

Stefanie Sigwart

**Natürliche Pflanzenkraft für Ihre
Gesundheit**

Leseprobe

[Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit](#)

von [Stefanie Sigwart](#)

Herausgeber: Sigwart Stefanie



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

VI. Grundnahrungsbestandteile neu betrachtet

1. Milch – nahrhaft und dennoch kritisch!



Milch ist eines der nahrhaftesten Grundnahrungsmittel, die der Mensch von alters her kennt. In biblischen Zeiten wurden allerdings Schafe und Ziegen gemolken. Die Kuh, wie wir sie heute kennen, gibt es erst seit dem letzten Jahrtausend. Die Milch enthält alle Nährstoffe (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate). Zudem hat sie wertvolle Mineralstoffe (besonders Calcium), Vitamine und Immunsubstanzen in sich. Trotzdem birgt sie gesundheitliche Risiken, die seit Jahrhunderten in der Medizin beschrieben werden.

Bei der Beurteilung ihres Nährwertes für den menschlichen Organismus müssen wir bedenken, dass seine ausgewogenen Stoffwechselfunktionen den Naturgesetzen unterliegen und damit dem Prinzip von Ursache und Wirkung. So wie jedes Nahrungsdefizit auf Dauer zu Mangelerscheinungen und Krankheit führt, so behindert jedes Zuviel, das vom Körper nicht genutzt werden kann, das gesamte Stoffwechselgeschehen!

Der Nährwert der Milch unter der Lupe

Ein Liter Milch enthält 33 g Eiweiß, 38 g Fett, 48 g Kohlenhydrate und 1200 mg Calcium. In nur 100 g Käse befinden sich etwa die Inhalte eines ganzen Liters Milch.

a) Das Milcheiweiß

Der Eiweißbedarf eines Erwachsenen liegt nach neuesten Erkenntnissen (siehe Seite 19) bei 25 - 50 g pro Tag.

Ein Frühstücksbeispiel:

1/4 l Milch	= 8 g Eiweiß
100 g Quark	= 14 g Eiweiß
1 Ei	= 7 g Eiweiß
50 g Käse	= 14 g Eiweiß
150 g Brot	= 11 g Eiweiß
	= 53 g Eiweiß

Durch den Verzehr von Milch und Milchprodukten kann es sehr schnell zu einer Überversorgung mit Eiweiß kommen, mit folgenden Nachwirkungen:

Folgen von zu hoher Eiweißzufuhr:

- **Calciumverluste** über die Niere durch Ammoniakentgiftung und saurem Urin, der Calcium bindet. Wird das Calcium nicht durch die Ernährung ausgeglichen, wird das Calcium aus den Knochen gezogen, um den Bedarf zu decken. Mineralstoffmangel mit Folgen (siehe Seite 28) und langfristig die Osteoporose (Knochenschwund).
- **Cadmiumeinlagerung** in den Knochen, was durch Calciummangel gefördert wird. Cadmium bewirkt in den Knochen eine weitere Endmineralisierung. Durch ausreichende Calciumversorgung verringert sich die Cadmiumaufnahme!
- **Verdauungsstörungen** im Darm, weil der hohe Kaseinanteil im Milcheiweiß schwer verdaulich ist. In der Milch ist der Kaseinanteil um 7,4% höher (2,66 g/100 g) als in Muttermilch (0,36 g/100g);
- **Allergien** durch unvollständig verdautes Kasein, besonders bei Erwachsenen, denen das Spezialenzym Renin oder Labenzym fehlt. Bei Säuglingen ist dieses noch vorhanden. Der griechische Arzt Hippokrates (460-370 vor Chr.) berichtete als erster über Allergiesymptome, die durch Milch hervorgerufen werden. Heute ist Milch die bekannteste Substanz (Nahrungsalergen), die Allergien hervorruft.
- **Entzündungsreize** können Milcheiweiße erzeugen, wenn Sie als Fremdeiweiße anstatt als aufgespaltene Aminosäuren durch die Darmbarriere dringen.

- **Schleimbildung** durch das Milcheiweiß Kasein, das Kotsteine bildet oder sich im Darm oder auf den Bronchien und Schleimhäuten des Nasen-Rachenraums ablagert als eine klebrige, leimartige Masse. Verdauungsstörungen, Entzündungs- oder Erkältungsreaktionen des Körpers mit Husten und Schnupfen sind oft nur eine Reaktion des Körpers, um die angesammelten Schleimmengen los zu werden. Das Wohlbefinden des ganzen Körpers wird damit beeinträchtigt.
- **Erhöhter** Bedarf an Vitamin B₁₂
- **Alterungsprozesse** werden beschleunigt



b) Das Milchfett

Es gilt im Allgemeinen als leicht verdaulich. Sahne und Butter wurden schon in der Antike bei diätetischen Gerichten beschrieben. Aber auch hier ist die Menge ausschlaggebend. Der Gesamtfettverzehr pro Tag und Mensch sollte 25 - 30% seines Energiebedarfes ausmachen. Das entspricht bei einem Tagesbedarf von 1800 kcal etwa 50 - 60 g. Der Verzehr in Deutschland liegt momentan bei etwa 150 g pro Tag! 1 Liter Milch bzw. 100 g Hartkäse enthalten bereits etwa 35g Fett.

Die Folgen eines überhöhten Milchfettverzehrs:

- **Übergewicht**, weil zuviel Fett direkt in Körperdepots abgelagert wird.
- **Verdauungsstörungen**, indem das Fett der Milchprodukte im Magen das Eiweiß umschließt, so dass die Salzsäure es nicht aufspalten kann. Es kommt zur unvollständigen Eiweißverdauung im Darm mit Bildung von Fäulnisstoffen.
- **Entzündungen** durch lange Verweildauer der Nahrung im Magen. Pro 10 g Fett verzögert sich die Magenentleerung um etwa eine Stunde. Das ist die Zeit, die die Leber benötigt, um ausreichend Gallensäuren mit dem Verdauungssaft im Dünndarm bereitstellen zu können. In der Wärme des Magens und durch die Wirkung des Mundspeichels können gleichzeitig verzehrte Kohlenhydrate bereits vergären und die Schleimhäute reizende Substanzen bilden.
- **Allergien**, da bei fettreicher Kost die roten Blutkörperchen zusammenkleben können. Dadurch bekommen die weißen Blutkörperchen (T- und B-Lymphozyten) nicht genügend Sauerstoff. Das schwächt die T-Lymphozyten, die die Aufgabe haben, fremde Stoffe unschädlich zu machen. Gleichzeitiger Zuckerkonsum behindert die Lymphozyten zusätzlich. Sie sind kaum mehr in der Lage, für die notwendige Antikörperbildung zu sorgen und Bakterien abzutöten. Entzündungsprozesse in Gewebe, Organen, Schleimhäuten können also logische Folge einer milch- und zuckerreichen Nahrung sein (z.B. Kuchen, Cremeeis, süße Milchspeisen, Breinahrungen) und der damit verbundenen Schwächung des Immunsystems.
- **Schwächung der Bauchspeicheldrüse (Pankreas)** durch Milchprodukte, wenn sie häufig und zweiseitig verzehrt werden. Das überlastet die Bauchspeicheldrüse sowohl in ihrer Verdauungssaft- als auch in der Insulinproduktion.
- **Harnsäureablagerungen** durch Xanthinoxidase, die beim Homogenisieren der Milch (Feinstverteilung der Milchtropfen gegen Aufrahmen) freigesetzt wird und in den Blutkreislauf gelangt. Xanthinoxidase baut Harnsäure auf. Es kann also zu Harnsäureablagerungen kommen, die Gicht verursachen.
- **Cholesterinablagerungen** können durch Xanthinoxidase ebenfalls gefördert werden, wodurch wiederum die Arteriosklerose beschleunigt werden würde. Milchfett enthält zudem noch Cholesterin. Die Tagesdosis Cholesterin sollte unter 300 mg liegen. Das entspricht 1 Eigelb, 125 g Butter, 1/4 l Sahne (Rahm) oder 300 g Käse.
- **Darm- und Brustkrebs** stehen im Zusammenhang mit der Fett- und Eiweißzufuhr, wie sie die Milch und Milchprodukte enthalten, da sie den Hormon Stoffwechsel beeinflussen.
- **Gedächtnisstörungen**: Schwedische Wissenschaftler entdeckten, dass süße, fette, cholesterinsteigernde Nahrung (wie Milchgebäcke, Schokolade oder Cremiges) die Gehirnschubstanz chemisch verändert. Ein Gehirnprotein wird vermindert, das für die Gedächtnisleistung bedeutsam ist.

c) Der Milchzucker (Laktose)

Vielen Menschen fehlt im Darm das Enzym Laktase, welches den Milchzucker in die kleineren Bausteine zerlegt. 80 - 90% der Weltbevölkerung haben einen Laktasemangel. Das bedeutet, dass die in der Milch vorhandene Laktose nicht vollständig aufgespalten wird. Sie gelangt in die tiefen, bakteriell besiedelten Darmabschnitte. Dort entstehen durch den bakteriellen Abbau Gärung, Gase, Alkohol und reizende organische Säuren.

Die Folgen sind

- > Durchfall (am häufigsten)
- > Blähungen mit kolik- oder krampfartigen Bauchschmerzen
- > Verstopfung durch den geblähten Darm, der Knick- und Engstellen verursacht
- > Entzündungen der Darmschleimhäute durch die reizenden Substanzen
- > Vergiftung des Blutes mit giftigen Abfallsubstanzen, Schwermetallen und Bakterien durch die erhöhte Durchlässigkeit des geblähten Darmes
- > Suchtartige Gelüste und Heißhunger
- > Allergien und Unverträglichkeiten, als Folge der durch Entzündungen, Antibiotika, Gifte und Gase geschädigten Darmschleimhaut

Beobachtet werden häufig als spätere Folge weitere Unverträglichkeiten von Rohrzucker, Äpfeln, Zitrusfrüchten, Säften und Schokolade, sowie Brot, Nudeln und Getreidesorten. Das sind typische Zeichen einer **Fruktoseintoleranz** (Fruchtzuckerabbaustörung) oder **Glutenintoleranz** (Klebereiweiß-Unverträglichkeit).

d) Medikamentenrückstände und Krankheitskeime

Kühe bekommen Medikamente, die wie beim Menschen auch rasch in der Muttermilch landen und die dann von uns aufgenommen werden. Keime und Viren, die die Kuh in sich trägt, können auf Menschen übertragen werden.

- > Geschlechts- und Schilddrüsenhormone, um eine höhere Milchproduktion zu erreichen. Beim Menschen rufen diese Hormone eine gesteigerte Ausschüttung der Wachstumshormone hervor, die eine Überentwicklung der Knochen fördern können.
- > Antibiotika zur Verhütung und Behandlung von Krankheiten. Es entwickeln sich antibiotikaresistente Bakterien, die der Mensch so mit aufnimmt und es gewöhnt sich der Körper an die Antibiotikagaben, so dass im Krankheitsfall keine wirkliche Reaktion auf diese Medikamente mehr erfolgt. Antibiotika greifen als stark keimtötende Mittel in das Darmgeschehen ein. Viele Bakterienstämme haben sich ein halbes Jahr später noch nicht erholt. Die Dauerzufuhr durch tierische Nahrung bremst jeden Regenerationsversuch (Quelle: Stanford-Universität, Californien 2008).
- > Herpes-Viren konnten in einzelnen Milchprodukten nachgewiesen werden. Sie können von Krebsviren als sogenannte „Helferviren“ benutzt werden und eine Krebserkrankung verschlimmern.

Broccoli-Pilznudeln mit Mandelcarbonara

Rezept für 2 Portionen



Zutaten:

200 g	Maisnudeln nach Wahl
100g	Steinchampignons
250g	Broccoli
½	Zwiebel
600 ml	Gemüsebrühe
¼ l	Soja- oder Reismilch
1 EL	Sahne oder Sojacreme
1-2 EL	Maismehl oder 2 gekochte Kartoffeln
1 TL	Kräutersalz oder Gemüsebrühe, instant
½ TL	Knoblauch
	Sojasoße (Tamari) nach Geschmack
40 g	Mandelsplitter

Zubereitung:

Die Nudeln in Brühe bissfest kochen. Zwiebelwürfel, Schinkenwürfel, Broccoliröschen und Strunkstückchen mitkochen. Elf Minuten garen, Nudeln und Gemüse mit Sieb herausheben. Das Maismehl in Reis- oder Sojamilch anrühren, den Sud damit binden und einmal aufkochen oder die Kartoffeln mit etwas Sud und Sojamilch mixen. Alles würzen und gut abschmecken. Die Soße über Nudeln und Gemüse gießen und mit fettlos gerösteten Mandeln bestreut servieren.

Abwandlung:

- Mandelsplitter durch Katenschinken 1:1 ersetzen, und 2 EL Olivenöl zugeben!

Nährwert einer Portion:

Kilokalorien	640	KH	64 g
kJ	1423	Ca	325 mg
Eiweiß	18 g	Mg	141 mg
Fett	10 g	Vit. C	179 mg

Röstkartoffeln mit Tomaten und Oliven

Rezept für 1 Portion

Zutaten:

250 g gekochte Kartoffeln
 ½ Zwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 1 EL Oliven- oder Rapsöl
 60g Cocktailtomaten
 60g Oliven mit Mandeln
 gefüllt
 1 EL Petersilie
 ½ TL Thymian und Majoran
 Salz, Pfeffer,
 Grillgewürz



Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln (evtl. mit Schale) grob Würfeln und mit gehackten Zwiebeln und Knoblauch in heißem Öl bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Dabei mehrmals wenden. Zuletzt die Gewürze, Tomaten und Oliven untermischen. Direkt servieren.

Abwandlung:

- 80 g Tofuschnitte oder
- Fischfilet oder
- Hühnerbrust gegrillt dazugeben.

Nährwert einer Portion:

Kilokalorien	378	Ballaststoffe	9 g
kJ	1582	Ca	137 mg
Eiweiß	10 g	Mg	91 mg
Fett	24 g	Vit. C	80 mg
KH	46 g		

Inhalt		IV. Die Inhaltsstoffe der Nahrung	20
Einleitende Gedanken zum Stoffwechsel	6	1. Eiweiß - Lebenselixier und doch Energieräuber	20
I. Schutzfaktoren für den Stoffwechsel	7	a) Artenvielfalt und Verdauung	20
1. Die Darmflora als Schutzrasen	7	b) Die biologische Wertigkeit	21
2. Optimale Ernährung als Schutz	7	c) Körperfremde Eiweiße alarmieren die Abwehr	21
3. Umgang mit Eindringlingen	8	d) Einfluss auf die Darmtätigkeit	21
a) Einschleimen von Fremdstoffen	8	e) Entgiftungsfunktionen mit Folgen	21
b) Antikörperbildung und allergische Reaktionen	8	f) Der Eiweißbedarf	22
c) Abwehr durch Erhitzen und Entzünden	8	2. Nahrungsfette	
3. Artgerechter Lebenswandel als Schutz	9	- Fluch und Segen dicht beieinander	23
a) Diätetik - die Lehre vom artgerechten Leben	9	2.1. Fette - Einfluss auf die Verdauung	23
b) Vitamine für Seele und Geist	10	2.2. Einfluss auf das Stoffwechselgeschehen	24
c) Leben in Freiheit und Eigenverantwortung	11	a) Gewichtsregulation	24
d) Artgerechtes Zeitmanagement - Test	12	b) Blut- und Gefäßsystem	24
4. Genuss als Schutz	14	2.3. Aufgaben im Stoffwechsel	24
a) Essen neu erleben	14	2.4. Omega-3-Fettsäuren stabilisieren Gehirn und Psyche	25
b) echter Genuss braucht alle Sinne	14	2.5. Vorkommen	25
5. Relaxt essen	15	2.6. Fettbedarf	25
5.1. Mahlzeiten als Auftankoasen	15	3. Die Kohlenhydrate	
5.2. Anspannungen schwächen die Willenskraft	15	- Biotreibstoff für Muskeln und Zellen	26
5.3 Die innere Schutzhaltung entscheidet	15	3.1. Lebenselixier aus dem Pflanzenreich	26
II. Die Nahrung als Basis	17	3.2. Kohlenhydratlieferanten sind Lichtträger	26
1. Nahrung lenkt die Wahrnehmung und Stoffwechselprozessen	17	3.3. Rettung vor dem Zerfall	26
a) zu große Portionen	17	3.4. Natürliche Schutzstoffe	27
b) ständiges Naschen	17	3.5. Steuerung von Heißhunger, Appetit und Gewicht	27
c) aggressive Substanzen	18	3.6. Einfluss auf Hormonsysteme	27
2. Nahrung beeinflusst die Blutbeschaffenheit	18	3.7. Wie viel braucht der Mensch?	27
III. Nahrungseinfluss auf den Säure-Basen-Haushalt	18	3.8. Umsetzung im Essalltag	28
1. Die Verdauungskraft entscheidet über die Säurelast	19	4. Die Mineralstoffe als energetische Kraftquelle	28
2. Das Trinkverhalten und die Wasserqualität sind bedeutungsvoll	19	4.1. Physiologische Aspekte	29
		4.2. Mineralstoffmangel - Ursachen und Folgen	29
		a) Nahrungsdefizit	29
		b) geschwächte Verdauungsorgane	30
		c) Mehrbedarf des Körpers	30
		d) Entgiftung der Darmgase	30
		e) Müdigkeit und Erschöpfung	31
		f) Azidose (Übersäuerung)	31

V. Nahrungsmittel und Faktoren, die Esslust erzeugen	32	3.4. Durchblutungsanregende Maßnahmen	48
1. Unvollständig verdaute Speisen	32	3.5 Schröpfen	49
a) der normale Verdauungsweg	32	3.4. Reibe- und Sitzbäder	45
b) die gestörte Verdauung mit Folgen auf Appetit und Lust	33	3.6. Einläufe oder Colon-Hydro-Therapie	49
c) Giftmüll putscht auf	33	3.7. Leber-Galle-Reinigung	49
d) Erschöpfung gibt Notsignale	33	3.8. Regenerationskost	51
2. Stoffe, die das Immun- und Nervensystem reizen	33	Prinzipien der Kost	52
3. Ausscheidungsversuche mit Heißhungerfolgen	33	Phasen	51
		Zusammenfassung einer effektiven Darmtherapie	55
		Die schützende Mischung	57
		Spezielle Nahrungsmittel Unverträglichkeiten im Überblick	58
VI. Grundnahrungsbestandteile neu betrachtet	35	VIII. Rezeptteil	60
1. Milch - nahrhaft und doch kritisch	35	Kaltverpflegung	126
a) das Milcheiweiß	35	Süßes	136
b) das Milchfett	36	Frühstücksmüsli	138
c) der Milchzucker	37	Backen mit Backferment - glutenfrei	139
d) Medikamente und Krankheitskeime	37	IX. Bewusstseinhilfen	144
2. Calcium und sein Stoffwechsel	38	1. Pflanzenkraft für den ganzen Menschen	144
a) Deckung des Calciumbedarfes bei Milchunverträglichkeiten	39	2. Kräuter und Heilpflanzen	146
b) Die Stoffwechselbilanz und ihre Störfaktoren	40	3. Räuber der Pflanzenkraft	150
3. Getreide, Brot und Brötchen		Zucker	150
a) Backwaren und Verdauungsschwäche	41	Naschereien	152
b) Vollkorngetreide und Bekömmlichkeit	41	Digitale Medien	152
c) Triebmittel und Darmflora	42	4. Denk-Gewohnheit	153
d) Getreide als Säurebildner	42	5. Vom Frust zur inneren Wachheit, das Richtige zu tun!	155
VII. „Zurück zur Gesundheit“ - Die Regeneration und ihre Stufen	42	Rezeptverzeichnis	157
1. Krankheiten als Heilungsprozesse	42	Quellenverzeichnis	158
Der Verlauf der Selbstheilungsversuche	42	Portfolio	159
2. Die Verbesserung der Blutqualität	44	Schlusswort	160
a) Die Quelle bestimmt die Qualität	44		
b) Bekömmliche Ernährung als Fundament	44		
c) Reinigung des Blutes durch Ernährung	45		
3. Ausscheidungshilfen	46		
3.1. Bittersalz	47		
3.2. Massage und Bürsten	47		
3.3. Wickel und nasse Strümpfe	48		

Stefanie Sigwart

Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit

Darmstörungen, Entzündungen und Azidose natürlich behandeln

160 Seiten, geb.
erscheint 2013

[Jetzt kaufen](#)



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