen Instinkt	191
Lernen, gesund zu sein.	
Wie erkenne ich meinen Körpertyp?	192
Die zehn Körpertypen	195
Körpertyp-Quiz	196
<i>„Der Vata-Typ“</i>	196
<i>Der Pitta-Typ</i>	197
<i>Der Kapha-Typ</i>	198
Charakteristiken der Körpertypen	200
<i>Der Vata-Typ</i>	200
<i>Der Pitta-Typ</i>	203
<i>Der Kapha-Typ</i>	207
6 Der einfachste Weg, der Ihnen erlaubt, mühelos maximale Gesundheit zu erhalten	211
Leitsätze für den Alltag und die Ernährung	212
<i>Morgens</i>	215
<i>Frühstück</i>	216
<i>Mittagessen</i>	217
<i>Abendessen</i>	218
<i>Allgemeine Richtlinien</i>	218
Trinkwasser – Die beste aller Therapien	222
<i>Richtlinien für schrittweise Rehydratation</i>	224

Bewegen Sie sich gesund	226
<i>Der Zweck des Trainings</i>	226
<i>Übungen gemäß den Doshas</i>	227
<i>Grundsätzliche Richtlinien für gesunde Bewegung</i>	228
<i>Surya Namaskara (Sonnengruß)</i>	230
Atemübungen (Pranayama)	232
<i>Vata-Pranayama</i>	233
<i>Pitta-Pranayama</i>	233
<i>Kapha-Pranayama</i>	234
<i>Obese-Pranayama</i>	234
Bewusste Atemmeditation	235
Abhyanga – Ayurvedische Öl-Massage	236
Tägliche Ölbehandlung – Das Ölziehen	238
Ernährung gemäß den Körpertypen	239
Vata-beruhigende Ernährung	243
Vata-Nahrungsmitteltabelle	245
Pitta-beruhigende Ernährung	250
Pitta-Nahrungsmitteltabelle	253
Kapha-beruhigende Ernährung	259
Kapha-Nahrungsmitteltabelle	261
Wichtig für alle Körpertypen	266
<i>Ghee – Sein Nutzen und seine Herstellung</i>	266
<i>Eine Zusammenfassung allgemeiner Grundsätze bezüglich Ernährung</i>	268
<i>Menüfolge – Das ideale Mittagessen-Rezept</i>	269
<i>Eine Anmerkung zur Verdaulichkeit von Hülsenfrüchten, Getreide</i> <i>und Samen</i>	272
<i>Idealer Tagesablauf – Dinacharya</i>	273
Vegetarische Ernährung – Eine Lösung für viele Gesundheitsprobleme ...	275
<i>Vegetarier leben länger und gesünder</i>	275
<i>Der Tod im Fleisch</i>	277
<i>Ist Fleisch für Menschen natürlich?</i>	279
<i>Irreführende Theorien</i>	283
<i>Fleisch – Hauptursache für Krankheit und Alterung</i>	286
<i>Vorteile einer vegetarischen Ernährung</i>	290
<i>Denkanstoß</i>	293
<i>Aber Fisch ist sehr gut für Sie, oder?</i>	295
<i>Eine Anmerkung zur Blutgruppendiät</i>	297

7 Über 100 Geheimnisse, um die Heilkraft der Natur im Innern zu entzünden	301
Die Leber- und Gallenblasenreinigung	301
<i>Vorbereitung</i>	302
<i>Die eigentliche Reinigung</i>	304
<i>Der folgende Morgen</i>	306
<i>Diese Ergebnisse dürfen Sie erwarten</i>	306
<i>Wichtig! Bitte aufmerksam lesen:</i>	310
<i>Haben Sie Schwierigkeiten mit der Reinigung?</i>	311
Darmsanierung – Zur Prävention und Heilung	316
<i>Halten Sie Ihre Eingeweide sauber</i>	316
<i>Darmspülung</i>	318
<i>Die Salzwasserspülung</i>	323
<i>Bittersalze</i>	324
<i>Rizinusöl</i>	325
<i>Vier große rektale Klistierbehandlungen</i>	325
<i>Anmerkung zur Auto-Urin-Therapie (AUT)</i>	328
Die Nierenreinigung	330
Schlückchenweise heißes ionisiertes Wasser trinken	331
Allergien beseitigen	333
Metallische Zahnfüllungen ersetzen und toxische Metalle/ Chemikalien aus dem Körper entfernen	336
<i>Metallische Zahnfüllungen – Eine tickende Zeitbombe?</i>	336
<i>Kompositfüllungen</i>	338
<i>Einer Schwermetall-Toxizität vorbeugen</i>	338
<i>Metallischer Ton – Und wie man schädliche Metalle, Chemikalien und Strahlung entfernt</i>	339
Heilen Sie Ihr Zahnfleisch und Ihre Zähne	340
<i>Die Dentallösung von Soladey</i>	342
Wie man das Rauchen und andere Suchterkrankungen aufgibt	343
<i>Sucht – Ein unbewusstes Signal, sich nicht unter Kontrolle zu haben ..</i> ..	343
<i>Lernen Sie, Ihre Willensfreiheit wiederherzustellen</i>	344
<i>Rauchen, eine bewusste Entscheidung</i>	346
<i>Sich entschließen, weniger zu rauchen, aber...</i>	347
<i>Die Abhängigkeit beenden</i>	348
Einige der größten Heilgeheimnisse der Natur	352
<i>Erstaunliche Nahrungsmittelkuren</i>	352
<i>Die krebshemmenden Eigenschaften von Brokkoli</i>	353
<i>Kohl – Das Krebsheilmittel der Römer</i>	353

<i>Blumenkohl hilft bei Brustkrebs</i>	354
<i>Das große Karottenphänomen</i>	354
<i>Sellerie – Besser als Viagra</i>	355
<i>Avocado – Die köstliche Superfrucht</i>	356
<i>Heidelbeeren und Preiselbeeren schützen Nieren, Herz, Augen und Haut</i> ..	357
<i>Die Heilkraft in grünen Bohnen</i>	357
<i>Die knochenaufbauende Kraft von Rosenkohl</i>	359
<i>Artischocke – Gut für die Verdauung</i>	359
<i>Grünkohl</i>	359
<i>Nüsse</i>	360
<i>Chia – Altes Superkorn</i>	361
<i>Frisches Getreide kann helfen, Sehstörungen zu beseitigen</i>	363
<i>Reis</i>	363
<i>Kokosnussöl – Ein Geschenk der Tropen</i>	363
<i>Eine Banane am Tag den Doktor spart</i>	365
<i>Sollten wir Bio-Lebensmittel essen?</i>	367
<i>Zimt – Medizin für Diabetiker</i>	368
<i>Kurkuma – Ein kraftvolles Dekongestivum und Antikrebsmittel</i>	370
<i>Ingwer bekämpft Reisekrankheit und mehr</i>	371
<i>Cayennepfeffer – Um Herz und Magen zu schützen</i>	372
<i>Nelken – Die Apotheke der Natur</i>	372
<i>Honig – Der weltbeste Wundheiler?</i>	373
<i>Wasserstoffperoxid bei Grippe und Erkältung</i>	376
<i>Das Wunder des unraffinierten Salzes</i>	377
<i>Heilende Zucker</i>	380
<i>Das wunderbare Yucca-Extrakt</i>	384
<i>Rotulmenrinde</i>	386
<i>Ojibwa Kräuter Tee – Ein Heilmittel gegen alle Beschwerden?</i>	387
<i>Lapacho (Pau D’Arco) Ein erstaunliches Inka-Heilmittel</i>	390
<i>Olivenblatt-Extrakt</i>	393
<i>Astragalus</i>	394
<i>Salbeiöl – Ein Gedächtnisverstärker</i>	394
<i>Guarana – Ein Energieverstärker</i>	394
<i>Blutwurzpaste und „Indian Herbs“</i>	396
<i>Pfaffia, schwarzes Cohosh und Nachtkerze (für Frauen)</i>	397
<i>Entgiftetes Jod – Für Schilddrüsen- und andere Erkrankungen</i>	397
<i>Grüner Tee – Ein Lebenstee</i>	399
<i>Ginkgo biloba – Gehirnnahrung; und Coenzym Q10</i>	402
<i>Aloe vera – Ein antiker Heiler</i>	403

<i>Ionische Flüssigmineralien</i>	405
<i>Miracle Mineral Supplement (MMS)- Ein sofortiger Heiler von</i> <i>Malaria, AIDS, Krebs, Hepatitis und mehr?</i>	407
<i>Wasserloses Edelstahlkochgeschirr</i>	408
<i>Wasserionisatoren</i>	411
<i>Körpergeruch? Ein guter Grund kein Deodorant zu benutzen</i>	412
Ener-Chi Art	416
<i>Ener-Chi ionisierte Steine</i>	418
<i>Verwendungsmöglichkeiten für ionisierte Ener-Chi Steine</i>	418
<i>Sacred Santémomy – Göttliches Singen für jede Gelegenheit</i>	421
<i>Bienenwachs – Bei Asthma, Allergien und Problemen mit den</i> <i>Nebenhöhlen</i>	422
<i>Wie man mit Elektrosmog umgeht</i>	423
<i>Wie man die negativen Auswirkungen der Ley-Linien vermeidet</i>	424
<i>Notwendige Voraussetzungen zur Krankheitsheilung</i>	426
<i>Allzweck-Heilbad mit Salz</i>	429
8 Heilgeheimnisse der Sonne	431
Die Sonne – Ursprung des Lebens auf Erden	431
Die wunderbaren Heilkräfte von UV-Licht	433
Kann UV-Strahlung Hautkrebs vorbeugen und heilen?	435
Je mehr UV, umso weniger Krebs	437
Nun sagen selbst Ärzte und Wissenschaftler: „Es ist nicht wahr!“	439
Durch Sonnenschutzmittel verursachter Hautkrebs	440
Sonnenlichtmangel – Eine Todesfalle	442
Pittas – Aufgepasst!	445
Keine Sonne, keine Gesundheit!	446
Sonnenlicht beugt Krebs, MS, Herzerkrankungen, Arthritis, Diabetes ... vor	450
Die Sonne senkt das Krebsrisiko um mindestens die Hälfte!	450
Die erstaunliche Kombination aus Tageslicht und Training	452
Was die Sonne so „gefährlich“ macht – Die Fett-Verbindung!	455
Was tatsächlich die Haut verbrennt und schädigt	459
Richtlinien für eine gesteigerte Sonneneinstrahlung	460
Die antike Sungazing-Praktik	462

9 Die heimlichen Ursachen von Herzerkrankungen – Und warum sie so einfach rückgängig gemacht werden können	464
Die Anfangsstadien der Herzerkrankung	465
Maßgebliche Hauptfaktoren	466
Fleischkonsum und Herzerkrankung	467
Ja, Ihr Körper kann Protein speichern!	469
Proteinspeicherung – Eine Zeitbombe	473
Die aufschlussreiche Rolle von Homocystein	475
C-reaktives Protein fördert die Wahrheit zutage	476
Wie und warum Herzinfarkte wirklich auftreten	478
Neue Studien hinterfragen den Wert von Arterienöffnungen	479
Risikoindikatoren für einen Herzinfarkt	483
1. Verdickung des Bluts gemessen am Hämatokrit	484
2. Der Verzehr von zu viel tierischem Protein	485
3. Zigarettenrauchen	485
4. Körperlich bedingte (genetische) Veranlagung zu reduzierter Proteinverdauung	486
5. Frauen während oder nach der Menopause	487
6. Nicht genug Obst und Gemüse essen, Rauchen und mangelnde Bewegung	487
7. Nierenerkrankung	490
8. Antibiotika und andere synthetische Arzneimittel	492
Schluss mit dem Cholesterin-Herzkrankheitsmythos	494
Cholesterin ist letzten Endes doch nicht der Schuldige	495
Heute gesund, morgen krank	497
Was Statine Ihnen antun können!	500
Aber schützt Aspirin nicht gegen Herzerkrankungen?	505
Die Gefahren von niedrigem Cholesterin	507
Cholesterin – Ihr Leben und Blut	510
Wenn das Cholesterin SOS signalisiert	512
Den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise ausgleichen	515
Überwindung der Herzkrankheit – Zwei ermutigende Geschichten	517
Nicht-ernährungsbedingte Ursachen von Herzerkrankungen	520
Ein fehlendes Sozialsystem	520
Die größten Risikofaktoren – Berufszufriedenheit und Zufriedenheitsbewertung	521
Ihr Verlangen nach Liebe	523
Was ein liebevoller Ehepartner tun kann	524
Die heilende Kraft einer „liebvollen Berührung“	525

10 Warum Krebs keine Krankheit ist – Und warum das die gute Nachricht ist	529
Die charakteristischen Merkmale von Krebs	533
1. Die physische Ebene	533
2. Die emotionale Ebene	534
Es ist alles psychosomatisch	536
Marys persönliche Heilmittel	537
Krebs – Eine Reaktion auf Ablehnung	538
Die Schatten der Vergangenheit bekämpfen	539
Das Verlangen zu kämpfen loslassen	541
Krebs kann Sie nicht töten	543
Krebs ist keine Krankheit	545
Krebs ist: „Sich selbst nicht zu lieben“	546
Die Macht, Konfliktsituationen zu lösen	548
Der verzweifelte Versuch des Körpers zu leben	549
Prostatakrebs und seine risikoreichen Behandlungsmethoden	553
Über Prostatavergrößerung	555
Warum die meisten Krebserkrankungen von selbst verschwinden	556
Krebs – Wer heilt ihn?	558
Nützliche Tipps, um Krebs überflüssig zu machen	560
<i>Miracle Mineral Supplement/Lösung (MMS)</i>	561
<i>Die Verbindung zwischen früher Pubertät und Brustkrebs</i>	562
<i>Elektrisches Licht und Krebs</i>	563
Training und Krebs	564
<i>Die Wahrheit über herkömmliche Krebsbehandlungen</i>	565
11 Drei geheime Diabetesquellen – Wie man sich schnell von ihnen heilt	571
Nahrungsmittel, die Diabetes verursachen	575
<i>Raffinierte Kohlenhydrate – Eine Ursache von Insulinresistenz</i>	575
<i>Tierische Proteine – Schädlicher als Zucker</i>	577
<i>Raffinierte Fette und Öle – Köstliches Gift?</i>	579
Das sich ausweitende Diabetessyndrom-Drama	583
Das Risiko, übergewichtig zu sein	586
Autoimmuner Diabetes mellitus (Typ-1-Diabetes)	588
Risikante schulmedizinische Behandlungen	590
Die Ursachen heilen	591

12 Den AIDS-Mythos verscheuchen – Geheimnisse, um diese sogenannte „Krankheit“ zu verstehen und zu heilen	594
HIV – Ein harmloses Passagiervirus?	596
Fehlerhafte HIV-Tests – Die eigentliche Ursache der AIDS-Epidemie	597
HIV kann nicht so viel verursachen wie die Grippe	602
HIV verhält sich wie jedes andere Virus	603
Forschung auf dem Prüfstand	604
HIV + Lungenentzündung = AIDS?	605
Schwere statistische Fehler	607
HIV ist kein neues Virus	609
Neue Beweise: HIV breitet sich selten durch heterosexuellen Geschlechtsverkehr aus	611
Wer bekommt AIDS?	612
Was wirklich AIDS verursacht	613
1. Rauschgifte	614
2. Antibiotika	616
3. Bluttransfusionen	617
4. AIDS – Eine Stoffwechselstörung, keine Infektionskrankheit	619
5. AIDS-Medikamente verursachen AIDS	623
AIDS – Ein Prozess des Erwachens	627
13 Acht gefährliche Mythen des modernen Lebens und wie man jeden gelassen hinnimmt	629
1. Antibiotika, Bazillen und warum wir für sie so anziehend sind	629
<i>Sind Antibiotika wirklich notwendig?</i>	629
<i>Antibiotika schädigen das Immunsystem</i>	631
<i>Biologische Kriegsführung</i>	632
<i>Antibiotika können bei Kindern Asthma verursachen</i>	635
<i>Den Kampf mit der Krankheit verlieren?</i>	636
<i>Tuberkulose – Die Natur schlägt zurück</i>	637
<i>Candida – Mikroben gegen Mikroben</i>	640
<i>Der Umgang mit einer Candidainfektion</i>	641
<i>Sind Antibiotika für die Rauschgiftepidemie verantwortlich?</i>	644
<i>Die Natur weiß es am Besten – Infektionen auf natürliche Art beseitigen</i>	646
2. Das Geschäft mit Ihrem Blut	648
<i>Sind Bluttransfusionen wirklich notwendig?</i>	648
<i>Gefahren, die im Blut lauern</i>	649
<i>Die Alternativen</i>	651
<i>Ihr Blut ist Ihr Leben</i>	652

3. Risiken von Ultraschalluntersuchungen	653
<i>Menschliche Versuchskaninchen</i>	654
4. Immunisierungsprogramme auf dem Prüfstand	657
<i>Giftige Impfstoffe gegen harmlose Infektionen</i>	657
<i>Unfreiwillige Schutzimpfungen</i>	661
<i>Impfung macht keinen Sinn mehr</i>	663
<i>Unbegründete Impfungshysterie</i>	664
<i>Basiert das Bedürfnis nach Immunisierung auf statistischen Fehlern?</i> ...	667
<i>Wie man auf natürliche Weise Immunität erlangt</i>	668
<i>Impfung – Angriff auf Ihren Körper, Ihr Gehirn und Ihren Geist</i>	671
<i>Die Verbindung zwischen Impfstoff und Autismus</i>	675
<i>So bleiben Sie immun</i>	678
<i>Natürliche Methoden, Kinder gesund zu pflegen</i>	679
5. Schutz gegen die Grippe?	682
<i>Schützen Sie sich gegen den Grippeimpfstoff!</i>	682
<i>Warum Menschen an Grippe erkranken</i>	686
<i>Im Namen der Prävention</i>	688
<i>Hilfe von Mutter Natur</i>	689
6. Alkohol – Die legale Droge des Menschen	690
<i>Bier – Hypnose und ein dicker Bauch</i>	692
<i>Enträtselung des Rotweinmysteriums</i>	693
7. Schmutzige Geschäfte mit unserer Nahrung – Genmanipulation	694
8. Soja – Wundernahrungsmittel oder Gefahr für unsere Gesundheit? ...	698
14 Über 51 Gesundheitsmythen, die die Amerikaner so krank halten ..	701
1. Vitamineuphorie – Ein Schuss in den Ofen	701
<i>Vitaminmangel – Oder doch etwas anderes?</i>	703
<i>Niemand weiß, wie viel Sie brauchen</i>	704
<i>... selten durch einen Mangel an Vitaminen ausgelöst</i>	706
<i>Versteckte Gefahren von Vitamintabletten</i>	708
Wie steht's mit der Einnahme von zusätzlichen Mineralstoffen?	718
2. Frühstückszerealien und ungesunde Fertignahrung – Gift für unsere Kinder	720
<i>„Super-Essen“ des Jahrhunderts</i>	720
<i>Schockierende Enthüllungen</i>	722
Gift, das wie Nahrung schmeckt und aussieht	723
<i>Auflösung des Vollkornmysteriums</i>	724
<i>Durch Lebensmittelzusätze verursachte Hyperaktivität bei Kindern</i> ...	726
<i>Die ballaststoffreiche Falle</i>	728

3. Rohe Vollwertkost	730
<i>Durch Ballaststoffe verursachte Krankheiten auf dem Vormarsch</i>	<i>731</i>
<i>Andere schädliche Auswirkungen zusätzlicher Ballaststoffe</i>	<i>731</i>
<i>Schokolade – Fakten und Fiktion</i>	<i>734</i>
4. Rohe kontra gekochte Lebensmittel	736
<i>Die Pros und Kontras</i>	<i>736</i>
<i>Was macht Pflanzen so giftig?</i>	<i>738</i>
<i>Warum Nahrungsmittel zubereiten?</i>	<i>740</i>
<i>Nährstoffarme Lebensmittel – Ein Schlüssel zum Überleben</i>	<i>741</i>
<i>Das Getreidenahrungs-Mysterium</i>	<i>743</i>
5. Die Milchkontroverse	747
<i>Ist Kuhmilch für den menschlichen Verzehr geeignet?</i>	<i>747</i>
<i>Durch Milch verursachte Osteoporose</i>	<i>749</i>
<i>Mit Milchkonsum in Zusammenhang stehende Allergien und</i> <i>Diabetes</i>	<i>751</i>
<i>Hüten Sie sich vor Milhhormonen</i>	<i>752</i>
<i>Ist Milch für jeden schlecht?</i>	<i>753</i>
6. Aspartam und andere süße tödliche Drogen	756
<i>Süße zu einem Preis</i>	<i>757</i>
<i>Politik kontra Ethik</i>	<i>760</i>
<i>Warum Süßstoffe dick machen</i>	<i>762</i>
<i>Täuschung des Körpers</i>	<i>764</i>
<i>Süßstoffe verursachen Fettleibigkeit, Depression und Gehirnschaden ...</i>	<i>765</i>
7. Light-Produkte – Ein Gewichtsverstärker	767
<i>„Narrensichere“ Schlankheitskuren</i>	<i>767</i>
<i>„Leichte Fette“ und ihre „erstaunlichen“ Effekte</i>	<i>769</i>
<i>Proteinreiche Nahrungsmittel machen Sie fett und energiearme</i> <i>Nahrungsmittel verbrauchen Energie</i>	<i>771</i>
<i>Warum Lightprodukte bei Ihnen ein Schweregefühl verursachen</i>	<i>772</i>
<i>„Überflüssiges Gewicht“ zulegen</i>	<i>773</i>
<i>Das Kalorientabellenfiasko</i>	<i>774</i>
<i>Gewichtsregulierung ist natürlich</i>	<i>777</i>
<i>Schlafen Sie gut – Nehmen Sie ab</i>	<i>779</i>
<i>Körperliche Reinigung</i>	<i>780</i>
<i>Gesunder Körper – Normales Gewicht</i>	<i>781</i>
8. MSG – Der Übergewichtsfaktor	782
9. Mikrowellengeräte – Der Tod in der Hitze	784
10. Durch Fernsehen verursachter Autismus	786

15 Was Ärzte Ihnen sagen sollten – 37 zu vermeidende

Gesundheitsgefahren	788
1. Mögliche Gefahren medizinischer Diagnostik	788
<i>EKG und EEG – Maschinen können lügen</i>	<i>789</i>
<i>Vorsicht! Röntgenstrahlen!</i>	<i>790</i>
<i>Mammografie – Ja oder Nein?</i>	<i>792</i>
<i>Ein Warnhinweis zu den Risiken, einen BH zu tragen</i>	<i>794</i>
<i>Ein Warnhinweis zu den Risiken von Brustimplantaten</i>	<i>795</i>
<i>Können Sie Laboren vertrauen?</i>	<i>797</i>
<i>In der Arztpraxis erzeugter Bluthochdruck?</i>	<i>799</i>
<i>Das Heranzüchten von Bluthochdruck-Patienten</i>	<i>801</i>
2. Medizinische Behandlung ist selten sicher	803
<i>Medikamente sollten die Ausnahme sein, nicht die Regel</i>	<i>804</i>
<i>Das Tablettenabhängigkeits-Drama breitet sich aus</i>	<i>805</i>
<i>Durch Ärzte verursachte Krankheiten steigen stark an</i>	<i>808</i>
<i>Der Tod lauert in verschreibungspflichtigen und frei erhältlichen</i> <i>Medikamenten</i>	<i>809</i>
<i>Prozac-Skandal aufgedeckt; Antidepressiva</i>	<i>815</i>
<i>Steroide, Arthritis-Medikamente und NSAIDe</i>	<i>818</i>
<i>Lesen Sie die Beipackzettel, um Ihr Leben zu schützen</i>	<i>821</i>
<i>Dementer Schmutz</i>	<i>822</i>
<i>Skandalöses Arzneimittelgeschäft</i>	<i>822</i>
<i>Die Antibabypille: Katastrophale Risiken</i>	<i>825</i>
3. Menopause – Krankheit oder natürliche Verwandlung	828
<i>Der Unsinn der Hormonersatztherapie (HET)</i>	<i>828</i>
<i>Die HET kann Knochenschwund nicht verhindern</i>	<i>831</i>
<i>Was verursacht wirklich spröde Knochen?</i>	<i>833</i>
<i>Kann HET Herzkrankheiten vorbeugen?</i>	<i>834</i>
<i>Das Klimakterium – Keine Krankheit</i>	<i>835</i>
<i>Der Beginn einer neuen Lebensphase</i>	<i>836</i>
<i>Es liegt nicht am Hormonmangel, sondern</i>	<i>837</i>
<i>Wie man das Beste aus den Wechseljahren macht</i>	<i>838</i>
<i>Gehen Sie gut mit Ihrem Körper um</i>	<i>840</i>
4. Was macht Medikamente so teuer?	841
5. Operationen sind nur selten notwendig	843
<i>Angstmotivierte Operationen</i>	<i>846</i>
<i>Einleitung, Dammschnitt und Kaiserschnitt</i>	<i>848</i>
<i>Weniger Chirurgen und weniger medizinische Eingriffe = weniger</i> <i>Todesfälle</i>	<i>850</i>
6. Krankenhäuser – Eine große Gefahr für die Gesundheit	851

16 Anhang	856
Index	856
Bezugsquellen	863
Über Andreas Moritz	864

2 Die verborgenen Gesetze hinter Krankheit & Gesundheit

Krankheit ist unnatürlich

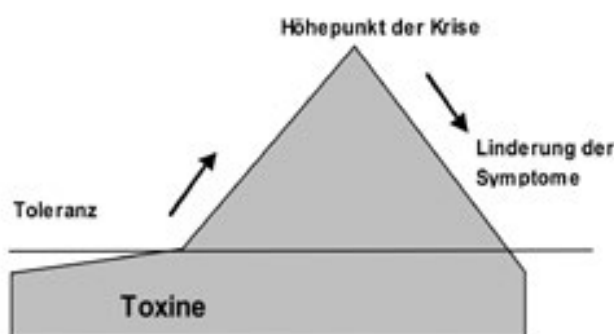
Die wichtigste Erkenntnis, die wir aus der Erforschung von Gesundheit und Heilung ziehen können, ist, dass eine natürliche Lebensweise die Entstehung von Krankheiten verhindern kann. Krankheit entsteht, wenn wir von dieser Lebensweise abweichen. Sie manifestiert sich, wenn der Körper versucht, angesammelte Schadstoffe und Flüssigkeiten zu neutralisieren und zu beseitigen. Um die Gesundheit wieder herzustellen, müssen wir dem Körper beim Entfernen dieser Toxine helfen; eine nährstoffreiche Ernährung und eine natürliche Gesundheitsvorsorge werden eine erneute Anhäufung dieser Toxine verhindern.

Krankheit ist das Auftreten einer Toxizitätskrise. Eine Toxizitätskrise ist der Versuch des Körpers, in einen ausgeglichenen Zustand, genannt Homöostase, zurückzukehren. Diese Heil- oder Toxizitätskrise tritt auf, wenn Toxine im Körper ein bestimmtes Konzentrationsniveau erreicht haben, das ich in diesem Zusammenhang als „Toleranz“ beschreibe. Ich betrachte Toxine als innerlich erzeugte oder äußerlich zugefügte Substanzen, die schädliche Auswirkungen auf Organsysteme des Körpers, einzelne Organe, Gewebe, Zellen und subzelluläre Einheiten haben. Toxine können chemische Nahrungsmittelzusätze, Umweltschadstoffe, eingeschlossene Stoffwechselabfälle und Gifte, die durch Bakterien erzeugt werden, die unverdaute Nahrungsmittel im Darm zersetzen, beinhalten. Sobald der Toleranzwert des Körpers für Toxine erreicht ist, signalisiert er Schmerzen oder andere Arten von Beschwerden.

Das versetzt die Ausscheidungsorgane und -systeme wie die Haut, das Atmungssystem, die Leber, den Dickdarm, die Nieren, das lymphatische System und das Immunsystem in Abwehrhaltung. Während der Körper versucht diese Toxine zu entfernen, können Leber, Lungen, Dickdarm, Nieren, Lymph- und Hautdrüsen vorübergehend verstopft werden. Die Immunantwort kann die Mobilisierung von Immunzellen und Antikörpern umfassen, die dabei helfen das Toxizitätsniveau unter die Toleranzgrenze zu drücken (siehe Abbildung 3). Während dieser reaktiven Phase der Toxizitätskrise können Sie sich schwach

oder erschöpft fühlen, weil der Körper jegliche gelieferte Energie nutzt, um sich von den Toxinen zu reinigen. Unter normalen Umständen kehren Körperkraft, Appetit und gute Laune einige Tage nach dieser Heilantwort zurück. Dadurch können Sie sich zwar wieder gesund fühlen, jedoch ist es möglich, dass sie Toxine nur gerade die Toleranzgrenze unterschritten haben, bei deren Überschreiten die Symptome zurückkehren. Wenn Sie nicht die Faktoren beseitigen, die zu ihrer Bildung geführt haben, werden die Toxine wahrscheinlich wieder anwachsen und eine neue Toxizitätskrise verursachen. Da das Immunsystem mit jeder neuen Krise zunehmend schwächer wird, verringert sich ebenfalls die Wahrscheinlichkeit einer völligen Rückkehr von Gesundheit und Vitalität. Das Endergebnis wiederholter Toxizitätskrisen-Zyklen ist chronische Krankheit.

Vor mehr als hundert Jahren waren chronische Krankheiten eher die Ausnahme. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts litten nur 10 von 100 Menschen an dauerhaften Krankheiten. Heute machen chronische Krankheiten über 90 Prozent aller Gesundheitsprobleme aus. Heute glauben Gesamtbevölkerung wie Ärzte, dass es richtig nützlich ist, die Symptome mit allen Mitteln zu bekämpfen. In den meisten Fällen geschieht dies durch die Verwendung von Medikamenten und Operationen. Die konventionelle Medizin umgeht die Notwendigkeit der Entdeckung und Behandlung der Symptomursache (welche schlicht ein Anzeichen von Toxizität im Körper ist) auf bequeme Art und Weise. Das Endergebnis einer solchen Herangehensweise ist die Schwächung der körpereigenen lebenswichtigen Organe und Systeme. Da dem Körper dadurch die Möglichkeit genommen wird, angesammelte Toxine zu beseitigen, wird es beim nächsten Mal länger dauern oder schlimmer sein als beim ersten Mal.



Toxine steigen allmählich auf Toleranzniveau, wo sie Beschwerden oder Krankheitssymptome, d. h. eine Toxizitätskrise erzeugen. Sobald der Höchststand der Krise erreicht ist, beginnen die Symptome nachzulassen und der Zustand kehrt sich um.

Abbildung 3: Die Toxizitätskrise

Dies verursacht weiteren Verschleiß des Immunsystems und macht den Organismus anfällig, verschlimmerte Formen akuter und chronischer Krankheiten zu entwickeln. Der namhafte Arzt Dr. Henry Lindlahr machte diese tiefgründige

und scharfsinnige Bemerkung: „Der größte Teil aller chronischen Krankheiten wird durch Unterdrückung akuter Krankheiten durch die Vergiftung mit Medikamenten geschaffen.“

Die meisten von uns stimmen darin überein, dass, wenn sich jemand nach der Einnahme von Medikamenten erholt, die Genesung eindeutig das Resultat der Medizin sein muss. Jedoch kann diese Annahme falsch sein. Heilung findet immer *im* Körper statt und wird vom Körper kontrolliert. Wenn sich der Körper aus irgendeinem Grund nicht mehr heilen kann, wird sogar die stärkste Medizin nicht vollbringen, woran das wankende Heilsystem des Körpers gescheitert ist.

Krankheit manifestiert sich, wenn die natürlichen Heilantworten des Körpers geschwächt oder unterdrückt werden. Der Körper hat einen unveränderlichen Hang dazu in seinen normalen Gleichgewichtszustand zurückzukehren, was vielleicht die wirkliche Kraft hinter jeglicher Heilung ist. Manchmal kann der Glaube an eine bestimmte Behandlung oder Medizin (Placebo) als Auslöser für den Körper dienen, um das Gleichgewicht wieder herzustellen – ein Effekt, der häufig fälschlicherweise eher der Behandlung zugeschrieben wird, als der Kraft von Zuversicht und Durchhaltevermögen, die durch die Behandlung im Patienten geweckt worden ist. Die Beibehaltung des körpereigenen Gleichgewichts wird durch kraftmindernde Einflüsse stark beeinträchtigt. Ein Kettenraucher, der aufgrund konstanter Belastung durch Kohlenmonoxid und Nikotin z.B. Arteriosklerose (Verhärtung der Arterien) und Herzmuskelschwäche entwickelt hat, wird sehr geringe oder gar keine Heilungschancen haben, geheilt zu werden, wenn er weiter raucht.

Spekulanten und professionelle Spieler haben ein sehr hohes Risiko eine Herzerkrankung zu entwickeln, weil sie ständig auf den plötzlichen Eintritt großer Gewinne oder existenzbedrohender Verluste gefasst sein müssen. Sie von ihren Arbeitsstätten zu entfernen, indem man sie ins Krankenhaus einweist, ist häufig genug, um ihnen zu helfen, ihre Gesundheit wiederzuerlangen. Die Vermutung, dass die ärztliche Behandlung für eine Besserung des Gesundheitszustands verantwortlich ist, ist jedoch mehr als irreführend. Sie genesen, weil die Hauptstressquelle verschwunden ist.

Das Symptom einer Krankheit ist nicht die Krankheit

Auch wenn Sie denken, dass Sie die auf Ihren Gesundheitszustand zugeschnittene Medizin gefunden haben, werden Sie nicht wirklich geheilt, es sei denn, Sie stoppen die Krankheitsursachen. Das Gesetz von Ursache und Wirkung gilt für

16 Anhang

Index

A

Abendbrot 746
Abendessen 182, 214, 218, 274, 778
Abhyanga 215, 236-237
Absorption 121, 131, 142, 175, 381-382, 385, 389
Adrenalin 7, 15-16, 51-52, 83, 165, 172, 179, 184, 190, 213, 227, 399
AGNI (Verdauungsfeuer) 118, 120-123, 129, 141, 143, 145, 150-151, 173-174, 176, 182, 186, 216, 218, 221, 230, 235, 244, 251, 259-260, 266, 268-270, 327
AIDS 10, 37, 180, 320, 335, 356, 363, 370, 388, 390-391, 394, 403, 407, 493, 507, 559, 594-627, 632-633, 635, 637, 651, 671, 687, 854
Alkohol 85, 88, 114, 449, 455, 504, 690-691, 693-694
Allergien 67, 71, 106, 109, 125, 152, 156-157, 209, 220, 252, 292, 308, 325, 333-335, 361, 368, 378, 388, 403, 407, 416, 422
Aloe vera 265, 314, 555
Alzheimer 71, 78, 106, 149, 157, 336, 358, 380, 414, 457, 503, 573-574, 583-584, 718, 732, 761, 822, 834
AMA 133, 135, 143, 150-152, 156, 215, 236
Anämie 1, 54, 366, 391, 434, 491, 507, 534, 581-582, 594, 625, 678, 711-712, 756, 797, 807-808
Antibabypille 504, 641, 825-826, 828-829, 832, 834
Antibiotika 44, 57-58, 102-103, 132, 279, 283, 288, 295, 373-374, 380, 383, 391, 393, 400, 435, 492, 616, 618, 629-641, 644-645, 647, 744, 811-812
Antidepressiva 11, 449, 778, 805, 807, 815-818, 822
Apfel 19, 246, 283, 286, 312, 365, 705
Apfelsaft 265, 301, 303, 311-314, 699
Arrhythmie 1, 158, 298

Arteriosklerose 41, 106, 358, 364, 391, 394, 434, 466, 468, 472, 482-483, 515, 571, 709, 718, 845
Arthritis 97, 370, 385, 450, 493, 659, 751, 809, 818-819, 822
Artischocke 262, 359
Aspartam 562, 592, 695, 756-758, 760-762, 764, 766-767, 782-783, 838
Aspirin 474, 488, 494, 505-507, 681, 693, 736, 799, 804, 806-807, 809, 811, 819
Asthma 71, 74, 106, 125, 133, 149, 152, 155-156, 198, 209, 358, 368, 379, 387, 391, 403, 407, 422, 434, 502, 562, 635-636, 669-670, 747, 815
Astragalus 394
Autismus 645, 662, 672-673, 675-676, 678, 757, 786-787
Autoimmunerkrankungen 438, 458, 572, 582, 759
Ayurveda 3, 120, 125, 133, 142, 171-173, 176, 184-186, 192, 194, 212, 218, 229, 232, 266, 269, 292, 298-299, 402, 681, 740, 746

B

Bakterien 44-45, 57-59, 102, 108, 111-114, 122, 124-129, 131-132, 135, 148-149, 320, 323, 340-341, 357, 380-383, 411-414, 552, 629-631, 633-635, 639-642, 646, 648, 665, 669-670, 683-684, 696, 756, 775, 851-852
Banane 705
Bentonitton 339
Betablocker 488, 812-813
Bienenwachs 422-423
Bier 77, 88, 288, 445, 692, 745
Biolebensmittel 598
Bioresonanztherapie 334-335
Biorhythmen 165, 181, 185
Biorhythmus 435, 533
Bittersalz 301, 304-306, 310-312, 324-325
Blinddarm 113, 124-126
-entzündung 105, 364, 844
Blindheit 438, 448, 474, 573-574, 582, 587, 659, 757, 766, 813

- Blumenkohl 251, 254, 271, 353-354, 705, 798
Blut 121, 140-142, 471-474, 476-478, 510-511, 513, 647-653, 766-767
-cholesterin 353-354, 359, 385
-cholesterinspiegel 458, 478, 507, 509, 512, 514, 785
-druck 16, 59, 63, 84-85, 90, 93, 354-355, 358, 366, 387, 394, 400, 403, 433, 447, 453, 466, 485, 489, 504, 506-507, 512-513, 527, 571, 652, 687, 689, 791, 799-802, 804, 809
-fettwert 364
-fettwerte 822
-gefäße 466, 469, 475, 477, 507, 515, 522, 536, 549, 552, 584, 588, 590, 706, 712-713, 717, 725, 734, 800, 854
-gruppen 797
-hochdruck 49, 78, 115, 143, 180, 275, 400
-körperchen 20, 93, 393, 434-435, 484-487, 510, 648-652, 666, 683, 699, 751, 759, 807
-kreislauf 15, 47, 53, 73, 79, 84, 128, 131, 133, 140, 153, 155, 178, 286, 406, 491, 512, 514, 578, 664, 686, 755, 846
-plasma 114, 178, 486, 648
-proteine 46-48, 53, 113, 473, 511
-spiegel 88
-transfusion 104, 605, 618-620, 648-651, 653
-vergiftung 53, 77, 190
-verlust 557, 648, 652, 679
-zucker 87, 289, 353, 362, 368, 447, 575-576, 579, 582, 585, 589-592, 643, 715, 765, 777
Blutgruppendiät 282, 297, 299-300
Blutwurzpaste 396
Bohnen 51, 149, 196, 220, 243, 246-247, 255, 259, 263, 270-272, 279, 293, 296, 357-358, 370, 378, 409
Brokkoli 560, 585, 735, 741, 751, 798
Bronchitis 62, 152, 155, 157, 209, 388-389, 391, 599, 668
Brustkrebs 154, 216, 337, 353-354, 367, 401, 445, 451, 533, 562-563, 565, 567-568, 760, 792-796, 813, 815, 825-827, 829, 837
Bypass 22, 469, 481, 483, 844, 846, 854
- C**
Candida 73, 124, 161, 312, 323, 328, 364, 382, 384, 389-390
Candida albicans 640
Cayennepfeffer 42, 139, 222, 250, 258, 260, 372
Chakra (Energiezentrum) 335
Chaparral-Tee 327
Chemotherapie 55, 438, 530, 532-533, 539, 541, 543, 558, 564-567, 569, 855
Chia 255, 271, 279, 296, 338, 361-362
Chinesische Medizin 681
Cholesterin 7, 70, 72-73, 87, 107, 109, 179, 223, 275, 286, 292, 308, 356, 359-360, 364, 368, 378, 387, 397, 447, 458, 468, 471, 477, 483, 489-490, 492, 494-502, 507-514, 516, 520, 571, 581, 591, 708, 728, 769
-HDL 356, 364
HDL 458, 477, 489, 497, 509, 513, 516, 581
-LDL 51, 73, 107, 356, 360
LDL 458, 471, 477, 489-490, 497, 499-500, 509, 513-514, 516
Chronische Krankheiten 8, 33, 40, 54, 100, 141, 153, 585
Colema-Board 303
Colitis ulcerosa 128, 144, 317
Colon-Hydro-Therapie 303, 310, 318-319, 321
Colosan 125, 321-323, 325
Cortisol 7, 15, 51, 165, 172, 179, 184
- D**
Darmparasiten 131, 364, 408
Darmpolypen 154
Dehydration 61, 222-223
Dehydrierung 46, 77-81, 84-85, 88, 93, 102, 147, 156, 230, 268, 341, 449
Depression 2, 7, 37, 63, 70, 83, 106, 182, 186, 202, 209, 260, 347, 365-366, 388, 395, 422, 424
Depressionen 435, 447, 462, 498, 518, 522, 539, 583, 617, 641, 644, 687, 703-704, 710, 733, 746, 761, 763, 765-766, 792, 805, 818-820, 823, 825, 830-831, 835, 839, 846
Diabetes 180, 289-290, 296, 360, 369, 450, 503, 571-593, 714, 724, 735, 751-752, 767, 822
Diuretika 449, 812-813
D-Mannose 382-384, 592
DNA 23, 86-87, 166-167, 285, 299, 418, 440, 496, 521, 537, 542, 545, 547, 551, 619-622, 626-627, 652, 679, 699
Doshas 143, 152, 161, 172, 192-195, 200, 205, 209, 213, 227, 241-242, 251, 259, 326

Dünndarm 73, 119, 121-122, 150, 153, 189,
218, 244, 280, 284, 324, 417, 511, 513,
518, 584, 707, 718, 728-729

E

E. coli 277, 281, 382-383
Edelstahlkochgeschirr 408-409
EEG 789-790
Einlauf 310, 324, 326-328
EKG 447, 789-790
Elektrosmog 423
Ener-Chi Art 408, 416-418, 420
Enzyme 15, 66-68, 78, 113, 119, 151, 165,
173, 214, 219-221, 239, 281, 284-285,
331, 364, 386, 399, 404, 408, 454, 467,
472, 484, 503, 553, 585, 641, 683, 691,
698, 739, 742-743, 754-755, 769, 775,
833
Erkältung 9, 42, 57, 62-64, 99, 124, 155-
157, 180, 188, 309, 318, 376, 391, 394,
407
Ernährung 121, 212-222, 239-300
beruhigende 242-243, 250, 259
Mangelernährung 151, 318
Unterernährung 46, 318
vegetarische 275
Essiac-Tee 388, 642

F

Fettleibigkeit 151, 241, 275, 291-292, 473,
563, 580, 587, 765-767, 779, 784
Fibromyalgie 79, 83, 157, 387, 407
Fisch 283-286, 295-297, 696
Fleisch 111-112, 271, 276-295, 467-469,
475-476, 577-579, 712
FOS 380-381
Frühstück 174, 216, 219, 239, 244, 274,
303, 312-313, 315, 725, 728, 758
Frühstückszerealien 97, 358, 361, 457, 720-
722, 724, 726, 744, 823

G

Gallenblase 43, 65-76, 113, 121, 140-141,
143, 145-148, 151, 183, 298, 300-302,
305-306, 308, 310-312, 314-316, 321,
364, 387, 490, 504, 513-514, 536, 538,
541, 553, 560, 584, 632, 647, 683, 693,
707, 732, 756
Gallensteine 65-76, 93, 112, 115, 121, 132,
145, 147-148, 150, 157, 163, 301-307,
309-314, 316, 321, 330, 334, 378, 398,
406, 415, 449, 514, 560, 585, 641, 683,
693, 706-707, 748, 780, 840

Geflügel 111, 127, 218, 266, 276, 279, 284,
299
Gefühle 3, 6, 13, 15, 28, 30, 33, 38, 116,
122-123, 176, 208, 235, 319, 421, 429,
524-525, 535-536, 540, 546-547, 644,
652, 836, 855
Gelenkrheumatismus 599, 813
Gemüse 89, 97, 112, 119, 149, 169, 218,
220, 243, 245-246, 252, 254, 260-262,
269, 271-272, 276, 279, 282, 292, 296,
304, 338, 354, 359-360, 367, 369-370,
380, 408-409, 412, 414-415
Getreide 459, 468-469, 576, 707, 724-725,
729, 731, 737, 741, 743-744, 772
Ghee 218, 243, 248, 250, 252, 256-257,
260, 263-264, 266-267, 271, 591
Grippe 9, 98-100, 133, 156, 180, 318, 357-
358, 376, 387, 391, 394, 407, 478, 492,
553, 599, 602, 629-630, 671, 673, 682-
686, 688-690, 701-702, 812
Grüner Tee 399-400
Grünkohl 260, 359-360, 560
Guarana 394-396, 402

H

Hautkrebs 162, 391, 396, 413
Heidelbeeren 357, 362
Heilkrise 322-323, 427, 556, 558, 560
Heißes ionisiertes Wasser 331, 647
Hepatitis 562, 599-600, 602, 605, 612, 621,
651, 671-672, 674, 677, 711, 810, 820
Hernie 70, 154, 391
Herpes 434, 562, 599, 604, 667, 747-748
Herzinfarkt 9, 11, 106, 364, 464, 467, 469,
471, 474, 476-481, 483-485, 487, 489-
491, 493-495, 497, 499, 501, 503, 506,
514-515, 519, 521-525, 527, 581, 591,
701, 709, 777, 789, 801, 809, 811-813,
822, 825, 844, 854
Heuschnupfen 152, 154, 156, 160
HIV 133, 357, 594-616, 618, 620-624, 626-
628, 651
Homöopathie 646, 681
Honig 215-216, 223, 248-249, 251, 257,
259, 264, 269, 274, 305, 356, 371, 373-
375, 592
Hormonersatztherapie (HET) 641-642, 826,
828-832
Hülsenfrüchte 245, 247, 251-252, 255, 259,
263, 272-273, 279, 333, 361, 379, 472,
576, 592, 707, 717
Hyperaktivität 52, 123, 143, 159, 182, 190,
200, 368, 677, 726
Hyperthyreose 388

I

Immunisierung 108
 Immunität 45, 99, 101-102, 109, 112, 115, 165, 180, 215
 Immunsystem 44, 112-113, 116, 123, 133, 281, 295, 333-334, 337, 383, 459, 557, 559, 561, 569, 608, 613, 619-620, 623, 630-636, 646, 666-673, 678-681, 686, 739, 742
 Impfungen 599, 657-658, 661-663, 667, 671-672, 677-678, 682, 686, 688-689, 782
 Infektionen 447, 458, 492, 504, 507, 534, 602, 606, 608, 610, 612, 616-617, 619, 626, 629-632, 634, 636, 640-641, 646, 648, 650, 657, 663, 665, 670, 679, 683, 688-689, 707, 748, 756, 797, 826, 846, 852
 bakterielle 44
 chronische 808
 Ohrinfektionen 159, 358, 370
 Ingwer 26, 42, 49, 220, 244, 249, 268, 270, 313, 369, 371
 Innere Uhr 166, 181
 Innere Verschmutzung 127
 Insulin 454, 458, 478, 484, 534, 571-579, 582, 584, 586-587, 589-590, 697, 764-765, 777, 813
 Ionisierte Steine 418
 Ionisiertes Wasser 79, 313, 412

K

Kaffee 43, 50-52, 56, 76, 85, 96, 100, 105, 116, 127, 147, 175, 179, 190, 206, 219, 222, 244, 252, 327, 331, 342, 346, 349-350, 352, 395
 Kaffeeeklistier 310, 327
 Kaiserschnitt 654, 848-850
 Kapha 151-152, 159, 161, 172, 176-177, 185-187, 192-195, 198-202, 204-205, 207-210, 216, 221, 228-229, 234, 242-243, 259-261, 265, 269-270, 274, 299, 365, 372, 379, 387, 746, 776, 781
 -Störung 587
 -Typ 539, 587, 705, 738, 746, 753-755, 776, 781
 Kardamom 244, 250, 258, 271, 369
 Karies 100, 119, 160, 381, 400
 Karotten 218, 222, 246, 254, 271, 354, 410, 515, 697, 798
 Kartoffeln 468, 578, 592, 696, 740-741, 775, 798
 Käse 56, 127, 129, 149, 216, 218, 248, 252, 256, 272, 285-286, 303, 320

Koffein 51, 77, 83, 85, 88, 168, 395, 399-400, 476, 592, 833
 Kohl 245-246, 262, 271, 353-354, 368, 410
 Kohlenhydrate 121, 149, 252, 272, 298, 365, 377, 468-469, 561, 575, 590, 640, 729, 734, 748, 771-772, 775, 782
 Kokosnussöl 216, 218, 237, 249-250, 257, 267, 271, 328, 363-365, 461, 505, 515, 580, 591
 Kopfschmerzen 28, 50, 61, 71, 80, 107, 135, 139, 154, 158, 160-161, 184, 232, 238, 241, 309-310, 313, 316, 323, 337, 368, 371, 403, 424
 Körpergeruch 94, 197, 316, 412-415
 Krebs 43, 54, 142, 180-181, 287, 407, 437-438, 444-445, 450-452, 529-570, 803, 815
 Krebsrisiko 180, 295, 368, 444, 450, 497, 551, 555, 557, 697, 829
 Krebsvorbeugung 370
 Künstliche Süßstoffe 77, 219, 331, 562, 592, 757-758, 762, 764-766, 768, 823
 Kurkuma 250, 258, 260, 271, 369-370, 585, 754

L

Lapacho 327, 338, 390-394, 642, 647, 720
 Lapacho-Tee 338
 Leber 10, 39, 42, 61, 63, 65-76, 78, 81, 84, 95, 105, 112-115, 120-122, 124-125, 132, 140-141, 143, 145-150, 153-157, 163, 165, 177-178, 183, 186, 199, 204, 239, 252, 284-285, 298, 301-303, 305-306, 308-311, 314, 316, 320, 323, 327, 329-330, 334, 337-338, 341, 357, 381, 384, 387-390, 398, 408, 413-415, 417
 Leber- und Gallenblasenreinigung 10, 76, 147, 301, 705
 Leukämie 390-392, 595, 651, 671, 686, 760, 790, 819
 Ley-Linien 424-425
 Lungenentzündung 63, 133, 141, 152, 157, 279, 407, 556-557, 562, 595, 605-606, 609, 613, 616, 636, 648, 658, 814

M

Malaria 407
 Mammografie 562, 792-794
 Meningitis 663, 671, 681-682
 Menopause 487, 732, 828-829, 831
 Menstruation 135, 165, 222
 Migräne 63, 71, 79, 135, 138, 154, 232, 337, 395, 425, 747, 830
 Mikrowellen 188, 220, 562, 784-786
 Milch 283, 335-336, 589, 710-711, 747-756

Miracle Mineral Supplement (MMS) 133,
341, 407, 562, 636
Mondzyklen 168-170
MSG 368
Multiple Sklerose 71, 78, 83, 157, 180, 328,
336, 503, 584, 621, 671, 710, 761
Muskeltest 16-17, 222, 241-242, 251, 296,
396, 415, 522, 642, 646-647, 694, 725,
747, 756
Muttermilch 110, 285, 299, 363, 401, 510,
660, 676, 708, 748-749, 751, 754, 810,
853

N

Nebenhöhlen 143, 185, 193, 300, 334, 379,
397, 417, 422, 643, 689, 754-755
-entzündung 154
-probleme 158
-verstopfung 160, 337, 370
Nelken 250, 372-373
Nervensystem 124, 142, 202, 219, 235, 237,
314, 327, 337, 366, 395, 417, 677, 687,
707, 762, 766
Neumond 170-171, 303, 349
Nierenerkrankungen 71, 97, 364, 490-491,
504, 576, 808
Nierensteine 93-98, 115, 138, 148, 310,
325, 330-331, 357, 363, 403, 406, 693,
698
Nüsse 97, 112, 139, 244, 248, 252-253, 256,
264, 270, 279, 296, 304, 333, 360-361,
472, 516, 576, 592, 707, 718, 726

O

Obst 112, 116, 119, 149, 216, 219-220, 245,
252-253, 268-269, 279, 282, 304, 306,
320, 334, 338, 367, 409, 412, 414-415
Ojibwa-Tee 339, 387-388, 628
Olivenblatt-Extrakt 393
Olivenöl 215, 217, 237, 239, 242, 249, 264,
267, 270-271, 301, 305, 312, 356, 360,
455, 461, 515, 591
Ölklistier 326
Ölmassage 215, 526, 802
Osteoporose 51, 69, 71, 97, 106, 279, 283,
379, 402, 406
Östrogen 555, 563, 692, 698, 807, 829-832,
834-835, 838-840, 847

P

Parkinson 86, 360, 391, 503, 584, 687, 820
Parodontose 106, 340, 391
Peristaltik 131, 317, 327, 372

Pitta 60, 150, 152, 159, 161, 172-173, 175,
177-178, 182, 184, 187, 192-195, 197,
199-207, 222, 228-229, 233, 241-243,
250-254, 266, 269-270, 286, 299, 363,
372, 379, 387, 415, 445-446, 746, 755
-Typ 445-446, 472, 486, 737-738, 753-
754, 781
Pranayama 213, 232-234, 274
Preiselbeeren 261, 357, 712
Prostata 71, 92, 134, 143, 145, 154, 334
-vergrößerung 334, 391
Prostatakrebs 397, 553-555, 581, 650
Psoriasis 434, 438

Q

Quecksilber 98, 283, 296, 336-338, 659,
672-674, 676

R

Rauchen 9, 51, 55, 105, 157, 170, 240, 287-
288, 343-351, 366, 448, 454, 467, 474,
480, 485, 487, 489, 498, 523, 838
Reis 173, 216, 218, 220, 244, 255, 263, 271-
272, 279, 304, 363, 370, 409, 516, 642,
703, 745-746, 754
Reizdarmsyndrom 117, 154, 283, 318, 361,
363-364
Rizinusöl 315, 325
Röntgenstrahlen 72, 94, 162, 330, 339, 403,
790-791, 855
Röntgenstrahlung 432, 562, 790, 792
Rosenkohl 246, 254, 262, 270, 353, 359,
560
Rotkohl 353
Rotulme 386
Rotulmenrinde 386-387, 389
Rotwein 362, 693-694
Rücken 61, 71, 73-74, 79, 144-145, 147, 185,
238, 305, 325-328, 417, 453, 533, 625
-beschwerden 144
-probleme 147-148
-schmerzen 24, 92, 145, 147-148, 154,
308-309, 316, 827

S

Salbeiöl 394
Salz 42, 55-56, 60, 79, 84, 90, 93, 97, 121,
223-225, 243-244, 251, 253, 258, 260,
265, 268, 270-271, 352, 377-380, 409,
429-430, 748, 778, 830
-raffiniertes 377-378
-unraffiniertes 90, 97, 271, 378
Schilddrüse 143, 154, 158-159, 398, 434,
581, 790

Schlaganfall 42, 54, 106, 111, 160, 358,
366-367, 403, 466, 471, 474, 477, 479,
481, 483, 491, 493-494, 503, 506-507,
509-510, 514-515, 522, 571, 573-574,
581, 613, 714-715, 767, 791, 806, 809,
825, 827, 829, 834, 854
Schmerzmittel 11, 23, 31, 46-48, 55, 80-82,
116, 455, 474, 811, 845
Schokolade 95, 100, 127, 139, 176, 331,
346, 349, 505, 534, 561, 642, 645, 734-
736, 740, 746, 763, 776, 823, 833
Schulmedizin 22, 33, 59, 66, 283, 515, 654,
803
Schutzimpfung 661, 671-672, 685
Seetang 388, 398
Sellerie 246, 254, 262, 270, 355
Sojabohnen 109, 247, 255, 263, 273, 333
Sonne 166-167, 170, 172, 176, 188, 203,
206, 214, 269, 356
Sonnenlicht 431, 433-435, 438-440, 442,
444-457, 459-463, 505, 617, 637, 639,
647, 676, 708-709, 833
Stressreaktion 16, 19-20, 77, 83, 85, 117,
179, 511-512, 548, 620, 622, 785, 799,
849
Süchte 344, 346
Surya Namaskar 212
Süßstoffe 19, 56, 87, 91, 96, 110, 248-249,
257, 264, 303, 331

T

Tee 49-50, 56, 76, 85, 95-96, 100, 116, 147,
175, 179, 219-220, 222, 243-244, 250,
252, 288, 331-332, 349, 387, 389-390,
393, 395, 399, 401-402
Thrombose 825, 827, 840
Tierische Proteine 279, 415, 476, 490-491,
772
Trockenbürsten 215, 274
Tuberkulose 133, 203, 292, 391, 407, 434,
562, 600, 605-606, 608-609, 613, 616,
621, 623, 632, 636-639, 668

U

Urinklistier 327
UV-Licht 431, 433-437, 440, 443-448, 451,
453-454, 459, 638

V

Vata 142-144, 148-149, 151-152, 155, 158-
159, 161-162, 172, 175-176, 183-185,
187, 192-196, 199-202, 204-205, 209,
215, 227, 229, 233, 241-245, 251, 259-
260, 270, 299, 325-326, 352-353, 363,

372, 379, 387, 415, 445, 539, 587, 642,
705, 738, 746, 753-755, 776, 781
-Typ 753, 781
Vegetarier 271, 275, 279, 287, 290-293,
298, 468, 472, 711, 833
Verdauungstrakt 73, 129, 139, 142, 155,
313, 321, 324, 382, 389
Vitamin
Vitamin C 86, 91, 95, 355, 357-360, 362,
368, 388-389
Vitamine 43, 122, 126, 220, 283, 303, 316,
318, 329, 339, 356, 358, 365-366, 381,
400, 403, 406, 408-409, 504, 537, 698,
701-708, 710-711, 713-714, 716-718,
721, 736, 741-742, 750, 761, 770-771,
775, 784, 806-807
Vitamin A 702-703, 706-707, 710, 770
Vitamin B 704, 712
Vitamin B1 358
Vitamin B6 358, 366, 710-711
Vitamin B12 45, 121, 708, 711, 713, 724,
806
Vitamin C 524, 701, 704, 712-716, 718,
799
Vitamin D 433, 444-445, 450-452, 461,
511, 585, 639, 676, 704, 708-710,
775, 833

W

Wassereinlagerungen 84, 94, 153, 224, 839
Wasserstoffperoxid 374, 376
Wechseljahre 183, 205, 397, 487, 556, 830,
836, 840
Wein 77, 206, 288, 313
Weizen 149, 216, 251, 263, 294, 333-335

X

Xylitol 216, 249, 257, 381-382, 561, 592

Y

Yoga 518, 559, 840
Yucca 384-385

Z

Zähne 119, 201, 239, 273, 282-283, 292,
302, 304, 329, 340-342, 708, 750
Zimt 244, 250, 258, 368-369, 585, 592
Zirbeldrüse 166-168, 181, 462
Zucker 43, 77, 82, 91, 96, 100, 110, 127,
139, 167, 210, 216, 240, 248, 251, 257,
259, 264, 289, 303, 331, 352, 365, 380-
384, 411
faffinierter 560-561, 717
raffinierter 577

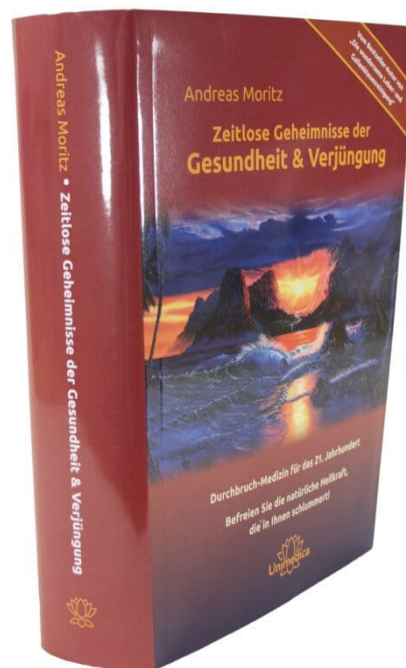
Andreas Moritz

Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit & Verjüngung - Gesamtausgabe

Durchbruch-Medizin für das 21. Jahrhundert Befreien Sie die natürliche Heilkraft, die in Ihnen schlummert!

896 Seiten, geb.
erscheint 2018

[Jetzt kaufen](#)



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