

Inhalt

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

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

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

Einleitung

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

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

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

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



Anatomische und physiologische Unterschiede der Wirbeltiere

Carnivoren

Dazu gehören:

Katzen, Geparden, Löwen usw.

Ernährung:

Hauptsächlich Fleisch, wenig Gemüse, Gras und Kräuter

Verdauungssystem:

Zunge – sehr rau (zum Reißen und Ziehen)

Speicheldrüsen – keine

Magen – einfache Struktur; kleine runde Ausbuchtungen; starke Magensäfte

Dünndarm – glatt und kurz

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

Ausscheidende Organe:

Dickdarm – glatt, keine Ausbuchtungen, nur wenig wird absorbiert

Verdauungstrakt – dreimal länger als die Wirbelsäule

Extremitäten (Gliedermaßen):

Hände (obere Gliedermaßen) – Pfote mit Krallen

Füße (untere Gliedermaßen) – Pfote mit Krallen

Vierfüßler – läuft auf allen Vieren

Integument:

Haut – zu 100 % mit Haar bedeckt

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

Skelett:

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

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

Schwanz – ja

Harnwege:

Nieren – (Urin) sauer

Modul 2.2

Die Körpersysteme

Die unterschiedlichen Strukturen und ihre Aufgaben

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

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

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

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

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

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

Herz-Kreislaufsystem

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

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

Verdauung

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

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

Die ausscheidenden Organe

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

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

WEISSE BLUTKÖRPERCHEN

NEUTROPHILE

Definition: vernichten Mikroorganismen und andere Substanzen mittels Phagozytose

Anteil an den LEUKOs in %: 60 – 80 %

Reaktion: Entzündung

Werden gebildet: im roten Knochenmark

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

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

Art der Immunität: angeboren (von Geburt an)

LYMPHOZYTEN (B-ZELLEN)

Definition: bilden Antikörper und andere Biochemikalien, die Mikroorganismen zerstören

Anteil an den LEUKOs in %: 20 – 40 %

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

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

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

Sezernieren (sondern ab): Antikörper

Art der Immunität: Antikörper-vermittelt

LYMPHOZYTEN (T-ZELLEN)

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

Anteil an den LEUKOs in %: 0 – 40 %

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

Werden gebildet: im roten Knochenmark, Milz, Lymphknoten

Die reifen Zellen befinden sich: im Thymus

Sezernieren (sondern ab): Gewebe

Art der Immunität: Zellvermittelt

EOSINOPHILE

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

Anteil an den LEUKOs in %: 1 – 4 %

Reaktion: Entzündung

Werden gebildet: im roten Knochenmark

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

Der Fettstoffwechsel anschaulich erklärt

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

1. **Gallensalze** emulgieren die Fette und machen diese wasserlöslich, damit sie von dem Verdauungs- und Bauchspeichelenzym Lipase in Fettsäuren und Glycerin aufgespalten werden können.
2. **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 _____

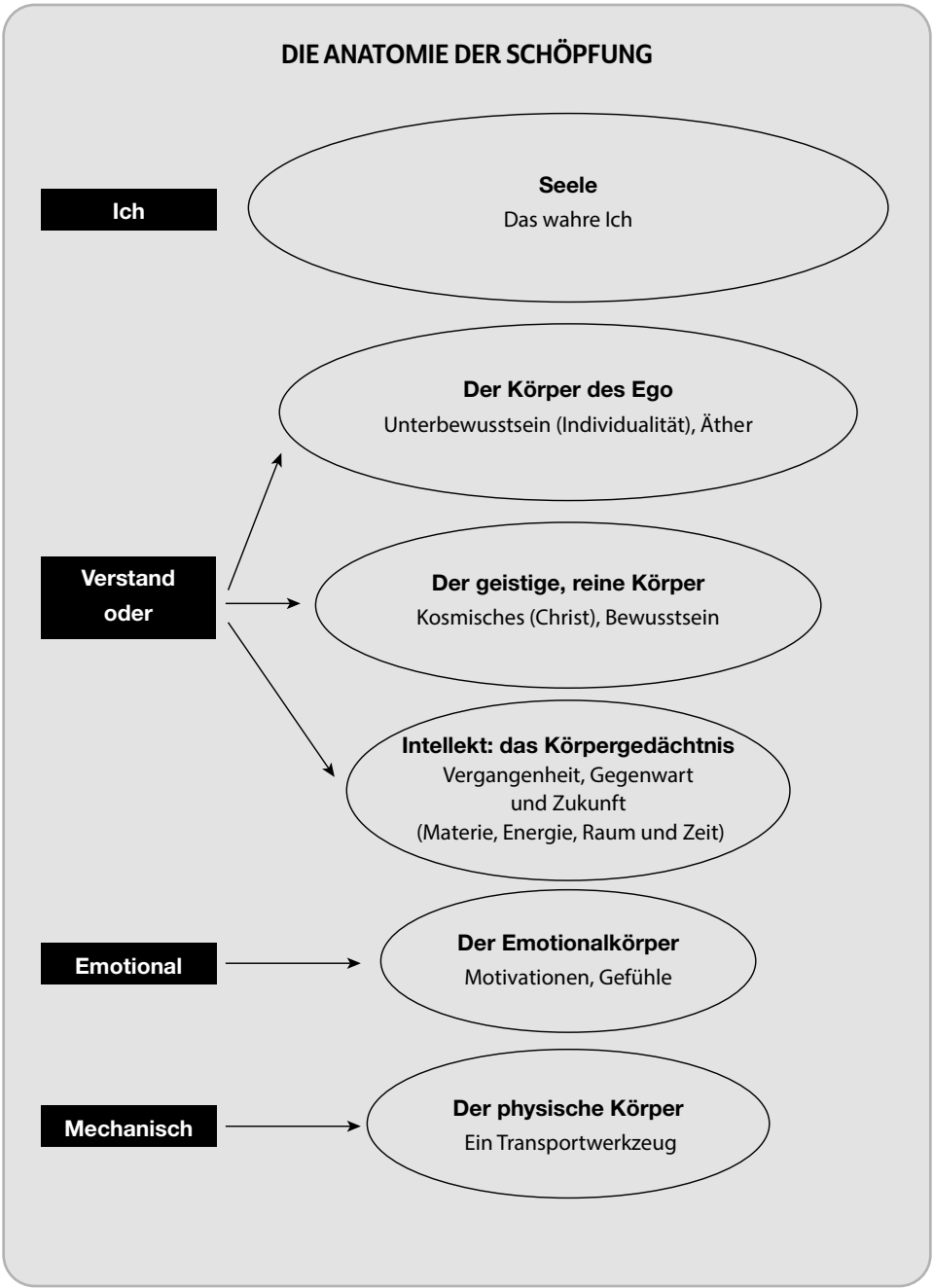
Haben Sie trockene Haut? Ja _____ Nein _____

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. 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
 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
 Brennessel 138, 387, 431, 544, 551-
 552, 561, 563-564, 568
 Bronchiolen 81, 84-85
 Brustkorb 42-43, 81, 466
 Brustkrebs. Siehe Krebs
 Bücher und Filme 512
 B-Zellen-Antwort 50

C

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

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

D

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

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

E

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

- Enzyme,
 endogene 111
 exogenen 111
 hydrolytische 110
 inaktive 110
 systemische 109
- Eosinophile 29-30, 56, 516, 519, 524
- Epidermis 42, 60, 545, 568
- Epithel 26, 121
- Epithelzellen 38, 62, 386, 420, 545, 562, 568
- Erschöpfung 131, 141, 143, 312, 391, 403, 421, 423, 425, 437, 557, 568
- Erste-Hilfe-Pflanze 383
- Erythrozyten 28-30, 515, 519, 525-526, 561, 568
- Estragonöl 493
- Eukalyptusöl 493
- F
- Falsche Einhornwurzel (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 paradisi) 434
 Grapefruitöl 494, 496
 Grapefruitsaft 470-471
 Guacamole 367
 Günsel 441-442, 444, 535, 552, 557, 568

H

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

- Hefepilze 18, 65, 172, 221, 227, 260,
 376, 402, 413, 418, 421, 434,
 546, 548, 568
 Heidelbeere 396
 Heilerde 305, 340, 540, 568
 Heilkräuter,
 Extrakte 379
 Kraft der 373
 Power-Kräuter, ein Überblick 382
 weitverbreitete und traditionelle
 Anwendungen der 379
 Heilkrise xviii, 291, 303, 306, 309,
 315-317, 320-322, 456
 Heilpflanzen. Siehe Heilkräuter
 Heilungshindernisse 294
 Heilziest 396, 557, 568
 Helmkraut 397, 425, 448, 536, 538,
 556-557, 568
 Hepatitis B-Impfung 189
 Herbivoren 2, 5, 169, 345, 359
 Herpes 222, 306, 434, 548, 568
 Herzerkrankungen. Siehe auch 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
 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
 Kaffeeinlauf 339
 Kaliumchlorid 142
 Kaliumphosphat 142
 Kaliumsulfat 142
 Kalte Ganzkörperwickel 475
 Kamillenöl 494
 Kanadische Gelbwurz 399, 421
 Kapillaren 17, 27-28, 48, 84, 117, 384, 396, 415, 421, 439, 561, 568
 Karamell 199
 Katabolismus 124, 126, 141, 156-157, 502, 521, 563, 568
 Katalysatoren 48, 72-73, 84, 93, 96, 108, 127, 154, 156, 222, 473
 Kationen 156, 517-518, 544, 568
 Kationische Reaktion 152, 465

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

- Krankheiten,
 Gewebe gibt es keine, im 26
 Grundursachen 211
 Ursachen 235, 248, 251
Krauser Ampfer 346, 403, 421, 424,
 440, 443, 445-446, 543, 568
Kräuterheilkunde 386, 420, 504,
 508, 512, 579
Kräuterrezepturen, kraftvolle 422,
 439
Kräutertherapie 554, 568
Kräutertinkturen 32
 Herstellung von 380
 krampflösende 324
Kreatinin 59, 101, 174, 519, 521
Krebs 233, 562, 568
 Entgiftung zur Prophylaxe und
 Heilung 236
 Pankreaskrebs 327
 Tumormarker 516
 Ursachen 233
Krebspatienten 159-160, 172, 191,
 233, 237, 263, 328
 Familie, Unterstützung durch
 die 239
Kreislaufsystem 254, 272, 400, 421,
 424, 442, 445, 447. Siehe auch
 Herz-Kreislaufsystem
Kreosotbusch 404, 420
Krummdarm 17, 33, 333, 440, 551,
 568
Künstliche Aromastoffe 203
Kupfer (Cu) 36, 118, 126, 128-130,
 134, 194, 380, 406, 421, 544,
 568
Kürbis-Möhren-Suppe 371
Kurkuma 404, 421, 546, 568

L
Laetrile 115
Laktase 33, 169
Laktose 98, 169, 251
Langerhans-Inseln 19, 34, 69, 172,
 245, 441
Lapacho 376, 379, 405, 421, 429,
 434-435, 443, 446, 453, 537-
 538, 568
Lavendelöl 494
LDL-Cholesterin. Siehe auch Choles-
 terin
LDL (Low Density Lipoprotein) 517,
 519, 528-529
Lebensenergie 130, 359, 465, 555, 568
Leber,
 Aufgaben der 37
 Hauptaufgaben, die vier 36
Leerdarm 17-18, 33, 333, 440
Leinsamenöl 105
Leukopenie 457, 523
Leukotriene 48, 56-57
Leukozyten 28-30, 48, 515, 519, 523-
 525, 540, 551, 562, 566, 568
Leukozytose 425, 457, 523
Lichtnahrung xiii
Lieberkühn-Krypten 32
Limetten 331, 345
Limonade, Fastenkur mit 331
Linolensäure 103, 105, 556, 568
Linolsäure 103
Lipase 34, 106, 110, 558, 568
Lipide. Siehe Fette
Lithium (Li) 126, 135
Lobelia 325, 406, 421, 448, 450, 538,
 556-557, 561, 568
Loe Fisher, Barbara 189
Lösungsmittel 194, 200, 202, 204,
 364, 472, 562, 568
Lotusöl 494, 496
Luftröhre (Trachea) 20, 84-86, 450,
 457
Lunge,
 Anatomie der 84
 Kongestion in der 310
 Kräutermischung für die 432

Lungenbläschen 85
 Lungenkrebs. Siehe Krebs
 Lungenläppchen 84-85
 Lymphe 40-41, 44-45, 88, 135, 213,
 227, 270-271, 422, 442, 456,
 464, 507, 554-555, 568
 Lymphgefäße 18, 40-42, 141, 143,
 294, 442, 555, 568
 Lymphknoten 42-43, 54, 56, 80, 176,
 271, 281, 291, 301, 401, 420,
 442, 473, 538, 554-555, 568
 Lymphome 44, 181, 197, 238, 297,
 332
 Lymphozyten, Ursprung und Ent-
 wicklung 50
 Lymphstau 270, 272, 493
 Lymphsystem, Kräuter für das 442
 Lysosomen 22, 57, 555, 568
 Lysozyme 48

M

Madenwürmer (Oxyuren) 227
 Magen, Kräuter für den 436
 Magensäure 35, 177, 389, 415, 421,
 561, 568
 Magnesiumphosphat 142-143
 Mahonie 393, 421, 436, 440, 444-
 446, 536-538, 548, 568
 Maisbart 407, 420, 431, 452
 Majoranöl 494, 496
 Makrokosmos 21, 23
 Makrophagen, Arbeit der 53
 Maltodextrin 201-202
 Maltose 31, 35, 98, 108, 247, 249,
 251, 553, 566, 568
 Mandelmilch 368-369
 Mangan (Mn) 119, 126, 135, 181, 344,
 543-544, 568
 Männerspezifische Beschwerden 231
 Mariendistel 407, 421, 429, 440, 445,
 548, 554, 568
 Massage 336, 490, 507-508
 Mastzellen 29, 51-52, 57
 MCHC (Mittlere korpuläre Hämoglo-
 bin-Konzentration) 515, 519,
 527
 MCH (Mittleres korpuläres Hämoglo-
 bin) 515, 519, 527
 MCV (Mittleres Erythrozyteneinzel-
 volumen) 515, 519, 527
 MEA (Monoethanolamin) 200
 Medikamente, synthetische 283
 Meditation 263, 463-464, 486
 Medulla 59, 65-66, 68, 70, 75, 80,
 252, 275, 397
 Meiose 24-25
 Meistersalat 366
 Melonen 253-254, 327, 345, 350,
 368
 Mentale Entgiftung 294
 Mentalkörper 483
 Menüs 342, 352, 354
 Entgiftungswunder, für das 352
 Gesundheitsprogramm, für das
 persönliche 354
 Mutige, für 355, 357
 Rohkost 366
 vitales, für die Entgiftung 355
 Metalle 128, 141, 162, 176, 194, 212,
 219, 237, 242, 526, 544, 548,
 568
 giftige 128
 Verunreinigungen durch anorga-
 nisches 194
 Mikrokokken 223
 Mikrokosmos 16, 21, 23
 Mikromineralien 118, 128
 Mikrovilli 23, 32
 Milchprodukte,
 Kuhmilch 169-171
 pasteurisierte 44, 160
 rohe 44
 Milchsäure 99, 143, 201, 215, 469,
 561, 568

- Miller, Neil Z. 190
 Mineralöl 201
 Missbildungen 193, 199, 218
 Mitochondrien 22, 24, 135, 145
 Mitose 24-25
 Modifizierte Speisestärke 201
 Molybdän (Mo) 126, 136
 Mononatriumglutamat (MNG) 184, 201
 Monozyten 19, 29-30, 41, 44, 50-51, 54, 57, 444, 516, 519, 524-525, 555, 568. Siehe auch Makrophagen
 MPV (Durchschnittliches Thrombozytenvolumen) 527
 Multiple Sklerose xvi, 66, 92, 130, 178, 189, 225, 232, 256, 396-397, 423, 425
 Muskatellersalbeiöl 494
 Muskatnussöl 495-496
 Muskelgewebe 14, 26, 67, 77, 257, 259, 297, 318, 507, 520
 Muskeln, Körpers, des 79
 Muskelsystem 19, 77
 Kräuter für das 447
 Mutterkraut 546, 563, 568
 Mykotoxine 195
 Myokardinfarkt. Siehe Herzinfarkt
 Myrrhenöl 495-496
- ## N
- Nachtkerzenöl 105, 107, 556, 565, 568
 Nahrungsmittel 299, 351
 basenbildende 299-300, 344
 Energetik 158
 Farben, und ihre spezifischen 501
 naturbelassene, lebendige 162
 säurebildende 296, 299-300, 344, 347
 welche darf ich essen 343
 wie oft sollte ich essen 277, 282, 354
 wieviel sollte ich essen 354
 Nahrungsmittelkombination 342, 348-349, 362
 Naprapathie 507
 Natriumbicarbonat 215, 243-245, 309
 Natriumchlorid 143, 148
 Natriumfluorid 202
 Natriumisoascorbat 202-203
 Natriumphosphat 143
 Natriumsulfat 143
 Natürliche Killerzellen (NK) 65, 409, 421, 557, 568
 Natürliche Medizin 509
 Nebennieren, Heilkräuter für die 423
 Nebennierenrinde (Cortex) 252, 276
 Nervengewebe 26, 66, 80, 104, 123, 142-143, 159, 169, 240-241
 Nervensystem,
 Kräuter für das 448
 Kräuter zur Stärkung 425
 vegetatives (VNS) 80
 Neurologische Beschwerden und Verletzungen 240
 Neuronen 75, 96, 240, 564, 568
 Neurotoxin 198, 202
 Neutrophile 16, 29-30, 42, 47, 51, 54, 56, 516, 519, 524, 557, 568
 Nickel (Ni) 128, 136-137, 194
 Nieren, Kräuter für die 431
 Nitrate und Nitrite (Natrium) 202
 Nukleoli 21
- ## O
- Obst,
 basenbildendes 345
 Kombination 350
 Obstsalat 368
 Öle, kommerzielle oder verarbeitete 105

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

Q

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

R

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

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

Rundkörniger Vollkornreis 372

S

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

- Schilddrüsenunterfunktion 63-64,
250, 253, 259, 261, 267, 272-
273, 311, 313, 317, 427-428,
437-438, 488, 494, 496, 517,
522, 528-530, 558, 568
- Schisandra chinensis 425, 437
- Schleimproduktion 43, 45, 170, 184,
293
- Schmalblättriger Sonnenhut 412,
434
- Schokolade 59, 185, 347
- Schroeder, Henry 118, 127
- Schwarzer Senf 540, 544, 568
- Schwarze Walnussschalen 429-430,
434, 437, 453
- Schwarznuss 413
- Schwefel 100, 125-126, 184, 186, 197,
214, 300, 395, 406, 420-421,
456, 544, 568
- Schwellungen 141-143, 157, 229,
296, 300, 303, 313, 395, 420
- Schwertlilie 443-444, 447, 538, 562,
568
- Schwitzbäder 468
- Sehnen 19, 77, 79, 87, 120, 126, 447,
556, 568
- Seifen 125-126, 130, 195, 365, 513
- Sekretin 34
- Sekretion 37, 417
- Selen (Se) 126, 137-138, 247, 256,
406, 421
- Senna 413, 437, 552, 568
- Shiitake 414, 443-444
- Sibirischer Ginseng 414, 423, 425,
433, 442, 444, 448-449, 453
- Silicium oder Kieselerde (Si) 138-139
- Skelett 3-6, 16, 20, 26, 75, 87, 125-
126, 132, 139, 143, 352, 497,
507, 553, 568
Kräuter für das 451
- Smoothies 370
- Sodbrennen 143, 269, 278, 309-310,
325, 349, 391, 399, 417, 421,
436, 457
- Sodium-Lauryl-Sulfat und/oder 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
 Vibrionen 223
 Virginischer Wolfstrapp 418
 Vorhöfe 27
 Vorhofflimmern 397, 430, 457

W

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

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

Bezugsquellen

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

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

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