

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