

Robert Morse

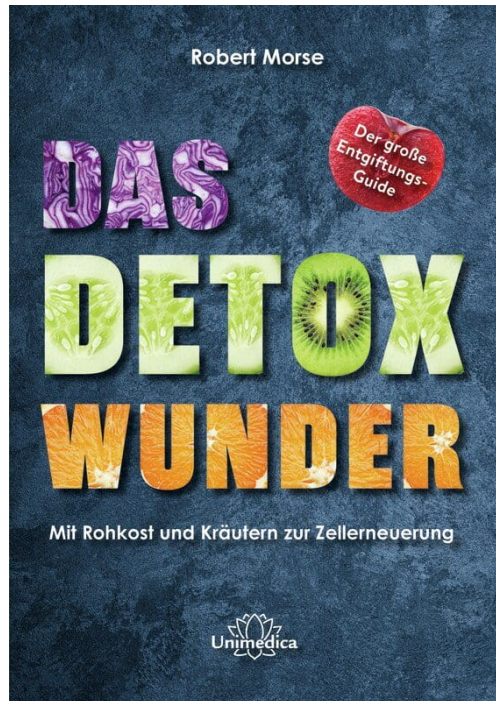
Das Detox-Wunder

Leseprobe

[Das Detox-Wunder](#)

von [Robert Morse](#)

Herausgeber: Unimedica



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

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

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

Inhalt

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

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

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

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 _____

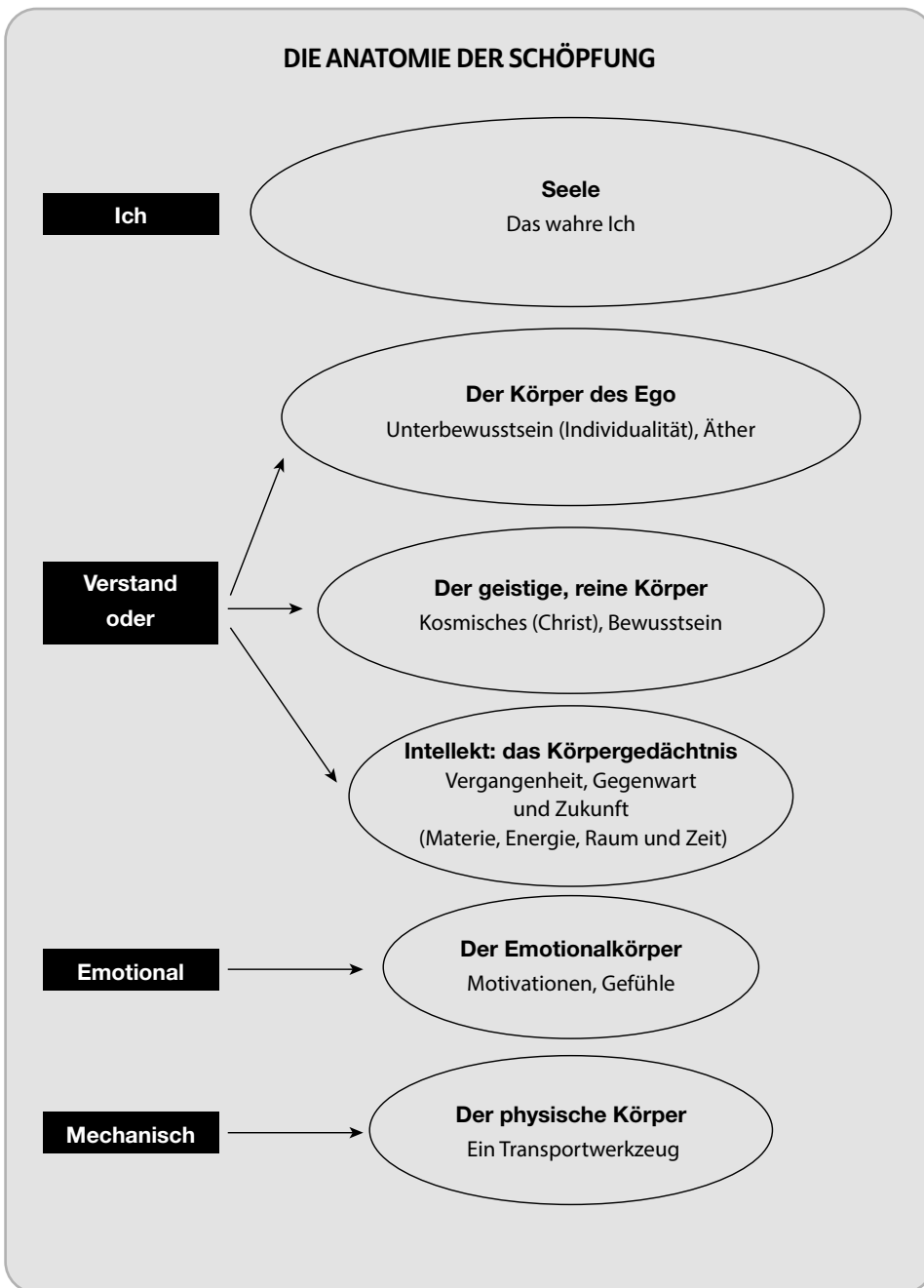
Haben Sie trockene Haut? Ja _____ Nein _____

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
- Adenosintriphosphat (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. natürliche 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-Aminotransferase) 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
 Benzoesäure/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
- Diaphoresis (Schwitzen) 297, 308
- Dickdarm. Siehe Verdauungssystem
- Diffusion 23-24, 96, 205
- Diglyceride 102, 201
- Diplokokken 223
- Dips. Siehe Salat-Dressings, Dips und Soßen
- Disaccharide 98, 251
- Divertikulitis 270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 516
- Doldenwinterlieb 388, 421, 431
- DPT-Impfung (Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus) 189
- Drogen. Siehe chemische Medikamente, Medikation

- Drüsen 62, 264, 267. Siehe auch
 endokrines System
 endokrine 62-63, 422, 548, 568
 Unterfunktion der 256
 exokrine 34, 62, 549, 568
- E**
- Ebola-Virus 223, 575
 Echinacea angustifolia 412, 434
 Edelsteintherapie 503, 509
 EDTA (Ethylendiamintetraessigsäure) 200
 Ego 7, 61, 189, 262, 465, 483-484, 496, 499
 Ehret, Arnold 579
 Eibisch 389, 421, 432, 437, 440, 446, 558, 560, 562, 565, 568
 Eichenrinde 410, 421, 535, 568
 Eileiter 83, 516
 Einläufe 185, 338-340, 380, 384, 421
 Durchführung 339
 Eisen (Fe), Eisenphosphat 141
 Elektrolyte 152-154, 157, 176, 178, 180, 229, 236, 257, 301, 451, 517-518, 543, 545, 568
 Elektrolyt-Haushalt, Störungen im 530-531
 Elektromagnetische Energie 93, 151, 160-161, 177, 294, 491-492, 500
 Eleutherococcus senticosus 414, 423, 433, 437
 Elimination 544, 568
 Emerging Viruses, The (Horowitz) 187, 190, 455, 575
 Emotionale Gesundheit 264
 Drüsen, Emotionen und Gesundheit 264
 Emotionalkörper 483-484, 490
 Endochondrale Ossifikation 89
 Endokrines System 19, 21, 71, 203, 234, 267-269, 274-275
 Kräuter für das 441
- Endometrium 560
 Endoplasmatisches Retikulum (ER) 22
 Endothel 28
 Energieheilung 509
 Engelwurz 311, 390, 432, 450
 Enteritis 30, 269-270, 278, 305, 360, 389, 411, 421, 436, 544, 568
 Entgiftung. Siehe Heilungshindernisse
 Heilungshindernisse und 293
 Homöostase und 287
 Lebens, für den Rest des 298
 mentale und emotionale 294
 Naturheilkunde und die Wissenschaft 289
 Nebenwirkungen einer 314
 während der 303
 Entzündungen allgemein 309
 Erbrechen 307
 Erkältungs- und Grippe-symptome 303
 Fieber 308
 Gliederschmerzen 306
 Kongestion, Lunge in der 311
 Lunge, Kongestion in der 310
 Müdigkeit und Erschöpfung 313
 Schmerzen 307
 Schwellungen und Juckreiz 313
 Sodbrennen 310
 Veränderungen im Stuhlgang 304
 wie können wir unseren Körper 296
- Entsafter 330, 332, 361
 Entzündung,
 lokale 47
 systemische 47
 Enzian 338, 391, 421, 440, 446, 540, 548, 568

- Enzyme,
 endogene 111
 exogenen 111
 hydrolytische 110
 inaktive 110
 systemische 109
- Eosinophile 29-30, 56, 516, 519, 524
- Epidermis 42, 60, 545, 568
- Epithel 26, 121
- Epithelzellen 38, 62, 386, 420, 545, 562, 568
- Erschöpfung 131, 141, 143, 312, 391, 403, 421, 423, 425, 437, 557, 568
- Erste-Hilfe-Pflanze 383
- Erythrozyten 28-30, 515, 519, 525-526, 561, 568
- Estragonöl 493
- Eukalyptusöl 493
- F**
- Falsche Einhornwurzel (Helonias) 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 Nebenprodukte 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 Gesundheitsstatus 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 Pharmakologische Therapien
- Herzgespann 397, 430
- Herz, Kräutermischung für das 430
- Herz-Kreislaufsystem,
Einzelkräuter zur Entgiftung 439
Einzelkräuter zur Stärkung 440
Kräuter für das 426
- Herzmuskeln 77-78
- Himbeere 397-398, 421
- Hirnanhangsdrüse 19, 62-63, 185, 198, 232, 245, 247, 251, 256
- Hirse 136, 195, 346, 368, 372
- Histamin 48, 56-57, 309, 505, 537, 540, 549, 568
- Hoden 19-20, 62, 71, 74, 76, 82, 140, 256, 277, 441, 449, 544, 549, 564, 568
- Homöopathie x, 505
- Hormone 72
Funktionen und ihre 73
- Hormonwerte 531
- Horowitz, Leonard 187
- Hotema, Hilton 183, 579
- Humanes Immundefizienz-Virus (HIV), Ursprung 190
- Hydrotherapie 475, 505-506, 508, 512, 579
- Hypertension 550, 568. Siehe auch Blutdruck
- Hyperthyreoidismus 550, 568. Siehe Schilddrüsenüberfunktion
- Hypertonie. Siehe Blutdruck
- Hypothalamus 63, 70, 247, 308, 493, 530, 550, 568
- Hypothyreoidismus 550, 568. Siehe Schilddrüsenunterfunktion
- |
- Immunantwort,
antikörpervermittelnde 51
Formen der 46
nicht-spezifische 47
Protein-Marker 50
spezifische 47
zelluläre 50
zellvermittelte 53
- Immundiagnostik 523-524
- Immunität, zellvermittelte 53, 65
- Immunglobuline 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
 Mikrominerales 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 Lauryl-Sulfat (SLES/SLS) 203
- Sojabohnen 347, 364
gekochte und verarbeitete 364
rohe 363
- Soja, Mythos 363
- Sojaöl und Sojaprotein 364
- Sonnenlicht 116, 217, 468-469
- Soßen. Siehe Salat-Dressings, Dips und Soßen
- Spearminzeöl 496
- Speicheldrüsen 3-6, 17, 22, 31, 62, 75, 81, 440
- Speisebrei 31, 34, 177, 215, 243, 334, 542, 559, 568
- Spirillen 223
- Spiritualität 164-165, 295, 298, 329, 354, 479, 494, 496
- Spirituelle Perspektive 24, 216, 224
- Spirochäten 223
- Sprossen 115-116, 313, 343, 346, 361-362, 367, 513
- Spurenelemente 118, 126-128, 556, 563, 568
- Stammzellen 29
- Staphylokokken 223, 393, 421, 434
- Stärke, raffinierte 335
- Stechender Mäusedorn 415, 426, 430, 439, 538, 541-542, 562-563, 568
- Steinheilkunde 503, 509
- Stimulanzien 184-186, 257, 287, 293, 312-313, 563, 568
- Strahlung 126, 418, 492
- Superfood-Komplex 166, 218
- Süßholzwurzel 149, 375, 415, 421, 427, 429, 436, 537, 568
- Süßstoff, künstlicher 203
- Sympathisches Nervensystem 66, 81, 563, 568

T

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

U

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

V

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

W

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

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

Bezugsquellen

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

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop www.narayana-verlag.de in der Kategorie „Naturkost“ erhalten.

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

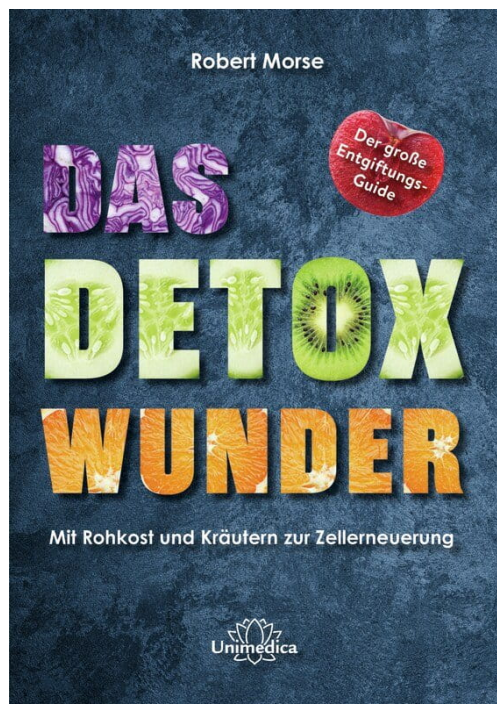
Robert Morse

Das Detox-Wunder

Mit Rohkost und Kräutern zur vollständigen Zellerneuerung

620 Seiten, geb.
erscheint 2022

[Jetzt kaufen](#)



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