

# Inhalt

Einleitung .....	ix
<b>1. Unsere Spezies verstehen .....</b>	<b>1</b>
Anatomische und physiologische Unterschiede der Wirbeltiere .....	3
<b>2. Wie der Körper funktioniert.....</b>	<b>9</b>
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
<b>3. Die Lebensmittel, die wir essen.....</b>	<b>91</b>
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
<b>4. Toxische Traditionen.....</b>	<b>167</b>
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
<b>5. Was Krankheit wirklich bedeutet .....</b>		<b>209</b>
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
<b>6. Krankheiten ausleiten .....</b>		<b>285</b>
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 erwarten.....	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 Darmanagement.....	333
<b>7. Essen für die Vitalität .....</b>		<b>341</b>
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 Entgiftungs menü 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
<b>8. Die Kraft der Heilkräuter.....</b>		<b>373</b>
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
<b>9. Gesunde Angewohnheiten für ein gesundes Leben.....</b>		<b>461</b>
Modul 9.1	Neun gesunde Angewohnheiten.....	463
Modul 9.2	Vier gesunde Werkzeuge für Ihre Entgiftungskur und Ihr Leben.....	470
<b>10. Gesundheit und Spiritualität .....</b>		<b>479</b>
<b>Anhang.....</b>		<b>487</b>
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