

Inhalt

Vorwort	9
Der Autor an seine Leser	10
Kapitel 1	
Fünf Faktoren, die Gesundheitsschäden verursachen	15
Können wir 150 Jahre alt werden?	17
VERNACHLÄSSIGTE WIRBELSÄULE	18
Kranke Wirbelsäule gleich kranker Körper	18
FALSCHES ATMEN	20
FALSCHER ERNÄHRUNGSWEISE	22
Was wir essen und „was uns isst“	22
Die Gefährlichkeit raffinierter Nahrung	23
● Süße Mörder	23
Milchsucht	24
● Krankheit aus der Flasche	24
● Wer braucht Geschwüre?	26
● Unverdauliches Kasein	26
● Kalzium, Fett und Cholesterin	28
● Das Überwinden der Sucht	29
Zeitbombe Fleisch - die Wahrheit	30
Weniger Mehl - mehr Energie!	32
● Weißes Mehl lässt uns leiden	32
● Gefährliche Hefe	33
● Ungesäuertes Brot	33
● Der Teufelskreis	34
● Unsere Ernährung und unser Gemütszustand	34
Wir sind, was wir essen	35
● Nicht jeder muss Vegetarier sein	38

● Krankheit auf dem Teller	38
MANGEL AN INNERER KÖRPERHYGIENE	39
Halte Deine Gesundheit in Ehren und pflege sie so sorgfältig und liebevoll wie Dein Auto.	39
Selbstvergiftung	42
Blut gleich Leben	44
Die Mikroflora des Dickdarms	45
Der Dickdarm, die „Sicherung“ unserer Gesundheit	45
Die sieben Reinigungssysteme in unserem Körper	46
Können wir stolz darauf sein, wie wir leben?	49
UNFÄHIGKEIT, EIN GLÜCKLICHES LEBEN ZU FÜHREN	49
Kapitel 2	
Die gesunde Wirbelsäule, Grundlage eines gesunden Körpers	51
Warum ist es gesund, auf einer festen Matratze zu schlafen?	53
Warum schadet das Schlafen auf einer weichen Matratze?	54
Warum ist es gesund, auf einem festen Kopfkissen zu schlafen?	55
Eine Wirbelsäulenoperation sollte der allerletzte Ausweg sein!	56
Vorbeugung ist die beste Art, um Probleme mit der Wirbelsäule zu vermeiden.	57
Kapitel 3	
Fettleibigkeit, Ihr schlimmster Feind	59
Die Wirbelsäule steuert unseren Stoffwechsel	62
Warum sind Diäten unwirksam?	63

Schlechte Angewohnheiten, die zu Fettleibigkeit führen	67
Wie Sie tatsächlich Gewicht verlieren?	70

Kapitel 4

„Natürliche Ärzte“, die immer bei Ihnen sind	79
---	-----------

Leben ist Bewegung	82
---------------------------	-----------

- Der heilende Spaziergang 83
- Das heilsame Laufen 83
- Das Barfußgehen 85

LUFT	88
-------------	-----------

Der Atem des Lebens	88
----------------------------	-----------

Unsere Atmung und das Altern	89
-------------------------------------	-----------

Atmung und Rauchen	90
---------------------------	-----------

Richtige Atmung hilft beim Abnehmen	91
--	-----------

Atmen für die Gesundheit	92
---------------------------------	-----------

- Die volle Atmung 93
- Die therapeutische Atmung 94
- Die reinigende Atmung 95
- Die Sonne-Mond-Atmung 95
- Die vietnamesische Atemtechnik 97

WASSER	98
---------------	-----------

Wasser kann ein Heilmittel oder ein Gift sein	98
--	-----------

Das Wasser in unserem Körper	98
-------------------------------------	-----------

Das Wasser, das wir trinken	99
------------------------------------	-----------

- Mineralwasser 99
- Strukturiertes Wasser 100

Wie sollten wir trinken?	101
---------------------------------	------------

Was ist besser: Tee oder Kaffee?	102
---	------------

Das Gedächtnis des Wassers	104
-----------------------------------	------------

Säfte können Wunder vollbringen	105
--	------------

- Frisch gepresste Säfte sind das Beste 105

● Frucht- und Gemüsesäfte, die Quelle der Gesundheit	108
Cocktails, die heilen	116

HITZE UND KÄLTE **119**

Das heilende Wasser	119
----------------------------	------------

Therapeutische Bäder für zu Hause	121
--	------------

Die außergewöhnliche Kraft der Sauna	123
---	------------

● Steigern Sie Ihre Abwehrkräfte!	124
● Wer kann die Sauna nutzen?	125
● Die Sauna und Ihr Herz	125
● Die beruhigende Sauna	125
● Die reinigende Wirkung der Sauna	126
● Die Kraft der Sauna	126
● Die Sauna und Ihre Haut	127
● Was sollten wir in der Sauna trinken?	128

NAHRUNG **130**

Richtig kombinierte Nahrungsmittel	132
---	------------

● Regeln zum Verzehr proteinreicher Nahrung	133
● Regeln zum Verzehr kohlehydrathaltiger Nahrung	134
● Regeln zum Verzehr von Fetten	136
● Regeln zum Verzehr von Obst	138
● Regeln zum Verzehr von Gemüse	138
● Wie sollten wir unsere Nachspeisen essen?	140

Die Geheimnisse einer gesunder Ernährung	141
---	------------

● Wie Sie eine gesunde Ernährung planen	145
● Leere Kalorien	146
● Das Prinzip der Selbstverdauung	147
● Die Nahrung der Weisen	148

Der Geschmack von Nahrungsmitteln	154
--	------------

● Der Geschmack von Nahrungsmitteln	157
● Das „Verdauungsfeuer“	157

Wie viel sollten wir essen?	160
------------------------------------	------------

● Die goldene Mitte	160
---------------------	-----

● Das Verändern von Essgewohnheiten	161
Unsere Ernährung und der Krebs	163
● Inhaltsstoffe, die bösartige Tumore verursachen können	164
● Substanzen, die uns vor Krebs schützen	166

GEIST	170
Was ist eine Krankheit?	170
Lernen Sie über sich selbst	176
Heilende Gedanken	180
Positive Lebenseinstellung	183
● Freude im hohen Alter	183
● Altern ist eine Frage der Einstellung	184
● Der Mechanismus des Alterns	185
● Die Kunst, jung zu bleiben	186
● Die Geheimnisse von Falten	188
Unser Aussehen, das Spiegelbild unserer Gesundheit	189

Kapitel 5

Etwas Gedankennahrung	197
------------------------------	------------

Fragen und Antworten	199
● Herzinfarkt	199
● Alkohol	204
● Wie man Osteoporose bekämpft	207
● Hämorrhiden	215
● Vorbeugung gegen Krebs	217
● Die Schädlichkeit synthetischer Vitamine	221
● Ernährung und Empfängnis	224
● Prostataentzündung	225

Kapitel 6

Die vollständige Entgiftung des Körpers	229
ÄUSSERE KÖRPERHYGIENE	232
Die Reinigung der Zähne	232

Die Reinigung der Zunge	234
Die Reinigung der Nase	234
Die Reinigung der Ohren	237
INNERE KÖRPERHYGIENE	238
Die Entgiftung des Dickdarms	240
● Die Darmspülung	241
● Die Verwendung von Kefir, Apfelsaft und Gemüsesalaten zur Reinigung des Dickdarms	245
● Die Verwendung von Obst, um den Dickdarm zu entgiften	245
● Der Aufbau einer gesunden Darmflora	247
Die Entgiftung der Leber	249
● Anweisungen zur Leberentgiftung	252
● Wie oft können Sie Ihre Leber entgiften?	258
● Die Ernährung nach der Leberentgiftung	259
● Die Entgiftung der Leber durch Gemüsesäfte	260
● Die Entgiftung der Leber durch Apfelsaft	260
Die Entgiftung der Knochen und Gelenke	261
Die Entgiftung der Nieren	263
Die Entgiftung der Lymphe und des Blutes	265
Die Entgiftung des Blutkreislaufes	266
Zusätzliche Methoden, den Organismus zu entgiften	267
● Der Honigeinlauf	267
● Der Kaffee-Einlauf	267
● Die Entgiftung der Leber	267
● Die Entgiftung der Nieren	269
● Die Entgiftung des Blutkreislaufes	270
● Die Entgiftung der Schilddrüse	271
● Die Entgiftung der Atmungsorgane	272
● Die Reinigung der Augen	273
● Körperentgiftung durch schwarzen Rettich	273
● Die Entgiftung des Körpers (Reinigung von Radionukliden und Schwermetallen)	275
● Ölspülung	276

Kapitel 7

Gesundheit ohne Medikamente

Volkstümliche Naturheilmittel **279**

Anwendung von Naturheilmitteln gegen:

Wetterbedingte Krankheiten 282

Störungen des Verdauungssystems 288

Herz-Kreislauf-Störungen 292

**Schmerzen in den Gelenken, Knochen
und Muskeln 296**

Diabetes 298

Verzögerung der Wechseljahre 298

Augenbeschwerden 299

Verbrennungen 300

Wassersucht 300

**Regeneration des Körpers nach einer
schweren Krankheit 301**

Die heilende Kraft von Apfelessig 301

Heiltherapien mit Apfelessig 303

ANHANG A Interviews mit dem Autor 305

ANHANG B Auszüge aus Artikeln eines Monatsmagazins 313

ANHANG C Rezepte für die Gesundheit 325

ANHANG D Äußere Anzeichen innerer Erkrankungen 337

ANHANG E Der Biorhythmus und Ihre Haut 345