

Dantse Dantse

DantseLOGIK™ - Meistere deine Gesundheit

NUTRAZEUTIKA

Iss, trink und denk dich gesund, jung und schlank!



25 Jahre ohne Medikamente!
Lebe wie der Autor top-fit und top-gesund

mit der **DantseLOGIK™**
Meistere deine Gesundheit

Krankheiten heilen
mit einer
therapeutischen Ernährung



Inkl. Sonderteil:
Iss und trink
dich krebsfrei

afrikanisch inspiriert -
wissenschaftlich fundiert

mit
würzigen
Krankheiten-
weg-Koch-, Trink-
& Smoothie-
Rezepten

DANTSE™
Meistere dein Leben

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Gesunde Ernährung, gesunder Körper, aber mit welchen natürlichen Lebensmitteln?	9
Einführung: Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensmitteln und der Gesundheit: Eine kleine, persönliche Geschichte	23
1. Grundvoraus-setzungen für eine Ernährungsart, die heilt	29
1.1.Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für ein gesundes Abnehmen und erfolgreiche Krankheitsvorbeugung	30
1.2.Gesunde Leber	37
1.3.Ein guter und gesunder Stoffwechsel	41
1.4.Positive psychische Einstellung und Selbstliebe.....	44
2. Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten?.....	47
2.1.Vitaminreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Vitamine mit ihren Funktionen und eine Liste mit Lebensmitteln, in denen sie zu finden sind.....	48

2.2. Mineralienreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Mineralien und Spurenelemente und in welchen natürlichen Lebensmittel sie enthalten sind	57
2.3. Antioxidantienreiche Lebensmittel	65
2.3.1. Vorkommen natürlicher Antioxidantien	67
2.3.2. Synthetische Antioxidantien.....	68
2.4. Ungesättigte Fette	72
2.4.1. Omega-6 Fettsäuren	74
2.4.2. Omega-3-Fettsäuren – wichtige Bestandteile der Nahrung: Welche Lebensmittel enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren?	75
2.5. Reichlich pflanzliches Öl ist sehr gesund Eine gute Balance aus gesättigten und ungesättigten Ölen tut dem Körper sehr gut.....	78
2.6. Diese Kohlenhydrate machen gesund und schlank.....	89
2.6.1. Power-Kohlenhydrate aus Afrika, echte Medikamente	92
2.7. Ballaststoffe sind wichtig für den Körper, den Darm und die Gesundheit	95

2.8.Natürliche Antibiotika, natürliche Lebensmittel, die antibakteriell und wie Antibiotika wirken.....	99
2.9.Ingwer, Zwiebel, Knoblauch drei magische, unterirdische, geheime Waffen für die Gesundheit und gegen das Übergewicht	102
2.9.1.Ingwer, der Alles-Könner: Das magische all-round Medikament	106
2.9.2.Zwiebeln.....	111
2.9.3.Knoblauch.....	112
2.10.Scharfe Chilischoten, geheime und wirksame Waffen um abzunehmen, Krankheiten abzuwehren und gesund zu bleiben.....	113
2.10.1.Makossa hot rotic, die magische, scharfe, therapeutische Sauce mit Ingwer, Knoblauch, Zwiebel	120
2.11.Kräuter und Gewürze sind wirksame Medikamente!.....	123
2.12.Bittere Lebensmittel und Stoffe sind gut für unsere Gesundheit und helfen beim Abnehmen, bitter macht fit und schlank	131
2.13.Basische Lebensmittel, basische Ernährung ist die Basis für einen gesunden, ausgeglichenen und starken Körper und für die Beseitigung von Krankheiten.....	136

2.13.1.Tabellen basischer Lebensmittel und guter säurebildender Lebensmittel	137
A. Tabelle basenbildenden Obstes.....	137
B. Tabelle basischer Kräuter und Salate	139
C. Tabelle basischer Sprossen und Keime	140
D. Tabelle basischer Nüsse und basischer Samen	141
E. Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln	141
F. Gute säurebildende Lebensmittel	142
G. Tabelle der Nährwerte basischer Lebensmittel	144
2.14.Einige Tropenlebensmittel mit starker Heilkraft	157
2.14.1.Moringabaum (<i>Moringa Oleifera</i>) – die nährstoffreichste Pflanze der Welt, in Kamerun als „mother's best friend“ oder „Baum des Lebens“ bekannt, heilt viele Krankheiten	158
2.14.2.Okra, ein weiteres Wunder (Heil-) Lebensmittel, Quelle vieler Vitamine und Mineralstoffe	163
2.14.3.Djansang, Heilkraut aus Kamerun.....	166
2.14.4.Palmöl	170

2.14.5.Kokosnuss und Kokosöl	174
2.14.6.Ananas Gute-Laune-Frucht, Ideal für Gehirn, Psyche und bei Übersäuerung und zur Bekämpfung viele Krankheiten	176
2.14.7.Papaya, die Alleskönnnerin	180
2.14.8.Avocado gegen Cholesterin und Leukämie	182
2.14.9.Mango macht dich gesund und bekämpft das Übergewicht	185
2.14.10.Saba-Saba – Sauersack, Graviola, Corrossol oder Stachelannone	188
2.14.11.Kolanuss (Bitacola): Dschungel- Power, auch in Europa erhältlich.....	191
2.14.12.Bananen und Bananenschalen sind super Gesundmacher	193
2.14.13.Die Safou – der unbekannte Reichtum der afrikanischen Küche	196
2.14.14.Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen, Grapefruit	198
2.14.15.Guave	200
2.14.16.Affenbrot, starkes Heilmittel bei chronischen Krankheiten.....	202
2.14.17.Kürbis und Kürbiskerne aus Afrika gegen Prostatakrebs.....	204
2.15.Entschlacken macht gesund!	206

2.16.Fasten macht gesund	209
2.17.SEX und Bewegung Keine Lebensmittel, aber als natürliche Mittel helfen sie auch gegen psychische und körperliche Krankheiten	211
2.18.Gifte in Lebensmitteln, Gegenmaßnahmen und Alternativen.....	213
2.19.Tipps für Veganer und Vegetarier	222
3. Iss und trink dich krebsfrei	229
3.1. In unserer Ernährung und in unserer Psyche steckt die Prävention gegen Krebs: Was man beachten sollte	232
3.2.Auch die Sonne ist eine „Nahrung“ gegen Krebs	235
3.3.Sport kann auch ein „Nahrungsmittel“ gegen Krebs sein	236
3.3.1.Bewegung und Sport bei Brustkrebs.....	239
3.3.2.Bewegung und Sport bei Prostatakrebs	240
3.3.3.Bewegung und Sport bei Magen- und Darmkrebs.....	241
3.3.4.Bewegung und Sport bei Leukämie- und Lymphomerkrankungen	242

3.4.Die Anti-Krebs-Lebensmittel: Welche Lebensmittel helfen gegen Krebs, bzw. beugen vor?.....	243
3.4.1.Basische Lebensmittel	244
3.4.2.Bittere Lebensmittel, wie Grünkohl, Brokkoli und Co.....	244
3.4.3.Anti-Krebs-Gewürzen und Kräuter.....	245
3.4.4.Anti-Krebs-Obst und Früchte	247
Tropisches Obst	247
Weiteres Obst.....	254
3.4.5.Anti-Krebs-Gemüse	263
3.4.6.Anti-Krebs-Salate	264
3.4.7.Anti-Krebs-Nüsse	264
3.4.8.Anti-Krebs-Fleisch	265
3.4.9.Anti-Krebs-Fische	267
3.4.10.Anti-Krebs-Fette	268
3.4.11.Anti-Krebs-Getränke und Tees.....	274
3.5.Die wichtigsten Anti-Krebs-Vitamine	277
3.6.Anti-Krebs-Mineralstoffe	290
3.7.Essentielle Fettsäuren und Öle gegen Brustkrebs?	291
3.8.Welche Lebensmittel gegen welchen Krebs?	293

4. Power-Koch-Trink-Smoothie- Rezepte, die Krankheiten bekämpfen und fit, schlank und glücklich machen.....	295
 4.1. Afrikanisch inspirierte Kochrezepte, die Krankheiten heilen, Fett verbrennen und Muskeln aufbauen.....	296
4.1.1. Spinat gebraten, mit Lachs und Nudeln (oder auch gebratener Kochbanane)	300
4.1.2. Kürbiskern-Sauce mit Fisch/Rind und Yamswurzel	304
4.1.3. Grünkohl mit ungerösteten Mandeln (Erdnüssen) und Kochbananen. Nationalgereicht in Kamerun	307
4.1.4. Djansang in Tomaten, Hähnchen und Maniok	311
4.1.5. Eintopf Macabo mit Palmöl und getrocknetem Fisch	314
4.1.6. Kochbananen-Brei mit Kidneybohnen und Palmöl.....	316
4.1.7. Okrasauce mit Fufu aus Maniok oder Klößen	318
4.1.8. Lachs mit Gemüse	322
4.1.9. Gebratener Grünkohl.....	323
4.1.10. Suppen	324

4.2.Trinkrezepte: Getränke, die dich gesund machen und das Fett verbrennen.....	326
4.2.1.An erster Stelle: Kolanuss-haltige Getränke.....	327
4.2.2.Aromatisiertes Wasser	328
4.2.3.Tees	330
4.2.4.Fruchtsaftmischungen.....	333
4.3.Gesunde Power-Frucht-Smoothies, die Wunder wirken.....	335
5. Iss und trink dich potent und steigere deine Lust	341

1. Grundvoraus- setzungen für eine Ernährungsart, die heilt

Grundvoraussetzungen für eine Ernährungsart, die heilt

Die Grundvoraussetzung damit Lebensmittel heilen und helfen ist, bestimmte Sachen zu wissen und dieses Wissen anzuwenden. Es ist wichtig, eine Grundeinstellung zu gesunden Lebensmitteln zu haben. Dabei spielen basische Lebensmittel, gesunde Öle sowie vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel die zentrale Rolle.

Ich bereichere die Leser, indem ich viele exotische Lebensmittel mit aufliste, die es hier zu kaufen gibt, die aber viele noch nicht kennen, und die wundersame Heilkräfte haben.

1.1. Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für ein gesundes Abnehmen und erfolgreiche Krankheitsvorbeugung

Jegliche Regeneration, Entgiftung und Heilung beginnt im Darm, das bedeutet, über die Ernährung. Genauso wie das Abnehmen. Diese Erkenntnis hat eine zentrale Bedeutung in der afrikanischen Medizin. Unser Darm ist von Bakterien, Archaeen

und Eukaryoten besiedelt und die Nahrung hat einen großen Einfluss auf diese Besiedlung, welche Bakterien in welcher Menge den Darm besiedeln hängt von unserem Alter und unserer Ernährung ab. An der Darmflora kann man sogar erkennen, ob ein Kind gestillt wurde oder die Flasche bekam.

Um gesund zu sein und zu bleiben, ist eine gesunde Flora und
Darmschleimhaut erforderlich.

Ist der Darm nicht in Ordnung ist kaum Heilung durch Lebensmittel möglich, denn im Darm findet die Aufspaltung, Verarbeitung und Aufnahme von Nährstoffen statt und von dort werden sie dann im ganzen Körper verteilt.

Mit Kräutern kann man am besten seinen Darm reinigen und gesund bekommen. In meiner Herkunftsheimat gibt es eine Sauce mit über 20 Gewürzen, die man so trinken kann oder mit Maisbrei zusammen isst. Diese Sauce (Nkui) wäscht regelrecht den Bauch und beseitigt Darmschleimhautentzündungen.

Kräuter bekämpfen Krankheitserreger im
Darm, Darminfektionen, Darmkrämpfe,
Durchfall, stärken die Immunabwehr des
Darms und regenerieren ihn, regen die
Säurebildung an.

Es handelt sich zum Beispiel um

- 😊 Basilikum
- 😊 Enzian
- 😊 Oregano
- 😊 Anis
- 😊 Sellerie
- 😊 Dill
- 😊 Kapuzinerkresse



1.2. Gesunde Leber

So entgiftest du deine Leber

Durch das Reinigen der Leber steigt ihre Stoffwechselleistung an. Du verarbeitest Fett besser und schneller, du hast mehr Energie und bist aktiver.

Einige Lebensmittel helfen, die Leber zu entgiften:

Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Chilischoten

Diese Gewürze, wenn regelmäßig in Essen oder Suppe mitgekocht oder als Tee mitgetrunken, entgiften die Leber und halten sie gesund.



Grundvoraussetzungen für eine Ernährungsart, die heilt

Vollkornprodukte und afrikanische Kohlenhydrate

Wegen den enthaltenen Ballaststoffen und weil sie den Fettstoffwechsel anregen.

Lebensmittel, die Vitamin B enthalten.



Kohlgemüse

Blumenkohl, Kohl, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Kohlrabi, etc. Sie sind sehr geeignet für die Entgiftung der Leber.

Äpfel

Sie enthalten viel Pektin und weitere chemische Stoffe, die dem Körper helfen, Giftstoffe im Verdauungstrakt zu eliminieren.



Nüsse und Hülsenfrüchte

Sie sind sehr nützliche Lebensmittel für die Entgiftung der Leber und helfen dem Körper, die unerwünschten Giftstoffe zu vertreiben.

Trauben

Rote Trauben aktivieren die Produktion der Gallenflüssigkeit und das Filtersystem der Leberfunktion.

Auberginen

Sie aktivieren die Funktion der Gallenblase.

Tropische Früchte

Wie Ananas, Papaya, Mangos. Sie reinigen die Leber und den Darm.

Grüner Tee, Ingwertee

Enthalten viele Antioxidantien, die gut für die Leber sind.

Öl

Hilft dem Körper und der Leber Gift auszuscheiden. Sehr gut geeignete Öle sind Palmöl, Olivenöl, Kokosöl.

Beeren

Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren.



Grundvoraussetzungen für eine Ernährungsart, die heilt

Avocado

Schützt die Leber, wenn es im Körper eine toxische Überlastung gibt.



Grünes Gemüse

Hat eine leberschützende Funktion und ist außergewöhnlich, weil es Dank des Chlorophylls Giftstoffe aus dem Blut absorbiert kann.

Endiviensalat

Enthält eine Substanz mit bitterem Geschmack, die hilft, die Blase natürlich zu entleeren.

Lebensmittel, die reich an Flavonoiden und Beta-Carotin sind, wie Karotten zum Beispiel. Sie stimulieren die Leberfunktion.

Kurkuma

Hat antiseptische Eigenschaften und ist ein ausgezeichnetes Mittel, das die Entgiftungsprozesse der Leber unterstützt.



Vermeide den vermehrten Konsum von isolierten Kohlenhydraten, wie Zucker, von Salz und von Transfetten.

1.3. Ein guter und gesunder Stoffwechsel

Was in dich hineingeht wird verarbeitet und umgewandelt, ein Teil wird ausgeschieden und ein anderer Teil wird durch das Blut in den ganzen Körper transportiert und verteilt, damit alle Organe versorgt werden. Diesen Prozess nennt man den Stoffwechsel. Der Stoffwechsel bestimmt, wie Fett, Zucker usw. aufgenommen, umgewandelt und verbrannt werden. Nun siehst du, warum er für den Körper so wichtig ist.

Ein guter und gesunder Stoffwechsel ist essenziell, damit du gesund bleibst. Durch Ernährung und Sport kannst du deinen Stoffwechsel am besten ankurbeln.

Einige Stoffe, die für die Anregungen des Stoffwechsels sehr wichtig sind:

Grundvoraussetzungen für eine Ernährungsart, die heilt

- 😊 L-Carnitin (besonders in Fleisch)
- 😊 Magnesium
- 😊 Vitamin D (durch die Sonne)
- 😊 Omega-3-Fettsäuren (ungesättigte Fettsäuren)
- 😊 Capsaicin (aus Chilischoten) gilt als anregender Stoff für den Stoffwechsel
- 😊 Das Coenzym Q10



Das Coenzym Q10 hat eine große Bedeutung für die Energiegewinnung in den Zellen. Es aktiviert das Immunsystem, stärkt das Herz, die Leber, die Nieren, die Nerven und Muskeln und steigert die Fettverbrennung.