

Inhaltsverzeichnis

Aus rechtlichen Gründen	xix
Vorwort	1
Einführung	2
1 Aufklärung des Geist-/Körper-Mysteriums – Und die Magie, die dabei zu Tage tritt	13
Geist über Materie	13
Prüfung Ihrer Geist-/Körper-Reaktion	16
Stress – Und ein schrumpfender Thymus	20
Placebo – Der wahre Heiler?	21
Wenn das Placebo Ihre Medizin wird	23
Das Placebo in Aktion	24
Das Wunder der Spontanheilung	27
Die Heilung liegt am Patienten	29
Ist die heutige medizinische Praxis vertrauenswürdig?	31
Warum werden einige gesund und andere nicht?	34
Der Paradigmenwechsel	37
2 Die verborgenen Gesetze hinter Krankheit & Gesundheit	39
Krankheit ist unnatürlich	39
Das Symptom einer Krankheit ist nicht die Krankheit	41
Wunderbare Infektionen	44
Schmerzstillende Mittel – der Beginn eines Teufelskreislaufs	46
Aufputschmittel machen starke Menschen schwach	50
Unser ständiges Bedürfnis nach Reinigung	53
Krankheitssymptome sind ähnlich wie Sand in der Hand	54
Die Suche nach der Ursache	55
Einer hoffnungslosen Prognose trotzen	61
Auf die Natur Ihres Körpers vertrauen	62
3 Die vier häufigsten Krankheitsursachen – Und das uralte System, das Sie von jeder von ihnen befreit	66
1. Gallensteine in der Leber und Gallenblase	66
<i>Wenn die Galle-Kanäle der Leber blockiert werden</i>	71
<i>Gallensteine – Eine konstante Krankheitsquelle</i>	73

2. Dehydrierung	77
<i>Dehydrierung erkennen</i>	79
<i>Die Schmerzverbindung</i>	80
<i>„Körper-Dürre“ – Die stärkste Stressart</i>	83
3. Nierensteine	94
<i>Die Arten der Steine und ihre Auswirkungen</i>	96
<i>Warum reinigt eine Niere?</i>	99
4. Was Dich schwächt, macht Dich auch krank	100
<i>Krankheit ist eine Toxizitätskrise</i>	105
<i>Vergiften wir unsere Kinder mit dem Essen?</i>	109
<i>Der wesentliche Krankheitsprozess</i>	114

4 Wo die meisten Krankheiten beginnen – Und die wahren

Geheimnisse zur Verhinderung	119
AGNI – Der „General“ der Verdauung	120
Toxischer Körper – Toxischer Geist	124
Der „nutzlose“ Blinddarm und seine erstaunliche Rolle	126
Innere Verschmutzung	129
Sollten wir Darmparasiten töten?	133
AMA – Die Hauptursache für Verstopfung im Körper	135
Folgen eines überlasteten Darms	135
Die Ausbreitung von Symptomen	141
Vata – Die Kraft der Bewegung	143
Rückenbeschwerden auflösen	145
Wenn der „Fluss“ eine Kehrtwende macht	149
Pitta – Die dynamische Kraft	151
Kapha – Zusammenhalt, Struktur und Ausdauer	152
Störung der Doshas	153
Wenn Vata „den Kopf trifft“	159
Hautkrankheiten? Spieglein, Spieglein	162

5 28 bewährte Geheimnisse, um zur ausgiebigen

Gesundheit zurückzukehren	165
Die Wunder unserer Biorhythmen	165
Die menschliche innere Uhr	166
Geheimnisse der Mondzyklen	168
<i>Neumond</i>	170
<i>Der zunehmende Mond</i>	170
<i>Vollmond</i>	171
<i>Der abnehmende Mond</i>	171

Die biologische Routine des Menschen	172
<i>Der erste Kapha-Zyklus</i>	172
<i>Der erste Pitta-Zyklus</i>	173
<i>Der ideale Tagesablauf</i>	174
<i>Der erste Vata-Zyklus</i>	175
<i>Der zweite Kapha-Zyklus</i>	176
<i>Der zweite Pitta-Zyklus</i>	177
Warum richtiger Schlaf für Sie so wichtig ist	177
<i>Die Schattenseite von nächtlichem Licht – Krebswachstum</i>	180
<i>Weitere Gesundheitszustände, die im Zusammenhang mit Schlafmangel stehen</i>	182
<i>Der zweite Vata-Zyklus</i>	183
Risiken, vom Programm der Natur abzuweichen	185
Hören Sie auf Ihren Körper und er hält Sie gesund!	188
Die vielen Botschaften des Körpers	189
Gute Gesundheit erfordert natürlichen Instinkt	191
Lernen, gesund zu sein.	
Wie erkenne ich meinen Körpertyp?	192
Die zehn Körpertypen	195
Körpertyp-Quiz	196
„ <i>Der Vata-Typ</i> “	196
„ <i>Der Pitta-Typ</i> “	197
„ <i>Der Kapha-Typ</i> “	198
Charakteristiken der Körpertypen	200
6 Der einfachste Weg, der Ihnen erlaubt, mühelos maximale Gesundheit zu erhalten	211
Leitsätze für den Alltag und die Ernährung	212
<i>Morgens</i>	215
<i>Frühstück</i>	216
<i>Mittagessen</i>	217
<i>Abendessen</i>	218
<i>Allgemeine Richtlinien</i>	219
Trinkwasser – Die beste aller Therapien	222
<i>Richtlinien für schrittweise Rehydratation</i>	224
Bewegen Sie sich gesund	226
<i>Der Zweck des Trainings</i>	226
<i>Übungen gemäß den Doshas</i>	227
<i>Grundsätzliche Richtlinien für gesunde Bewegung</i>	228
<i>Surya Namaskara (Sonnengruß)</i>	230

Atemübungen (Pranayama)	232
<i>Vata-Pranayama</i>	233
<i>Pitta-Pranayama</i>	233
<i>Kapha-Pranayama</i>	234
<i>Obese-Pranayama</i>	234
Bewusste Atemmeditation	235
Abhyanga – Ayurvedische Öl-Massage	236
Tägliche Ölbehandlung – Das Ölziehen	238
Ernährung gemäß den Körpertypen	239
<i>Vata</i> -beruhigende Ernährung	243
– Luft/Raum-Nahrungsmittel	245
– <i>Vata</i> -Nahrungsmitteltabelle	245
<i>Pitta</i> -beruhigende Ernährung	250
– Feuer Nahrungsmittel	253
– <i>Pitta</i> -Nahrungsmitteltabelle	253
<i>Kapha</i> -beruhigende Ernährung	258
– Erde/Wasser-Nahrungsmittel	260
– <i>Kapha</i> -Nahrungsmitteltabelle	261
Wichtig für alle Körpertypen	265
<i>Ghee – Sein Nutzen und seine Herstellung</i>	265
<i>Eine Zusammenfassung allgemeiner Grundsätze bezüglich</i>	
<i>Ernährung</i>	267
<i>Menüfolge – Das ideale Mittagessen-Rezept</i>	269
<i>Eine Anmerkung zur Verdaulichkeit von Hülsenfrüchten,</i>	
<i>Getreide und Samen</i>	271
<i>Idealer Tagesablauf – Dinacharya</i>	272
<i>Vegetarische Ernährung – Eine Lösung für viele</i>	
<i>Gesundheitsprobleme</i>	274
<i>Vegetarier leben länger und gesünder</i>	274
<i>Der Tod im Fleisch</i>	276
<i>Ist Fleisch für Menschen natürlich?</i>	278
<i>Irreführende Theorien</i>	282
<i>Fleisch – Hauptursache für Krankheit und Alterung</i>	286
<i>Vorteile einer vegetarischen Ernährung</i>	290
<i>Denkanstoß</i>	292
<i>Aber Fisch ist sehr gut für Sie, oder?</i>	294
<i>Eine Anmerkung zur Blutgruppendiät</i>	297

7 Über 100 Geheimnisse, um die Heilkraft der Natur im Innern zu entzünden	300
Die Leber- und Gallenblasenreinigung	300
<i>Vorbereitung</i>	301
<i>Die eigentliche Reinigung</i>	303
<i>Diese Ergebnisse dürfen Sie erwarten</i>	305
<i>Wichtig! Bitte aufmerksam lesen:</i>	308
<i>Haben Sie Schwierigkeiten mit der Reinigung?</i>	310
Darmsanierung – Zur Prävention und Heilung	314
<i>Halten Sie Ihre Eingeweide sauber</i>	315
<i>Darmspülung</i>	317
<i>Die Salzwasserspülung</i>	322
<i>Bittersalze</i>	322
<i>Rizinusöl</i>	323
<i>Vier große rektale Klistierbehandlungen</i>	324
<i>Anmerkung zur Auto-Urin-Therapie (AUT)</i>	327
Die Nierenreinigung	328
Schlückchenweise heißes ionisiertes Wasser trinken	330
Allergien beseitigen	331
Metallische Zahnfüllungen ersetzen und toxische Metalle/	
Chemikalien aus dem Körper entfernen	334
<i>Metallische Zahnfüllungen – Eine tickende Zeitbombe?</i>	334
<i>Kompositfüllungen</i>	336
<i>Einer Schwermetall-Toxizität vorbeugen</i>	336
<i>Metallischer Ton – Und wie man schädliche Metalle,</i>	
<i>Chemikalien und Strahlung entfernt</i>	337
Heilen Sie Ihr Zahnfleisch und Ihre Zähne	338
<i>Die Dentallösung von Soladey</i>	340
Wie man das Rauchen und andere Suchterkrankungen aufgibt	341
<i>Sucht – Ein unbewusstes Signal, sich nicht unter Kontrolle zu haben ..</i>	341
<i>Lernen Sie, Ihre Willensfreiheit wiederherzustellen</i>	343
<i>Rauchen, eine bewusste Entscheidung</i>	344
<i>Sich entschließen, weniger zu rauchen, aber.. ..</i>	346
<i>Die Abhängigkeit beenden</i>	347
<i>Zusammenfassung der Raucherentwöhnungstechnik</i>	349
Einige der größten Heilgeheimnisse der Natur	350
<i>Erstaunliche Nahrungsmittelkuren</i>	350
<i>Die krebshemmenden Eigenschaften von Brokkoli</i>	351
<i>Kohl – Das Krebsheilmittel der Römer</i>	351

<i>Blumenkohl hilft bei Brustkrebs</i>	352
<i>Das große Karottenphänomen</i>	352
<i>Sellerie – Besser als Viagra</i>	353
<i>Avocado – Die köstliche Superfrucht</i>	354
<i>Heidelbeeren und Preiselbeeren schützen</i>	
<i>Nieren, Herz, Augen und Haut</i>	355
<i>Die Heilkraft in grünen Bohnen</i>	356
<i>Die knochenaufbauende Kraft von Rosenkohl</i>	357
<i>Artischocke – Gut für die Verdauung</i>	357
<i>Grünkohl</i>	358
<i>Nüsse</i>	358
<i>Vorsicht vor Allergien und ranzigen Nüssen</i>	359
<i>Chia – Altes Superkorn</i>	359
<i>Frisches Getreide kann helfen, Sehstörungen zu beseitigen</i>	361
<i>Reis</i>	361
<i>Kokosnussöl – Ein Geschenk der Tropen</i>	361
<i>Eine Banane am Tag den Doktor spart</i>	363
<i>Sollten wir Bio-Lebensmittel essen?</i>	365
<i>Zimt – Medizin für Diabetiker</i>	366
<i>Kurkuma – Ein kraftvolles Dekongestivum und Antikrebsmittel</i>	368
<i>Ingwer bekämpft Reisekrankheit und mehr</i>	369
<i>Cayennepfeffer – Um Herz und Magen zu schützen</i>	370
<i>Nelken – Die Apotheke der Natur</i>	370
<i>Honig – Der weltbeste Wundheiler?</i>	371
<i>Wasserstoffperoxid bei Grippe und Erkältung</i>	374
<i>Das Wunder des unraffinierten Salzes</i>	375
<i>Heilende Zucker</i>	378
<i>Das wunderbare Yucca-Extrakt</i>	383
<i>Rotulmenrinde</i>	384
<i>Ojibwa Kräuter Tee – Ein Heilmittel gegen alle Beschwerden?</i>	385
<i>Lapacho (Pau D’Arco) – Ein erstaunliches Inka-Heilmittel</i>	388
<i>Olivenblatt-Extrakt</i>	391
<i>Astragalus</i>	392
<i>Salbeiöl – Ein Gedächtnisverstärker</i>	392
<i>Guarana – Ein Energieverstärker</i>	393
<i>Blutwurzpaste und „Indian Herbs“</i>	394
<i>Pfaffia, schwarzes Cohosh und Nachtkerze (für Frauen)</i>	395
<i>Entgiftetes Jod – Für Schilddrüsen- und andere Erkrankungen</i>	395
<i>Grüner Tee – Ein Lebenstee</i>	397

<i>Ginkgo biloba – Gehirnnahrung; und Coenzym Q10</i>	401
<i>Aloe vera – Ein antiker Heiler</i>	401
<i>Ionische Flüssigmineralien</i>	403
<i>Miracle Mineral Supplement (MMS) – Ein sofortiger Heiler von Malaria, AIDS, Krebs, Hepatitis und mehr?</i>	405
<i>Wasserloses Edelstahlkochgeschirr</i>	407
<i>Wasserionisatoren</i>	409
<i>Körpergeruch? Ein guter Grund kein Deodorant zu benutzen</i>	411
Ener-Chi Art	414
<i>Ener-Chi ionisierte Steine</i>	416
<i>Verwendungsmöglichkeiten für ionisierte Ener-Chi Steine</i>	417
<i>Sacred Santémony – Göttliches Singen für jede Gelegenheit</i>	419
<i>Bienenwachs – Bei Asthma, Allergien und Problemen</i>	
<i>mit den Nebenhöhlen</i>	420
<i>Wie man mit Elektrosmog umgeht</i>	421
<i>Wie man die negativen Auswirkungen der Ley-Linien vermeidet</i>	423
<i>Notwendige Voraussetzungen zur Krankheitsheilung</i>	424
<i>Allzweck-Heilbad mit Salz</i>	427
8 Heilgeheimnisse der Sonne	429
<i>Die Sonne – Ursprung des Lebens auf Erden</i>	429
<i>Die wunderbaren Heilkräfte von UV-Licht</i>	431
<i>Kann UV-Strahlung Hautkrebs vorbeugen und heilen?</i>	433
<i>Je mehr UV, umso weniger Krebs</i>	435
<i>Nun sagen selbst Ärzte und Wissenschaftler: „Es ist nicht wahr!“</i>	437
<i>Durch Sonnenschutzmittel verursachter Hautkrebs</i>	438
<i>Sonnenlichtmangel – Eine Todesfalle</i>	440
<i>Pittas – Aufgepasst!</i>	443
<i>Keine Sonne, keine Gesundheit!</i>	444
<i>Sonnenlicht beugt Krebs, MS, Herzerkrankungen,</i>	
<i>Arthritis, Diabetes ... vor</i>	448
<i>Die Sonne senkt das Krebsrisiko um mindestens die Hälfte!</i>	448
<i>Die erstaunliche Kombination aus Tageslicht und Training</i>	450
<i>Was die Sonne so „gefährlich“ macht – Die Fett-Verbindung!</i>	453
<i>Was tatsächlich die Haut verbrennt und schädigt</i>	457
<i>Richtlinien für eine gesteigerte Sonneneinstrahlung</i>	458
<i>Die antike Sungazing-Praktik</i>	460

9 Die heimlichen Ursachen von Herzkrankungen – Und warum sie so einfach rückgängig gemacht werden können	462
Die Anfangsstadien der Herzkrankung	463
Maßgebliche Hauptfaktoren	464
Fleischkonsum und Herzkrankung	465
Ja, Ihr Körper kann Protein speichern!	467
Proteinspeicherung – Eine Zeitbombe	471
Die aufschlussreiche Rolle von Homocystein	473
C-reaktives Protein fördert die Wahrheit zutage	474
Wie und warum Herzinfarkte wirklich auftreten	476
Neue Studien hinterfragen den Wert von Arterienöffnungen	477
Risikoindikatoren für einen Herzinfarkt	481
1. <i>Verdickung des Bluts gemessen am Hämatokrit</i>	<i>482</i>
2. <i>Der Verzehr von zu viel tierischem Protein</i>	<i>483</i>
3. <i>Zigarettenrauchen</i>	<i>484</i>
4. <i>Körperlich bedingte (genetische) Veranlagung zu reduzierter Proteinverdauung</i>	<i>484</i>
5. <i>Frauen während oder nach der Menopause</i>	<i>485</i>
6. <i>Nicht genug Obst und Gemüse essen, Rauchen und mangelnde Bewegung</i>	<i>485</i>
7. <i>Nierenerkrankung</i>	<i>488</i>
8. <i>Antibiotika und andere synthetische Arzneimittel</i>	<i>490</i>
Schluss mit dem Cholesterin-Herzkrankheitsmythos	492
<i>Cholesterin ist letzten Endes doch nicht der Schuldige</i>	<i>493</i>
<i>Heute gesund, morgen krank</i>	<i>496</i>
<i>Was Statine Ihnen antun können!</i>	<i>498</i>
<i>Aber schützt Aspirin nicht gegen Herzkrankungen?</i>	<i>503</i>
<i>Die Gefahren von niedrigem Cholesterin</i>	<i>505</i>
<i>Cholesterin – Ihr Leben und Blut</i>	<i>508</i>
<i>Wenn das Cholesterin SOS signalisiert</i>	<i>510</i>
<i>Den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise ausgleichen</i>	<i>513</i>
<i>Überwindung der Herzkrankheit – Zwei ermutigende Geschichten</i>	<i>515</i>
Nicht-ernährungsbedingte Ursachen von Herzkrankungen	518
<i>Ein fehlendes Sozialsystem</i>	<i>518</i>
<i>Die größten Risikofaktoren – Berufszufriedenheit und Zufriedenheitsbewertung</i>	<i>519</i>
<i>Ihr Verlangen nach Liebe</i>	<i>521</i>
<i>Was ein liebevoller Ehepartner tun kann</i>	<i>522</i>
<i>Die heilende Kraft einer „liebevollen Berührung“</i>	<i>523</i>

10 Warum Krebs keine Krankheit ist – Und warum das die gute Nachricht ist	527
Die charakteristischen Merkmale von Krebs	531
<i>1. Die physische Ebene</i>	531
<i>2. Die emotionale Ebene</i>	532
Es ist alles psychosomatisch	534
Marys persönliche Heilmittel	535
Krebs – Eine Reaktion auf Ablehnung	536
Die Schatten der Vergangenheit bekämpfen	537
Das Verlangen zu kämpfen loslassen	539
Krebs kann Sie nicht töten	541
Krebs ist keine Krankheit	543
Krebs ist: „Sich selbst nicht zu lieben“	544
Die Macht, Konfliktsituationen zu lösen	546
Der verzweifelte Versuch des Körpers zu leben	547
Prostatakrebs und seine risikoreichen Behandlungsmethoden	552
Über Prostatavergrößerung	553
Warum die meisten Krebserkrankungen von selbst verschwinden	554
Krebs – Wer heilt ihn?	556
Nützliche Tipps, um Krebs überflüssig zu machen	558
<i>Miracle Mineral Supplement/Lösung (MMS)</i>	559
<i>Die Verbindung zwischen früher Pubertät und Brustkrebs</i>	561
<i>Elektrisches Licht und Krebs</i>	561
Training und Krebs	562
<i>Die Wahrheit über herkömmliche Krebsbehandlungen</i>	563
11 Drei geheime Diabetesquellen – Wie man sich schnell von ihnen heilt	569
Nahrungsmittel, die Diabetes verursachen	573
<i>Raffinierte Kohlenhydrate – Eine Ursache von Insulinresistenz</i>	573
<i>Tierische Proteine – Schädlicher als Zucker</i>	575
<i>Raffinierte Fette und Öle – Köstliches Gift?</i>	577
Das sich ausweitende Diabetessyndrom-Drama	581
Das Risiko, übergewichtig zu sein	584
Autoimmuner Diabetes mellitus (Typ-1-Diabetes)	586
Riskante schulmedizinische Behandlungen	588
Die Ursachen heilen	589

12 Den AIDS-Mythos verscheuchen – Geheimnisse, um diese sogenannte „Krankheit“ zu verstehen und zu heilen	592
HIV – Ein harmloses Passagievirus?	594
Fehlerhafte HIV-Tests – Die eigentliche Ursache der AIDS-Epidemie ...	595
HIV kann nicht so viel verursachen wie die Grippe	600
HIV verhält sich wie jedes andere Virus	601
Forschung auf dem Prüfstand	602
HIV + Lungenentzündung = AIDS?	604
Schwere statistische Fehler	605
HIV ist kein neues Virus	607
Neue Beweise: HIV breitet sich selten durch heterosexuellen Ge- schlechtsverkehr aus	609
Wer bekommt AIDS?	610
Was wirklich AIDS verursacht	611
1. <i>Rauschgifte</i>	612
2. <i>Antibiotika</i>	615
3. <i>Bluttransfusionen</i>	616
4. <i>AIDS – Eine Stoffwechselstörung, keine Infektionskrankheit</i>	617
5. <i>AIDS-Medikamente verursachen AIDS</i>	621
AIDS – Ein Prozess des Erwachens	625
13 Acht gefährliche Mythen des modernen Lebens und wie man jeden gelassen hinnimmt	627
1. Antibiotika, Bazillen und warum wir für sie so anziehend sind	627
<i>Sind Antibiotika wirklich notwendig?</i>	627
<i>Antibiotika schädigen das Immunsystem</i>	629
<i>Biologische Kriegsführung</i>	630
<i>Antibiotika können bei Kindern Asthma verursachen</i>	633
<i>Den Kampf mit der Krankheit verlieren?</i>	634
<i>Tuberkulose – Die Natur schlägt zurück</i>	635
<i>Candida – Mikroben gegen Mikroben</i>	638
<i>Der Umgang mit einer Candidainfektion</i>	639
<i>Sind Antibiotika für die Rauschgiftepidemie verantwortlich?</i>	642
<i>Die Natur weiß es am Besten – Infektionen auf natürliche Art beseitigen</i>	644
2. Das Geschäft mit Ihrem Blut	646
<i>Sind Bluttransfusionen wirklich notwendig?</i>	646
<i>Gefahren, die im Blut lauern</i>	647
<i>Die Alternativen</i>	649
<i>Ihr Blut ist Ihr Leben</i>	650

3. Risiken von Ultraschalluntersuchungen	651
<i>Menschliche Versuchskaninchen</i>	652
4. Immunisierungsprogramme auf dem Prüfstand	655
<i>Giftige Impfstoffe gegen harmlose Infektionen</i>	655
<i>Unfreiwillige Schutzimpfungen</i>	659
<i>Impfung macht keinen Sinn mehr</i>	661
<i>Unbegründete Impfungshysterie</i>	662
<i>Basiert das Bedürfnis nach Immunisierung auf statistischen Fehlern?</i> 665	665
<i>Wie man auf natürliche Weise Immunität erlangt</i>	666
<i>Impfung – Angriff auf Ihren Körper, Ihr Gehirn und Ihren Geist</i>	669
<i>Die Verbindung zwischen Impfstoff und Autismus</i>	673
<i>So bleiben Sie immun</i>	676
<i>Natürliche Methoden, Kinder gesund zu pflegen</i>	677
5. Schutz gegen die Grippe?	680
<i>Schützen Sie sich gegen den Grippeimpfstoff!</i>	680
<i>Warum Menschen an Grippe erkranken</i>	684
<i>Im Namen der Prävention</i>	686
<i>Hilfe von Mutter Natur</i>	687
6. Alkohol – Die legale Droge des Menschen	688
<i>Bier – Hypnose und ein dicker Bauch</i>	690
<i>Enträtselung des Rotweinmysteriums</i>	691
7. Schmutzige Geschäfte mit unserer Nahrung –Genmanipulation	692
8. Soja – Wundernahrungsmittel oder Gefahr für unsere Gesundheit? 696	
14 Über 51 Gesundheitsmythen, die die Amerikaner so krank halten	699
1. Vitamineuphorie – Ein Schuss in den Ofen	699
<i>Vitaminmangel – Oder doch etwas anderes?</i>	701
<i>Niemand weiß, wie viel Sie brauchen</i>	702
<i>... selten durch einen Mangel an Vitaminen ausgelöst</i>	704
<i>Versteckte Gefahren von Vitamintabletten</i>	706
Wie steht's mit der Einnahme von zusätzlichen Mineralstoffen?	716
2. Frühstückszerealien und ungesunde Fertignahrung –	
<i>Gift für unsere Kinder</i>	718
<i>„Super-Essen“ des Jahrhunderts</i>	718
<i>Schockierende Enthüllungen</i>	720
Gift, das wie Nahrung schmeckt und aussieht	721
<i>Auflösung des Vollkornmysteriums</i>	722
<i>Durch Lebensmittelzusätze verursachte Hyperaktivität bei Kindern</i> ...	724
<i>Die ballaststoffreiche Falle</i>	726

3. Rohe Vollwertkost	728
<i>Durch Ballaststoffe verursachte Krankheiten auf dem Vormarsch</i>	729
<i>Andere schädliche Auswirkungen zusätzlicher Ballaststoffe</i>	729
<i>Schokolade – Fakten und Fiktion</i>	732
4. Rohe kontra gekochte Lebensmittel	734
<i>Die Pros und Kontras</i>	734
<i>Was macht Pflanzen so giftig?</i>	736
<i>Warum Nahrungsmittel zubereiten?</i>	737
<i>Nährstoffarme Lebensmittel – Ein Schlüssel zum Überleben</i>	739
<i>Das Getreidenahrungs-Mysterium</i>	741
5. Die Milchkontroverse	745
<i>Ist Kuhmilch für den menschlichen Verzehr geeignet?</i>	745
<i>Durch Milch verursachte Osteoporose</i>	746
<i>Mit Milchkonsum in Zusammenhang stehende</i>	
<i>Allergien und Diabetes</i>	749
<i>Hüten Sie sich vor Milchhormonen</i>	750
<i>Ist Milch für jeden schlecht?</i>	751
6. Aspartam und andere süße tödliche Drogen	754
<i>Süße zu einem Preis</i>	755
<i>Politik kontra Ethik</i>	758
<i>Warum Süßstoffe dick machen</i>	760
<i>Täuschung des Körpers</i>	762
<i>Süßstoffe verursachen Fettleibigkeit, Depression und Gehirnschaden</i>	763
7. Light-Produkte – Ein Gewichtsverstärker	765
<i>„Narrensichere“ Schlankheitskuren</i>	765
<i>„Leichte Fette“ und ihre „erstaunlichen“ Effekte</i>	767
<i>Proteinreiche Nahrungsmittel machen Sie fett</i>	
<i>und energiearme Nahrungsmittel verbrauchen Energie</i>	769
<i>Warum Lightprodukte bei Ihnen ein Schweregefühl verursachen</i>	770
<i>„Überflüssiges Gewicht“ zulegen</i>	771
<i>Das Kalorientabellenfiasco</i>	772
<i>Gewichtsregulierung ist natürlich</i>	774
<i>Schlafen Sie gut – Nehmen Sie ab</i>	776
<i>Körperliche Reinigung</i>	778
<i>Gesunder Körper – Normales Gewicht</i>	778
8. MSG – Der Übergewichtsfaktor	779
9. Mikrowellengeräte – Der Tod in der Hitze	782
10. Durch Fernsehen verursachter Autismus	784

15 Was Ärzte Ihnen sagen sollten – 37 zu vermeidende	
Gesundheitsgefahren	785
1. Mögliche Gefahren medizinischer Diagnostik	785
<i>EKG und EEG – Maschinen können lügen</i>	786
<i>Vorsicht! Röntgenstrahlen!</i>	787
<i>Mammografie – Ja oder Nein?</i>	789
<i>Ein Warnhinweis zu den Risiken, einen BH zu tragen</i>	791
<i>Ein Warnhinweis zu den Risiken von Brustimplantaten</i>	793
<i>Können Sie Laboren vertrauen?</i>	794
<i>In der Arztpraxis erzeugter Bluthochdruck?</i>	796
<i>Das Heranzüchten von Bluthochdruck-Patienten</i>	798
2. Medizinische Behandlung ist selten sicher	800
<i>Medikamente sollten die Ausnahme sein, nicht die Regel</i>	801
<i>Das Tablettenabhängigkeits-Drama breitet sich aus</i>	802
<i>Durch Ärzte verursachte Krankheiten steigen stark an</i>	805
<i>Der Tod lauert in verschreibungspflichtigen</i>	
<i>und frei erhältlichen Medikamenten</i>	806
<i>Prozac-Skandal aufgedeckt; Antidepressiva</i>	812
<i>Sterioide, Arthritis-Medikamente und NSAIDe</i>	815
<i>Lesen Sie die Beipackzettel, um Ihr Leben zu schützen</i>	818
<i>Dementer Schmutz</i>	819
<i>Skandalöses Arzneimittelgeschäft</i>	819
<i>Die Antibabypille: Katastrophale Risiken</i>	822
3. Menopause – Krankheit oder natürliche Verwandlung	826
<i>Der Unsinn der Hormonersatztherapie (HET)</i>	826
<i>Die HET kann Knochenschwund nicht verhindern</i>	828
<i>Was verursacht wirklich spröde Knochen?</i>	830
<i>Kann HET Herzkrankheiten vorbeugen?</i>	831
<i>Das Klimakterium – Keine Krankheit</i>	833
<i>Der Beginn einer neuen Lebensphase</i>	833
<i>Es liegt nicht am Hormonmangel, sondern</i>	834
<i>Wie man das Beste aus den Wechseljahren macht</i>	835
<i>Gehen Sie gut mit Ihrem Körper um</i>	837
4. Was macht Medikamente so teuer?	838
5. Operationen sind nur selten notwendig	841
<i>Angstmotivierte Operationen</i>	843
<i>Einleitung, Damschnitt und Kaiserschnitt</i>	845
<i>Weniger Chirurgen und weniger medizinische Eingriffe =</i>	
<i>weniger Todesfälle</i>	848
6. Krankenhäuser – Eine große Gefahr für die Gesundheit	848

16 Anhang	853
Index	853
Über Andreas Moritz	859
Bezugsquellen	862