

Dantse Dantse

Smart Coaching - knapp auf den Punkt gebracht



# Krankheiten heilen mit Lebensmitteln

basisch

Vitamine

Mineralien

Was hilft gegen welche Krankheiten?



Alzheimer



Bluthochdruck



Depression

Erkältungen

altes Wissen

Migräne



Krebs

neue Erkenntnisse



Rheuma

Zahnschmerzen

indayi



edition

...und über 30 mehr

Smart Coaching – knapp auf den Punkt gebracht

Das Handbuch für ganzheitliche,  
natürliche Gesundheit

# Krankheiten heilen mit Lebensmitteln

Was hilft gegen welche  
Krankheiten?

von Dantse Dantse

afrikanisch inspiriert –  
wissenschaftlich fundiert



# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Vorwort.....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>Afrikanisch inspirierte Tipps und Tricks für einen gesunden Körper und eine gesunde Seele.....</b>	<b>21</b>
3.1	Eine neue Esskultur für ein neues Körpergefühl, essen und gesund werden, essen und sich heilen .....	21
3.2	So fängst du an, damit du deine Erfolge messen kannst.....	24
3.3	Die häufigsten Ursachen von Krankheiten finden sich in schlechter Ernährung .....	26
<b>4</b>	<b>Was dem Körper guttut .....</b>	<b>29</b>
4.1	Tabelle der wichtigen Vitamine, ihre Funktion und eine Liste mit Lebensmitteln, in denen sie zu finden sind .....	29
4.2	Liste der wichtigen Mineralien und Spurenelemente und in welchen natürlichen Lebensmittel sie enthalten sind.....	35
4.3	Moringabaum (Moringa Oleifera) – die nährstoffreichste Pflanze der Welt, in Kamerun als „mother’s best friend“ oder „Baum des Lebens“ bekannt, heilt viele Krankheiten .....	42
4.4	Okra, ein weiteres Wunder (Heil-) Lebensmittel, Quelle vieler Vitamine und Mineralstoffe .....	46
4.5	Omega-3-Fettsäuren – wichtige Bestandteile der Nahrung. Welche Lebensmittel enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren? .....	48

4.6	Natürliche Antibiotika: natürliche Lebensmittel, die antibakteriell und wie Antibiotika wirken.....	50
4.7	Reichlich pflanzliches Öl ist sehr gesund. Eine gute Balance aus gesättigten und ungesättigten Ölen tut dem Körper sehr gut.....	52
4.8	Gesundheitswunder mit Tropenfrüchten: Ananas, Papaya, Avocado.....	56
4.8.1	Ananas Gute-Laune-Frucht, Ideal für Gehirn, Psyche und bei Übersäuerung und zur Bekämpfung viele Krankheiten.....	56
4.8.2	Papaya, die Alleskönnerin .....	58
4.8.3	Avocado gegen das Cholesterin und Leukämie.....	60
4.9	Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, drei magische, unterirdische, geheime Waffen für die Gesundheit und gegen das Übergewicht .....	62
4.9.1	Makossa hot rotic, die magische scharfe Sauce mit Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und mehr. So lecker hat dir noch keine Sauce geschmeckt. Einmal essen und süchtig werden. Stärkt den Körper gegen viele Beschwerden und hilft beim Abnehmen .....	63
4.10	SEX und Bewegung: Keine Lebensmittel, aber als natürliche Mittel helfen sie auch gegen psychische und körperliche Krankheiten .....	65
4.11	Bittere Lebensmittel und Stoffe sind gut für unsere Gesundheit und helfen beim Abnehmen, bitter macht fit und schlank .....	66

4.12	Basische Lebensmittel – basische Ernährung ist die Basis für einen gesunden, ausgeglichenen und starken Körper und für die Beseitigung von Krankheiten .....	69
4.13	Liste basischer Lebensmittel und guter säurebildender Lebensmittel .....	70
4.13.1	Tabelle basenbildenden Obstes.....	70
4.13.2	Tabelle basischer Kräuter und basischer Salate.....	71
4.13.3	Tabelle basischer Sprossen und basischer Keime .....	72
4.13.4	Tabelle basischer Nüsse und basischer Samen .....	72
4.13.5	Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln .....	72
4.13.6	Gute säurebildende Lebensmittel.....	73
4.13.7	Nährwerte basischer Lebensmittel alphabetisch in einer Tabelle .....	75
<b>5</b>	<b>Die Heilkraft der natürlichen Lebensmittel: Liste von Volkskrankheiten und natürlichen Lebensmitteln, die dagegen helfen.....</b>	<b>91</b>
5.1	Welche Lebensmittel helfen gegen Alzheimer? .....	92
5.2	Welche Lebensmittel helfen gegen Angststörungen und Depression? .....	94
5.3	Welche Lebensmittel helfen gegen Arteriosklerose? .....	96
5.4	Welche Lebensmittel helfen gegen Asthma, Lungen- und Atemwegserkrankungen, Bronchitis? .....	98
5.5	Welche Lebensmittel helfen gegen Augenbeschwerden und Sehschwäche? .....	100

5.6	Welche Lebensmittel helfen gegen Blasenentzündungen, -störungen und - schwäche? .....	102
5.7	Welche Lebensmittel helfen gegen Bluthochdruck? .....	104
5.8	Welche Lebensmittel helfen gegen einen erhöhten Cholesterinspiegel? .....	106
5.9	Welche Lebensmittel helfen gegen Darm- Magen-Infektionen und Durchfall? .....	108
5.10	Welche Lebensmittel helfen gegen schlechte Verdauung und dienen der Darmreinigung? .....	110
5.11	Welche Lebensmittel helfen gegen Depressionen und psychische Schwächen? .....	112
5.12	Welche Lebensmittel helfen gegen Diabetes? .....	114
5.13	Welche Lebensmittel helfen gegen Durchfall? .....	116
5.14	Welche Lebensmittel helfen gegen Entzündung, Wunden und Verletzungen? .....	118
5.15	Welche Lebensmittel helfen gegen Erkältung, Heuschnupfen, Halsschmerzen, Husten? .....	120
5.16	Welche Lebensmittel beugen vor / helfen gegen Fieber? .....	122
5.17	Welche Lebensmittel helfen gegen Haarverlust und vorzeitiges Ergrauen? .....	124
5.18	Welche Lebensmittel helfen gegen Hautprobleme: unreine Haut, Pickel, Cellulite, Schuppenflechte? .....	126
5.19	Welche Lebensmittel helfen gegen Herz- Kreislaufferkrankungen und Herzinfarkt? .....	129

5.20	Welche Lebensmittel helfen gegen Impotenz, Lustlosigkeit und Erektionsstörung?.....	132
5.21	Welche Lebensmittel helfen gegen Krebs, bzw. beugen vor?.....	134
5.22	Welche Lebensmittel helfen gegen Menstruationsschmerzen?.....	136
5.23	Welche Lebensmittel helfen gegen Migräne und Kopfschmerzen? .....	138
5.24	Welche Lebensmittel helfen gegen Müdigkeit und Antriebslosigkeit? .....	140
5.25	Welche Lebensmittel helfen gegen Zahnschmerzen, Zahnfleiscentzündung und Karies? .....	142
5.26	Welche Lebensmittel helfen gegen Mundgeruch?.....	144
5.27	Welche Lebensmittel helfen gegen Parkinson? .....	146
5.28	Welche Lebensmittel helfen gegen Muskel- und Nervenschmerzen und Rheuma?.....	148
5.29	Welche Lebensmittel helfen gegen Osteoporose? .....	150
5.30	Welche Lebensmittel helfen gegen Stress? .....	152
5.31	Welche Lebensmittel helfen gegen Übergewicht? .....	154
5.32	Welche Lebensmittel helfen gegen Übelkeit? .....	156
5.33	Welche Lebensmittel helfen gegen Wechseljahrsbeschwerden? .....	158
<b>6</b>	<b>Quellenangaben.....</b>	<b>161</b>

## 2 Einführung

Alle natürlichen Lebensmittel sind auch Heilmittel bzw. haben eine Heilkraft für unseren Körper und unseren Geist. Viele Gemüsepflanzen und Gewürze sind auch Arzneipflanzen und Heilpflanzen. Das bedeutet auch, dass mit der Industrialisierung der Nahrungsmittel wichtige, gesundheitsfördernde, natürliche Mittel verloren gehen. Die Lebensmittel dienen und dienen in Afrika zum Beispiel nicht nur dazu, die Menschen zu ernähren und satt zu bekommen, sondern auch dazu, sie zu heilen. Auch in den westlichen Kulturen gibt es sehr viele Lebensmittel, die auch als Medizin gelten. Aber wegen der starken Macht der Pharmaindustrie werden diese in die Vergessenheit geschickt. Aber sie sind nicht verschwunden. Sie sind immer noch da und helfen vielen, die das wissen.

Dieses Buch ist zwar afrikanisch inspiriert, aber ich versuche hier in einem einzigen Buch und in einer einfachen (nicht medizinischen) Sprache Lebensmittel, die gegen bestimmte Schmerzen und Krankheiten helfen, zusammenzutragen, egal aus welcher Ecke der Welt sie stammen.

Viele Erkenntnisse stammen aus meiner Lehre in Afrika, aus meinen Selbsterkenntnissen, Tests, Erfahrungen und Experimenten, aus Recherchen in vielen Fachbüchern, in Veröffentlichungen und Studien. Viele davon sind nicht wissenschaftlich belegt, dennoch aber sehr wirksam. Wir wissen heute in 2015, dass die Wissenschaft vieles nicht erkennt und kennt, und manchmal stützt sie sich auf nicht-wissenschaftliche Erkenntnisse, um sich zu Forschungen inspirieren zu lassen. Die Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass mindestens 25% der modernen Medikamente von Naturheilmitteln abstammen.



Viele Erkenntnisse sind auch bereits vorhandene Informationen, die ich zum Teil mit Quelleangaben hier weitergebe.

Vieles ist auch in der modernen Wissenschaft und Medizin belegt, aber dieses Buch ist kein wissenschaftliches Buch.

Die moderne Medizin (Schulmedizin) ist meiner Meinung nach oft ein paar Schritte hinter den Möglichkeiten der Natur zurück. Sie kommt immer ein bisschen später und oft bestätigt sie, was die Natur schon längst kannte. Ich erinnere mich noch an die Sache mit dem Ingwer vor einigen Jahren (damals noch nicht sehr bekannt in Europa): wie viele Ärzte schwangeren Frauen von dieser Wurzel abrieten. Sie meinten, dass sie Fehlgeburten verursachen könnte. Ich kann mich erinnern, wie ich mit vielen Frauen und Männern darüber stritt. Denn ich wusste, dass in Afrika das Gegenteil gilt. Frauen werden dort gerade in diesem Zustand viel Ingwer und scharfe Dinge essen, weil sie gut sind und helfen, dass es ihnen weniger schlecht geht. Ingwer würde helfen, dass das Blutbild, die Haut, der Mentalzustand usw. besser wird und würde auch dazu beitragen, dass die Aufnahme der Nahrungsmittel für die Frau und das Baby besser funktioniert. Diese Wurzel ist außerdem antibakteriell und hilft sogar, dass die Geburt leichter wird. Die Schulmedizin erklärte damals ihre Haltung damit, dass Ingwer scharf sei und deswegen gefährlich wäre. Es wurde Frauen geraten, lieber Süßes und säuerlich bindende Lebensmittel zu essen, was ihnen und dem Baby mehr schaden könnte. Die Schärfe von Ingwer aber verarbeitet der Körper anders und sie führt kaum zu Ausstoß-Reaktionen. Heute liest man überall wissenschaftliche Studien, die nun langsam die Thesen aus Afrika bestätigen. Das bedeutet, dass man nicht immer erwarten kann, dass bestimmte Tipps hier wissenschaftlich bewiesen sein müssen, damit man glaubt, dass sie wirksam sind. Viele Tipps werden erst Jahren später anerkannt werden. Das Buch basiert auf meiner Lehre in Afrika,

auf meinen Erfahrungen, Tests und eigenen Recherchen. Es gibt auch keine Garantie, dass es bei jedem so klappen wird, wie ich es darstelle. Die Natur hat ihre eigenen Gesetze und da Menschen unterschiedlich leben und unterschiedliche Essgewohnheiten haben, kann die Wirkung von einer Person zur nächsten variieren. Grundsätzlich aber ist die Richtung zumeist richtig. Dies ist mehr wie ein Erfahrungsbuch über die Geheimnisse unserer Natur. Probiere es einfach und du wirst erstaunt sein, wie manche Beschwerden, die du jahrelang mit dir herum trugst, einfach verschwinden. Ohne Tabletten, ohne Medikamente, ohne Chemie.

Wie du schnell merken wirst, ist dieser Ratgeber nicht wie die anderen, denn ich gebe nur einen Handlungsrahmen vor, innerhalb dessen du entscheiden kannst, was du umsetzen möchtest und wie es weitergeht.

Lies das ganze Buch, bevor du anfängst die Tipps und Tricks umzusetzen. Das ist sehr wichtig. Aber bevor du das ganze Buch liest, mache eine kurze Übung, die ich im Kapitel 3, Punkt 2 erkläre.

## **Du kannst wirklich dein Leben gesund verändern und zufrieden essen.**

Die Natur bietet uns alles was wir brauchen und benötigen, um glücklich zu leben. Ich berate seit längerer Zeit Menschen mit verschiedenen Problemen und dabei versuche ich immer die Natur im Blick zu behalten.

In vielen Bereichen können wir mit Hilfe der Natur vieles bewegen. ]00\_

## 4.13 Liste basischer Lebensmittel und guter säurebildender Lebensmittel

### 4.13.1 Tabelle basenbildenden Obstes

Äpfel	Mangos
Ananas	Mirabellen
Aprikosen	Nektarinen
Avocado	Oliven (grün, schwarz)
Bananen	Orangen
Birnen	Pampelmusen
Clementinen	Papayas
frische Datteln	Pfirsiche
Erdbeeren	Pflaumen
Feigen	Preiselbeeren
Grapefruits	Quitten
Heidelbeeren	Reineclauden
Himbeeren	Stachelbeeren
Honigmelonen	Sternfrüchte
Johannisbeeren (rot, weiß, schwarz)	Wassermelonen
Kirschen (sauer, süß)	Weintrauben (weiß, rot)
Kiwis	Zitronen
Limetten	Zwetschgen
Mandarinen	

## 4.13.2 Tabelle basischer Kräuter und basischer Salate

Basilikum	Lollo-Bionda-Salat
Bataviasalat	Majoran
Bohnenkraut	Meerrettich
Borretsch	Melde (spanischer Spinat)
Brennnessel	Melisse
Brunnenkresse	Muskatnuss
Chinakohl	Nelken
Chicoree	Oregano
Chilischoten	Petersilie
Dill	Pfeffer (weiß, rot, schwarz, grün)
Eichblattsalat	Pfefferminze
Eisbergsalat	Piment (Nelkenpfeffer)
Endivien	Portulak (Postelein)
Feldsalat	Radicchio
Fenchelsamen	Romanasalat
Friseesalat	Rosmarin
Gartenkresse	Rucola (Rauke)
Ingwer	Safran
Kapern	Salbei
Kardamom	Sauerampfer
Kerbel	Schnittlauch
Koriander	Schwarzkümmel
Kopfsalat	Sellerieblätter
Kreuzkümmel	Spinat, jung
Kümmel	Thymian
Kurkuma (Gelbwurz)	Vanille
Lattich	Ysop
Liebstockel	Zimt
Löwenzahn	Zitronenmelisse
Lollo-Rosso-Salat	Zucchini Blüten

# 5 Die Heilkraft der natürlichen Lebensmittel: Liste von Volkskrankheiten und natürlichen Lebensmitteln, die dagegen helfen

Genau erklärt ist das Wirkprinzip dieser Lebensmittel in dieser ersten Auflage nicht immer. Eine Empfehlung pro oder contra kann man nicht geben, jeder muss selbst herausfinden, ob und welche Lebensmittel ihm gut tun oder nicht.

Ich gehe davon aus, dass ihr nun eure Ernährung umgestellt habt und viel mehr basische und bittere Lebensmittel zu euch nehmt. Ich gehe von dieser Basis aus. Das bedeutet, dass basische und bittere Lebensmittel nun grundsätzlich zu eurer Ernährung gehören. Ich brauche diese nicht mehr bei jeder Krankheit zu erwähnen.

Wenn ich Mineralstoffe nenne, wie Magnesium, Kalium oder Calcium meine ich hier Lebensmittel, die diese Elemente enthalten. In Kapitel 4.2 habe ich schon einige Lebensmittel aufgelistet, die bestimmte Mineralstoffe beinhalten. Du kannst die Liste selbstverständlich erweitern. Meine Tipps hier sind als Grundlage zu verstehen.

## 5.1 Welche Lebensmittel helfen gegen Alzheimer?

Gute Lebensmittel gegen Alzheimer sind:

- ☺ Basische Lebensmittel (siehe Liste im Kap. 4.12)
- ☺ Bittere Lebensmittel, wie Grünkohl, Brokkoli, und Co. (Kap. 4.11)
- ☺ Moringa
- ☺ Omega-3-Fettsäurehaltige Ernährung: Fisch (Lachs, Hering, Thunfisch), Hanföl, Olivenöl
- ☺ Gutes, gesundes und reichliches pflanzliches Öl, wie Kokosöl, Rapsöl, Palmöl, Sesamöl
- ☺ Lebensmittel mit hohem Folsäuregehalt, wie Spinat
- ☺ Natürliche Lebensmittel und Früchte mit hohem Vitaminen B, C und E Gehalt
- ☺ Knoblauch
- ☺ Ingwer
- ☺ Zwiebel
- ☺ Rotes Obst kann nach wissenschaftlichen Studien Gehirn-Erkrankungen bis zu 40% reduzieren: Erdbeere, Heidelbeere, Himbeere, Heidelbeere, Holunder und Preiselbeeren. Die Mischung macht sie noch wirksamer.
- ☺ Ernährung reich an Flavonoiden (Trauben, Apfel, Kirschen, Beeren, Birne, Pflaumen, Auberginen, Grünkohl, Zwiebel)
- ☺ Calciumreiche, gesunde, natürliche Lebensmittel
- ☺ Magnesiumreiche, gesunde, natürliche Lebensmittel
- ☺ Curcuma

- ☺ Waldnüsse
- ☺ Paranüsse
- ☺ Eigelb (Cholin)
- ☺ Avocado
- ☺ Juckbohnen
- ☺ Vocanga afrikana
- ☺ Chili Schoten
- ☺ Maniokawurzel
- ☺ Maniokablätter
- ☺ Kochbanane
- ☺ Corossol (Saba-Saba)

## 5.20 Welche Lebensmittel helfen gegen Impotenz, Lustlosigkeit und Erektionsstörung?

- ☺ Milchprodukte sind Potenzfeinde
- ☺ Basische Lebensmittel (siehe Liste im Kap. 4.12)
- ☺ Bittere Lebensmittel, wie Grünkohl, Brokkoli und Co. (Kap. 4.11)
- ☺ Moringa
- ☺ Chili Schote
- ☺ Ingwer
- ☺ Ginseng
- ☺ Zwiebel
- ☺ Knoblauch
- ☺ Okra, wirkt sehr
- ☺ Kolanuss
- ☺ Bitacola
- ☺ Gorilla Kolanuss
- ☺ Juckbohnen
- ☺ Austern (enthalten viel Zink)
- ☺ Bohnen
- ☺ Rindfleisch, am besten bio
- ☺ Zink
- ☺ Magnesium
- ☺ Vitamin D



## ...Impotenz, Lustlosigkeit und Erektionsstörungen?

- ☺ Brokkoli
- ☺ Nüsse
- ☺ Kakaobohne
- ☺ Avocado
- ☺ Petersilienwurzel
- ☺ Omega-3 Fettsäuren
- ☺ Gutes, gesundes und reichliches pflanzliches Öl (Palmöl ist sehr gut dafür, Kokosöl usw.)
- ☺ Yohimbe-Rinde als Gewürze
- ☺ Manioka-Wurzel
- ☺ Manioka Blätter
- ☺ Kochbanane
- ☺ Maca