

# Inhalt

Zur deutschen Neuauflage	11
Einleitung: Effektive Mikroorganismen (EM) und Salz	13
<b>Teil I · Mensch, Meer und große Natur – die Wurzeln des Lebens</b>	<b>18</b>
Das Leben – ein Geschenk aus dem Meer	19
Die Quelle des Lebens – das Meer	20
Meerwasser und physiologische Kochsalzlösung	26
Die Toxizität des raffinierten Salzes	29
Der „Mechanismus“ der Natur und der Strom des Lebens	30
Der Segen von Luft und Meer, Sonne und Mond	31
Die Herztätigkeit, der Angelpunkt des Lebens	34
Anfang und Ende des Lebens	35
Blutkreislauf und „zweites Herz“	36
Das Spiel von Ebbe und Flut	40
Das Verhalten der Okagani-Krabben bei der Frühlingsflut	41
Metallische Spurenelemente im Ozean	42
Die Lebenstemperatur und das Magma der Erde	44
Die Temperatur des Lebens und der Kreislauf der Energie	44
Kreuzbein und lebendiger Magnetismus	46
Der McGovern-Report und seine Folgen	49
<b>Teil II · Die Wirksamkeit der Spurenelemente</b>	<b>52</b>
Die Heilwirkung der Spurenelemente	53
Krebsheilung durch metallische Mikro-Spurenelemente	54
Erste Erfolge bei der Krebsbehandlung	57
Dr. Nojimas Erfahrungen	58
Mikromineralien bei Krebs im Endstadium	60

Elemente und Enzyme aus dem Meer als Schlüssel des Lebens	62
Nahrung und Enzyme als Quellen der Lebensenergie	62
Was sind organische Enzyme?	63
Wo Leben ist, sind auch Enzyme	64
Aktiver Sauerstoff stört die Enzymproduktion	65
Metallische Spurenelemente und Enzymproduktion	66
Elemente im Meersalz als „Befehlszentrum des Lebens“	66
Was sind Mineralstoffe?	67
Gefahren der übermäßigen Zufuhr von Mineralstoffen	70
Die Rolle der Mengenelemente	75
Die Toxizität von Medikamenten	80
Beeinträchtigung der Enzymproduktion durch Medikamente	80
Die Warnung von Dr. Joel Wallach	81
Medikamente rauben die Lebenskraft	82
Die beängstigenden Nebenwirkungen der drei „weißen Gifte“	86
<b>Teil III · Salz und das Schicksal des Menschen</b>	<b>88</b>
Nahrung, Salz und langes Leben aus Sicht der Ethnologie	89
Salz wendet unser Schicksal zum Guten	89
Salz und Volk	90
Essenzielle Spurenelemente für die Leibesfrucht	91
Die erschreckenden Folgen des Mineralstoffmangels	92
Warum haben Tiere keine Karies?	94
Mit Mineralstoffen 200 Jahre alt werden	94
Das Geheimnis des langen Lebens	96
Heilige nehmen eine Mahlzeit, Weise zwei Mahlzeiten	99
Die Folgen der Salzrestriktion	102
Natursalzboom und Küchenrevolution	102
Die neue Vorstellung von antioxidativem Salz	104
Was für ein Salz ist antioxidatives, reduzierendes Salz?	104

---

Der trügerische Glaube an die Salzrestriktion	106
Warnungen der amerikanischen Ärztekammer vor der Salzrestriktion	108
Die wahren Gründe für Bluthochdruck	110
Zurück zur zweitausendjährigen japanischen Esskultur!	112
Salzmangel macht die Japaner zu Waschlappen	114
Das Salz des Lebens und die richtige Dosis	116
Salz beherrscht das Schicksal des Menschen	118
Beweise für die Giftigkeit von Kochsalz	118
Salz zur Herstellung von Miso und Shôyu	119
<b>Teil IV · Körperpflege mit EM-Salz</b>	<b>124</b>
Gesunde Haut	125
Schöne Haut und Ernährung	125
Kosmetika auf Petroleumbasis schaden der Haut	125
Wahre Schönheit	127
Schöne Haut für alle	127
Mit EM-Salz zu samtweicher Haut	129
Innere Anwendungen	131
Körperpflege mit EM-Bokashi-Creme und Salz	131
Blutreinigung und Diät mit EM-Salz	132
<b>Teil V · Die Entwicklung von EM-Salz</b>	<b>136</b>
EM – seine Anfänge und seine wunderbaren Kräfte	137
Ein glücklicher Zufall	137
Weltweite Erfolge	139
Die Zusammensetzung von EM	142
EM und Salz	146
EM und die Mineralstoffzufuhr	146
Wozu braucht der Mensch Salz?	149
Das Geheimnis des ozeanischen Tiefenwassers	153

Die Besonderheiten des Tiefenwassers	155
Tiefenwasser und Syntropie	159
Urbakterien	164
Unterschiedliche Eigenschaften von Tiefen- und Oberflächenwasser	168
„Höhere Mittel“	171
EM-Salz und das Antioxidationsprogramm	174
Meine Erfahrungen mit EM-Salz	178
Wie viel EM-Salz soll man nehmen?	182
<b>Teil VI · EM-Salz in der Praxis</b>	<b>186</b>
EM-Salz herstellen	187
Das Herstellungsverfahren	187
Die zwei Arten von EM-Salz – Sosei-kaien und Jukusei-kaien	190
Selbst Salz machen	190
Die Vermehrung von EM-Salz	191
EM-Salz anwenden	193
Wo kommt EM-Salz zum Einsatz?	193
Erfahrungen mit EM-Salz in der Medizin	194
<b>Anhang</b>	<b>200</b>
Über die Autoren	201
Teruo Higa	201
Ryûichi Chinen	202
Literatur	203
Kontaktadressen und Bezugsquellen	204
Informationen über die EM-Technologie	205
Quellennachweis	206
Quellennachweis und Literatur	206
Japanische Namen und Sprache	207