

**Robert Morse**

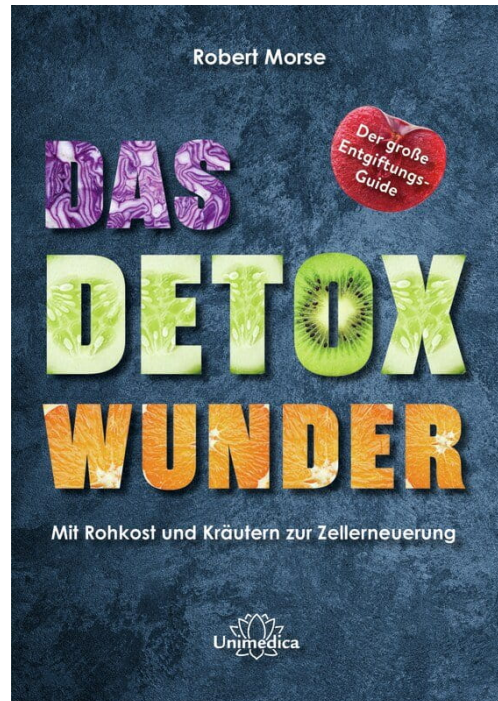
## **Das Detox-Wunder**

Leseprobe

[Das Detox-Wunder](#)

von [Robert Morse](#)

Herausgeber: Unimedica



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

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

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

# Inhalt

|                                                                    |            |
|--------------------------------------------------------------------|------------|
| Einleitung.....                                                    | ix         |
| <b>1. Unsere Spezies verstehen .....</b>                           | <b>1</b>   |
| Anatomische und physiologische Unterschiede der Wirbeltiere .....  | 3          |
| <b>2. Wie der Körper funktioniert.....</b>                         | <b>9</b>   |
| Modul 2.1 Die vier grundlegenden Vorgänge in unserem Körper.....   | 12         |
| Modul 2.2 Die Körpersysteme .....                                  | 16         |
| Modul 2.3 Die Zelle.....                                           | 21         |
| Modul 2.4 Das Gewebe.....                                          | 26         |
| Modul 2.5 Das Herz-Kreislaufsystem und Blut .....                  | 27         |
| Modul 2.6 Das Verdauungssystem.....                                | 31         |
| Modul 2.7 Die ausscheidenden Organe .....                          | 40         |
| Modul 2.8 Das endokrine System und seine Drüsen.....               | 62         |
| Modul 2.9 Das Muskelsystem.....                                    | 77         |
| Modul 2.10 Das Nervensystem .....                                  | 80         |
| Modul 2.11 Das Fortpflanzungssystem.....                           | 82         |
| Modul 2.12 Die Atemwege.....                                       | 84         |
| Modul 2.13 Das Skelett.....                                        | 87         |
| <b>3. Die Lebensmittel, die wir essen.....</b>                     | <b>91</b>  |
| Modul 3.1 Kohlenhydrate, Zucker und deren Stoffwechsel.....        | 94         |
| Modul 3.2 Proteine und deren Stoffwechsel.....                     | 100        |
| Modul 3.3 Fette (Lipide) und deren Stoffwechsel.....               | 102        |
| Modul 3.4 Enzyme: Die Biokatalysatoren.....                        | 108        |
| Modul 3.5 Vitamine (Co-Enzyme).....                                | 113        |
| Modul 3.6 Essenzielle Elemente.....                                | 118        |
| Modul 3.7 Phytochemikalien (Sekundäre Pflanzenstoffe).....         | 144        |
| Modul 3.8 Der pH-Wert unserer Nahrungsmittel .....                 | 151        |
| Modul 3.9 Die Energetik unserer Nahrungsmittel.....                | 158        |
| Modul 3.10 Naturbelassene, lebendige Nahrung.....                  | 162        |
| <b>4. Toxische Traditionen.....</b>                                | <b>167</b> |
| Modul 4.1 Das Problem mit der Milch und anderen Milchprodukten ... | 169        |
| Modul 4.2 Proteine – die ganze Wahrheit.....                       | 174        |
| Modul 4.3 Reizstoffe und Stimulanzen.....                          | 184        |
| Modul 4.4 Impfungen – die vergiftete Nadel .....                   | 187        |

|                                                 |                                                                                 |            |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Modul 4.5                                       | Chemische Gifte in Umwelt, Haushalt, Pflegeprodukten und Medikamenten.....      | 193        |
| Modul 4.6                                       | Schützen Sie sich vor krebserregenden Stoffen .....                             | 206        |
| Modul 4.7                                       | Vergiftungs-Informationszentralen/Giftnotrufzentralen.....                      | 208        |
| <b>5. Was Krankheit wirklich bedeutet .....</b> |                                                                                 | <b>209</b> |
| Modul 5.1                                       | Die drei Grundursachen (fast) aller Krankheiten .....                           | 211        |
| Modul 5.2                                       | Parasiten – Fluch oder Segen?.....                                              | 220        |
| Modul 5.3                                       | Warum haben wir Plaques aus Cholesterin und anderen Lipiden?.....               | 228        |
| Modul 5.4                                       | Nebennierenschwäche bei männer- und frauenspezifischen Beschwerden .....        | 230        |
| Modul 5.5                                       | Krebs .....                                                                     | 233        |
| Modul 5.6                                       | Neurologische Beschwerden und Verletzungen.....                                 | 240        |
| Modul 5.7                                       | Diabetes: Typ 1 und 2.....                                                      | 243        |
| Modul 5.8                                       | Zu dick oder zu dünn? Die Ursache beheben .....                                 | 250        |
| Modul 5.9                                       | Die Haut und ihre verschiedenen Beschwerdebilder.....                           | 260        |
| Modul 5.10                                      | Was Intellekt und Emotionen mit unseren Zellen zu tunhaben.....                 | 262        |
| Modul 5.11                                      | Körpersprache: Was will mein Körper mir sagen?.....                             | 266        |
| Modul 5.12                                      | Fragebogen zum Gesundheitsstatus.....                                           | 274        |
| <b>6. Krankheiten ausleiten .....</b>           |                                                                                 | <b>285</b> |
|                                                 | So wird es gemacht: Entgiftung und Regeneration.....                            | 285        |
| Modul 6.1                                       | Naturheilkunde und die Wissenschaft der Entgiftung.....                         | 289        |
| Modul 6.2                                       | Heilungshindernisse und Entgiftung .....                                        | 293        |
| Modul 6.3                                       | Wie können wir unseren Körper entgiften?.....                                   | 296        |
| Modul 6.4                                       | Die Bedeutung säure- und basenbildender Nahrungsmittel für die Entgiftung ..... | 299        |
| Modul 6.5                                       | Was Sie während einer Entgiftung erwartet.....                                  | 303        |
| Modul 6.6                                       | Die „Heilkrise“ .....                                                           | 317        |
| Modul 6.7                                       | Fasten während der Entgiftungsphase .....                                       | 326        |
| Modul 6.8                                       | Zwei fantastische Saftkuren .....                                               | 331        |
| Modul 6.9                                       | Gesundes Darmmanagement.....                                                    | 333        |
| <b>7. Essen für die Vitalität .....</b>         |                                                                                 | <b>341</b> |
| Modul 7.1                                       | Welche Nahrungsmittel darf ich essen? .....                                     | 343        |
| Modul 7.2                                       | Basen- und säurebildende Nahrungsmittel im Überblick .....                      | 344        |
| Modul 7.3                                       | Die Bedeutung der richtigen Nahrungsmittelkombination.....                      | 348        |
| Modul 7.4                                       | Menüs für das Entgiftungswunder .....                                           | 352        |

|                            |                                                                                            |            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Modul 7.5                  | Das vitale Menü für die Entgiftung .....                                                   | 355        |
| Modul 7.6                  | Das Entgiftungsmenü für Mutige .....                                                       | 357        |
| Modul 7.7                  | Rohe Obst- und Gemüsesäfte .....                                                           | 359        |
| Modul 7.8                  | Bohnen und Getreide – gut oder schlecht? .....                                             | 362        |
| Modul 7.9                  | Rezepte für Genießer .....                                                                 | 366        |
| <b>8.</b>                  | <b>Die Kraft der Heilkräuter .....</b>                                                     | <b>373</b> |
| Modul 8.1                  | Weitverbreitete und traditionelle Anwendungen<br>der Heilpflanzen und ihrer Extrakte ..... | 379        |
| Modul 8.2                  | Power-Kräuter – ein Überblick über die wichtigsten<br>Heilpflanzen .....                   | 382        |
| Modul 8.3                  | Kraftvolle Kräuterrezepturen .....                                                         | 422        |
| Modul 8.4                  | Natürliche Verjüngungskuren für jedes Organsystem .....                                    | 439        |
| Modul 8.5                  | Pharmazeutische Antibiotika im Vergleich mit<br>natürlichen Antibiotika .....              | 454        |
| <b>9.</b>                  | <b>Gesunde Angewohnheiten für ein gesundes Leben .....</b>                                 | <b>461</b> |
| Modul 9.1                  | Neun gesunde Angewohnheiten .....                                                          | 463        |
| Modul 9.2                  | Vier gesunde Werkzeuge für Ihre Entgiftungskur<br>und Ihr Leben .....                      | 470        |
| <b>10.</b>                 | <b>Gesundheit und Spiritualität .....</b>                                                  | <b>479</b> |
| <b>Anhang .....</b>        | <b>487</b>                                                                                 |            |
| Anhang A                   | Messung der Basaltemperatur zur Überprüfung der<br>Schilddrüsenfunktion .....              | 488        |
| Anhang B                   | Die Familie der natürlichen Wissenschaften .....                                           | 490        |
| Anhang C                   | Ressourcen .....                                                                           | 512        |
| Anhang D                   | Alles, was Sie über Blutwerte wissen sollten .....                                         | 515        |
| Anhang E                   | Analyse der Zellminerale .....                                                             | 532        |
| Anhang F                   | Maßeinheiten .....                                                                         | 534        |
| Anhang G                   | Glossar .....                                                                              | 535        |
| Anhang H                   | Präfixe und Wortendungen .....                                                             | 568        |
| Literaturverzeichnis ..... | 574                                                                                        |            |
| Danksagung .....           | 579                                                                                        |            |
| Über den Autor .....       | 580                                                                                        |            |
| Stimmen zum Buch .....     | 582                                                                                        |            |
| Index .....                | 583                                                                                        |            |
| Impressum .....            | 599                                                                                        |            |

# Einleitung

Gsch heiße Sie herzlich willkommen auf dieser wundervollen Reise in die Vitalität. Die Gesundheit ist unser wertvollstes Gut und viele beschreiben den Körper als Tempel oder Haus, in dem unser wahres Selbst lebt, solange es auf diesem Planeten weilt. Allerdings behandeln wir unsere Autos mitunter besser als unseren eigenen Körper.

Die Informationen in diesem Buch stammen nicht aus Doppelblindstudien, falsch interpretierten Fakten und klinischen Zahlen. Auch habe ich keine Forscher für ihre Arbeit bezahlt. Als Grundlage für dieses Buch dienen mir 30 Jahre (Selbst-)Erfahrung und das, was ich bei Tausenden von Patienten beobachtet habe, die mithilfe meiner Konzepte ihre toxischen Beschwerden und Krankheiten überwinden konnten.

Wenn wir krank werden oder an bestimmten Beschwerden leiden, haben wir die Wahl, diese zu behandeln oder uns zu entgiften. Entscheiden wir uns für eine Behandlung, gibt es zwei Optionen. Entweder wir nehmen eine *allopathische (auf Pharmaka basierende) Therapie* in Anspruch, die dem aktuellen medizinischen oder chemischen Ansatz entspricht. Oder wir entscheiden uns für eine *natürliche Behandlung (mit traditionellen Arzneien)*, bei der Produkte oder Kräuter zum Einsatz kommen, die aus natürlichen Quellen gewonnen werden und die Symptome auf natürlichem Wege beseitigen sollen. Wenn wir uns für die allopathische Variante entscheiden und gegen die Krankheit „kämpfen“ wollen, ist es wichtig zu verstehen, dass die Allopathie für alle Krankheiten nur drei Wahlmöglichkeiten bietet: **chemische Medikamente, Radiologie (Bestrahlung) oder Chirurgie (operative Entfernung)**.

Pharmafirmen geben viel Geld für die Entwicklung neuer Medikamente aus. Außerdem müssen sie (allopathischen) Ärzten zeigen, wie sie diese Medikamente bei kranken Menschen einsetzen können. Das Konzept der



# Anatomische und physiologische Unterschiede der Wirbeltiere

## Carnivoren

### Dazu gehören:

Katzen, Geparden, Löwen usw.

### Ernährung:

Hauptsächlich Fleisch, wenig Gemüse, Gras und Kräuter

### Verdauungssystem:

Zunge – sehr rau (zum Reißen und Ziehen)

Speicheldrüsen – keine

Magen – einfache Struktur; kleine runde Ausbuchtungen; starke Magensäfte

Dünndarm – glatt und kurz

Leber – 50 % größer als beim Menschen; sehr komplex mit fünf deutlich abgegrenzten Kammern; viel Galle, damit die vielen Magensäfte verdaut werden können

### Ausscheidende Organe:

Dickdarm – glatt, keine Ausbuchtungen, nur wenig wird absorbiert

Verdauungstrakt – dreimal länger als die Wirbelsäule

### Extremitäten (Gliedermaßen):

Hände (obere Gliedermaßen) – Pfote mit Krallen

Füße (untere Gliedermaßen) – Pfote mit Krallen

Vierfüßler – läuft auf allen Vieren

### Integument:

Haut – zu 100 % mit Haar bedeckt

Schweißdrüsen – leckt sich mit der Zunge ab; hat nur an den Pfotenballen Schweißdrüsen

### Skelett:

Zähne – Schneidezähne vorne, Backenzähne dahinter, mit großen Fangzähnen zum Reißen

Kiefer – unidirektional, kann sich nur nach oben und unten bewegen

Schwanz – ja

### Harnwege:

Nieren – (Urin) sauer

## Modul 2.2

# Die Körpersysteme

## Die unterschiedlichen Strukturen und ihre Aufgaben

Ihr physischer Körper besteht aus vielen unterschiedlichen Systemen, die alle zusammenarbeiten, um diesen gesund und fit zu halten. Es sind diese Systeme, die unsere Organe, Drüsen, Blutgefäße, Lymphgewebe, Muskeln und Knochen usw. bilden. Jedes dieser Systeme hat eine bestimmte und einzigartige Aufgabe, die zur Erhaltung des Ganzen beiträgt. Wie ich bereits geschrieben habe, müssen sich die Systeme aufeinander verlassen können, weil sie nur gemeinsam den Körper als Ganzes aufrechterhalten und bei Bedarf reparieren können.

Die Infrastruktur des menschlichen Körpers kann man mit einer Gesellschaft vergleichen: Die Drüsen bilden die Regierung. Das Nervensystem (elektrisch) ist das Autobahnnetz, auf dem Informationen weitergegeben werden. Ohne diesen Informationsfluss würden die Städte (Zellen, Organe und Drüsen) zusammenbrechen. Zum Polizeiapparat gehören die kleinen Immunzellen, auch Lymphozyten (oder weiße Blutkörperchen) genannt, die Neutrophile, Basophile und Makrophagen. Zu unserem zusätzlichen Schutz gibt es noch das Militär mit den natürlichen Killerzellen und den großen T- und B-Zellen. Natürlich dürfen auch die Fabriken nicht fehlen, wie zum Beispiel die Leber, das Knochenmark, Drüsen und einige andere Organe. Um die Entsorgung der Abfallprodukte kümmern sich Lymphsystem, Dickdarm, Nieren, Lungen und die Haut. Aber ohne gewöhnliche Arbeiter gäbe es in einer solchen Gesellschaft nur Chefs und niemanden, der die Arbeit wirklich auch erledigt. Die meisten unserer Körperzellen sind dementsprechend als einfache Arbeiter beschäftigt. Alle Systeme im Körper bestehen aus solchen Zellen, einschließlich Skelett (Knochen), Muskeln und Bindegewebe.

Diese körpereigene Gesellschaft bezieht ihre Nahrung hauptsächlich über das, was wir dem Körper zuführen. Darüber hinaus gibt es aber auch viele Nährstoffe, die von Bakterien „angebaut“ werden, den Bauern unseres Gesellschaftssystems. Durch die Arbeit dieser Bakterien und ihrer Fähigkeit, Dinge umzuwandeln, entstehen viele Co-Enzyme (Vitamine und ihre Helfer).

Wenn wir uns nun die kleinsten dieser Welten anschauen, kommen wir zu den Zellen selbst. Jede Zelle ist wie eine autonome Stadt – ein Mikrokosmos, in dem sich die große Gesellschaft des ganzen Körpers spiegelt. Gottes Welten

sind nichts anderes als gegenseitige Reflektionen, denn alle Lebensformen und Strukturen können nur in Abhängigkeit voneinander existieren. Die treibende Kraft hinter allem ist das Bewusstsein, oder auch Bewusstheit genannt.

Auf den folgenden Seiten will ich die verschiedenen Körpersysteme, zusammen mit ihren Strukturen und Funktionen, im Detail vorstellen.

## Herz-Kreislaufsystem

**Strukturen** – Herz, Blutgefäße (Arterien, Kapillaren und Venen) und das Blut selbst (gehört auch zum Verdauungssystem).

**Aufgabe** – Das Herz-Kreislaufsystem bildet die Schnellstraßen des Körpers, durch die die Lebenskraft des Körpers fließt. Es transportiert und verteilt Nährstoffe, Baumaterial und Treibstoff an die Zellen, damit diese arbeiten können; zusammen mit dem Lymphsystem entsorgt es Stoffwechselprodukte und anderen Abfall aus dem Körper; trägt dazu bei, dass das Milieu des Körpers basisch bleibt; reguliert die Körpertemperatur; und transportiert Sauerstoff, damit die Zellen atmen können (antioxidative und biologische Transmutationen).

## Verdauung

**Strukturen** – Mund und Speicheldrüsen, Magen, Dünndarm (Zwölffingerdarm, Leerdarm und Krummdarm), Bauchspeicheldrüse, Leber, Gallenblase.

**Aufgaben** – Das Verdauungssystem setzt mechanische (Zähne) und chemische (Enzyme) Vorgänge ein, um grobe Speisen und komplexe Verbindungen in einfachere Strukturen zu zerlegen, damit diese absorbiert und verarbeitet werden können; es unterstützt die biologische und biochemische Transmutation von Stoffen und Verbindungen zu Komplexen oder Substanzen, die besser verwertet oder gespeichert werden können.

## Die ausscheidenden Organe

**Strukturen** – Dickdarm, Lymphsystem, Harnwege, Immunsystem und Integument (Haut).

**Aufgabe** – Ausscheidung von Abfall- und Stoffwechselprodukten, die als Nebenerzeugnisse des Stoffwechsels und der Verdauung anfallen; entfernen Krankheitserreger und Schleim aus dem Lymphsystem; scheiden überschüssiges Wasser aus; zu den ausscheidenden Organen gehören auch Körpersysteme, die an und für sich eigenständig sind, wie z. B. das **Verdauungssystem**, das **Lymphsystem**, die **Harnwege**, das **Integument** und das **Immunsystem**.



## WEISSE BLUTKÖRPERCHEN

### NEUTROPHILE

**Definition:** vernichten Mikroorganismen und andere Substanzen mittels Phagozytose

**Anteil an den LEUKOs in %:** 60 – 80 %

**Reaktion:** Entzündung

**Werden gebildet:** im roten Knochenmark

**Die reifen Zellen befinden sich:** im Blut, im Binde- und im Lymphgewebe

**Sezernieren (sondern ab):** Histamin, Komplementproteine, Leukotriene, Kinine und Interferon

**Art der Immunität:** angeboren (von Geburt an)

### LYMPHOZYTEN (B-ZELLEN)

**Definition:** bilden Antikörper und andere Biochemikalien, die Mikroorganismen zerstören

**Anteil an den LEUKOs in %:** 20 – 40 %

**Reaktion:** extrazellulär (außerhalb der Zelle); Schutz vor Antigenen (Viren, Bakterien, Chemikalien)

**Werden gebildet:** im roten Knochenmark, der Milz, den Lymphknoten

**Die reifen Zellen befinden sich:** im Blut, im lymphatischen Gewebe und in den Lymphknoten

**Sezernieren (sondern ab):** Antikörper

**Art der Immunität:** Antikörper-vermittelt

### LYMPHOZYTEN (T-ZELLEN)

**Definition:** bilden Antikörper und andere Biochemikalien mit der Aufgabe Mikroorganismen zu zerstören

**Anteil an den LEUKOs in %:** 0 – 40 %

**Reaktion:** intrazellulärer (in der Zelle) Schutz vor Antigenen (Parasiten, Tumoren); auch bekannt als Tumor-vernichtende Zellen

**Werden gebildet:** im roten Knochenmark, Milz, Lymphknoten

**Die reifen Zellen befinden sich:** im Thymus

**Sezernieren (sondern ab):** Gewebe

**Art der Immunität:** Zellvermittelt

### EOSINOPHILE

**Definition:** setzen Biochemikalien frei, die entzündungshemmend wirken; greifen spezifische parasitäre Würmer an

**Anteil an den LEUKOs in %:** 1 – 4 %

**Reaktion:** Entzündung

**Werden gebildet:** im roten Knochenmark

**Die reifen Zellen befinden sich:** im Blut, im Bindegewebe und im Lymphgewebe

## Der Fettstoffwechsel anschaulich erklärt

Wie bereits erwähnt ist Ihr Körper nicht dafür geschaffen, „Strukturen“ zu absorbieren oder zu verwenden. Wie bei den Proteinen auch, handelt es sich bei den Fetten um ganze Strukturen, denn sie setzen sich aus aneinander gereihten oder verbundenen Fettsäuren zusammen. Da der Körper und seine Zellen für seine Funktionen und zur Energiegewinnung aber nur einfache Verbindungen verarbeiten kann, müssen alle Fette, die über die Nahrung aufgenommen werden, in ihre einzelnen Fettsäuren zerlegt werden – ähnlich wie Proteine zu Aminosäuren abgebaut werden. Dieser Vorgang findet mithilfe der von Leber/Gallenblase gebildeten Galle im ersten Teil des Dünndarms statt. Im Folgenden möchte ich den Vorgang der Fettverdauung und des Fettstoffwechsels veranschaulichen:

1. **Gallensalze** emulgieren die Fette und machen diese wasserlöslich, damit sie von dem Verdauungs- und Bauchspeichelenzym Lipase in Fettsäuren und Glycerin aufgespalten werden können.
2. **Magensäfte** – die Magenlipase – wandelt (emulgiert) Fette in Fettsäuren und Glycerin (einem Alkohol) um.
3. **Das Verdauungsenzym (Zwölffingerdarm)** Pankreaslipase – wird von der Bauchspeicheldrüse gebildet – wandelt Fette in Fettsäuren und Glycerin (ein Alkohol) um.
4. **Fettsäuren** und **Glycerin** verbinden sich und bilden neutrale Fette, um sich dann an verschiedene Proteine zu binden. Diese Verbindungen nennt man Chylomikronen. Die so geformten Fette werden absorbiert, wandern durch Lymphsystem und Blutgefäße und werden zu den unterschiedlichen Körpergeweben transportiert. Fettsäuren können nicht zu Glukose abgebaut werden, können aber über die Acetylgruppen in den Krebs(Energie)-Zyklus eingebracht werden.
5. **Fett(adipöses)-Gewebe** wird neben seiner Funktion als Energiespeicher auch für die Zell- und Immungesundheit gebildet.

### ABBAU- UND NEBENPRODUKTE DES FETTSTOFFWECHSELS

#### NÄHRSTOFFE

Essenzielle Fettsäuren  
Fettsäuren  
Glycerin (ein Alkohol)  
Glyceride  
Wasser

#### TOXISCHE NEBENPRODUKTE

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

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

Cystein  
Histidin  
Isoleucin  
Leucin  
Lysin  
Methionin  
Phenylalanin  
Threonin  
Tryptophan  
Tyrosin  
Valin

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

Alanin  
Arginin  
Asparaginsäure  
Citrullin  
Glutaminsäure  
Glycin  
Hydroxyprolin  
Hydroxyglutaminsäure  
Norleucin  
Prolin  
Serin

Wie Sie sehen können, handelt es sich bei dem Begriff „Protein“ um ein eher willkürlich gewähltes Wort und bedeutet einfach nur, dass bestimmte Baumaterialien eine „Struktur“ bilden. Dabei kann dieser Begriff buchstäblich für jeden Baustein angewendet werden, der vom Körper benötigt wird. Die korrekte Definition ist jedoch die einer vollständigen Struktur, wie z. B. das Gewebe selbst.

## Können wir Proteine verwerten?

Proteine müssen verdaut werden, weil der Körper nur einfache Aminosäuren verarbeiten kann – also nur die Aminosäuren, die in Gemüse und Nüssen reichlich vorhanden sind. Die Leber kann auch Aminosäuren synthetisieren und sogar noch kleinere stickstoffhaltige Verbindungen herstellen. Die in Fleisch enthaltenen Proteine müssen zu einfachen Aminosäuren abgebaut (hydrolysiert) werden, bevor sie vom Körper verwendet werden können. Ich bezeichne tierisches Protein als „Protein zweiter Klasse“, weil ein umfangreicher Verdauungsprozess notwendig ist, um das „Gebäude“ in einfache „Baumaterialien“ bzw. in Aminosäuren zerlegen zu können. Obst, Gemüse und Nüsse können vom Körper viel leichter verdaut werden, weil sie einfache Aminosäuren enthalten. Es ist nachgewiesen, dass eine vegane Ernährung dem Körper mehr verfügbaren Stickstoff liefern kann als Fleisch.

Es ist wichtig zu verstehen, dass sich Nährstoffe in einer anionischen (sauer) Umgebung anders verhalten als in einer kationischen (basischen). In einem

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

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

Leiden Sie an Herzrhythmusstörungen? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Welcher Art? \_\_\_\_\_

Haben Sie Herzgeräusche oder einen Mitralklap- Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_  
penprolaps?

Haben Sie manchmal ein Druckgefühl auf der Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_  
Brust?

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

Wo? \_\_\_\_\_

Haben oder hatten Sie Bluthochdruck? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Mein durchschnittlicher Blutdruck ist \_\_\_\_\_ zu  
\_\_\_\_\_.

## HAUT

Haben Sie manchmal oder immer Hautausschläge? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Haben Sie Hautunreinheiten? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Leiden Sie an Ekzemen oder Dermatitis? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Haben Sie eine Schuppenflechte (Psoriasis)? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Leiden Sie an Juckreiz? Wo? \_\_\_\_\_ Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

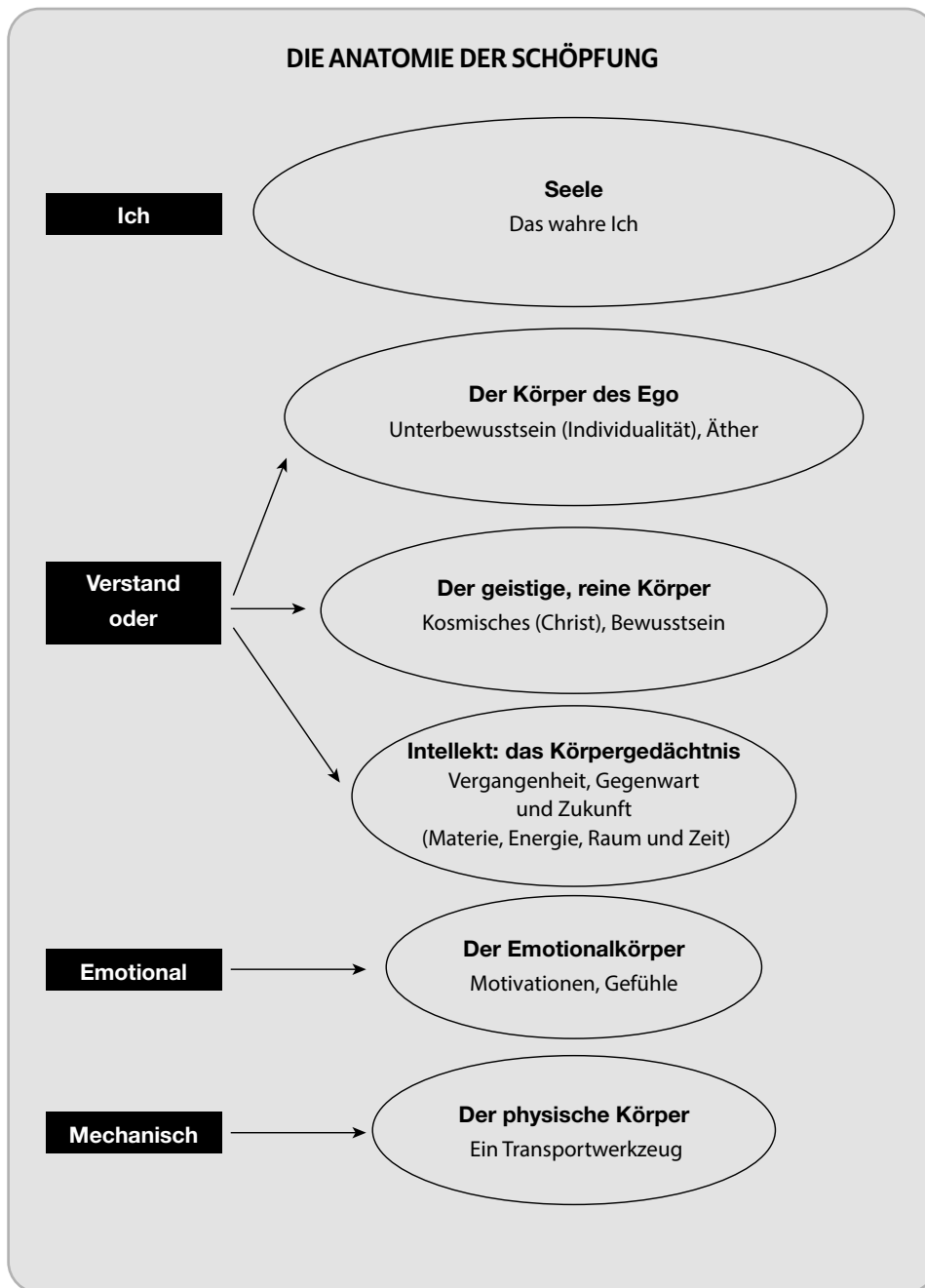
Haben Sie trockene Haut? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Ist Ihre Haut zu fettig? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

Haben Sie manchmal oder immer Schuppen? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_

## LYMPHSYSTEM

Sind Sie gegen etwas allergisch? Ja \_\_\_\_\_ Nein \_\_\_\_\_



# Index

## A

Absorption (Aufnahme) 5-6, 13, 15,  
117-119, 158, 287, 333, 535,  
540-541, 566, 568  
Abwehr 48, 517, 555, 557, 568  
chemische 48  
mechanische 48  
Acker-Schachtelhalm 382, 445, 447,  
451  
Acorus calamus 425  
Adenosintri-phosphat (ATP) 22  
Adstringenzen, phytochemische 145  
Affenvirus Sim-40 234  
AFP (Alpha-Fetoprotein) 516  
Akupressur 293, 490-491  
Akupunktur 293, 490-491  
Alanin-Aminotransferase (ALT) 523  
Albumin 37, 41, 51, 123, 141, 143,  
519-520, 522, 535, 548, 568  
Alkaline Phosphate (ALP) 522  
Alkaloide 13, 147-148, 184, 375, 386,  
406, 420-421, 536, 568  
Allesfresser 7  
Allopathie ix, x, 509, 536, 568  
Allurarot 203  
Aloe vera 305, 314, 336, 383  
Alpha-Zellen 69  
Aluminium (Al) 126, 128, 130, 194-  
195, 198, 364, 372, 383, 544,  
568  
Alveolen 85  
Ambrosöl 493  
Amerikanische Weiß-Eiche 384  
Amylase 31, 34, 110, 349, 558, 568  
Anabolismus 141, 156-157, 502, 563,  
568  
Angewohnheiten, gesunde 461, 507

Antibiotika,  
natürliche 458  
pharmazeutische 456  
pharmazeutische vs. natürli-  
che 454  
Antioxidantien 27, 145, 148, 155, 158,  
207, 222, 296, 316, 359, 375,  
442, 545, 568  
phytochemische 145  
Antispasmodisch 538, 556, 568  
Apfelsaft 361, 369, 470-471  
Arachidonsäure 48, 103, 538, 546,  
568  
Aromatherapie 147, 493, 503  
Arsen (As) 126, 128-129, 194, 196-  
197  
Arterien 17, 27-28, 384, 396, 415,  
418, 421, 439, 472, 559, 568  
Arteriolen 28, 60  
Aspartam 95, 196, 198  
AST (Aspartat-Aminotransfera-  
se) 523  
Astragalus 384-385, 423, 429-430,  
442, 444, 448-449, 453, 563,  
568  
Atemwege, Kräuter für die 450  
Ätherische Öle 147, 493, 497, 539,  
568  
Ausscheidende Organe 17, 40, 291,  
326, 443, 553, 557, 568  
Kräuter für die 441  
Ausscheidungsprozesse 15, 290,  
456, 509  
Auswurf 43, 149, 283, 310, 317, 324,  
386, 391, 402, 406, 416, 420-  
421, 546, 561, 568  
Autoantigene 49  
Autoimmunität 51, 539, 568  
Autoimmun-Syndrome 58

## B

Bakterien, Arten von 223  
 Baldrian 385, 448, 550, 557, 562, 568  
 Bananeneiscreme 369  
 Bananen, tiefgefrorene 370  
 Bärentraube 388, 421, 543, 568  
 Basaltemperatur xvi, 242, 261, 311,  
     438, 488, 531  
     Messung 64  
     Messung der 488, 530  
     Test für die 250  
 Basaltemperaturmessung 171  
 Basilikumöl 493  
 Basophile 16, 19, 51-52, 57, 516, 519,  
     524-525, 531, 540, 568  
 Bauchspeicheldrüse. *Siehe* Pankreas  
 Bazillen 223  
 Beerenobst 343. *Siehe auch* Früchte  
 Benzoessäure/Benzylalkohol 199  
 Benzol 194, 196-197, 204, 206, 546,  
     568  
 Berberitzenwurzel 393, 421  
 Bergamotteöl 493  
 Bergbohnenkrautöl 493  
 Beryll (Be) 126, 129  
 Beta-Zellen 69  
 Bewusstsein,  
     chemisches 194  
     Nahrung und 159  
 BHA/BHT (Butylhydroxyanisol) 199  
 Bilirubin 37-38, 44, 522, 526, 540,  
     547, 568  
 Bioelektromagnetismus 491  
 Bioflavonoide 148, 540-541, 546, 568  
 Biologische Transmutationen 17, 579  
 Biotin 116  
 Birkenöl 493  
 Bitterstoffe 147, 375, 390, 417, 540,  
     565, 568  
 Blei (Pb) 121, 126, 128-130, 132, 194,  
     196-197, 383, 406, 421, 562,  
     568

Blumenkohlsuppe 371  
 Blutanalyse 515, 530-532  
     Schwächen der 530  
 Blutdruck, Kräuter für den 426  
 Blütenessenzen 502-503, 512  
 Blutgruppen 2, 517  
 Blut-Harnstoff-Stickstoff (BUN) 521  
 Blutplasma 42, 51, 59, 557, 568  
 Blutplättchen 28, 30, 117, 153, 271,  
     281, 382, 396, 516, 527, 541,  
     568  
 Blutserums, Zusammensetzung un-  
     seres 30  
 Bluttest(s) 250, 531  
 Blutuntersuchungen 64, 250, 472,  
     515, 530  
     Überblick über 515  
 Blutwerte 438, 515, 520, 526, 528,  
     530-531  
     Interpretation der 515  
 Bockshornklee 386, 421, 432, 443-  
     444, 447, 450  
 Bor (B) 130  
 Brennnessel 138, 387, 431, 544, 551-  
     552, 561, 563-564, 568  
 Bronchiolen 81, 84-85  
 Brustkorb 42-43, 81, 466  
 Brustkrebs. *Siehe* Krebs  
 Bücher und Filme 512  
 B-Zellen-Antwort 50

C

Cadmium (Cd) 126, 128, 131, 194,  
     196-197, 562, 568  
 Calcium (Ca), Calciumionisierung 89  
 Calciumfluorid 141  
 Calciumphosphat 87, 141, 143, 152  
 Calciumsulfat 141, 143  
 Carboanhydrase 29  
 Carnivoren 2-3, 6  
 Carrageen 200, 202  
 Cascara sagrada 338, 409, 420, 551,  
     553, 568

Chaparral 404, 420, 445, 447, 535, 540, 568  
 Chemikalien, giftige 198-199  
   20 gefährlichsten Stoffe 196  
   Haushaltschemikalien 195  
   Industriegifte 194  
   Informationszentralen 199, 208  
 Chemische Gifte 41, 193. Siehe auch Toxizität  
 Chemische Medikamente 454-455  
 Chimaphila umbellata 388, 421, 431  
 China, Heilpflanzen aus 379  
 Chiropraktik 497, 507  
 Chirurgie (operative Entfernung) ix  
 Chlor (Chlorid) (Cl) 121, 194, 200, 517-520, 544, 568  
 Cholecystokinin 33-34, 38  
 Cholesterin. Siehe auch HDL-Cholesterinspiegel; Siehe auch LDL-Cholesterinspiegel  
 Cholesterol 67  
 Cholin 117, 135  
 Chrom (Cr) 119, 126, 131-132, 194, 196  
 Chronisches Erschöpfungssyndrom 189, 313  
 Chymotrypsin 35, 100, 110  
 Chymotrypsinogen 34  
 Cilien 23  
 Ciprofloxacin 456, 458  
 Co-Enzyme 113  
 Colema Board®, Dr. Jensens 337  
 Colitis 30, 135, 215, 270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 457, 516, 542, 568  
 Cortisol 66, 75, 246, 253, 556, 561, 568  
 Cumarin 147, 542, 568  
 Cumarine 147, 375

## D

Dampfbad 311, 468  
 Darm,  
   Einzelkräuter zur Stärkung 446  
   Reinigung, Möglichkeiten der 336  
 Darmflora xvii, 173, 182, 224, 335, 458-459, 535, 542, 568  
 Darmkrebs. Siehe Krebs  
 Darmmanagement, gesundes 333, 498  
 Darmreinigung 338, 470  
 Darmsanierung 13, 334, 336, 338, 340, 498  
 Darmspülung 336-338, 340  
 Dattel-Kokos-Bällchen 369  
 DEA (Diethanolamin) 200  
 Delta-Zellen 69  
 Desoxyribose (DNA) 98  
 Destilliertes Wasser 205, 328, 472-473  
 DHA. Siehe auch EPA  
 Diabetes,  
   Behandlung 248  
   Ursachen 248  
 Diagnostischen Verfahren x  
 Diaphorese (Schwitzen) 297, 308  
 Dickdarm. Siehe Verdauungssystem  
 Diffusion 23-24, 96, 205  
 Diglyceride 102, 201  
 Diplokokken 223  
 Dips. Siehe Salat-Dressings, Dips und Soßen  
 Disaccharide 98, 251  
 Divertikulitis 270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 516  
 Doldenwinterlieb 388, 421, 431  
 DPT-Impfung (Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus) 189  
 Drogen. Siehe chemische Medikamente, Medikation



Drüsen 62, 264, 267. Siehe auch  
 endokrines System  
 endokrine 62-63, 422, 548, 568  
 Unterfunktion der 256  
 exokrine 34, 62, 549, 568

## E

Ebola-Virus 223, 575  
 Echinacea angustifolia 412, 434  
 Edelsteintherapie 503, 509  
 EDTA (Ethylendiamintetraessigsäure) 200  
 Ego 7, 61, 189, 262, 465, 483-484, 496, 499  
 Ehret, Arnold 579  
 Eibisch 389, 421, 432, 437, 440, 446, 558, 560, 562, 565, 568  
 Eichenrinde 410, 421, 535, 568  
 Eileiter 83, 516  
 Einläufe 185, 338-340, 380, 384, 421  
 Durchführung 339  
 Eisen (Fe), Eisenphosphat 141  
 Elektrolyte 152-154, 157, 176, 178, 180, 229, 236, 257, 301, 451, 517-518, 543, 545, 568  
 Elektrolyt-Haushalt, Störungen im 530-531  
 Elektromagnetische Energie 93, 151, 160-161, 177, 294, 491-492, 500  
 Eleutherococcus senticosus 414, 423, 433, 437  
 Elimination 544, 568  
 Emerging Viruses, The (Horowitz) 187, 190, 455, 575  
 Emotionale Gesundheit 264  
 Drüsen, Emotionen und Gesundheit 264  
 Emotionalkörper 483-484, 490  
 Endochondrale Ossifikation 89  
 Endokrines System 19, 21, 71, 203, 234, 267-269, 274-275  
 Kräuter für das 441  
 Endometrium 560  
 Endoplasmatisches Retikulum (ER) 22  
 Endothel 28  
 Energieheilung 509  
 Engelwurz 311, 390, 432, 450  
 Enteritis 30, 269-270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 544, 568  
 Entgiftung. Siehe Heilungshindernisse  
 Heilungshindernisse und 293  
 Homöostase und 287  
 Lebens, für den Rest des 298  
 mentale und emotionale 294  
 Naturheilkunde und die Wissenschaft 289  
 Nebenwirkungen einer 314  
 während der 303  
 Entzündungen allgemein 309  
 Erbrechen 307  
 Erkältungs- und Grippe-symptome 303  
 Fieber 308  
 Gliederschmerzen 306  
 Kongestion, Lunge in der 311  
 Lunge, Kongestion in der 310  
 Müdigkeit und Erschöpfung 313  
 Schmerzen 307  
 Schwellungen und Juckreiz 313  
 Sodbrennen 310  
 Veränderungen im Stuhlgang 304  
 wie können wir unseren Körper 296  
 Entsafter 330, 332, 361  
 Entzündung,  
 lokale 47  
 systemische 47  
 Enzian 338, 391, 421, 440, 446, 540, 548, 568

- Enzyme,  
  endogene 111  
  exogenen 111  
  hydrolytische 110  
  inaktive 110  
  systemische 109  
Eosinophile 29-30, 56, 516, 519, 524  
Epidermis 42, 60, 545, 568  
Epithel 26, 121  
Epithelzellen 38, 62, 386, 420, 545, 562, 568  
Erschöpfung 131, 141, 143, 312, 391, 403, 421, 423, 425, 437, 557, 568  
Erste-Hilfe-Pflanze 383  
Erythrozyten 28-30, 515, 519, 525-526, 561, 568  
Estragonöl 493  
Eukalyptusöl 493  
F  
Falsche Einhornwurzel (Heloni-  
  as) 391, 421  
Familiäre Unterstützung 239  
Farben, Energie der 500  
Farbtherapie 469, 498, 508  
Fasten xvi, 124, 126, 326-329, 353, 360, 579  
  Möglichkeiten des 327  
  Obstfasten 327  
  Rohkostfasten 327  
  Saftfasten 327  
  Wasserfasten 297, 328  
  Vorbereitung auf das 328  
  wann „brechen“ 329  
  wie richtig beenden 330  
Fenchelöl 494, 496  
Fette. *Siehe auch* Gesättigte Fette  
Docosahexaensäure (DHA) Fett.  
  *Siehe auch* Docosahexaensäure (DHA)  
Fette (Lipide),  
  Fettstoffwechsel 258, 550, 568  
  Abbau- und Nebenproduk-  
    te 106  
  anschaulich erklärt 106  
  ungesättigte 103  
  Zusammensetzung der 102  
Fettsäuren,  
  einfach ungesättigten 103  
  essenzielle 102, 105-106, 169, 546, 554, 568  
  Arten 103  
  Quellen für 105  
  Rolle der 104  
  mehrfach ungesättigte 103  
Fichtennadelöl 494, 496  
Fieber x, 15, 107, 140, 261, 286, 290-291, 307-308, 317-318, 323, 337, 457, 476, 495-496, 524  
Flavone 148  
Fleisch, Energie des 178  
Fleischfresser 7, 181  
Fluor (F) 126, 133-135, 195, 544, 568  
Folsäure 115, 126  
Fortpflanzungsorgane 20, 116, 193  
Fortpflanzungssystem 20, 82, 427, 553, 568  
Fragebogen zum Gesundheitssta-  
  tus 274  
Frauenmantel 392, 449  
Frauenspezifische Beschwerden 230  
Frugivoren 2, 6, 29, 169, 183, 254, 327, 359, 402, 421  
Frutarier xiii, xiv  
Frutarismus 579  
Fundus 83  
Fungus 547, 568  
Fußreflexzonenmassage 462, 469, 507-508, 530

## G

- Galaktose 98-99, 251, 552-553, 568
- Galbanumöl 494, 496
- Gallenreinigung 437, 441, 446-447, 462, 470
- Gallensalze 106
- Gammaglobuline 51
- Gastritis 30, 215, 269-270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 547, 568
- Gebärmutter (Uterus) 82
- Gefäßsystem 27, 42, 439
- Gefiltertes Wasser 471
- Gefrorene Bananen 370
- Gehirn- und Nervengewebe, Regeneration von 97
- Gekochtes Menü 370. Siehe auch Rohkost
- Gemüse,
  - basenbildendes 346
  - gedämpftes 371
  - sautiertes 372
- Gemüsesäfte 32, 218, 241, 308, 322, 327-328, 330, 356, 358-361
  - kombinierte 361
- Gemüsesandwich 367
- Gemüsesuppe 352, 356, 370
- Genießer 366
- Geranienöl 494
- Gesättigte Fette. Siehe auch Fette
- Geschlechtsorgane
  - Kräuter für die 449
- Gesunde Angewohnheiten 261, 462-463
- Gewebearten 26, 227
- Gewebesalze 118, 140, 158
- Gewichtsverlust. Siehe auch Körperfett
- Gewürznelkenöl 494, 496
- Giftstoffe, physikalische 196
- Ginkgo biloba 379, 393-394, 421, 425, 429, 440, 448
- Glisson-Kapsel 35
- Glycerol 12, 33, 35, 39, 228, 529, 554, 564, 568
- Glykogen 31, 36-37, 69, 76, 81, 94-95, 98-99, 105, 122, 124, 126, 251-252, 548, 553, 568
- Glykoprotein 516
- Glykoside 147-148, 537, 546, 552, 559, 568
- Goldrute 394, 431, 563, 568
- Golfkriegssyndrom 188
- Golgi-Apparat 22
- Gottesser xiii
- Gotu Kola 395, 421, 425, 429, 448, 453
- Grapefruit 114, 117, 135, 343, 345
- Grapefruitkernextrakt (Citrus paradi-si) 434
- Grapefruitöl 494, 496
- Grapefruitsaft 470-471
- Guacamole 367
- Günsel 441-442, 444, 535, 552, 557, 568

## H

- Haaranalyse 532, 548, 568
- Hämatokrit (Hkt) 515, 519, 526-527
- Handreflexzonenmassage 469
- Harnleiter 18, 59, 452
- Harnröhre 18, 60, 82, 452, 457, 541, 568
- Harnsäure 101, 136, 143, 176, 180, 214, 395, 420, 469, 548, 561, 568
- Harnwege, Kräuter für die 452
- Haut 19, 67, 260-261, 273, 467-468
  - Beschwerdebilder 260
  - Kräuter für die 445
- HCG (Humanes Choriongonadotropin) 516
- HDL (High Density Lipoprotein) 517, 519, 528

- Hefepilze 18, 65, 172, 221, 227, 260,  
     376, 402, 413, 418, 421, 434,  
     546, 548, 568  
 Heidelbeere 396  
 Heilerde 305, 340, 540, 568  
 Heilkräuter,  
     Extrakte 379  
     Kraft der 373  
     Power-Kräuter, ein Überblick 382  
     weitverbreitete und traditionelle  
         Anwendungen der 379  
 Heilkrise xviii, 291, 303, 306, 309,  
     315-317, 320-322, 456  
 Heilpflanzen. Siehe Heilkräuter  
 Heilungshindernisse 294  
 Heilziest 396, 557, 568  
 Helmkraut 397, 425, 448, 536, 538,  
     556-557, 568  
 Hepatitis B-Impfung 189  
 Herbivoren 2, 5, 169, 345, 359  
 Herpes 222, 306, 434, 548, 568  
 Herzerkrankungen. Siehe auch Phar-  
     makologische Therapien  
 Herzgespann 397, 430  
 Herz, Kräutermischung für das 430  
 Herz-Kreislaufsystem,  
     Einzelkräuter zur Entgiftung 439  
     Einzelkräuter zur Stärkung 440  
     Kräuter für das 426  
 Herzmuskeln 77-78  
 Himbeere 397-398, 421  
 Hirnanhangsdrüse 19, 62-63, 185,  
     198, 232, 245, 247, 251, 256  
 Hirse 136, 195, 346, 368, 372  
 Histamin 48, 56-57, 309, 505, 537,  
     540, 549, 568  
 Hoden 19-20, 62, 71, 74, 76, 82, 140,  
     256, 277, 441, 449, 544, 549,  
     564, 568  
 Homöopathie x, 505  
 Hormone 72  
     Funktionen und ihre 73  
 Hormonwerte 531  
 Horowitz, Leonard 187  
 Hotema, Hilton 183, 579  
 Humanes Immundefizienz-Virus  
     (HIV), Ursprung 190  
 Hydrotherapie 475, 505-506, 508,  
     512, 579  
 Hypertension 550, 568. Siehe auch  
     Blutdruck  
 Hyperthyreoidismus 550, 568. Siehe  
     Schilddrüsenüberfunktion  
 Hypertonie. Siehe Blutdruck  
 Hypothalamus 63, 70, 247, 308, 493,  
     530, 550, 568  
 Hypothyreoidismus 550, 568. Siehe  
     Schilddrüsenunterfunktion  
 |  
 Immunantwort,  
     antikörpervermittelnde 51  
     Formen der 46  
     nicht-spezifische 47  
     Protein-Marker 50  
     spezifische 47  
     zelluläre 50  
     zellvermittelte 53  
 Immundiagnostik 523-524  
 Immunität, zellvermittelte 53, 65  
 Immunoglobuline 51-52  
 Immunsystem,  
     Arten von, zwei 45  
     extrazelluläres 45  
     intrazelluläres 45-46  
     Kräuter für das 444  
 Immunzellen, Bildung der 54  
 Impfungen 168, 187-190, 192, 217,  
     219-220, 234-236, 564, 568  
     Fakten zu 235  
 Ingwer 307, 379, 398, 421, 429, 436,  
     440, 537, 542, 561-562, 568  
 Ingweröl 494, 496  
 Inhalator 474

Inositol 117  
 Integument 3-6, 17, 19, 60, 273, 445  
 Interferone 49, 54  
 Interleukine 50, 54  
 Intramembranöse Ossifikation 89  
 Ionisation 155-156, 166, 176, 221  
 Iridologie x, xv, xvi, 579  
 Irisdiagnose 506, 533  
 Isoprenoide 150  
 Isopropanol 200  
 Isthmus 83

## J

Jasminöl 494, 496  
 Jejunum 551, 568  
 Jensen, Bernard 61, 161, 333, 359-360, 506, 575-576, 579, 582  
 Jod 126, 195, 472, 489, 544, 550, 568  
 Johanniskraut 399, 421, 448, 537, 554, 568  
 Juckreiz 221, 280, 303, 313-314, 317, 319, 325, 434, 457, 560, 568

## K

Kaffee 59, 120, 132, 184-185, 199, 204, 312-313, 339, 347  
 Kaffeeeinlauf 339  
 Kaliumchlorid 142  
 Kaliumphosphat 142  
 Kaliumsulfat 142  
 Kalte Ganzkörperwickel 475  
 Kamillenöl 494  
 Kanadische Gelbwurz 399, 421  
 Kapillaren 17, 27-28, 48, 84, 117, 384, 396, 415, 421, 439, 561, 568  
 Karamell 199  
 Katabolismus 124, 126, 141, 156-157, 502, 521, 563, 568  
 Katalysatoren 48, 72-73, 84, 93, 96, 108, 127, 154, 156, 222, 473  
 Kationen 156, 517-518, 544, 568  
 Kationische Reaktion 152, 465

Kehlkopf (Larynx) 84-86  
 Keratinozyten 60  
 Kermesbeere 401, 421, 437, 441, 443-445, 447, 449, 543, 552, 556, 568  
 Kernhülle 21  
 Ketose 107  
 Kieselsäure 382  
 Kinder, Produkte für 514  
 Kinesiologie x, 497, 507, 530  
 Kinetische Energie 92  
 Kinine 49, 56-57  
 Klette 383, 395, 420, 424, 431, 440, 446-447, 538, 563, 568  
 Kletten-Labkraut 401, 410, 420-421, 431, 443, 548, 563, 566, 568  
 Kneippkuren 505  
 Knochen,  
   Fachbegriffe 89  
   Knochentypen 87-88  
   Wachstum und -heilung 88  
 Knochenstruktur 88  
 Knochenzellen 87-89  
 Kobalt (Co) 134, 406, 421, 544, 568  
 Koffein 67, 132, 184, 199  
 Kohlenhydratstoffwechsel 75, 97, 114-115, 123, 125, 131, 135, 246, 251, 255, 556, 558  
 Kohlensäure 95, 120, 143, 469, 553, 561, 568  
 Kokkobazillen 223  
 Kompakter Knochen 88  
 Komplementsystem 49, 390, 421, 555, 568  
 Königskerze 311, 403, 421, 432, 446, 450, 535, 538, 546, 568  
 Kopftieflage 468  
 Korianderöl 494, 496  
 Körperfett. Siehe auch Gewichtsverlust  
 Körpersprache 266-267, 273-274, 298  
 Körpersysteme, Strukturen und ihre Aufgaben 16

- Krankheiten,  
  Gewebe gibt es keine, im 26  
  Grundursachen 211  
  Ursachen 235, 248, 251  
Krauser Ampfer 346, 403, 421, 424,  
  440, 443, 445-446, 543, 568  
Kräuterheilkunde 386, 420, 504,  
  508, 512, 579  
Kräuterrezepturen, kraftvolle 422,  
  439  
Kräutertherapie 554, 568  
Kräutertinkturen 32  
  Herstellung von 380  
  krampflösende 324  
Kreatinin 59, 101, 174, 519, 521  
Krebs 233, 562, 568  
  Entgiftung zur Prophylaxe und  
  Heilung 236  
  Pankreaskrebs 327  
  Tumormarker 516  
  Ursachen 233  
Krebspatienten 159-160, 172, 191,  
  233, 237, 263, 328  
  Familie, Unterstützung durch  
  die 239  
Kreislaufsystem 254, 272, 400, 421,  
  424, 442, 445, 447. Siehe auch  
  Herz-Kreislaufsystem  
Kreosotbusch 404, 420  
Krummdarm 17, 33, 333, 440, 551,  
  568  
Künstliche Aromastoffe 203  
Kupfer (Cu) 36, 118, 126, 128-130,  
  134, 194, 380, 406, 421, 544,  
  568  
Kürbis-Möhren-Suppe 371  
Kurkuma 404, 421, 546, 568  
L  
Laetrile 115  
Laktase 33, 169  
Laktose 98, 169, 251  
Langerhans-Inseln 19, 34, 69, 172,  
  245, 441  
Lapacho 376, 379, 405, 421, 429,  
  434-435, 443, 446, 453, 537-  
  538, 568  
Lavendelöl 494  
LDL-Cholesterin. Siehe auch Choles-  
  terin  
LDL (Low Density Lipoprotein) 517,  
  519, 528-529  
Lebensenergie 130, 359, 465, 555, 568  
Leber,  
  Aufgaben der 37  
  Hauptaufgaben, die vier 36  
Leerdarm 17-18, 33, 333, 440  
Leinsamenöl 105  
Leukopenie 457, 523  
Leukotriene 48, 56-57  
Leukozyten 28-30, 48, 515, 519, 523-  
  525, 540, 551, 562, 566, 568  
Leukozytose 425, 457, 523  
Lichtnahrung xiii  
Lieberkühn-Krypten 32  
Limetten 331, 345  
Limonade, Fastenkur mit 331  
Linolensäure 103, 105, 556, 568  
Linolsäure 103  
Lipase 34, 106, 110, 558, 568  
Lipide. Siehe Fette  
Lithium (Li) 126, 135  
Lobelia 325, 406, 421, 448, 450, 538,  
  556-557, 561, 568  
Loe Fisher, Barbara 189  
Lösungsmittel 194, 200, 202, 204,  
  364, 472, 562, 568  
Lotusöl 494, 496  
Luftröhre (Trachea) 20, 84-86, 450,  
  457  
Lunge,  
  Anatomie der 84  
  Kongestion in der 310  
  Kräutermischung für die 432

Lungenbläschen 85  
 Lungenkrebs. Siehe Krebs  
 Lungenläppchen 84-85  
 Lymphe 40-41, 44-45, 88, 135, 213,  
 227, 270-271, 422, 442, 456,  
 464, 507, 554-555, 568  
 Lymphgefäße 18, 40-42, 141, 143,  
 294, 442, 555, 568  
 Lymphknoten 42-43, 54, 56, 80, 176,  
 271, 281, 291, 301, 401, 420,  
 442, 473, 538, 554-555, 568  
 Lymphome 44, 181, 197, 238, 297,  
 332  
 Lymphozyten, Ursprung und Ent-  
 wicklung 50  
 Lymphstau 270, 272, 493  
 Lymphsystem, Kräuter für das 442  
 Lysosomen 22, 57, 555, 568  
 Lysozyme 48  
**M**  
 Madenwürmer (Oxyuren) 227  
 Magen, Kräuter für den 436  
 Magensäure 35, 177, 389, 415, 421,  
 561, 568  
 Magnesiumphosphat 142-143  
 Mahonie 393, 421, 436, 440, 444-  
 446, 536-538, 548, 568  
 Maisbart 407, 420, 431, 452  
 Majoranöl 494, 496  
 Makrokosmos 21, 23  
 Makrophagen, Arbeit der 53  
 Maltodextrin 201-202  
 Maltose 31, 35, 98, 108, 247, 249,  
 251, 553, 566, 568  
 Mandelmilch 368-369  
 Mangan (Mn) 119, 126, 135, 181, 344,  
 543-544, 568  
 Männerspezifische Beschwerden 231  
 Mariendistel 407, 421, 429, 440, 445,  
 548, 554, 568  
 Massage 336, 490, 507-508

Mastzellen 29, 51-52, 57  
 MCHC (Mittlere korpuläre Hämoglo-  
 bin-Konzentration) 515, 519,  
 527  
 MCH (Mittleres korpuläres Hämoglo-  
 bin) 515, 519, 527  
 MCV (Mittleres Erythrozyteneinzel-  
 volumen) 515, 519, 527  
 MEA (Monoethanolamin) 200  
 Medikamente, synthetische 283  
 Meditation 263, 463-464, 486  
 Medulla 59, 65-66, 68, 70, 75, 80,  
 252, 275, 397  
 Meiose 24-25  
 Meistersalat 366  
 Melonen 253-254, 327, 345, 350,  
 368  
 Mentale Entgiftung 294  
 Mentalkörper 483  
 Menüs 342, 352, 354  
     Entgiftungswunder, für das 352  
     Gesundheitsprogramm, für das  
     persönliche 354  
     Mutige, für 355, 357  
     Rohkost 366  
     vitales, für die Entgiftung 355  
 Metalle 128, 141, 162, 176, 194, 212,  
 219, 237, 242, 526, 544, 548,  
 568  
     giftige 128  
     Verunreinigungen durch anorga-  
     nisches 194  
 Mikrokokken 223  
 Mikrokosmos 16, 21, 23  
 Mikromineralie 118, 128  
 Mikrovilli 23, 32  
 Milchprodukte,  
     Kuhmilch 169-171  
     pasteurisierte 44, 160  
     rohe 44  
 Milchsäure 99, 143, 201, 215, 469,  
 561, 568

Miller, Neil Z. 190  
 Mineralöl 201  
 Missbildungen 193, 199, 218  
 Mitochondrien 22, 24, 135, 145  
 Mitose 24-25  
 Modifizierte Speisestärke 201  
 Molybdän (Mo) 126, 136  
 Mononatriumglutamat (MNG) 184, 201  
 Monozyten 19, 29-30, 41, 44, 50-51, 54, 57, 444, 516, 519, 524-525, 555, 568. Siehe auch Makrophagen  
 MPV (Durchschnittliches Thrombozytenvolumen) 527  
 Multiple Sklerose xvi, 66, 92, 130, 178, 189, 225, 232, 256, 396-397, 423, 425  
 Muskatellersalbeiöl 494  
 Muskatnussöl 495-496  
 Muskelgewebe 14, 26, 67, 77, 257, 259, 297, 318, 507, 520  
 Muskeln, Körpers, des 79  
 Muskelsystem 19, 77  
 Kräuter für das 447  
 Mutterkraut 546, 563, 568  
 Mykotoxine 195  
 Myokardinfarkt. Siehe Herzinfarkt  
 Myrrhenöl 495-496

## N

Nachtkerzenöl 105, 107, 556, 565, 568  
 Nahrungsmittel 299, 351  
 basenbildende 299-300, 344  
 Energetik 158  
 Farben, und ihre spezifischen 501  
 naturbelassene, lebendige 162  
 säurebildende 296, 299-300, 344, 347  
 welche darf ich essen 343

wie oft sollte ich essen 277, 282, 354  
 wieviel sollte ich essen 354  
 Nahrungsmittelkombination 342, 348-349, 362  
 Naprapathie 507  
 Natriumbicarbonat 215, 243-245, 309  
 Natriumchlorid 143, 148  
 Natriumfluorid 202  
 Natriumisoascorbat 202-203  
 Natriumphosphat 143  
 Natriumsulfat 143  
 Natürliche Killerzellen (NK) 65, 409, 421, 557, 568  
 Natürliche Medizin 509  
 Nebennieren, Heilkräuter für die 423  
 Nebennierenrinde (Cortex) 252, 276  
 Nervengewebe 26, 66, 80, 104, 123, 142-143, 159, 169, 240-241  
 Nervensystem,  
 Kräuter für das 448  
 Kräuter zur Stärkung 425  
 vegetatives (VNS) 80  
 Neurologische Beschwerden und Verletzungen 240  
 Neuronen 75, 96, 240, 564, 568  
 Neurotoxin 198, 202  
 Neutrophile 16, 29-30, 42, 47, 51, 54, 56, 516, 519, 524, 557, 568  
 Nickel (Ni) 128, 136-137, 194  
 Nieren, Kräuter für die 431  
 Nitrate und Nitrite (Natrium) 202  
 Nukleoli 21

## O

Obst,  
 basenbildendes 345  
 Kombination 350  
 Obstsalat 368  
 Öle, kommerzielle oder verarbeitete 105



- Omega-3-Fettsäuren 554. Siehe  
auch Docosahexaensäure (DHA)
- Omega-6-Fettsäuren 105
- Omnivoren 2, 4, 183
- Orangen xiv, 114, 120, 132, 134-135,  
326, 343, 345, 358, 368, 466
- Orangenöl 495-496
- Oregano 434-435
- Organellen 22
- Orotsäure 115
- Osmose 23-24, 149, 245
- Ossifikation 88
- Osteoblasten 88-89
- Osteoklasten 89
- Oxalate 185, 522
- Oxalsäure 185
- P**
- PABA (p-Aminobenzoesäure) 117, 122
- Pangamsäure 115
- Pankreas 34, 69, 112, 172, 227, 243-  
245, 256, 269, 549, 558, 568
- Pankreassaft 34-35  
Funktion, und seine 35
- Pankreozymin 38
- Paralyse 142-143
- Parasiten,  
Fluch oder Segen 217, 220  
Kräutermischung gegen 435
- Parasympathisches Nervensys-  
tem 66, 81
- Patchouliöl 495-496
- PEG (Polyethylenglykol) 202
- Pepsin 4, 12, 31, 34, 100, 110, 177,  
214, 244, 349, 386, 420, 559,  
561, 568
- Pepsinogen 31, 100, 110, 177, 561, 568
- Peptidase 33, 100, 110
- Peptide 35, 53, 110, 177
- Peptonen 31, 122, 177
- Pestizide 128, 193, 195, 198, 204,  
217, 287, 322
- Petersilie 132, 346, 358, 361, 371,  
408, 421, 423, 430, 435, 448,  
452, 547, 568
- Petrochemikalien 197
- Pfefferminöl 495-496
- Pflanzenfresser 181-182
- Pflegeprodukte 194, 207, 513
- Phagozytose 47-48, 52-53, 56-57,  
557, 559, 568
- Phenole 147-148, 539, 568
- PH-Wert, Nahrungsmittel 151
- Physischer Körper 20, 44, 262, 482,  
484
- Phytochemikalien 144, 148
- Plaques 229, 559, 568
- Plasmamembran 21
- Plastik 139, 205, 207
- Poison Control Center 378
- Polaritätstherapie 507
- Polio-Impfung 187, 190
- Polysaccharide 35, 94, 98, 553, 568
- Poröser Knochen 88
- Potenzielle Energie 92
- Propylenglykol 202
- Propylgallat 203
- Prostaglandine 48, 57
- Protease 35, 110, 559, 568
- Proteine 100, 174-175, 182
- Proteine (Eiweiße) 12, 22, 536, 560,  
568
- Proteinreiche Ernährung, Gefahren  
einer 96, 256
- Proteinverdauung 100
- Proteus 222, 225
- Protozoen 393, 405, 421, 434-435,  
458, 525, 547, 551, 568
- PSA (Prostaspezifisches Anti-  
gen) 277, 516
- Ptyalin 31, 110, 349, 561, 568
- Purgier-Faulbaum 408, 420, 559,  
568
- Purgier-Flachs 538, 568

## Q

Quecksilber (Hg) 126, 128, 137, 194,  
196-197, 383, 562, 568

## R

Rachen (Pharynx) 85, 565, 568  
Radiologie (Bestrahlung) ix, x  
Rainfarn 435, 543, 546, 568  
RDW (Erythrozytenverteilungsbrei-  
te) 527  
Regenbogen Obstsalat 368  
Regeneration xviii, 192, 238, 274,  
342  
Entgiftung und 285  
Reishi 409, 421, 443-444  
Reizstoffe 44, 184, 186, 212, 287, 552,  
568  
Rezepte  
Genießer, für 366  
Rohkost Menü 366  
Ribose (RNA) 98  
Ribosomen 21  
Rinder-Wachstumshormon  
(rBGH) 172  
Rizinusöl-Wickel 311, 324  
Rizinuswickel 473-475  
Rohes Dressing für den Salat 366-  
367  
Rohkost, Menü 366  
Rosenholzöl 495-496  
Rosenöl 495-496  
Rosmarinöl 495-496  
Rosskastanie 410, 421, 439  
Rote Blutkörperchen 30, 125-126,  
141, 143, 227, 525, 548, 568  
Roter Farbstoff #40 203  
Rotklee 410, 421, 424, 439, 443-444,  
447, 538, 563-564, 568  
Rot-Ulme 411, 436, 446, 535-536,  
565, 568

Rückenmarksverletzungen xii, xvi,  
297, 357, 395, 397, 421, 424,  
426, 434

Rundkörniger Vollkornreis 372

## S

Saccharin 196, 203  
Säfte 361  
Fruchtsäfte 327-328, 358, 370,  
432  
roher Obstsaft 359  
Saftfasten 327  
Saftkuren 331-332  
Sägepalme 375, 411, 427, 429, 433,  
437, 441-442, 448-449, 452,  
538, 544, 566, 568  
Salbeiöl 495-496  
Salze 41, 99, 140-141, 146-148, 153,  
176, 536, 543, 562, 568  
Salzsäure 4, 12, 31, 34, 100, 110, 114,  
142, 177, 214, 244-245, 309,  
349, 352, 547, 550, 561, 568  
Samen 6, 8, 149, 198, 383, 387, 394-  
395, 406, 408, 410, 415, 420-  
421, 429, 431-432, 435, 556,  
568. Siehe auch Leinsamen  
Samenöl aus der Schwarzen Johan-  
nisbeere 105  
Sandelholzöl 495-496  
Saponine 149, 375, 394, 552, 561,  
568  
Sauerstoff (Oxygenium) (O) 125-126  
Sauna 468, 496  
Säure-Basen-Haushalt xi, 29, 149,  
153, 294, 298-300, 307, 348,  
518, 520, 529, 557, 568  
Schädel 80, 87, 542, 568  
Schilddrüse, Kräuter für die 437  
Schilddrüsenüberfunktion 65, 107,  
253, 488-489, 495-496, 525,  
527, 529, 550, 568

- Schilddrüsenunterfunktion 63-64,  
250, 253, 259, 261, 267, 272-  
273, 311, 313, 317, 427-428,  
437-438, 488, 494, 496, 517,  
522, 528-530, 558, 568
- Schisandra chinensis 425, 437
- Schleimproduktion 43, 45, 170, 184,  
293
- Schmalblättriger Sonnenhut 412,  
434
- Schokolade 59, 185, 347
- Schroeder, Henry 118, 127
- Schwarzer Senf 540, 544, 568
- Schwarze Walnussschalen 429-430,  
434, 437, 453
- Schwarznuss 413
- Schwefel 100, 125-126, 184, 186, 197,  
214, 300, 395, 406, 420-421,  
456, 544, 568
- Schwellungen 141-143, 157, 229,  
296, 300, 303, 313, 395, 420
- Schwertlilie 443-444, 447, 538, 562,  
568
- Schwitzbäder 468
- Sehnen 19, 77, 79, 87, 120, 126, 447,  
556, 568
- Seifen 125-126, 130, 195, 365, 513
- Sekretin 34
- Sekretion 37, 417
- Selen (Se) 126, 137-138, 247, 256,  
406, 421
- Senna 413, 437, 552, 568
- Shiitake 414, 443-444
- Sibirischer Ginseng 414, 423, 425,  
433, 442, 444, 448-449, 453
- Silicium oder Kieselerde (Si) 138-139
- Skelett 3-6, 16, 20, 26, 75, 87, 125-  
126, 132, 139, 143, 352, 497,  
507, 553, 568  
Kräuter für das 451
- Smoothies 370
- Sodbrennen 143, 269, 278, 309-310,  
325, 349, 391, 399, 417, 421,  
436, 457
- Sodium-Lauryl-Sulfat und/oder Lau-  
ryl-Sulfat (SLES/SLS) 203
- Sojabohnen 347, 364  
gekochte und verarbeitete 364  
rohe 363
- Soja, Mythos 363
- Sojaöl und Sojaprotein 364
- Sonnenlicht 116, 217, 468-469
- Soßen. Siehe Salat-Dressings, Dips  
und Soßen
- Spearminzeöl 496
- Speicheldrüsen 3-6, 17, 22, 31, 62,  
75, 81, 440
- Speisebrei 31, 34, 177, 215, 243, 334,  
542, 559, 568
- Spirillen 223
- Spiritualität 164-165, 295, 298, 329,  
354, 479, 494, 496
- Spirituelle Perspektive 24, 216, 224
- Spirochäten 223
- Sprossen 115-116, 313, 343, 346,  
361-362, 367, 513
- Spurenelemente 118, 126-128, 556,  
563, 568
- Stammzellen 29
- Staphylokokken 223, 393, 421, 434
- Stärke, raffinierte 335
- Stechender Mäusedorn 415, 426,  
430, 439, 538, 541-542, 562-  
563, 568
- Steinheilkunde 503, 509
- Stimulanzien 184-186, 257, 287, 293,  
312-313, 563, 568
- Strahlung 126, 418, 492
- Superfood-Komplex 166, 218
- Süßholzwurzel 149, 375, 415, 421,  
427, 429, 436, 537, 568
- Süßstoff, künstlicher 203
- Sympathisches Nervensystem 66,  
81, 563, 568

## T

Talk 203  
 Tannin (Gerbsäure) 204  
 Tannin (Gerbstoffe) 149  
 TEA (Triethanolamin) 200  
 Tee,  
   Chinesischer 346  
   Kräutertee 346, 473, 551, 568  
     biologischem Anbau, aus 513  
     Zubereitung von 380  
 Teebaumöl (Melaleuka) 496  
 Terpene (Isoprenoide) 150  
 Teufelskrallen 149, 416, 421  
 Thermoherapie 307, 508  
 Thrombozyten 28, 519, 527  
 Thymian 311, 417, 432, 434  
 Thymianöl 496  
 Thymus 44, 46, 56, 62, 65, 138-139,  
   185, 235, 237, 256, 311, 417,  
   432, 434, 544, 568  
 Tiefenatmung 322, 465-466  
 Toluol 197, 204  
 Tonerde 133  
 Trans-Fette. Siehe Fette  
 Trauben-Silberkerze 417, 449, 537,  
   542, 551, 566, 568  
 Treibstoffe für den Körper 247  
 TRH (Thyreotropin freisetzendes  
   Hormon) 530  
 Triglyceride (TG) 102, 105, 139, 517,  
   529, 546, 568  
 Trituration 344  
 Trockenbürsten xvii, 261, 446, 462,  
   467, 477  
 Trypsin 35, 100, 110  
 Trypsinogen 34  
 TSH (Thyreoida-stimulierendes  
   Hormon) 64, 67, 73, 250, 438,  
   517, 519, 530  
 T-Zellen 44, 46, 50, 53, 56, 65, 76,  
   235, 237, 256, 414, 555, 564-  
   565, 568

## U

Übergewicht (Adipositas) 65, 242,  
   248, 250-256, 267, 437, 550,  
   568  
 Umweltgifte 128, 132, 219, 290, 374,  
   547, 568  
 Ungesättigte Fette. Siehe Fette  
 Untergewicht 11, 253-254, 259, 269  
 Uva-ursi 389, 421

## V

Vanadium (V) 126, 132, 139  
 Venen 28  
 Ventrikel 27  
 Verdauungsenzyme, supplementie-  
   ren 111  
 Verdauungstrakt, Kräuter für  
   den 440  
 Verjüngungskuren 439  
 Vesikel 22  
 Vibriolen 223  
 Virginischer Wolfstrapp 418  
 Vorhöfe 27  
 Vorhofflimmern 397, 430, 457

## W

Wachholderbeeren 418, 552, 568  
 Wachholderöl 496  
 Wachstumshormone 178  
 Walker, Norman W. 579  
 Wasser,  
   gereinigtes oder dampfdestillier-  
   tes 207  
   kontaminiertes 547, 568  
 Wasserstoff (H) xiii, 10, 20, 29, 84,  
   94, 100, 102-103, 118, 126, 142,  
   150-151, 154, 214, 465, 544,  
   568  
 Wasserstoffionen 30, 59, 146, 152,  
   539, 568  
 Weg der Natur xiv, xv  
 Weihrauchöl 496

- Weißdornbeeren 148, 419
- Weißes Blutkörperchen 56, 515, 540, 566, 568
- Wermut 419, 435, 453, 537, 540, 563, 568
- Wohlfriechende Seerose 420, 449
- Y
- Yanhusuo-Lerchensporn 421
- Ysop 537, 568
- Yucca 421
- Z
- Zahnfleisch 390, 398, 420-421
- Zellen, Nährstoffaufnahme 23
- Zellkern 21
- Zellminerale, Analyse der 532
- Zellsalze 140-141, 164, 359, 472, 504, 509
  - Grundlagen 140
- Zellteilung 24-25, 73
- Zellulose 376, 553, 568
- Zellwandmembran 21
- Zentrales Nervensystem (ZNS) 80, 417, 556, 568
- Zervix 83, 230, 428
- Zimtöl 496
- Zink (Zn) 118-119, 122-123, 126-127, 132, 139, 247, 256, 363, 544, 568
- Zinn (Sn) 126, 140
- Zirbeldrüse 19, 64, 76, 426, 441, 499, 549, 566, 568
- Zitronengrasöl 496
- Zucker,
  - einfache 98
  - komplexer 12, 18, 98, 108, 553
  - raffiniertes 13, 120, 185, 497, 552
- Zusatzstoffe 196
- Zwölffingerdarm 17, 31-36, 38, 106, 110, 177, 215, 243, 333, 440, 551, 568
  - Enzyme des 33
  - Hormone des 33
- Zypressenöl 496
- Zytoplasma 21
- Zytoskelett 22

## Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de) in der Kategorie „Naturkost“ erhalten.

Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Yacon-Sirup. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke „Unimedica“ und viele Superfoods sind dort erhältlich.

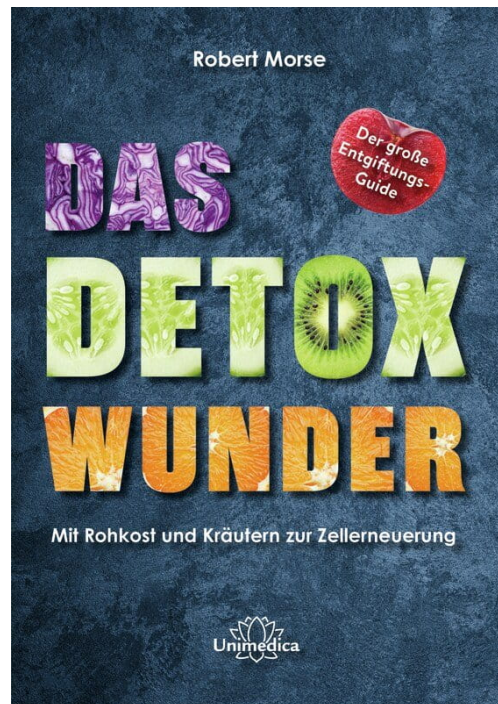
Robert Morse

## Das Detox-Wunder

Mit Rohkost und Kräutern zur vollständigen Zellerneuerung

620 Seiten, geb.  
erscheint 2022

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)