

Dr. Norman W. Walker

STRAHLENDE GESUNDHEIT



Waldthausen

Dr. Norman W. Walker
Strahlende Gesundheit

Dr. Norman W. Walker

***STRAHLENDE
GESUNDHEIT***

Der Verfasser gibt weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge, noch verordnet er eine Diät ohne medizinische Beratung als Behandlungsform für Krankheiten. Ernährungsfachleute und andere Experten auf dem Gebiet der Gesundheit und Ernährung vertreten unterschiedliche Meinungen. Es liegt nicht in der Absicht des Verfassers, Diagnosen zu stellen oder Verordnungen zu erteilen. Seine Zielsetzung besteht lediglich darin, Informationen aus dem Gesundheitsbereich anzubieten und die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt bei dem Streben nach Gesundheit zu unterstützen. Wenn Sie die vorliegenden Informationen ohne Einschaltung eines Arztes anwenden, so verordnen Sie sich eine Selbstbehandlung - ein Recht, das Ihnen zusteht. Herausgeber und Verfasser übernehmen jedoch keine Verantwortung.

Titel der in den USA erschienenen Originalausgabe:

»The Natural Way to Vibrant Health«

1. Auflage 1990

Inhaltsverzeichnis

Vorwort		7
Kapitel	1 Streng vertraulich für Sie! . . .	9
Kapitel	2 Warum ist strahlende Gesundheit wichtig?	11
Kapitel	3 Wissen Sie, wie alt ich bin? . .	13
Kapitel	4 Gesund denken: Voraussetzung für eine strahlende Gesundheit	17
Kapitel	5 Suchet, so werdet ihr finden! . .	20
Kapitel	6 So vergrößern Sie Ihre seelische Stärke	23
Kapitel	7 Ihr Körper braucht Zuwendung	27
Kapitel	8 Strahlende Gesundheit durch frische, rohe Säfte	31
Kapitel	9 Warum frische, rohe Säfte? . .	37
Kapitel	10 Verdauung und Ausscheidung	39
Kapitel	11 Guten Morgen! Wie geht es heute Ihrem Darm?	46
Kapitel	12 Ernährung und Energie Die Enzyme	54
Kapitel	13 Richtige Ernährung: I. Kohlenhydrate	59

Kapitel 14 Schädliche Nahrung. Denaturierte Weißmehlprodukte	66
Kapitel 15 Richtige Ernährung: II. Eiweiß	75
Kapitel 16 Richtige Ernährung: III. Fette und Öle	89
Kapitel 17 Cholesterin und Fette	95
Kapitel 18 Blut ist Ihr Leben!	99
Kapitel 19 Getränke	111
Kapitel 20 Die endokrinen Drüsen	116
Kapitel 21 Der Hypothalamus	134
Kapitel 22 Die Hirnanhangdrüse	141
Kapitel 23 Die Nebennieren	144
Kapitel 24 Die Schilddrüse	148
Kapitel 25 Die Zirbeldrüse	153
Kapitel 26 Die Thymusdrüse	156
Kapitel 27 Die Geschlechtsdrüsen	158
Kapitel 28 Die Prostata (Vorsteherdrüsen) .	161
Kapitel 29 Geschlechtskrankheiten	165
Kapitel 30 Die Antwort auf Ihr Dilemma . .	168
Kapitel 31 Organischer Gartenbau	172
Kapitel 32 Spurenelemente, Meerwasser, Seetang und Algen	179
Kapitel 33 Gesundheit und H y g i e n e	185
Kapitel 34 Seelische Gesundheit	190
Kapitel 35 Was du säst, wirst du ernten . .	194
Über den Autor	198
Literaturhinweise	201
Stichwortverzeichnis	202

Vorwort

Dr. Walker war einer der bedeutendsten Gesundheitsärzte und Ernährungsforscher in den USA. Seine Bücher waren Vorbild für viele Ärzte, Forscher und Autoren. Auch *Harvey* und *Marilyn Diamond*, die Autoren des Bestsellers »*Fit für's Leben*«, nutzten die Erfahrungen von *Dr. Walker* für ihre Ernährungsstudien.

Dr. Walker wies als einer der ersten auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Obst- und Gemüsesäften hin, und seine vielen Veröffentlichungen trugen wesentlich dazu bei, daß heute fast in jedem amerikanischen Haushalt viel Saft getrunken wird. In den meisten Fällen sind es aber leider pasteurisierte Fabriksäfte und keine frischgepreßten Säfte.

Dr. Walkers Bücher sind von so großer, grundlegender Bedeutung, daß jeder Gesundheitssuchende sie gelesen haben sollte. Deshalb haben wir diese Bücher übersetzen lassen und werden sie im Laufe der Jahre 1990/1991 nach und nach veröffentlichen.

Die wichtigsten Titel sind:

»*Strahlende Gesundheit*«

»*Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören*«

»*Ernährungsratschläge und Salatrezepte*«

»*Frische Gemüse- und Fruchtsäfte*«

»*Darmgesundheit*«

»*Natürliche Gewichtskontrolle*«

Dr. Walker hat das letzte Buch im Alter von 113 Jahren geschrieben. Er war bis zu seinem Tode im 116. Lebensjahr im Vollbesitz seiner Kräfte, machte Haus- und Gartenarbeiten und fuhr als über Hundert-jähriger immer noch mit dem Fahrrad.

Dr. Walker überlebte seine Kritiker und Spötter und gilt heute als Wegbereiter einer natürlichen, gesunden Lebensweise.

Manfred G. Langer

Kapitel 1

Streng vertraulich für Sie!

Ein rascher, schneller Wechsel der Lebensweise oder der Lebensgewohnheiten kann nachteilig sein. Eine strahlende Gesundheit erlangt man nicht über Nacht.

In diesem Buch werden Sie jene geheimnisvollen Kräfte entdecken, die das Leben verändern, die den Geist veredeln, die Vorstellungskräfte erweitern, die Seele bereichern und sie anregen und befähigen können, nach hohen Zielen zu streben.

Dieses Buch wurde ganz persönlich für Sie geschrieben. Mein Anliegen ist es, Ihnen zu helfen, eine strahlende Gesundheit zu erhalten, Ihre Lebensziele zu erkennen und Ihre Probleme und Ihre Zukunft im Hinblick auf Ihre Gesundheit und Ihre Umwelt verstehen zu lernen.

Dieses Buch will kein scholastisches Traktat sein, das wissenschaftlich-technische Theorien darlegt, die mit Hilfe überreicher Zitate aus Schriften anderer Autoren erläutert werden. Im Gegenteil - es behandelt die Grundprinzipien, die ich durch eigene

Praxis und Erfahrung bestätigt bekommen habe, und die mir dazu verholten haben, eine strahlende Gesundheit zu erlangen und zu bewahren.

Wenn es mir mit diesem Buch gelingt, Ihnen bei der Erforschung der wunderbaren Schatzkammer geistiger, seelischer und gesundheitlicher Werte ein Führer zu sein, dann habe ich mein Ziel erreicht.

Ich breite die ganze Angelegenheit vor Ihnen aus, sozusagen als mein Geheimnis, gebe es Ihnen preis, so, wie ein Wahrheitsucher einem anderen hilft, ohne irgendjemanden oder irgendetwas zu verdammen oder zu kritisieren. Das Buch ist keinesfalls als Streitschrift für Diskussionen gedacht. Ich habe mich vielmehr bemüht, Ihnen zu zeigen und zu beweisen, daß auch Sie, wenn Sie die Wirklichkeit des Traums erkannt haben, eine strahlende Gesundheit erlangen können!

Kapitel 2

Warum nach strahlender Gesundheit streben?

Strahlende Gesundheit ist die Grundlage für ein Leben in Wohlbefinden, Fülle und Zufriedenheit.

Das gegenwärtige Lebenstempo, das Ausmaß des Drucks und der Geschwindigkeit, die heute unser tägliches Leben bestimmen, wäre für jemanden, der um 1900 lebte, unverständlich. Wenn man ihn plötzlich in unseren Alltag versetzen würde, wäre er wohl kaum fähig, damit zurechtzukommen.

Das Problem, dem wir uns heute gegenübersehen, ist: Wie finde ich einen Weg, gesund zu bleiben und ein Lebenstempo aufrechtzuerhalten, das noch vor einem Jahrhundert unbekannt war?

Obwohl heute alles »modernisiert« und mehr oder weniger rationalisiert wird, glauben die meisten Leute nur, sie seien gesund, weil sie sagen: *»Oh, ich bin in Ordnung, mir geht's gut; ich habe keine besonderen Beschwerden.«*

In Wirklichkeit besteht eine gewaltige Kluft zwischen dem Gefühl, »in Ordnung zu sein« und keine

besonderen Beschwerden zu haben, und der Erfahrung, über eine strahlende Gesundheit zu verfügen. Ich habe mich oft gefragt, wieviele Menschen zusammenbrechen würden, wenn alle Anregungsmittel wie Tabak, Alkohol, Limonaden, Kaffee, Medikamente usw. plötzlich nicht mehr zu haben wären!

Die meisten Menschen haben überhaupt keine Vorstellung davon, was eine strahlende Gesundheit ist: Gesundheit, die einem das Gefühl gibt, mit Leben buchstäblich überladen zu sein; die das Verlangen schenkt, über die alltäglichen Fähigkeiten und Grenzen hinaus mit unermüdlicher Energie, mit geistiger Klarheit und mit nicht zu dämpfender Begeisterung aktiv zu sein. Man kann unmöglich begreifen, wie wundervoll es ist, strahlend gesund zu sein, wenn man es nicht wirklich an sich selbst erfahren hat.

Kaum jemals finden wir einen Menschen, der so gesund ist, daß er überschäumt, der vor Ehrgeiz und Begeisterung geradezu platzt, vor Energie vibriert und dessen Vitalität geradezu übersprudelt.

Sind Sie einer dieser Menschen?

Wollen Sie es sein? Sie können es werden! Alles, was Sie brauchen, ist das »Know How« sowie Ausdauer und etwas Geduld. Nehmen Sie sich als Lebensziel vor: vollkommen gesund zu sein, voller Schwung und Elan, mit einer Vitalität, die Sie zufriedenstellt.

Auch Sie können das erreichen!

Kapitel 3

Wissen Sie, wie alt ich bin?

Im großen und ganzen altert die heutige junge Generation vorzeitig und verhält sich auch so.

In was für einer Zeit der Gegensätze leben wir! Man kann Jungen und Mädchen nach ihrem Aussehen kaum auseinanderhalten, und ihr Alter läßt sich nur schwer erkennen. Einige dieser Kinder sehen bereits wie alte Männer und Frauen aus.

Offensichtlich ist sich die junge Generation ihres Alters überhaupt nicht bewußt. Aber gleichgültig, wie sie aussehen - sie alle scheinen nach einem besseren Leben zu suchen. Sie machen auf mich den Eindruck einer sehr intelligenten Generation junger Menschen, die nach der Wahrheit sucht, wo immer sie zu finden ist. Sie möchten Antworten haben auf ihre zahlreichen Fragen.

Dies ist sehr erfreulich für mich. Als 1930 mein erstes Buch veröffentlicht wurde, waren es meist ältere Leute, die meine Bücher kauften und an besserer Gesundheit interessiert waren. Jetzt scheint sich der

Trend umgekehrt zu haben. Kürzlich schrieb mir ein siebzehnjähriges Mädchen, sie sei so glücklich, mein Buch »*Auch Sie können wieder jünger werden*« gefunden zu haben, da sie sehr daran interessiert sei, jünger zu werden! Mit jeder Post erhalte ich Briefe von jungen Leuten - intelligente, glückliche, begeisterte Briefe, in denen sie mir berichten, wie sehr sie meine Bücher schätzen, die ihnen, wie sie sagen, eine ganz neue Lebensweise erschlossen haben.

Ich kann ehrlich sagen, daß diese Briefe mir einen ganz neuen Aufschwung gegeben haben, und - ich habe wieder zu schreiben begonnen! Es ist mein tiefster Wunsch, diesen forschenden jungen Leuten jede Führung und Hilfe zu geben, die ich geben kann. Da es mir nicht möglich ist, auch nur einen Bruchteil der Briefe, die ich erhalte, zu beantworten, hoffe ich, daß dieses Buch und meine anderen Veröffentlichungen den jungen Menschen eine Anleitung geben werden.

Erzählen Sie niemals jemandem, wie alt Sie sind! Sobald die Leute wissen, wieviele Jahre unter der Brücke Ihres Lebens hindurchgeflossen sind, seit Sie zum erstenmal Ihren Fuß daraufsetzten, sind Sie abgestempelt - und dabei bleibt es dann! Die Zahl der Jahre, die Sie in diesem materiellen Körper verbracht oder vergeudet haben, hat nichts mit Ihrem Zustand zu tun. Wie Sie leben und was Sie vollbringen, ohne jemals daran zu denken, wie alt Sie sind - das macht es Ihnen möglich, nach achtzig, hundert oder mehr Jahren immer noch wie alterslos zu sein.

Ich kann sagen, daß ich mir meines Alters nie bewußt bin. Seitdem ich erwachsen bin, hatte ich niemals das Gefühl, älter geworden zu sein, und ich kann ohne Vorbehalte sagen, daß ich mich heute lebendiger, wacher, aufmerksamer und begeisterter fühle als mit Dreißig.

Ich denke nie an Geburtstage, und ich feiere sie auch nicht. Heute kann ich sagen, daß ich meine strahlende Gesundheit genieße. Ich scheue mich nicht, den Leuten zu sagen: *»Ich bin alterslos!«*

Auf ein klassisches, eindrucksvolles Beispiel, warum Sie Ihr chronologisches Alter nicht angeben sollten, stieß ich, als ich auf einem Tonband der Stimme eines Freundes lauschte, der kürzlich eine Brille bekommen hat. Mitten in der Aufzeichnung sagte er: *»Ich kann mich einfach nicht an diese Bifokal gläser¹ gewöhnen. Ich ließ mir eine neue Brille anpassen, und der Augenoptiker sagte mir: Da ich Vierzig sei, sollte ich Bifokalgläser nehmen. Ich glaubte nicht, daß ich sie brauchte, aber er bestand darauf, weil ich vierzig Jahre alt war.«*

Wie lächerlich! Das ist einer der Gründe, warum ich vermeide, mein chronologisches Alter zu nennen. Überall, wo Sie heute hingehen, sei es um Arbeit zu suchen, sei es zum Zahnarzt, zum Augenoptiker oder Arzt, ist es das gleiche: Man fragt Sie, wie alt Sie sind, und dann ordnet man Sie sofort in eine Schublade ein, wo Sie bis zum Ende Ihrer Tage blei-

¹ Brillengläser für Weit- und Nahsicht

ben. Man sollte stattdessen zuerst auf körperliche, seelische und geistige Fähigkeiten achten.

Gegen Fließbandanalysen wende ich mich entschieden.

Ich bin im Vollbesitz meiner Kräfte, und ich bin lebendig, aufmerksam, energetisch und voller Tatendrang. Wie alt ich bin? Ich bin alterslos!

Kapitel 4

Gesund denken: Voraussetzung für eine strahlende Gesundheit

»Wie ein Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er.«

Dr. Norman Vincent Peale berichtet in Teil III seiner Schrift *»Schöpferische Hilfe für den Alltag«* von seiner Unterhaltung mit einem jungen farbigen Taxifahrer. *»Wie fühlen Sie sich heute morgen?«* fragte der junge Fahrer *Dr. Peale*. Dieser antwortete: *»Ganz gut.«*

»Ganz gut!« rief der Fahrer. *»Ganz gut ist nicht genug.«*

»Nun«, sagte *Dr. Peale*, *»wie geht es Ihnen denn?«*

»Einfach großartig«, antwortete der farbige junge Mann. *»Es geht mir phantastisch! Ich hab keinen ungesunden Gedanken im Kopf. Ich denke gut, und ich fühle mich gut.«*

Dr. Peale zitiert, was der Chauffeur zu ihm sagte: *»Man muß gesund denken, um sich gesund zu fühlen. Schon vor längerer Zeit hatte ich beschlossen, gesund und lebendig zu bleiben.«*

Dr. Peale fährt in seinem Artikel fort: »Nun gibt es immer jemanden, der bestreitet, daß gesunde Gedanken Sie gesund machen können. Die Betroffenen sagen: >Aber ich habe wirklich ein Probleme Wir verharmlosen körperliche Beschwerden überhaupt nicht; aber selbst wenn etwas nicht in Ordnung ist, kann die Lebens- und Selbstheilungskraft durch positives Denken angeregt werden.«

Ich stimme mit *Dr. Peale* vollständig überein. Ich erkenne hundertprozentig die Tatsachen an, daß Ihr Zustand so, wie Sie ihn ausdrücken, auf Sie selbst wie auf Ihre Mitmenschen wirkt.

Es muntert mich stets auf und befriedigt mich sehr, wie Menschen reagieren, die mich fragen: *»Wie geht es Ihnen?«* Meine Antwort lautet unweigerlich: *»Oh, es geht mir phantastisch!«* Selbst der finsterste Mensch, der meine Antwort hört - sei es als Fragesteller oder als Zuhörer - verzieht sein Gesicht zu einem Lächeln, das fort dauert, wenn ich gegangen bin.

Wenn Sie diese Aufmunterung verspüren wollen, versuchen Sie, den Leuten zu sagen: *»Oh, es geht mir phantastisch!«*, und fühlen Sie auch so, während Sie das sagen! Sofort werden Ihre düstersten Gedanken verschwinden.

Die Klarheit, mit der junge Leute die Probleme unserer Zeit begreifen, wurde mir deutlich bewußt, als ich heute morgen einen langen Brief von einem verheirateten Mann erhielt, von dem ich lange Zeit nichts mehr gehört hatte. Er schreibt, und ich zitiere:

In den vergangenen paar Jahren haben mich die Zustände in der Welt dazu bewogen, über vieles nachzudenken. Während der letzten paar Jahre sind wir ganz schön in der Welt herumgereist, haben in verschiedenen Städten gelebt und viel vom Verfall unserer Gesellschaft gesehen. Mir scheint, der Mensch steuert sehr deutlich auf eine Sackgasse zu. Die jahrhundertealte Theorie., »der Mensch ist gut«, hat sich sicherlich selbst widerlegt.

Unser Problem scheint im gleichen Maße zu wachsen wie Lösungen auftauchen; und überall suchen Menschen nach Sinn und Zweck im Leben. Diese Gedanken brachten uns zu dem Entschluß, etwas zu unternehmen - und unsere großen Träume aufzugeben. Wenn sich etwas ändern soll, dachten wir, sollten wir vielleicht bei uns selbst anfangen.

Welche Weitsicht und Intelligenz geht von diesem jungen Mann aus!

Dies ist eine weitere Bestätigung dafür, daß junge Menschen nach dem Geheimnis eines erfüllten Lebens nach, Gesundheit und nach einem Sinn im Leben suchen.

Kapitel 5

Suchet, so werdet ihr finden!

Vor einigen Monaten wurde ich einem erfolgreichen Ingenieur vorgestellt. Er war wirklich erfolgreich. Er sah mich an, um mich, wie ich dachte, einzuschätzen, und machte dann diese bemerkenswerte Feststellung:

»Dr. Walker, ich bin erfreut, Sie zu sehen, aber Sie sind ganz und gar nicht das, was ich zu sehen erwartet hatte!«

»Oh«, sagte ich, »was haben Sie denn von mir erwartet?«

»Nun, ich erwartete, einen beleibten und stattlichen Mann zu sehen. Sie sind viel zu dünn, um ein gutes Beispiel für Ihre Lehren zu sein. Ich wiege etwa zweihundertneunzig Pfund, und ich bin gesund und stark und hatte nie einen kranken Tag. Nach Ihrer Größe zu urteilen, sollten Sie viel schwerer sein!«

»Oh«, entgegnete ich, »Sie haben nie Kopfweh, Sodbrennen, Magenverstimmung, Leberbeschwer-

den? Haben Sie jemals ein fettes Rennpferd gesehen? Ich bin ein Rennpferd-Typ und habe nie diese Beschwerden.«

»Ah«, erwiderte er, »das sind aber natürliche Dinge, denen jedermann ausgesetzt ist!«

»Oh, nein, durchaus nicht«, rief ich aus. »Wenn Sie neunzig oder hundertzehn Pfund verlieren würden, brauchten Sie nicht lange, um festzustellen, daß diese > natürlichen Zustände< Anzeichen für einen kranken Körper sind. Denken Sie einfach einmal darüber nach.«

Ich traf denselben Herrn eine oder zwei Wochen später, und ich erkannte ihn kaum wieder. Er erzählte mir, er sei, nachdem wir uns nach unserer letzten Begegnung getrennt hätten, in ein Reformhaus gegangen, habe alle meine Bücher gekauft und sie durchgelesen.

»Sie überzeugten mich«, sagte er. Er hatte sofort und zuerst mit einer Serie von Darmspülungen begonnen und dann allmählich das von seinem Speiseplan gestrichen, was als unzweckmäßig angegeben wurde. Sein Gewicht war auf hundertneunzig Pfund gesunken, und er litt nicht mehr unter diesen »Zuständen, die natürlich sind und denen jedermann ausgesetzt ist.«

Genau in diesem Moment wurde ich durch ein Ferngespräch unterbrochen. Es war eine junge Frau mit einer süßen Stimme, die verblüfft war, weil ihre Freundinnen einfach nicht verstanden, wie sie unser Programm befolgen und gesund sein konnte.

Sie fragte mich: *«Was tun Sie gegen Kopfweh?»*
Ich sagte: *»Ich habe keine.«* Sie antwortete, sie habe es selten, aber einige ihrer Freundinnen hätten es und wollten, daß sie mich frage, was zu tun sei. Ich sagte ihr, wenn ich jemals Kopfschmerzen hätte, würde ich zuallererst den Körper reinigen, und dann verschwände das Kopfweh.

Zur näheren Erläuterung ist die folgende Postkarte interessant, die ich erhielt und die ich besonders herzerwärmend finde:

»Lieber Dr. Walker, ich habe Ihr Buch >Auch Sie können wieder jünger werden< gelesen und bin sehr froh darüber. Ich bin siebzehn Jahre alt und meine, ich bin dabei, ein neues Leben anzufangen. Zumindest habe ich herausgefunden, wie man jünger wird, bevor ich älter werde. Ich war mit dem Buch noch nicht halb fertig, als ich einer Freundin davon erzählte. Sie sagte, sie wolle es lesen, gleich nachdem ich damit fertig sei. Nun, ich habe es eben ausgelesen, und es tut mir leid, daß nicht jeder die Kenntnisse hat, die ich jetzt von meinem Körper habe.«

Ich möchte Ihnen sagen, daß diese jungen Leute, trotz ihrer langen Haare und ihrer modischen Kleidung, wertvoller sind, als Worte es ausdrücken können. Sie alle suchen die Wahrheit, ängstlich darauf bedacht, herauszufinden, was sie tun sollen. Sie sind leidenschaftlich daran interessiert, nur das zu befolgen, was ihr Leben besser und gesünder macht. Sie kommen aus allen Schichten und Berufen. Sie stellen kluge Fragen - und sie halten durch.

Kapitel 6

So vergrößern Sie Ihre seelische Stärke

Haben Sie jemals einen kranken Hund, eine kranke Katze oder ein krankes Kalb gesehen?

Denken Sie einmal daran, wie frustriert Sie waren, als Sie krank waren. Wenn Sie krank sind, können Sie nicht einmal richtig denken! Ist Ihnen klar, was das bedeutet: nicht einmal richtig denken zu können? Denken und Gesundheit gehen Hand in Hand. Ich weiß es aus eigener Erfahrung. Wenn ich über eine strahlende Gesundheit schreibe, behandle ich also ein Thema, worüber ich gut Bescheid weiß.

Es gibt viele Abstufungen der Gesundheit. Etwa das Gefühl, sich gut genug zu fühlen, um zu sagen: *»Es geht mir ziemlich gut.«*

Oder es mag ein Gefühl von Gesundheit geben, das uns zu sagen veranlaßt: *»Mir ginge es gut, wenn nur die elenden Schmerzen in meinen Gelenken nicht wären!«*

Ein anderer sagt vielleicht, *»Ich bin eben vom Arzt gekommen, und er hat mir gesagt, mir fehle nichts.«*

Ich wünschte, er könnte fühlen, was ich eben jetzt fühle, dann wäre seine Meinung ganz anders!«

Diese Menschen sind krank, aber sie wissen es nicht. Ihnen fehlt das, was nötig ist, um eine strahlende Gesundheit zu haben!

Können Sie einen Moment lang glauben, daß irgendeiner dieser Menschen, wenn man ihn fragt, »Wie geht es Ihnen heute?« ehrlich antworten kann: »Es geht mir phantastisch«? Nein, das ist nicht möglich, denn in seinem gegenwärtigen Bewußtseinszustand ist seine Seele durch die Aufmerksamkeit auf seine schlechte Gesundheit im Ungleichgewicht.

Glauben Sie, einer dieser Menschen könnte eine Seele und einen Geist haben, die so sehr auf ihr höchstes Potential eingestimmt sind, daß der Betreffende seine Tage voller Seelenfrieden und Glück und in jenem Allgemeinzustand verbringen kann, den man nur erfahren kann, wenn man über eine gute Gesundheit verfügt?

Nein, das kann er nicht, und zwar aus genau demselben Grund. Er kann sich nicht auf eine positive Ebene des Denkens konzentrieren, wenn sich seine Seele auf negative und störende Vorstellungen ausrichtet.

Es gibt viele Floskeln, die mehr Wahrheit als Dichtung enthalten, zum Beispiel:

»Du bist, was du ißt.«

»Du bist, was du denkst.«

»Du bist so alt - oder so jung -, wie du zu sein glaubst.«

Die Wurzeln all dieser Zitate reichen in jeden Bereich Ihres Lebens hinein - in Ihre Gefühle, in die Nahrung, die Sie essen, in die Abfallstoffe und deren Ausscheidung aus Ihrem Körper.

Wenn ich mich mit klarem Verstande und mit der Kraft meiner Seele und mit dem Bewußtseinszustand auseinandersetze, der uns auf eine höhere Ebene des Verstehens hebt, die unseren Blick erweitert, unsere Einsicht vergrößert und unsere Intelligenz schärft - dann deshalb, weil Erfahrung und Beobachtung mir den Beweis erbracht haben, daß dies alles durch eine strahlende Gesundheit erreichbar ist.

Nahrung und seelische Verfassung arbeiten Hand in Hand. Die allerbeste Nahrung wird im Körper zu Gift, wenn beim Essen negative Gefühle vorherrschen. Wenn man müde, wütend, ängstlich, furchtsam, eifersüchtig ist oder sich in einem anderen vergleichbaren Bewußtseinszustand befindet, sollte man solange weder essen noch trinken, bis man sich ausgeruht und beruhigt hat. Wenn man dem Körper unter negativen Umständen Nahrung zuführt, kommt es zu Reaktionen, die nicht vorherzusehen sind. Die Nahrung wird nicht richtig verdaut, und das Ergebnis ist Vergiftung.

Wenn andererseits während einer Mahlzeit eine glückliche, fröhliche, heitere, sonnige Atmosphäre herrscht, werden selbst Kleinigkeiten, über die man sich sonst ärgern würde, bereitwillig übersehen und übergangen, so daß die Mahlzeit eine angenehme Angelegenheit bleibt und die Verdauung auch. Der

Verdauungstrakt wird vital und aufnahmebereit, und gleichzeitig sind die Ausscheidungsorgane bereit, sich um die Abfälle zu kümmern, die aus dem Körper ausgeschieden und beseitigt werden wollen. Das Ergebnis ist Nahrungsaufnahme in ihrer bestmöglichen Form.

Wenn man seine Mahlzeit genießt, sind alle Gefühle konstruktiv. Sie stärken die Seele und geben dem Körper Energie und Kraft.

Denken Sie bei jeder Mahlzeit daran: *»Ich möchte eine strahlende Gesundheit haben, und ich werde sie bekommen!«* Lächeln oder lachen Sie! Die beste Verdauungshilfe der Welt ist, wenn Sie Ihr Abendessen oder eine andere Mahlzeit verzehren, ein zufriedenes, freudvolles Lächeln.

Kapitel 7

Ihr Körper braucht Zuwendung

Wenn Sie ernsthaft die erforderlichen Schritte unternehmen, Ihren Körper zu regenerieren, müssen Sie sich bewußt sein, wie leicht Sie ja der Ernährung auf den Weg der Bequemlichkeit abgleiten können, ohne daß Sie sich um die Art und die Qualität der Nahrung kümmern, die Sie zu sich nehmen.

Wenn Sie sich umsehen, werden Sie sich fragen, wie es die Menschen anstellen, bei schädlichen Nahrungsmitteln und Getränken so lange leben zu können.

Sie wundern sich, daß die Menschen existieren, obwohl sie sich so wenig um ihre körperlichen Bedürfnisse kümmern.

Der Grund, warum sie überleben, liegt in der Vorsorge unseres Schöpfers, der den menschlichen Körper mit einem wunderbaren Überschuß an »Lebensstoffen« ausgestattet hat, der für die Erneuerung der Zellen und Gewebe erforderlich ist. Was ich Lebensstoffe genannt habe, besteht aus Molekülen, aus de-

nen sich die Zellen zusammensetzen, die wiederum den menschlichen Körper aufbauen.

Die Zahl der Zellen in Ihrem Körper ist gewaltig, und doch ist jede Zelle praktisch ein in sich geschlossenes Universum mit einer gewaltigen Menge an Energie und Kraft. Die Lebenskraft in diesen kleinen Zellen macht es möglich, daß Sie das sind, was Sie sind.

Ihr Körper ist das Haus, in dem Sie leben. In der Analogie ist er genau wie das Gebäude, in dem Sie zu Hause sind. Ihr Heim benötigt regelmäßige Pflege, andernfalls wird das Dach undicht, die Leitungen geraten in Unordnung und verstopfen, Ungeziefer nistet sich in Böden und Wänden ein, und zahllose sonstige Verfallserscheinungen zeigen sich.

So ist es auch mit Ihrem Körper. Jede Funktion und jede Tätigkeit Ihres Körpers, bei Tag und bei Nacht, physisch, psychisch oder geistig, hängt von der Zuwendung ab, die Sie Ihrem Körper geben.

Betrachten Sie zum Beispiel die Tätigkeit Ihrer endokrinen Drüsen. Diese Drüsen brauchen Harmonie zu ihre Ernährung, für ihr gegenseitiges Zusammenwirken und ihre Sauberkeit - andernfalls ist ihre Wirksamkeit eingeschränkt. Die Energie, die diesen endokrinen Düsen das Arbeiten ermöglicht, kommt von den Molekülen, aus denen sie bestehen, und von den Nahrungsmolekülen, mit denen sie versorgt werden.

Sie können die Bedeutung der endokrinen Drüsen verstehen, wenn Sie sich klarmachen, daß sie an je-

der Funktion und an jeder Tätigkeit Ihres Körpers beteiligt sind.

Art und Qualität der Nahrung sind in jedem Abschnitt Ihres Lebens von vitaler Bedeutung. Die Nahrung erneuert nicht nur die Zellen und Gewebe, die Ihren Körper bilden, und baut sie wieder auf, sondern sie ist auch an den Prozessen beteiligt, durch die die Abfallstoffe - die unverdauten Nahrungsmittel - aus Ihrem Körper ausgeschieden werden, um Zerfall in Form von Gärung und Fäulnis im Körper zu verhindern. Wenn Abfall- und Fäulnisprodukte im Körper zurückbleiben und sich ansammeln, so wird jede Möglichkeit, strahlende Gesundheit zu erlangen, zunichte gemacht.

Es ist wichtig und notwendig für Sie, auf die Nahrung zu achten, die Ihr Körper braucht. Bei richtiger Nahrung versorgt Ihr Körper Sie mit einer Überfülle an physischer Energie, Kraft und Vitalität, und er wird Ihre Seele und Ihre Gefühle in die Lage versetzen, Ihnen bei der Beherrschung Ihres Lebens zu helfen, damit nicht das Leben Sie beherrscht, wie es ansonsten bei falschen und unverträglichen Nahrungsmitteln der Fall ist.

Denken Sie daran: Wenn ein Haus aus Ziegeln, Steinen, Holz oder anderem Material so weit vernachlässigt wird, daß eine Reparatur nicht mehr zweckmäßig ist, dann kann man es abreißen und durch ein neues ersetzen.

Nicht so Ihren Körper. Wenn Sie Ihren Körper bis zum »Punkt, ab dem es kein Zurück mehr gibt« ver-

nachlässigen, können Sie ihn nicht wegwerfen und an seiner Stelle einen neuen kaufen.

Ein Körper mag seinem äußeren Erscheinungsbild nach völlig gesund sein - aber vergessen Sie nicht, daß der Körper von innen heraus auseinanderzufallen beginnt. Wenn nicht alles in Ordnung scheint, kann es tatsächlich schon zu spät sein, den Körper zu heilen oder wiederaufzubauen. Es ist wie bei einem Haus, das allem Anschein nach solide, fest und in gutem Zustand ist. In Wirklichkeit kann es innerhalb der Böden und Wände von Ungeziefer regelrecht zerfressen sein und kurz vor dem Punkt stehen, wo es zusammenbricht.

Lassen Sie sich vom äußeren Erscheinungsbild nicht täuschen. Die am schönsten aussehende Uhr der Welt ist ohne Wert, wenn die Hauptfeder defekt ist. Ein prächtiger, köstlich aussehender Apfel wird Sie erschrecken, wenn Sie ihn zerteilen und Würmer und Fäulnis im Kernhaus finden. Der menschliche Körper ist keine Ausnahme. Das Aussehen allein ist kein Hinweis auf Gesundheit. Eine strahlende Gesundheit ist die Widerspiegelung vollkommener Harmonie im ganzen Organismus, wenn jede Drüse und jedes Organ im Körper richtig ernährt sind und ständig saubergehalten werden. Das Ziel, das ich mit diesem Buch verfolge, ist, Sie auf diese Tatsache aufmerksam zu machen und Sie anzuregen, etwas für Ihre eigene Gesundheit zu tun.

Kapitel 8

Strahlende Gesundheit durch frische, rohe Säfte

Heute, wo ich dieses Manuskript abtippe, bin ich mit einer strahlenden Gesundheit gesegnet - aber das war nicht immer so! Als ich etwa fünf Jahre alt war, sagte der Arzt zu meinen Eltern, er habe alles getan, was möglich sei, und es bestehe nicht die geringste Chance, daß ich die folgende Nacht überleben werde.

Lassen Sie mich deshalb hier abschweifen und drei besonders wichtige Episoden aus meinem Leben erzählen, die einen eindeutigen Bezug zum Thema dieses Buches haben.

Der Arzt sagte, ich so gut wie tot!

Als ich etwa fünf Jahre alt war, erkrankte ich schwer. Ich habe nie erfahren, was es war. Ich wurde bewußtlos und fiel in ein Koma. Als ich die Augen öffnete, sah ich meinen Vater und meine Mutter an meinem Bett knien und zu Gott beten. Ich hatte den Eindruck, daß mein Vater Gott dafür dankte, daß es ihnen während der vergangenen Jahre vergönnt war,

mich in der Familie zu haben, und er flehte zu Gott, mir das Leben wiederzugeben und meine Gesundheit wiederherzustellen.

Ich erinnere mich, wie mein Vater hinzufügte: »*Himmlischer Vater, wenn es dem Wille . . .*« Natürlich wußte ich damals nicht, worum es ging und was dies alles zu bedeuten hatte, aber dieser Satz prägte sich meinem Bewußtsein so sehr ein, daß ich ihn nie vergessen habe.

Ich sagte »*Mutter, ich bin durstig*«. Später erzählte mir meine Mutter, daß sie mich beide mit Überraschung und Verwunderung angesehen hätten. Schluchzend brachte sie mir ein warmes Getränk. Ich wunderte mich, daß meine Mutter weinte, wo es mir doch nun besser ging - meine erste Begegnung mit der Tatsache, daß kein Mann verstehen kann, was eine Frau warum tut!

Jedenfalls erholte ich mich schnell, und als der Arzt am nächsten Tag kam, war er äußerst verwundert, mich in meinem Nachthemd am Fenster stehen und hinausblicken zu sehen, wobei ich mir meiner Umgebung gar nicht bewußt war. Daran denke ich seitdem oft. Nun wissen Sie, warum ich an Wunder glaube!

Meine Kindheit und Jugend war die eines Jungen, auf den man achten mußte, damit er sich nicht überanstrengte. Sie wissen, wie das ist. Dies war mein erster Kampf um Gesundheit.

Jahre später, nachdem ich mein Elternhaus verlassen hatte, machte ich Urlaub und ging nach Belgien.

Eines Morgens, als ich durch den Stadtpark von Brüssel schlenderte, stieß ich auf eine Szenerie unvergeßlicher Schönheit. Die Sonne flutete durch einen Pinienhain auf prachtvolle, riesige Farne. Ich machte einen Schnappschuß, und als ich nach England zurückgekehrt war, ließ ich den Film entwickeln. Voll Freude und Verwunderung starrte ich auf die schöne Aufnahme. Ein angehender Künstler! Ich konnte nicht mehr schlafen.

Dieses lebhafte Erlebnis regte mich an, ein Blatt Zeichenpapier zu kaufen, das groß genug war, um eine Vergrößerung des Schnappschusses in den Maßen von etwa dreißig mal fünfundvierzig Zentimeter zu zeichnen. Ich kaufte außerdem eine Flasche Zeichentinte, einen feinen Lithographiefüllhalter und eine Lupe.

In dieser Nacht, nach dem Abendessen, machte ich mich in meinem Schlafzimmer an die Arbeit und begann das Bild zu zeichnen, wobei ich von etwa 19 Uhr bis 2 oder 3 Uhr morgens arbeitete. So ging es ganze neun Monate lang Nacht für Nacht, ungeachtet der Tatsache, daß ich an wenigstens fünf Tagen in der Woche von 9 Uhr bis 17 Uhr ins Büro gehen mußte. Dieser Verlust an Ruhe und Schlaf schadete mir nicht - so dachte ich in meinem jugendlichen Leichtsinn. Immerhin konnte ich das fertige Bild meiner Mutter zum Geburtstag schicken. Nach ihrem Tod nahm ich das Bild wieder an mich und schenkte es meiner Frau. Jetzt hängt es an der Wand unseres Wohnzimmers über unserer Hammondorgel.

Aber dies ist nur der Anfang der Geschichte. Ich wurde ein nervliches Wrack. Etwa drei Jahre später war ich in meinem eigenen Geschäft aktiv, als mich - wie man so sagt - wie aus heiterem Himmel ein Nervenzusammenbruch ereilte. Mein Arzt sagte, meine Leber sei schwer angeschlagen. Er riet mir, alle meine Geschäfte in England zu vergessen, wenn ich versuchen wolle, meinen Zustand zu bessern, und nach Nordfrankreich zu gehen, wo ich, dessen war er sicher, einige Bauern finden würde, deren Gartenerzeugnisse ich essen sollte.

Ich packte meine Sachen und fuhr nach Brittany an der Nordwestküste Frankreichs. Nach ein paar Tagen fand ich - dank fließendem Französisch - tatsächlich ein älteres französisches Ehepaar auf einem Bauernhof in der Nähe von Brittany. Sie nahmen mich auf als zahlenden Gast - zum Gegenwert von etwa zwei Dollar wöchentlich für Unterkunft und Verpflegung! Sie aßen unter der Woche nur Gemüse, meist roh, und Früchte aus ihrem Garten. An Sonntagen schlachteten sie einen ihrer Hähne oder eine Ente.

Eines Morgens kam ich zufällig in die Küche, während die alte Dame Karotten für das Mittagessen schälte. Als ich ihr zusah, bemerkte ich, wie feucht diese Karotten waren, wenn man sie schälte, obwohl sie noch nicht im Wasser gewesen waren. Dies beschäftigte mich, und ich dachte nach.

Am Nachmittag fragte ich sie um Erlaubnis, einige Karotten ziehen und schälen zu dürfen - und ob

ich ihren Fleischwolf benutzen durfte? Ich machte mich daran, etwa ein halbes Dutzend großer Karotten zu reiben, und als ich den Brei durch eines ihrer Geschirrtücher preßte, machte ich meine erste Bekanntschaft mit einer Tasse herrlichen Karottensaftes!

Ich bereitete jeden Tag soviel Karottensaft, wie ich trinken konnte. Die alten Leute mochten ihn auch.

Mein englischer Arzt hatte mir gesagt, es werde lange dauern, vielleicht neun Monate oder ein Jahr, bis ich gesund würde. Ich war jedoch nach etwa acht Wochen in England zurück und wurde von meinem sehr verwunderten und erstaunten Arzt untersucht.

Was ist aus das Fazit dieser Erfahrung?

Zunächst einmal begann ich mit einem schwachen, ungesunden Körper - ein ausgesprochenes Handicap. Da ich mir Wissen erwarb und es anwandte, war ich jedoch in der Lage, meinen Körper in einen besseren Gesundheitszustand zu versetzen.

Zweitens hatte ich meinen Körper durch Mangel an Ruhe und unzureichenden Schlaf so weit entkräftet, daß er dadurch einem ernsten Nervenzusammenbruch zum Opfer fiel.

Schlaf und Ruhe

Im Laufe der Jahre hat es mich tief beeindruckt, welche große Zahl an Leiden nicht in das stereotype Schema der üblichen Diagnosen paßt.

Durch Nachforschungen fand ich die Mitursache von wahrscheinlich neunzig Prozent dieser Leiden heraus, nämlich die Tatsache, daß die Menschen mit dem Auf und Ab des Alltags und des Geschäftslebens so beschäftigt sind, daß sie nicht die nötige Zeit für Schlaf fanden, den der Körper braucht, und für die notwendige Ruhe, ohne die der menschliche Organismus langsam, aber sicher abbaut.

Die Grundsätze, mit denen man eine strahlende Gesundheit erreicht, bestehen darin, daß man genügend Schlaf und Ruhe findet, Sorgen, Angst und ähnliche negativen Zustände überwindet und sich darum bemüht, den Körper richtig zu ernähren und ihn innerlich wie äußerlich regelmäßig zu reinigen.

Säfte für die Gesundheit

Drittens eröffneten mir meine Erkrankung und die darauffolgenden Ereignisse den Weg, den Wert frischer, roher Gemüse- und Fruchtsäfte und die Methoden zu entdecken, mit denen ich in der Lage war, meine Gesundheit jahrelang in einem solchen Ausmaße aufzubauen und zu bewahren, daß ich über fast unerschöpfliche Energie, Kraft und Vitalität verfüge.

Kapitel 9

Warum frische, rohe Säfte?

Meine Studien der Heilkunst gaben mir den Schlüssel zu den Maßnahmen in die Hand, die notwendig sind, um mit Hilfe verschiedener frischer, roher Säfte eine strahlende Gesundheit zu entwickeln und zu bewahren.

Feste Nahrung muß durch die Verdauungsprozesse erst zerlegt und verflüssigt werden. Dies ist notwendig, damit der Verdauungsprozeß die Moleküle von den Fasern trennen kann, so daß die Moleküle durch Osmose die Wände der Därme durchdringen. Dann können sie vom Blut zur Leber befördert und in die Wirkstoffe umgewandelt werden, die die Zellen und Gewebe des Körpers benötigen.

FrISCHE, rohe Säfte ersparen dem Verdauungssystem viel Energie, die erforderlich ist, um feste Nahrung erst einmal zu verflüssigen. Feste Nahrung erfordert im Durchschnitt drei bis fünf Stunden Verdauungsarbeit, während Säfte innerhalb von Minuten verdaut und vom Körper nach kurzer Zeit auf-

genommen werden. **Osmose** ist die chemische und physiologische Diffusion, ist das Eindringen durch die Darmwände von Substanzen, die aus einem festen oder halbfesten Zustand in ihre Bestandteile zerlegt und verflüssigt werden.

Nur in diesem »befreiten« Zustand sind die Bestandteile der Nahrung in der Lage, durch die Darmwände in den Körper zu gelangen. Dann befördert das Blut sie zur Leber, wo sie in die Nährstoffe umgewandelt werden, die die Zellen und Gewebe des Körpers benötigen. Was durch den Verdauungsvorgang so nicht derart verflüssigt werden kann, wird vom Dickdarm als Abfall ausgeschieden.

Ziehen Sie jetzt nicht den voreiligen Schluß, daß wir ausschließlich von Säften leben und keine feste Nahrung essen sollten. Dies wäre weder logisch noch vernünftig. Wir müssen reichlich frische, rohe, feste Nahrung essen, vor allem in Form von Gemüse, Salaten, Früchten und Nüssen sowie Samen und deren Sprossen, da die Pflanzenfasern als Ballaststoffe benötigt werden, um - bildlich gesprochen - als Darmbesen zu dienen. Auf diese Weise erhöht der Dickdarm eine Fasermasse, die ihm bei der Ausscheidung von Abfallstoffen aus dem Körper hilft. Dieses Thema wird in meinem Buch »*Ernährung und Salatrezepte*« ausführlich behandelt.

Ich betrachte frische, rohe Gemüse- und Fruchtsäfte als wesentliche Ergänzung jeder Mahlzeit - und als wichtigen Bestandteil beim Aufbau einer strahlenden Gesundheit.

Kapitel 10

Verdauung und Ausscheidung

Verdauung setzt Essen voraus und ist dessen Folge. Jeder weiß, daß wir sterben, wenn wir nicht essen.

Nicht jeder ist sich jedoch darüber im klaren, daß Abfallprodukte (Schlacken), die nicht aus dem Körper entfernt werden, so viel Gärung und Fäulnis im Dickdarm erzeugen, daß die in Kauf genommene Ansammlung dieser »Schlacken« zu einem langsamen Tod führen kann und es häufig auch tut!

Wenn wir nicht essen, sterben wir also, und wenn wir unseren Körper nicht reinigen, können wir vorzeitig sterben. Also muß die Bedeutung beider Tatsachen berücksichtigt werden.

Die Ausscheidung unverdauter Nahrung und anderer Abfallprodukte aus dem Körper ist ebenso wichtig wie die richtige Verdauung und Aufnahme der Nahrung. Ich kann mir tatsächlich nichts Wichtigeres vorstellen, da die unvermeidlichen Auswirkungen der Toxämie - der Vergiftung des Blutes (siehe auch *Dr. John H. Tilden, »Mit Toxämie fangen alle*

Krankheiten an«) - als Folge der Anhäufung von Abfallstoffen und der mangelhaften Ausscheidung von Stuhl und anderen Abfallprodukten aus dem Körper gefährlich sind.

Verdauung ist der lebenswichtige Prozeß für die Aufnahme der Nährstoffe aus der Nahrung durch ihren Körper. Wenn die Nahrung nicht richtig verdaut wird, kann sie auch nicht vollständig aufgenommen werden, und dem Körper fehlen wichtige Nährstoffe, die er braucht, und zumindest ein Teil der Nahrung wird verschwendet.

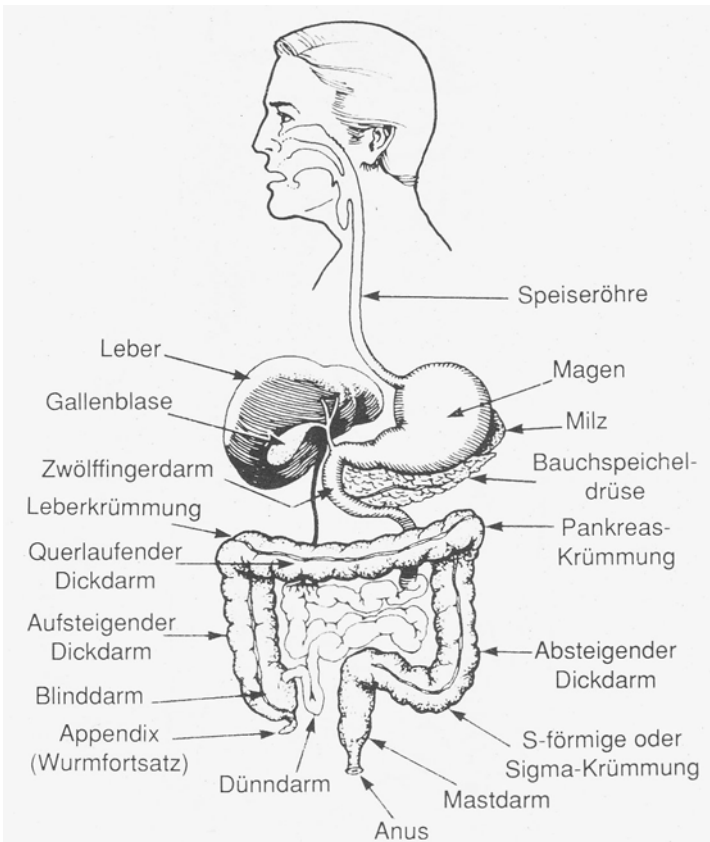
Abfall muß ausgeschieden werden, und zu diesem Zweck sind Sie mit einer sehr wirkungsvollen »Kläranlage« ausgestattet: Ihrem Dickdarm. Das heißt, er arbeitet wirksam, wenn er in gutem Zustand ist und entsprechend Ihrer körperlichen Verfassung arbeitet.

Wieviel Zeit braucht die Nahrung, um durch den Körper zu wandern?

Sobald man Nahrung aufnimmt, muß sie den etwa siebeneinhalb Meter langen Verdauungskanal (ohne Dickdarm) durchlaufen. Es dauert im Schnitt drei bis fünf Stunden, bis diese Wanderung vom Mund zum Ende des Dünndarms beendet ist. Legen Sie einmal eine Entfernung von siebeneinhalb Metern in drei bis fünf Stunden zurück, und Sie werden ein klares Bild von diesem Vorgang bekommen.

Der Dünndarm endet an der Dickdarmklappe, dort, wo der Dickdarm beginnt. Der Speisebrei, der

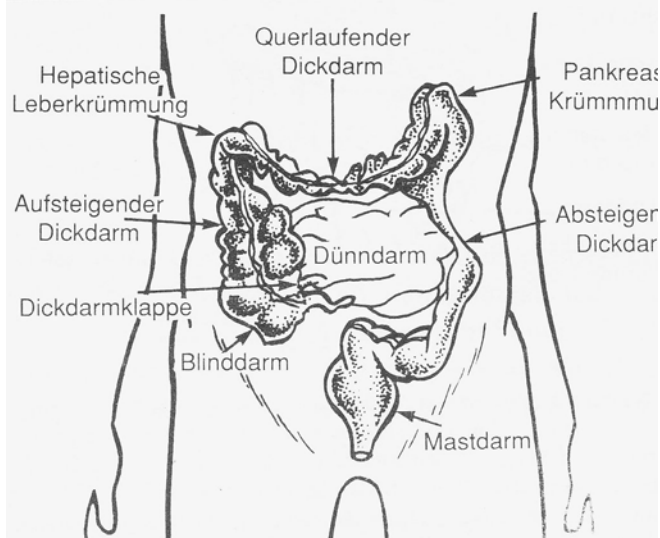
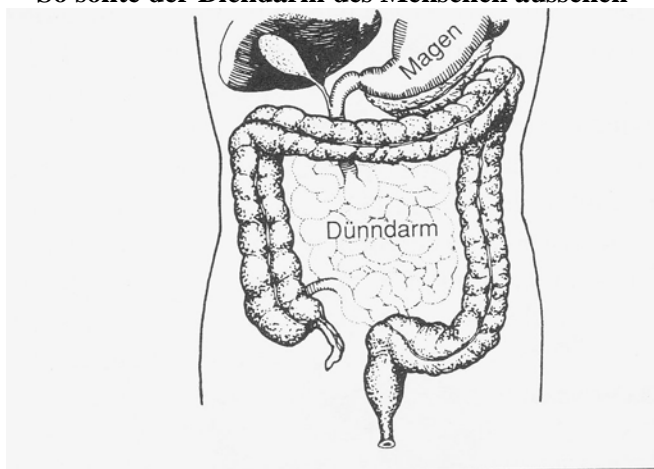
Umrisse des Verdauungssystems



Die Nahrung kommt in den Mund, gleitet die Speiseröhre hinab und kommt in den Magen. Der »Pfortner« kontrolliert den Austritt der Nahrung vom Magen in den Zwölffingerdarm, wo die Galle und die Säfte der Bauchspeicheldrüse die Verdauung fortsetzen.

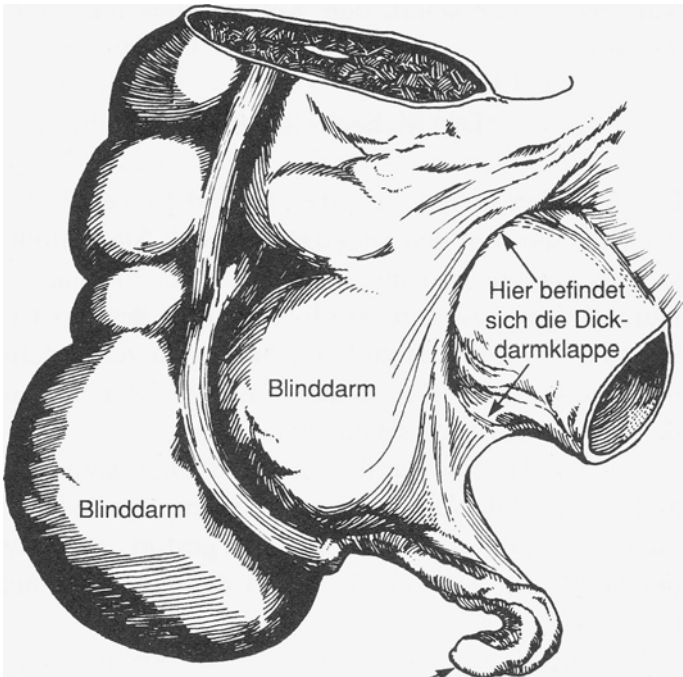
Vom Zwölffingerdarm wandert die Nahrung durch den Dünndarm, aus dem sie in verflüssigter Form in die Leber gelangt. Was verdaulich ist, wird als Abfall in den aufsteigenden, querverlaufenden und absteigenden Dickdarm befördert und als Stuhl ausgeschieden.

So sollte der Dickdarm des Menschen aussehen



Was passiert, wenn der Darm die erforderlichen Spülungen nicht erhält

**Aufsteigender Dickdarm, von fester Fäkalmasse
verstopft. Nur in der Mitte befindet sich eine
winzige, freie Öffnung.**



Appendix
(Wurmfortsatz)

Dies ist eine Darstellung des unteren Abschnitts des aufsteigenden Dickdarms. Man sieht den Appendix und in der Verbindungsröhre zwischen dem Dünndarm und dem aufsteigenden Dickdarm die Dickdarmklappe.

hier den Dünndarm verläßt, gelangt in den Dickdarm, der normalerweise etwa ein einhalb Meter lang ist. Wenn der Dickdarm sauber ist und natürlich und normal arbeitet, dauert es nochmals eine oder zwei Stunden, bis der Stuhl durch den Mastdarm gewandert ist, um durch den Anus ausgeschieden zu werden.

Das Sicherheitsventil

Die Dickdarmklappe ist das Sicherheitsventil, wo der Dünndarm in den Dickdarm mündet. Sie befindet sich in der Gegend der rechten Leiste. Sie hat die Aufgabe, die Austrittsgeschwindigkeit des Speisebreis zu kontrollieren und gleichzeitig zu verhindern, daß irgendwelche Substanzen aus dem Dickdarm in den Dünndarm zurückgelangen.

Solange dieses »Ventil« normal arbeitet, kann man annehmen, daß das Verdauungssystem entweder in gutem Zustand oder nicht zu sehr gestört ist. Wenn der Dickdarm verstopft ist, führt das zu Problemen (siehe Abb. S. 43).

Die Dickdarmklappe ist mit einem Sicherheitsmechanismus ausgestattet, der sich von selbst öffnet, um den Darminhalt vom Dünndarm passieren zu lassen, der sich aber selbstständig schließt, um zu verhindern, daß irgendwelche flüssigen oder festen Substanzen aus dem Dickdarm wieder in den Dünndarm gelangen können. Die Dickdarmklappe öffnet sich in eine Ausbuchtung des Dickdarms, die als Blinddarm

bekannt und etwas größer ist als die anderen Beutel, die den Dickdarm bilden. Der Blinddarm ist der erste Behälter für Verdauungsrückstände.

Der Blinddarm entleert seinen Inhalt nicht immer sofort in den Dickdarm. Von diesem Punkt an müssen wir dieses Thema etwas genauer studieren, ob es uns gefällt oder nicht, denn dieser Aspekt ist einer der wichtigsten, und er entscheidet über unsere Beschwerden, Krankheiten und Leiden einerseits oder über einen guten Gesundheitszustand andererseits.

Kapitel 11

Guten Morgen! Wie geht es heute Ihrem Darm?

Das ist eine ausgezeichnete Frage, die Sie sich selbst stellen können, vor allem dann, wenn Sie aufwachen und sich erschöpft, schwer, dumpf, lustlos und schlecht fühlen. Dann ist anzunehmen, daß Abfallstoffe in Ihrem Dickdarm nicht planmäßig bearbeitet und ausgeschieden wurden. Diese Trägheit ist der Beginn eines Vergiftungszustandes, auf den die Natur Sie aufmerksam macht, damit Sie die Ursache beseitigen und die kumulative Wirkung bakterieller Fäulnis verhindern, bevor sie wirklich giftig wird.

Kopfschmerzen, übermäßige Müdigkeit und Erschöpfung sind häufig die Folge einer Darmvergiftung, die sich im ganzen Körper ausbreitet. Die Reinigung des Dickdarms hilft gewöhnlich, solche Störungen zu beseitigen.

Die Säuberung des Dickdarms ist sehr einfach, obgleich sie zugegebenermaßen lästig ist. Wenn wir jedoch eine gute Gesundheit haben wollen, ist jede damit verbundene Belästigung nur nebensächlich.

Das Ziel ist das höchste und wichtigste - eine strahlende Gesundheit.

Die Reinigung des Dickdarms erfolgt mittels tiefgehender, in jeder Apotheke erhältlichen Klistiergeräte. Der tiefe Einlauf ist die Methode, mit der Sie eine Dickdarmreinigung zu Hause durchführen können.

Es gibt ein viel wirksameres Reinigungsverfahren, das als Dickdarmspülung oder Dickdarmwäsche bekannt ist - beides meint dieselbe Prozedur. Solche Darmspülungen werden gewöhnlich von Physiotherapeuten, Chiropraktikern und naturheilkundlichen Ärzten verabreicht (Hinweise kann Ihnen die Gesellschaft für natürliche Lebenskunde e.V., Heinrich Vogeler Weg 8, D-2864 Worpswede, geben).

Die Erfahrung hat mir gezeigt, daß kein Gesundheits- und Heilverfahren so erfolgreich ist wie eine Serie von Darmspülungen zu Beginn. Dies hat seinen Sinn, denn solange sich im Dickdarm Stoffe befinden, die zur Erzeugung von Giften im Darm und zur Verbreitung solcher Gifte im ganzen Körper führen, gibt es keine »Heilung«, die nicht Vorläufer einer Kettenreaktion von weiteren Beschwerden wäre.

Es ist zwar Fanatismus, sich ständig und intensiv mit dem Zustand des Dickdarms zu befassen, tagein, tagaus, aber Vernunft und Intelligenz werden Sie leider sich weiter um Ihre Ausscheidungsprobleme kümmern müssen. Darmspülungen sind in Wirklichkeit bessere Einläufe, wobei viele Liter Wasser - nur

ein halber oder ein Liter gleichzeitig - verwendet werden. Sie werden von einem Helfer - gewöhnlich einer Schwester - verabreicht, wobei der Wasserzufluß und -ausstoß überwacht wird. Der Patient liegt entspannt auf einem Tisch, der mit der Vorrichtung zur Darmspülung verbunden ist. Eine Darmspülung dauert 3/4 bis eine Stunde, je nach dem Zustand des Dickdarms.

Das Zurückhalten von Fäkalmasse im Dickdarm über eine längere Zeit weg kann zu derartigen Schlackenansammlungen führen, daß die Wände des Dickdarms mit dieser Masse dick verkleistert werden, wie Sie es in der nebenstehenden Abbildung sehen. Sie werden bemerken, daß der Dickdarm auf diesem Bild quer durchgeschnitten wurde, um die dick verkleisterte Wand des Dickdarms zu zeigen, die nur noch eine winzige Öffnung in der Mitte übrigläßt, durch die Verdauungsreste befördert werden können.

So arbeitet der Dickdam

Die Wände des Dickdarms haben eine wichtige Aufgabe, nämlich, den Darminhalt *auszupressen*, um soviel wie möglich von der darin verbliebenen flüssigen Nahrung herauszuziehen und diese Flüssigkeit mittels Osmose durch die Dickdarmwände zu drücken und im ganzen Körper zu verteilen. Eine verkleisterte Darmwand macht es unmöglich, diese Aufgabe auszuführen. Das Opfer eines derart ver-

stopften Dickdarms kann unter diesen Umständen sogar täglich mehrere Male »Stuhlgang ohne Beschwerden« haben, aber dieser Zustand ist weder normal noch ein Zeichen für Gesundheit! Tatsächlich handelt es sich um eine sehr gefährliche Situation, da es jederzeit zu einem Darmverschluß kommen kann.

Ein verstopfter Dickdarm!

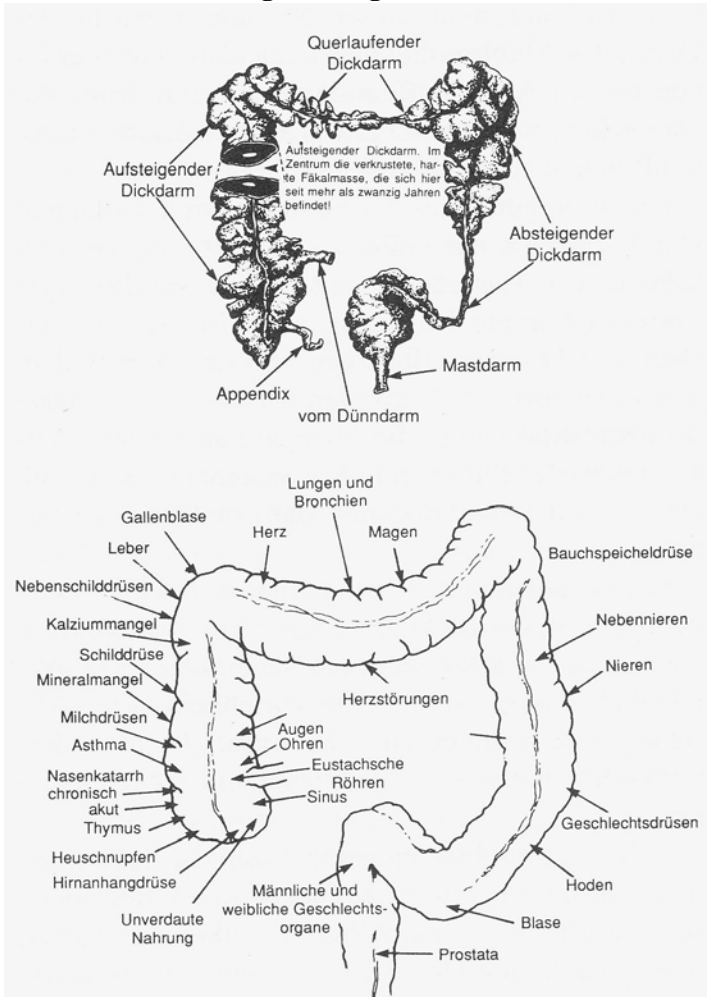
Wenn es zu einem Darmverschluß kommt, besteht die übliche Praxis des Chirurgen darin, eine Kolostomie, einen künstlichen Darmausgang, anzulegen, um das Leben des Patienten zu retten. Dabei wird der Darm von außen geöffnet. Für den Rest seines Lebens findet die Stuhlentleerung des Patienten durch ein Rohr in einen Beutel statt, der an seiner Taille hängt. Ist es nicht besser, diese Prozedur zu verhindern? Ich selbst würde lieber sterben, als mich einem derartigen Leiden zu unterwerfen.

Denken Sie darüber nach, und machen Sie sich klar, daß mein Herumreiten auf diesem Thema eines Tages Ihr Leben retten kann, denn mit einem blockierten Dickdarm können Sie nicht lange leben.

Eine strahlende Gesundheit zwingt Sie, was die Ausscheidungen angeht, bewußt, aufmerksam und beharrlich zu bleiben, und zwar ohne Medikamente oder Abführmittel.

Es gibt kein Abführmittel, das letztlich nicht schädlich ist. Verstopfung kann nicht durch Abführ-

Schwer geschädigter Dickdarm



Normaler Dickdarm

Schließmuskeln und Darmtaschen und ihre Wechselbeziehung mit bestimmten Körperteilen und Krankheiten

mittel geheilt werden. Sie reizen die Darmschleimhaut, und aufgrund dieser Reizung versucht der Darm, das Abführmittel auszuschcheiden, wobei er einen Teil der Abfallstoffe mitnimmt. Die Reizung des Darms kann sich letzten Endes aber zu einem ernsteren Problem auswachsen.

Die Reinigung des Dickdarms durch Einführen von Wasser ist ein völlig natürlicher Vorgang. Ich habe in den Everglades von Florida gesehen, wie Reiher mit ihrem langen Schnabel Wasser aus Bächen und Flüssen aufnahmen und den Schnabel in den Mastdarm einführten, und ich sah, wie das Wasser herausfloß und große Mengen Fäkalmassen hinausspülte. Die Flüsse in Indien wimmeln von Vögel, die sich am Flußufer dieser Darmspülung unterziehen.

Um Schadstoffe aus dem Körper zu befördern und die Funktion des Dickdarms aufrechtzuerhalten, ist es wichtig, daß die Nahrung, die Sie taglich verzehren, reichlich frische, rohe Säfte einschließt. Eine Mischung aus Karotten- und Spinatsaft ist besonders hilfreich zur Anregung der Peristaltik (Darmentleerung).

Rübensaftmischungen unterstützen die Leberfunktion, soweit sie mit dem Dickdarm in Beziehung steht. Zusätzlich zu den Säften sollten Sie täglich rohe Früchte und Gemüse essen, um den Dickdarm mit den Ballaststoffen zu versorgen, die er braucht.

Übungen für den Dickdarm

Körperliche Übungen sind sehr wichtig, damit der Körper fit bleibt und wirkungsvoll arbeitet. Gartenarbeit, Radfahren, Joggen und Spaziergehen sind die besten Übungen im Freien. Übungen in der Wohnung können so aussehen:

Verwenden Sie ein »Schrägbrett« oder ein Stück Sperrholz, hundertachtzig Zentimeter lang und vierzig Zentimeter breit. Legen Sie ein Ende auf den Fußboden und das andere Ende auf einen etwa fünfunddreißig Zentimeter hohen Stuhl, und bedecken Sie es mit einem Leinentuch, mit Baumwollstoff oder ähnlichem. Legen Sie sich auf das Brett, heben Sie die Füße und Beine an, und bewegen Sie die Füße kreisförmig wie beim Radfahren.

Oder legen Sie sich flach auf den Boden, heben Sie Füße und Beine in der Hüfte an, und machen Sie »Windmühlen-« und Fahrradübungen.

Oder legen Sie ein Kissen auf den Fußboden, knien Sie sich mit dem Kopf auf dem Kissen hin, wobei die Ellbogen den Boden berühren, und bewegen Sie den Körper mehrere Male auf und nieder, während Knie, Füße und Hände am Boden bleiben.

Solche Übungen kräftigen nicht nur den Dickdarm, sondern den ganzen Körper.

Kapitel 12

Ernährung und Energie

Die Enzyme

Das Grundprinzip der Ernährung besteht darin, Energie zu liefern. Wenn nichts dazwischen kommt, ist Energie das Ergebnis einer richtigen Ernährung.

Ihr Körper besteht aus vielen Milliarden Zellen, die die Gewebe bilden, aus denen wiederum sich jeder Teil, jedes Organ und jede Drüse Ihres Körpers zusammensetzt.

So unendlich klein diese Körperzellen auch sind, so besteht doch jede einzelne Zelle aus wiederum kleinsten Teilchen. Millionen dieser »Moleküle« werden für den Aufbau jeder einzelnen Zelle benötigt. Diese Moleküle bestehen wiederum aus Atomen. Und jedes einzelne Atom ist eine Schöpfung des Kosmos, mit einer gewaltigen Menge Kraft in seinem Kern.

Die Atome in Ihrem Körper sind genau die gleichen wie jene, die die Atombomben zur Explosion bringen. Fürchten Sie sich trotzdem nicht! Denn kein Atom in Ihrem Körper wird jemals explodieren,

obwohl die potentielle Kraft und Energie in ihm durchaus da ist.

Ebenso wie Ihr Körper sich aus Milliarden von Atomen zusammensetzt, so ist dies auch bei Gemüse, Salaten, Früchten, Nüssen und Samen der Fall.

Wenn Sie etwas über Gartenpflanzen wissen, verstehen Sie die Bedeutung der Pflege und der Ernährung, die sie brauchen, um zu wachsen und zu gedeihen. Wenn man sie vernachlässigt und sie nicht genügend Pflege, Nahrung und Wasser erhalten, welken, verdorren und sterben sie ab. Ihr Körper befindet sich in der gleichen Situation.

Die Zellen Ihres Körpers brauchen Nahrung, um sich zu regenerieren. Das heißt, daß sich jede Zelle, während sie dem Körper Kraft und Energie zur Verfügung stellt, selbst erschöpft und durch eine neue Zelle ersetzt werden muß. Die Zellen haben nur eine einzige Möglichkeit, an Nahrung zu gelangen, nämlich durch das, was Sie essen und trinken. Wenn die Zellen in Ihrem Körper wohlgenährt sind und die erschöpften und abgenutzten Zellen mit den Resten unverdauter Substanzen aus dem Körper entfernt werden, haben Sie alle Aussicht, eine strahlende Gesundheit zu gewinnen und zu bewahren, solange diese Regeneration des Lebens andauert.

Erneuerung des Lebens?

Mit »Regeneration der Lebens« meine ich gewiß nicht, daß die Regeneration durch eine Nahrung

stattfinden sollte, die von Maden wimmelt und »lebt«!

Ich meine, daß nur frische, rohe Nahrung - Gemüse, Salate, Früchte, Nüsse und Samen - lebendige Nahrung ist, weil sie mit dem Lebenselement erfüllt ist, das wir als Enzyme kennen.

Enzyme sind keine »Dinge« oder »Substanzen«. Sie sind das Lebensprinzip in Atomen und Molekülen. (Zwei oder mehr Atome, die sich zusammenschließen, bilden ein Molekül.)

Infolgedessen ist jede Zelle in der Struktur der Pflanzen mit dem Leben erfüllt, das als Enzym bekannt ist.

Enzyme sind so rätselhaft wie das Leben selbst. Enzyme sind gegen Hitze über vierundfünfzig Grad Celcius empfindlich, und sterben danach. Offensichtlich wird jedes Nahrungsmittel, das über vierundfünfzig Grad erhitzt wird, das Todesurteil über seine Enzyme gesprochen, und folglich ist es tote Nahrung. Andererseits schadet Kälte, selbst das Einfrieren unter null Grad, den Enzymen nicht.

Gesundheit und Ihre Lebenserwartung

Wäre unser Schöpfer hinsichtlich unseres Appetits nicht weitblickend gewesen, wäre die Menschheit schon vor langer Zeit ausgestorben, da sie heute hauptsächlich von gekochter Nahrung lebt. Der menschliche Körper wurde jedoch mit einer derartigen Überfülle von Zellen ausgestattet, daß er in der

Lage ist, zu überleben. Dieses Überleben erfolgt allerdings auf Kosten einer immer kürzeren Lebenserwartung und zahlloser Krankheiten, die sowohl die Folge falscher Ernährung als auch der mangelhaften Ausscheidung des Körpers sind.

Ich bin jedoch mit dem bloßen Überleben nicht zufrieden. Ich möchte eine strahlende Gesundheit haben, voller Kraft und Energie.

Beim Schreiben dieses Absatzes wurde ich durch den Telefonanruf einer meiner Freundinnen unterbrochen, die erst seit kurzem mein Gesundheitsprogramm befolgt. Sie rief an, um mir zu sagen, sie habe am vergangenen Abend endlich einen der Salate probiert, die in meinem Buch »*Ernährung und Salatrezepte*« beschrieben werden, und sie und ihre Familie hätten ihn sehr genossen. Um Mitternacht habe sie sich dann entschlossen, mit meinem Programm weiterzugehen und einen Einlauf zu machen. Sie sagte, sie sei erstaunt gewesen über die Art und die Menge des Abfalls, der sich durch das Auswaschen ihres Dickdarms ergab. An diesem Morgen fühlte sie sich so voller Energie, daß sie das Verlangen verspürte, anzurufen und mir davon zu erzählen.

Ernährung und Ausscheidung von Abfallstoffen aus dem Körper arbeiten Hand in Hand beim Aufbau der Gesundheitsenergie, die uns Stärke, Kraft und Vitalität schenkt.

Die Enzyme in den Zellen des menschlichen Körpers sind genau die gleichen wie die in den Pflanzen, und von den Molekülen im menschlichen

Körper hat jedes eine Anziehungskraft auf entsprechende Pflanzenmoleküle. Infolgedessen kommt, wenn bestimmte Moleküle benötigt werden, um Körperzellen wiederaufzubauen oder zu ersetzen, die magnetische Anziehungskraft ins Spiel, die diesen Zellen genau die Art von Molekülen zuführt, welche zur Erneuerung und zur Regeneration erforderlich sind.

Diese magnetische Anziehungskraft wird auf rätselhafte Weise in der Leber gespeichert, als ob die Leber ein Computer sei, und gesteuert wird Sie von den endokrinen Drüsen.

Molekularverbindungen bilden chemische Strukturen, deren Wirksamkeit von den Enzymen in den Pflanzenzellen ebenso abhängt wie von den Enzymen des Körpers. Diese konstruktive Arbeit der Zellen und der Enzyme bewirkt die Aufnahme der Nährstoffe.

Diesen Vorgang verstehen heißt, den Wert der Rohkostnahrung für die Gesundheit zu erkennen.

Kapitel 13

Richtige Ernährung

I. Kohlenhydrate

Ihr Körper besteht zu ungefähr siebenzig Prozent aus Wasser. Keine Nahrung kann die Darmwände durchdringen und vom Körper aufgenommen werden, solange sie nicht zuvor von den Verdauungssäften im Verdauungskanal bearbeitet und verflüssigt worden ist. Nur etwa sieben Prozent aller Elemente, aus denen Ihr Körper besteht, sind Kohlenhydrate. Als chemische Substanzen bilden Kohlenhydrate Stärke und Zucker.

Es gibt kein Quentchen Stärke in der Struktur Ihres Körpers, und das kann auch gar nicht der Fall sein, weil Stärke nämlich nicht wasserlöslich ist und deshalb nicht verflüssigt werden kann.

Es kostet den Körper viel Energie und Anstrengungen, Stärke in Zucker umzuwandeln.

Kohlenhydrate haben in Ihrem Körper die Form von Zucker, die wasserlöslich und somit flüssig sind, so daß der Körper sie sinnvoll nutzen kann. Aber man muß über die Zuckerarten Bescheid wissen.

Chemiker teilen Zucker in folgende Gruppen auf: Rohr-, Rüben- und Maiszucker, Fabrikprodukte, die bei Hitze hergestellt werden und die - bar aller lebenden Enzyme - infolgedessen gefährliche Nahrungsmittel sind und dem Körper schaden.

Als Folge der Umwandlung von Stärke in Zucker durch die Verdauungsprozesse entsteht im Körper Glukose (Traubenzucker). Laktose (Milchzucker) ist in Milch enthalten.

Es ist notwendig, daß Sie diese Einteilung und ihren Sinn verstehen, da natürliche Zucker in allen Pflanzen vorhanden sind. Außerdem ist das Süßen von Nahrungsmitteln mehr oder weniger notwendig geworden, um bestimmte Nahrungsmittel und ihre Kombinationen schmackhafter zu machen.

Honig

Der Körper braucht Zucker, aber keinen raffinierten Rohr-, Mais- oder Rübenzucker. Er benötigt natürlichen Zucker, und nur diesen kann er sinnvoll nutzen: Zucker, der im Gemüse und Früchten und auch im Honig vorhanden ist.

Die Verdauung des kommerziellen, industriellen, weißen Zuckers hat eine schädliche Wirkung auf die Zähne, den Magen-Darm-Trakt und den Verdauungskanal; sie verursacht Darmstörungen, Diabetes, Krebs, Augenleiden, Eiterungen, Zerstörung des Zahnfleischgewebes und Zahnverlust. Weißer Zucker hat eine besonders schädliche Wirkung auf Frau-

en, er fördert und verstärkt die Menstruationsschmerzen und verschlimmert die Nervosität und Beschwerden, die zwar allgemein als »natürlich« gelten, aber in Wirklichkeit unnatürlich sind. Der Verzicht auf weißen Zucker verhindert oder beseitigt häufig diese Beschwerden.

Um zu verstehen und zu begreifen, wie schädlich es ist, weißen Zucker zu verwenden, müssen Sie sich darüber klar werden, daß die Nahrung, die Sie in den Mund nehmen, drei bis fünf Stunden benötigt, um den Dünndarm zu durchwandern. Dieses träge Tempo ist notwendig, damit die Verdauungsprozesse im Darm jedes Nahrungsteilchen, das Sie essen, auflösen und verflüssigen können, so daß die Moleküle, aus denen die Nahrung besteht, die Darmwände durch Osmose als Flüssigkeit durchdringen, vom Blut aufgenommen und zur Leber befördert werden können.

Die Vitamine, Mineralien und Enzyme in lebendigem, nicht erhitztem Honig sind das, was wir wollen. Kristallklarer Honig wurde erhitzt, verarbeitet und seiner wichtigsten vitalen Wirkstoffe, einschließlich des Pollens, beraubt. Den sollte man nicht kaufen!

Zucker und Alkohol

Weißer Zucker wird flüssig, bevor er seine Wanderung durch den Magen vollendet hat. Dann ergießt er sich durch den Zwölffingerdarm in den Dünndarm.

Wenn er dort einen kurzen Weg zurückgelegt hat, wird er in Alkohol und Glukose umgewandelt. In diesem Zustand fließt er in die Leber, die dann mit einer zu großen Menge Glukose überschwemmt wird.

Weil die Leber mit Glukose überflutet ist, wird diese Glukose an das Blut abgegeben und bewirkt, daß das Blut mit einer übermäßigen Menge Zucker gesättigt wird. Blutzuckerprobleme sind dann die Folge.

Wenn der Glukosegehalt in der Leber die Toleranzschwelle übersteigt, wandelt die Leber die Glukose in Fettklumpchen um. Ergebnis: die sogenannte Fettleber.

So werden Sie dick

Diese Fettklumpchen werden dann von der Leber abgeschoben, weil ihre Zurückbehaltung in dem Organ keinem nützlichen Zweck dient. Was geschieht dann? Genau das, was die Leute nicht wollen! Diese Fettklumpchen werden von den Muskeln im Körper angezogen, die der Mensch, wenn er sich bewegt, mehr oder weniger vernachlässigt, nämlich die an den Hüften und über dem Magen, wenn das Fett nicht schon am Kinn abgelagert wird.

Gewöhnlich dauert es im Durchschnitt die ersten dreißig Jahre eines Lebens, bis diese Fettklumpchen die Körperstruktur und -form des zuckersüchtigen Opfers verändern und vergrößern, und normalerwei-

se dreißig bis vierzig weitere Jahre, bis das Fett beseitigt wird - im Grab.

Dies sollte der jungen Generation eine Warnung sein! Machen Sie es wie ich: Ich betrachte weißen Zucker als Gift und behandle ihn als solches. Er hat keinerlei Platz im Programm, das zu einer strahlenden Gesundheit führt.

Raffinierte Stärke

Was die Stärke betrifft, so gibt es, wie erwähnt, kein einziges Stärketeilchen in der Struktur Ihres Körpers. Stärke ist als solche nicht wasserlöslich, und mit Stärke meine ich gekochte und verarbeitete Körner und Getreideprodukte und alle verarbeiteten Mehlprodukte. Sie können als Stärke nicht verdaut werden.

Heutzutage werden Brot und alle Stärkeprodukte, die in den Geschäften verkauft werden, hauptsächlich aus »verfeinertem« (raffiniertem) Mehl hergestellt.

Für die Menschen ist »Verfeinerung« mit Zivilisiertheit, gutem Aussehen und weiteren Vorzügen verbunden. In weißem Mehl hat der »Verfeinerungsprozeß« alles zerstört, was an dem Nahrungsmittel wertvoll war, nicht zuletzt die Enzyme. Fast jeder lebenswichtige Wirkstoff wurde beseitigt oder zerstört. Um ihr Gewissen zu beruhigen, fügen die Müller nutzlose künstliche Produkte und Chemikalien hinzu, um das Mehl und seine Produkte wieder »an-

zureichern«. »Verfeinertes« Weißmehl ist tot. Ich habe noch nie von einer Leiche gehört, die »angereichert« wurde und damit in etwas anderes als eine Leiche verwandelt wurde.

Es ist dem Menschen unmöglich, die Natur zu verbessern, wenn er lebenswichtige Wirkstoffe aus Lebensmitteln entfernt und sie durch Fabrikprodukte ersetzt, um sie anzureichern oder wiederherzustellen.

Ganz sicher sind Weißmehlprodukte - Brot, Kuchen, Kräcker und ähnliches - weder nützlich noch aufbauend. Daher kommt ihnen keinerlei Bedeutung zu, wenn es darum geht, eine strahlende Gesundheit zu erlangen.

Gebratenes

Noch schädlicher ist der Verzehr von gebratenen Weißmehlprodukten. Wenn Stärkenahrung gebraten wird, ist sie besonders gefährlich. Warum? Weil zunächst einmal das erhitzte Fett völlig unverdaulich ist. Ferner kann die mit Fett gesättigte Stärke von den Verdauungssäften nicht wirkungsvoll bearbeitet werden - sozusagen wegen eines Interessenkonfliktes. Es ist praktisch unmöglich, daß fettgesättigte Stärke in Zucker umgewandelt wird. Gleichzeitig kann erhitztes Fett nicht richtig gleitfähig (emulgiert) werden, und Fette *müssen* emulgiert werden, bevor der Körper sie nutzen kann.

Diese gesundheitsschädliche Kombination führt zu Gas-Bildung im Körper, während sie vorüberge-

hend das Gefühl vermittelt, voll und zufrieden zu sein. Das Endprodukt der Nichtverdauung von fettgebratenen Nahrungsmitteln sind Fäulnis und Gärung des Speisebreis, wenn er den Dickdarm erreicht.

Übelriechendes Gas und Verstopfung sind die Folge des Verzehrs solcher Nahrungsmittel - wie Pfannkuchen, Bratkartoffeln und ähnliches.

Zu Beginn dieses Buches hatte ich die Absicht, andere Autoren nicht zu zitieren, aber ich habe in meiner Bibliothek eine kleine Schrift - sie liegt jetzt vor mir die vor etwa hunderfünfundvierzig Jahren gedruckt wurde, und hier besonders passend ist. Außerdem ist es interessant zu erfahren, daß Menschen vor fast eineinhalb Jahrhunderten sich schon der Gefahren bewußt waren, die durch den Verzehr von Nahrungsmittel und den Konsum von Getränken entstehen, die dem menschlichen Körper schaden und nicht nützlich sind. Darum möchte ich hier ein Kapitel über schädliche Nahrungsmittel einfügen.

Kapitel 14

Schädliche Nahrung

Denaturierte Weißmehlprodukte

Während ich dieses Manuskript schreibe, habe ich vor mir eine Broschüre liegen, die von *Abel Haywood* in England im Jahre 1845 veröffentlicht wurde. Sie behandelt das Thema ungesunder Nahrungsmittel wie Brot, Getreideprodukte usw. Der Titel lautet:

»Eine Untersuchung zur Ursache des natürlichen Todes oder des Todes durch Altersschwäche, in der eine gänzliche neue und sichere Methode entwickelt wird, ein aktives, gesundes Leben über einen außerordentlich langen Zeitraum hinweg zu erhalten.«
Es heißt dort:

»Man sage nicht, das Leben des Menschen könne nicht um ein Vielfaches über die gegenwärtige Zeit seiner Existenz hinaus verlängert werden. Dem ist nicht so. Ebenso wurde gesagt, das Fahren mit Dampfkraft könne nie erreicht werden, weil Passagiere und Gepäck bisher nur mit Kut-

schen und Pferden befördert wurden. Daraus, daß etwas nicht ist oder nicht gewesen ist, folgt nicht, daß es nicht sein könne. Und doch ist dies die übliche Argumentation. Sie allein war ausreichend, Lächerlichkeit und sogar Strafe und Tod denen zu bringen, die es wagten, etwas vorzuschlagen, was außerhalb des Üblichen liegt, selbst wenn es letztlich die Quelle großen Entzückens auch für die Verfolger war.

Die Besserung und Entwicklung der Menschheit wird sich immer verzögern, wenn Entdeckungen und Erfindungen auf so närrische und unziemliche Weise beurteilt werden.

Laßt uns die Grundlagen jeder neuen Idee prüfen. Wenn sie für prinzipiell zutreffend befunden werden - wenn darin Wahrheit enthalten ist -, welche Folgen hat die Welt dann zu fürchten? Sind wir so sehr von alten Auffassungen und Praktiken gefesselt - selbst wenn sie eine wahre Verkörperung der Unwahrheit und des Elends sind -, daß wir vor der Wahrheit Angst haben und zittern vor Furcht, sie könne uns glücklicher machen?

Die feste, mineralische Materie, die durch allmähliche Ansammlung im Körper Verknöcherung, Steifheit, Altersschwäche und Tod herbeiführt, besteht hauptsächlich aus Kalziumphosphat (Knochensubstanz), Kalziumkarbonat (gewöhnlicher Kalk) und Kalziumsulfat (Gips), gelegentlich aus Magnesium und anderen Mineralien.

Wir sehen, daß schon im frühesten Abschnitt der menschlichen Existenz ein Prozeß der Verfestigung beginnt und ohne Unterbrechung weitergeht, bis der Körper von einem vergleichsweise flüssigen, elastischen und energischen Zustand umgewandelt wird in einen festen, mineralischen, starren, inaktiven Zustand, der in den Tod mündet. Kindheit, Jugend, Mannesalter, hohes Alter und Alterschwäche sind nichts weiter als viele verschiedene Zustände des Körpers oder Stadien des Verfestigungs- und Verknöcherungsprozesses. Daher ist der einzige körperliche Unterschied zwischen Alter und Jugend die größere Dichte, Festigkeit und Starrheit und der größere Anteil kalkiger, mineralischer Substanz, die in das Gefüge des Körpers eindringt.

Nun erhebt sich die Frage: Was ist der Ursprung der kalkigen, mineralischen Materie, die sich im Organismus anreichert? Es wird anscheinend als Gesetz angesehen, daß alle festen Bestandteile des Körpers ständig vom Blut aufgebaut und erneuert werden. In diesem Fall stammt alles, was diese festen Substanzen enthält, aus dem Blut. Die festen Stoffe enthalten Kalkphosphate und -karbonat, die folglich aus dem Blut stammen, in dem wir, wie bereits gezeigt, diese Mineralien unweigerlich in größerem oder geringerem Ausmaß finden. Das Blut wird vom Chylus² erneuert, der, wenn man

² Milchsaft, Inhalt der Darmlymphgefäße

ihn analysiert, immer die gleichen Mineralien enthält wie das Blut. Der Chylus wird vom Speisebrei erneuert und letztlich durch Essen und Trinken. Also müssen die Nahrung und die Getränke, die den Körper ernähren, gleichzeitig die Hauptquelle für die kalkige, mineralische Materie sein, die in den Speisebrei, in den Chylus und in das Blut gelangt und schließlich in allen Geweben, Schleimhäuten, Blutgefäßen und festen Teilen des Körpers abgelagert wird - wo sie Alter, Altersschwäche und »natürlichen Tod« bewirkt.

Brot (aus Weizenmehl) kann man wohl mit Recht als Gehilfen des Lebens bezeichnen, wenn man es in Bezug auf die Menge an nahrhaften Stoffen beurteilt, die es enthält. Hinsichtlich der mineralischen Materie können wir es aber mit ebensolchem Recht den »Gehilfen des Todes« nennen. Quellwasser enthält eine solche Menge an Mineralien, daß es einem Angst macht. Man hat ausgerechnet, daß Wasser von durchschnittlicher Qualität so viel Karbonat und andere Kalkbestandteile enthält, daß ein Mensch, der täglich eine durchschnittliche Menge trinkt, in vierzig Jahren so viel davon in den Körper aufnimmt, daß man daraus eine mannshohe Säule aus festem Kalk oder Marmor bilden könnte.

Der Kalkgehalt von Quellwasser ist so hoch, daß allein die Menge, die man täglich aufnimmt, ausreichen würde, den Körper so zu verstopfen, daß Altersschwäche und Tod einträten, lange bevor

wir ein Alter von zwanzig Jahren erreicht hätten - wenn wir nicht unsere Nieren und andere sekretorische Organe hätten, die den Kalk in beträchtlicher Menge hinauswerfen.

Diese Organe scheiden jedoch nur einen Teil dieser Materie aus. Angenommen, es werden während eines Tages zehn Teile aufgenommen, dann mögen acht oder neun ausgeschieden werden, während einer oder zwei irgendwo im Körper verbleiben. Wenn sich dieser Prozeß Tag für Tag und Jahr für Jahr fortsetzt, sammelt sich die feste Materie schließlich an, bis die Aktivität und die Flexibilität der Kindheit in der Schwäche und Starrheit dessen verlorengelht, was man dann, wenngleich höchst irrtümlich, »Alter« nennt, .

Ein vertrautes Beispiel für mineralische Ablagerung und Verkrustung kann man in einem gewöhnlichen Teekessel oder Dampfkochtopf beobachten. Jede Hausfrau weiß, daß ein Gefäß, das ständig gebraucht wird, am Boden und an den Wänden bald mit einer harten, steinigen Substanz »verkalkt« oder verkleistert ist. Man weiß, daß sich in zwölf Monaten vier bis fünf Pfund dieser Substanz ansammeln. Der Leser sollte sich nicht selbst täuschen, indem er denkt, wenn in einem Teekessel so viel gefunden werde, müsse folglich das Wasser nach dem Kochen frei von Kalk sein. Es ist richtig, daß durch das Kochen des Wassers ein wenig Kalkkarbonat ausgefällt wird, aber der Großteil dieser Ablagerung rührt allein von jenem Wasser

her, das als Dampf abgeht oder verkocht. Davon kann man sich leicht überzeugen, wenn man das Wasser sowohl vor als auch nach dem Kochen untersucht. Man kann feststellen, daß es Mineralien enthält, unabhängig davon, wie lange es gekocht wird. Es zu filtern ist ebenfalls nutzlos, denn dadurch wird nur beseitigt, was im Wasser schwimmt oder auf mechanische Weise mit ihm vermischt wurde, während die Mineralien, von denen wir hier sprechen, in gelöstem Zustand verbleiben. Darum ist Quellwasser - so klar und durchsichtig es auch aussehen mag - dennoch mit einer beträchtlichen Menge fester, verstopfender Materie belastet und daher in jeder Form für den inneren Gebrauch ungeeignet oder zumindest nicht gut geeignet.«

Weißmehl - der Gehilfe des Todes

Denken Sie daran, daß die oben zitierten Ausführungen vor etwa hundertfünfundvierzig Jahren geschrieben und veröffentlicht wurden! Wenn er Brot als den »Gehilfen des Todes« branntmarkte, so ging *Abel Haywood* nicht genügend ins Detail, um den Grund klarzustellen, warum Weißbrot den menschlichen Körper beeinträchtigt und schädigt.

Getreide enthält die höchste Konzentration von Stärke, und darin liegt das Problem. Bis vor etwa hundertsechzig Jahren gab es so etwas wie das heutige »Weißmehl« nicht. Alles Mehl aus den Mühlen

war einfach »ganzes« Mehl und enthielt noch alle natürlichen Nährstoffe.

Ungarn, damals das wichtigste mehlorproduzierende Land in Europa, begann mit Walzen ausgestattete Maschinen zu benutzen, um das Korn zu zerdrücken und die Zellstruktur zu zerbrechen. Eine weitere Entwicklung führte zur Produktion von Feinmehl, worauf sich die Wiener Bäcker auf etwas spezialisierten, das man damals als Wiener Semmeln kannte und heute noch kennt.

Wie gewöhnlich waren Amerikaner schnell bei der Hand, aus dem europäischen Fimmel für Wiener Semmelspezialitäten Kapital zu schlagen, und so etwa um das Jahr 1880 begann die Weizenindustrie von Minnesota mit der Produktion von Weißmehl, das Jahr um Jahr immer mehr denaturiert wurde.

Welch ein Paradoxon und was für eine Anomalie, daß die Menschen viertausend Jahre lang das ganze Korn verwendeten und daß, als die Zivilisation in eine sogenannte Periode des Fortschritts und der Aufklärung eintrat, nahezu jede Spur von Leben aus dem Korn entfernt wurde, wenn man Mehl herstellte!

Einer der ersten, der die Gefahr aufdeckte, war *Sylvester Graham*, der Befürworter des Maßhaltens und der reinen Nahrung. Er wurde 1784 geboren und starb 1851. Er trat für die Verwendung des ganzen Korns, grobkörnig und grob gemahlen, bei der Herstellung von Brot und anderen Backwaren ein. Seine Spezialität, das Grahambrot, wird bis heute herge-

stellt und gegessen. Es ist erstaunlich, die von Interessenverbänden gesteuerten Geschichten der Ärzte zu lesen, in denen die Vorteile von »verfeinerten« Weißmehlprodukten verkündet und für nahrhaft erklärt werden - trotz aller Beweise des Gegenteils. Als das Verfeinern des Mehls in Mode kam, haben prominente Ärzte sowohl in Europa als auch in den Vereinigten Staaten als erste die Praxis, Mehl zu denaturieren, als Schritt zur Verschlechterung der menschlichen Gesundheit verurteilt, gebrandmarkt und verdammt.

Wie weitsichtig sie doch waren, und wie sehr hat sich dies als wahr erwiesen!

Die Außenhülle des Korns enthält einige der wichtigsten Vitamine zur Aufrechterhaltung der Gesundheit, zum Beispiel Biotin, Riboflavin und Nikotinsäure, um nur einige zu nennen. Ohne sie ist Fehlernährung die Folge, und Krankheiten wie Verstopfung und viele andere folgen.

Dies sind nur einige der Krankheiten, von denen definitiv erwiesen ist, daß sie die Folge übermäßigen Verzehrs denaturierter Mehlprodukte sind: Herzerweiterung, akute Anämie, geschwollene Beine, Lähmung. Worte reichen nicht aus, um zu beschreiben, wie gefährlich der Verzehr von Backwaren aus denaturiertem Weizenmehl ist. Derartige Nahrung gehört auf keinen Fall in die Ernährung, wenn man eine strahlende Gesundheit erlangen will.

Übersehen Sie nicht die Tatsache, daß Backen ein Mehrfaches der Hitze erfordert als jene achtundfünf-

zig Grad Celsius, die ausreichen, Enzyme zu zerstören. Trotzdem gibt es Leute, die glauben, daß sie etwas Brot benötigen, und wenn sie ihre Sehnsucht nach Vollkornweizen- oder Roggenbrot aus steingemahlenem Korn auf gelegentlich eine oder zwei Scheiben pro Mahlzeit beschränken, wird dies wohl nicht sehr viel Schaden anrichten. Aber während der Mahlzeit sollte man auch rohes Gemüse oder Früchte, die nicht sauer sind, essen, selbst wenn es nur ein, zwei Selleriestangen sind.

Ganze Körner braucht man nicht zu kochen. Man kann sie über Nacht in heißem Wasser (zweiundfünfzig Grad Celsius) einweichen, wobei man das Wasser nie zum Kochen kommen läßt. Wenn die Körner genügend weich sind, so daß man sie bequem kauen kann, sind sie sehr nahrhaft, und man kann sie mit Honig süßen. Sie sollten aber niemals mit Zucker gesüßt werden. Wenn man ein paar gekeimte Samen dazu ißt, so ist dies sicherlich gut und nützlich.

Kapitel 15

Richtige Ernährung

II. Eiweiß

Wieviel Eiweiß brauchen Sie täglich? Ein Kind benötigt während seines ersten und zweiten Lebensjahres im Verhältnis zu seinem Gewicht viel mehr Eiweiß als ein Erwachsener. Der Verbrauch von »Eiweißbausteinen« ist beim Kind relativ größer, da sich sein Körper in einem Wachstums- und Entwicklungsprozeß befindet.

Ein Erwachsener braucht, relativ gesehen, im Verhältnis zum Körpergewicht nicht so viel Eiweiß wie ein Kind. Der Körper des Erwachsenen benötigt keine Eiweißbausteine zum Aufbau. Der Erwachsene braucht Eiweiß nur als Baustein zur Reparatur. Der Eiweißbedarf des Erwachsenen ist konstanter und hauptsächlich auf Ersetzen und Aufrechterhalten beschränkt.

Ein Mensch, der körperlich schwer arbeitet, benötigt mehr Eiweiß als einer, der bei der Arbeit sitzt. Darum ißt der Mensch, der schwer arbeitet, gewöhnlich größere Mahlzeiten. Nach den immer noch

gültigen Ernährungsrichtlinien braucht ein Mensch, der schwer arbeitet, zweihundert bis zweihundertdreißig Gramm Eiweiß, während der im Sitzen Arbeitende nicht mehr als einhundertfünfzehn Gramm braucht, obwohl inzwischen sechzig bis achtzig Gramm als ausreichend angesehen werden. Nach neuesten Erkenntnissen sind aber nicht mehr als zwanzig bis dreißig Gramm Eiweiß pro Tag erforderlich.

Natürlich sind die Art und die Qualität des Eiweißes ein entscheidender Faktor. Übersehen Sie nicht die Tatsache, daß wir den größten Teil unseres Eiweißes mit dem Stickstoff aufnehmen, den wir ständig einatmen. Stickstoff ist das Grundelement in der Struktur des Eiweißmoleküls. Wenn die Nahrung, die wir essen, leicht verdaut und gut aufgenommen wird, kann man die benötigte Eiweißmenge minimal auf etwa sechzig bis achtzig Gramm bei einem Schwerarbeiter und auf zwanzig bis dreißig Gramm bei jemandem, der im Sitzen arbeitet, ansetzen.

Ein weiterer wichtiger Faktor bei der Bestimmung des Eiweißbedarfs eines Menschen ist seine Gesundheit. Bei vielen Krankheiten kommt es zu einem Verlust von Körpergewebe. Dieser Verlust muß während der Genesung ersetzt werden.

Während solcher Krankheiten und danach ist das Verdauungssystem natürlich geschwächt. Die Eiweißart ist dann von größter Bedeutung. Fleischnahrungsmittel sind grundsätzlich wesentlich schwerer

verdaulich, als dies bei Gemüse der Fall ist. Die Verdauung von tierischem Eiweiß führt zur Erzeugung übermäßiger Harnsäuremengen. Weil dies der Fall ist, wird den Verdauungsprozessen eine schwere Last aufgebürdet, wenn man zum Beispiel einem Kranken Fleischnahrung gibt. Gleichzeitig wird die schädliche Übersäuerung des Körpers vergrößert.

Das beste Eiweiß steht uns in frischen, rohen Gemüsesäften zur Verfügung. Die Mischung aus Karotten-, Sellerie-, Petersilien- und Spinatsaft - »Kaliumsaft« genannt - ist eine der reichsten Eiweißquellen unter den leicht verdaulichen und leicht assimilierbaren Gemüsesäften.

Die Säfte von Rosenkohl, Wirsing, Kohl, Löwenzahn, Kohlrabi, Feldsalat, Petersilie, Schwarzwurzel, Spinat und Steckrüben haben alle einen verhältnismäßig hohen Eiweißgehalt. Diese Säfte sollte man mit etwas Karottensaft gemischt trinken. Knoblauch hat von allen Gemüsen den höchsten Eiweißgehalt.

Was ist Eiweiß?

Eiweiß liefert dem menschlichen Körper und allen Organismen die Bausteine zum Aufbau des Körpers. Es läßt sich mit den Ziegel- und Zementsteinen vergleichen, die die Struktur eines Gebäudes bilden.

Eiweiß ist eine organische Substanz, die typisch ist für lebende Materie, wie sie in vielfältiger Form im menschlichen Körper und ebenso in den Körpern von Tieren und Pflanzen vorkommt.

Eiweiß setzt sich aus etwa dreiundzwanzig Substanzen zusammen, die als Aminosäuren bekannt sind. Jede einzelne Aminosäure hat eine spezielle, charakteristische Wirkung. Die beste Analogie, die ich kenne, ist der Vergleich der Aminosäuren mit all den Funktionen und Aktivitäten, die Tag und Nacht in einem Büro Wolkenkratzer stattfinden. In diesem Gebäude wird fast jeder denkbare Handel und Beruf benötigt, um für Funktionsfähigkeit und Instandhaltung zu sorgen, vom untersten Kellergeschoß bis zum Fahnenmast auf dem Dach.

Ebenso verhält es sich mit den Aminosäuren in Ihrem Körper. Eine Aminosäure spielt zum Beispiel eine Rolle bei der reibungslosen Tätigkeit der Nennieren und dem Zustand der Haut und der Haare. Eine andere ist sowohl an der Muskelkontraktion als auch an der Struktur und Funktion der Fortpflanzungsorgane beteiligt. Sie hält die Entartung von Körperzellen in Schach. Wieder eine andere ist an der Lungenfunktion und an der Tätigkeit des Herzens und der Blutgefäße beteiligt.

Und so weiter. Jede Aminosäure hat Wunder zu wirken, und ich habe diese in meinem Buch *»Ernährungsratschläge und Salatrezepte«* aufgezählt. Das Interessante und Lebenswichtige am Eiweiß ist die Tatsache, daß kein vollständiges Eiweiß als solches verdaut und im menschlichen Körper als vollständiges Eiweiß assimiliert werden kann, unabhängig davon, ob es tierisches oder pflanzliches Eiweiß ist und aus wievielen Aminosäuren es besteht.

Die flüssigen Aminosäuremoleküle werden vom Blut durch die Lebervene, die den Dünndarm mit der Leber verbindet, mittels Osmose zur Leber befördert. Es ist die Aufgabe der Leber, die Molekülteilchen zu trennen und wieder zu ordnen und sie zu dem Aminosäuretyp zusammenzustellen, der von den Zellen und Geweben des Körpers zur Regeneration und für den Austausch dieser Zellen und für eine gute Gesundheit benötigt wird.

Die Leber mißachtet den Rat oder das Rezept der Hersteller oder Verteiler von »Eiweißprodukten«, und sie folgt ihnen nicht, was die letztendliche Verwendung dieser Eiweißprodukte angeht. Die Leber hat nicht die Ausbildung, um »Gebrauchsanweisungen« lesen zu können, gleichgültig, ob diese mündlich erteilt werden oder industriellen Eiweißprodukten aufgedruckt sind.

Die Verdauung geht weiter!

Die Verdauung beginnt tatsächlich dann, wenn das Aussehen oder das Aroma der Speisen die endokrinen Drüsen darauf aufmerksam macht, daß die Tätigkeit und die Wirkung der Verdauungssäfte benötigt werden. Wenn das Essen erwartet wird und dem Auge gefällt, werden die endokrinen Drüsen durch den Gesichts- und den Geruchssinn, durch die Augen und die Nase dazu angeregt, die Verdauungsorgane sowie die Ohrspeicheldrüse und andere Speicheldrüsen im Mund zu aktivieren.

Einspeicheln und Kauen ist sehr wichtig, weil alle festen Nahrungsmittel aufgelöst und zu einem Brei zerlegt werden müssen, und zu diesem Zweck haben wir Zähne. Durch das Zerkauen mit den Zähnen und die Vermischung mit Speichel wird das Essen zu einem Speisebrei, einer mehr oder weniger mit Speichel gesättigter Nahrung, die zum Hinunterschlucken bereit ist.

Wenn der Speisebrei geschluckt wird, wird er durch die Speiseröhre in den Magen befördert. Die Drüsen des Magens sind zu diesem Zeitpunkt bereits angeregt, Salzsäure abzusondern, um alles, was im Speisebrei enthalten ist, zu *desinfizieren*. Dadurch kann der Speisebrei in ein Salzsäurebad eintauchen.

Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel benötigen ein alkalisches Milieu zur richtigen und vollständigen Verdauung, aber sie müssen zuerst in diesem Salzsäurebad desinfiziert werden, weil die empfindlichen Schleimhäute des Darmes von infektiösen Stoffen geschädigt oder verletzt werden könnten. Außerdem kann eine solche Infektion die Wirksamkeit der alkalischen Verdauungssäfte stören.

Andererseits benötigt Eiweiß ein saueres Milieu, um von den Verdauungssäften verarbeitet zu werden. Wenn Eiweiß in den Magen gelangt und von der Salzsäure desinfiziert wird, sondern daher die Magendrüsen das eiweißverdauende Enzym Pepsin ab, und die Zerlegung des Eiweißes beginnt.

Schädliche chemische Reaktionen

Wenn man konzentrierte Kohlenhydrate und Eiweiß zusammen ißt, werden die Kohlenhydrate nicht richtig verdaut, wenn sie vom sauren, eiweißverdauenden Pepsin durchdrungen werden.

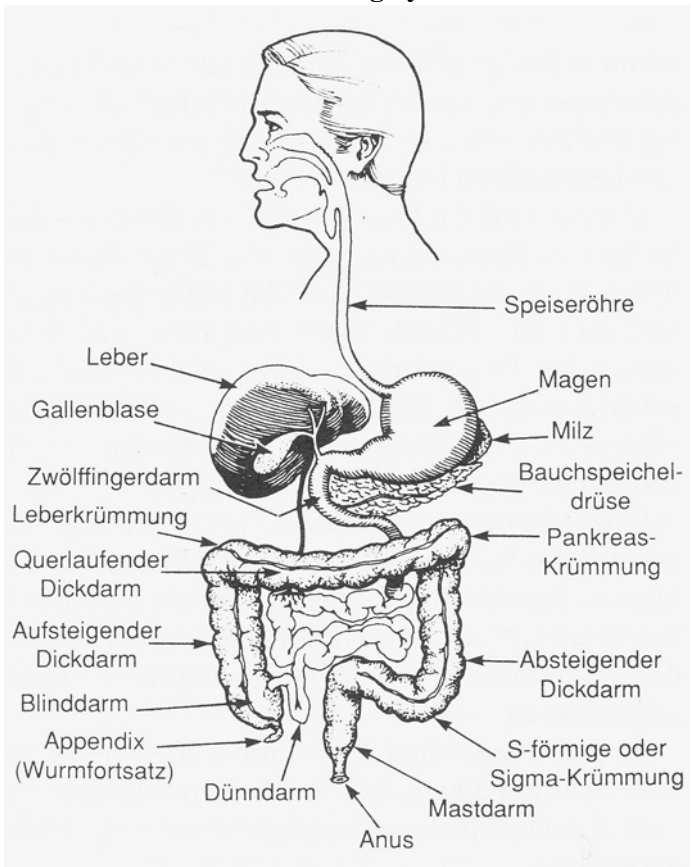
Ebenso wird die Eiweißverdauung durch Kohlenhydrate im Speisebrei gestört. Die Folge dieser unverträglichen Kombinationen: die Kohlenhydrate gären, und das Eiweiß fault. Aufgrund natürlicher chemischer Gesetze ist es unvermeidlich, daß eine solche unverträgliche Kombination von Gärung und Fäulnis zu Gasbildung führt, nicht nur im Magen, sondern im Darm und im ganzen Körper.

Eine strahlende Gesundheit erreichen Sie nur, wenn Sie beim Verzehr konzentrierter Zucker- und Stärkeprodukte strikt vermeiden, bei ein und derselben Mahlzeit konzentriertes Eiweiß zu essen. Dadurch verhindern Sie Magenbeschwerden, Kopfschmerzen usw.

Öl und Wasser sind nicht mischbar, auch Säuren sind nicht mit alkalischen Substanzen mischbar. Sie sind »inkompatibel«, unverträglich und miteinander unvereinbar.

Kohlenhydrate sind alkalische Substanzen, während Eiweiß sauer ist. Kohlenhydrate sind mit ihreigenen spezifischen Verdauungssäften ausgestattet, die in alkalischem Milieu und mit alkalischen Substanzen reagieren. Ebenso ist Eiweiß mit seinem eigenen spezifischen Verdauungssaft versehen, der

Das Verdauungssystem



Die Nahrung gelangt in den Mund, wandert die Speiseröhre hinab und kommt in den Magen. Der Pförtner regelt den Austritt der Nahrung aus dem Magen in den Zwölffingerdarm, wo die Gallenflüssigkeit und der Saft der Bauchspeicheldrüse die Verdauungsarbeit fortsetzen.

Vom Zwölffingerdarm wandert die Nahrung durch den Dünndarm, der die verflüssigten Nährstoffe an die Leber weiterleitet. Was nicht verdaut werden kann, wird als Abfall in den Dickdarm befördert, um als Kot ausgeschieden zu werden.

saure Substanzen in einem sauren Milieu verdaut. Es ist die natürliche Folge dieses chemischen Säure-Basen-Gesetzes, daß der Versuch, saure Substanzen in alkalisches Milieu oder alkalische Substanzen in ein saures Milieu zu bringen, zu unverträglichen Kombinationen führt, die eine Unterbrechung der Verdauungsprozesse bewirken.

Diese Unterbrechung ist häufig eine Mitursache bei der Mehrzahl aller Krankheiten und Leiden. Die letztliche Folge der mangelhaften Verdauung unverträglicher Nahrungsmittelkombinationen sind Gärung und Fäulnis, die Grundursache der Toxämie (siehe auch »*Lebensmittelkombinationstabelle*« und »*Fit für's Leben*« von H. u. M. Diamond).

Es gibt eine deutliche Grenzlinie zwischen *natürlichen* Kohlenhydraten und Eiweiß und den *konzentrierten* Kohlenhydraten und Eiweiß. Erstere sind Stärke und Zucker sowie die Aminosäuren und Eiweiße, aus denen Gemüse, Salate, Früchte, Nüsse und Samen in ihrem Naturzustand bestehen. In diesem Zustand enthalten sie einen viel größeren Anteil an natürlichem Wasser als Mehlkohlenhydrate, Fabrikzucker und Fleischeiweiß.

Daher werden alle Mehlprodukte wie Brot, Kuchen, Kräcker, Nudeln und andere Teigwaren als **konzentrierte Stärkeprodukte** bezeichnet. Süßigkeiten und Nahrungsmittel, die aus Zucker, Melasse, Ahornsirup, Sorghum und ähnlichem gemacht werden, sind auch konzentrierte Kohlenhydrate. Alle Fleischprodukte - Rindfleisch, Lammfleisch, Huhn,

Fisch und Fleischersatzprodukte, die aus dem Eiweiß von Getreide und Hülsenfrüchten hergestellt werden, z. B. aus Sojabohnen usw. - sind auch konzentriertes Eiweiß.

Alle Salate, Gemüse und Früchte enthalten Eiweiß und Kohlenhydrate.

Es ist leicht, den Unterschied zwischen natürlichen und konzentrierten Kohlenhydraten zu erkennen, wenn Sie daran denken, daß alle Pflanzen sowohl Kohlenhydrate (in Form natürlichen Zuckers) als auch Eiweiß (in einer Form, die für die menschliche Verdauung am besten geeignet ist) enthalten, während konzentrierte Kohlenhydrate und Eiweiß mehr Verdauungsarbeit erfordern und somit für die Verdauungsorgane mehr Anstrengung und eine größere Belastung darstellen.

Einige Beispiele für Nahrungsmittelkombinationen, die man nicht zusammen essen sollte, sind:

Brot oder süße Brötchen mit Eiern, Käse oder Fleisch aller Art, vor allem, wenn man dazu noch Limonaden, gezuckerten Kaffee oder Tee trinkt.

Fleisch und Kartoffeln mit Brot oder Brötchen, Torte oder Kuchen, Kaffee, Tee oder Limonade.

Ebenso Suppen, die Mehl oder Teig mit Fleischbrühe oder Fleischstückchen enthalten.

Noch schlimmer ist der Schaden, der durch den Verzehr von Fleischersatzprodukten entsteht, weil die eiweißverdauenden Säfte darauf eingestellt sind, sich mit konzentriertem Eiweiß zu befassen, denn die Sinne genießen irrtümlich den Fleischge-

schmack. Da kein Eiweiß vorhanden ist, stürzen sich diese einweißverdauenden Säfte auf den »Ersatz«, der gewöhnlich aus Getreide oder Sojabohnen und Stärke besteht. Die Folge ist Unverdaulichkeit der Nahrung, und das Nachspiel ist letztlich eine Toxämie. Diese Nahrungsmittel haben überhaupt keinen Platz in einer Ernährung, die zu einer strahlenden Gesundheit führen soll.

Harnsäure

Der Hauptgrund, warum Sie kein Fleisch essen oder - wenn Sie es für die Ausgewogenheit Ihres Körpers noch als notwendig erachten - warum Sie es zumindest in Maßen essen sollten, ist die übermäßige Harnsäuremenge, die bei der Verdauung von Fleisch und anderem konzentrierten Eiweiß entsteht.

Harnsäure wird im Körper als Folge der Muskelaktivität gebildet. Einer erhöhten Muskelarbeit folgt innerhalb von einer oder zwei Stunden eine erhöhte Produktion von Harnsäure, die normalerweise im Urin ausgeschieden wird.

Während der Prozesse, durch die Fleischeiweiß verdaut wird - wobei das Eiweiß in seine Bestandteile, die Aminosäuren, zerlegt wird -, wird im Körper Wärme freigesetzt, wodurch man sich angeregt und energiegeladen fühlt. Dies trägt dazu bei, die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Die Wärme wird aber nicht für den Energiebedarf der arbeitenden Körperzellen verwendet. Diese Energie ist daher

Verschwendung, und man benötigt mehr Eiweiß, als es der Fall wäre, wenn man seine gesamte potentielle Energie nutzen könnte. Die Aminosäuren im Fleisch, das man zu sich nimmt, werden daher nicht zu Körpereiwweiß umgebaut und sind praktisch vergeudet. Die Folge ist, daß zu der Harnsäure, die durch Muskeltätigkeit erzeugt wird, weitere Harnsäure hinzukommt.

Harnsäure wird von den Nieren ausgeschieden, und die meisten Menschen, die viel und häufig Fleisch essen, sind auch von Nierenbeschwerden betroffen. Es ist eine gefährliche Belastung für die Nieren, wenn der Urin zuviel Harnsäure enthält.

Eine der Methoden der Natur, den Körper zu wärmen, ist das Verbrennen seines Abfalls zu löslicher Asche, die leicht aus dem Körper ausgeschieden werden kann. Diese Asche wird Harnstoff genannt. Harnstoff ist so gut löslich, daß er nie Sand oder Gries bildet. Wenn der Körper jedoch übermäßige Mengen an Harnsäure enthält, wird der Körperbrennstoff nicht vollständig verbraucht, und er bildet eine Asche oder Schlacke, die nicht ausgeschieden werden kann. Diese »Schlacke« ist Harnsäure, die in den Nieren Steine oder Gries bilden kann.

Steine in der Gallenblase sind die Folge übermäßigen Verzehrs konzentrierter Stärkenahrung. Diese Nahrung kann aber auch zur Bildung von Nierensteinen führen.

Eine weitere Gefahr, die durch die Ansammlung eines zu großen Harnsäurevorrats im Körper ent-

steht, ist die, daß Muskelgewebe Harnsäure bindet. Muskeln erzeugen während ihrer Tätigkeit nicht nur selbst Harnsäure, sie absorbieren sie auch bereitwillig und speichern sie, wenn die Nieren überlastet sind. Letztlich ist die Folge, daß die Harnsäure zu winzigen, scharfen Kristallen auskristallisiert, die sich bei Rheuma, Neuritis und andern Muskelerkrankungen sehr schmerzhaft bemerkbar machen.

Wenn man aufhört, Fleisch zu essen, klingen diese Zustände wieder ab. Viele Menschen haben festgestellt, daß ein halber oder ganzer Liter einer Säftemischung aus frischen, rohen Karotten, Rüben und Gurken, täglich getrunken, die Harnsäurekristalle auflösen hilft. Diese Säftemischung hat sich, sowohl bei der Linderung von Leber- als auch Nierenbeschwerden als nützlich erwiesen. Darüber können Sie sich detailliert in meinem Buch »*Rohe Frucht- und Gemüsesäfte*« informieren.

Wenn jemand noch der Meinung ist, er brauche unbedingt etwas tierisches Eiweiß, dann sollte er frischen Fisch essen. Das Erhitzen sollte sich auf zehn oder fünfzehn Minuten Dämpfen beschränken. Braten Sie Fisch aber nicht in Fett. Meeresfische sind vorzuziehen, wenn sie frisch sind. Fische aus Flüssen und Binnenseen sind verträglich, wenn die Seen und Flüsse noch sauber sind.

Denken Sie aber daran »Erlaubt« ist nicht so gut wie »totale Abstinenz«!

Ich habe in meinem Buch »*Ernährungsratschläge und Salatrezepte*« mehrere Dutzend gut verträglicher

Lebensmittelkombinationen aufgeführt, die sättigend und köstlich sind. Diese Menüs basieren auf Salaten, wie wir sie selbst zu Hause essen. Sie haben mir und meiner Familie zu einer strahlenden Gesundheit verholfen und tragen dazu bei, daß wir sie auch behalten.

Kapitel 16

Richtige Ernährung

III. Fette und Öle

Fette sind notwendig für die Aufrechterhaltung der Funktionen und Aktivitäten des Körpers und für deren Gleichgewicht.

In chemischer Hinsicht sind Fette Verbindungen von Glycerin und einer oder mehreren Fettsäuren. Fettsäuren setzen sich aus den Elementen Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff zusammen.

Die Fette werden in drei Klassen eingeteilt:

1. Dünne Öle wie Pflanzenöle: Sonnenblumenöl, Sesamöl, Reiskleie-Öl, Safloröl, Walnußöl und Olivenöl, um die wichtigsten zu nennen.
2. Dicke und schwere Öle wie tierische Fette.
3. Feste Fette wie »Palmin« und andere Backfette.

Was den Brennwert angeht, so liefert Fett 125 Prozent mehr Energie als Kohlenhydrate (Zucker) oder Eiweiß. Fette sind ferner von großem Wert zur Aufrechterhaltung des Vitamingleichgewichts im Körper, denn sie sind wichtige Träger der Vitamine A, D, E, und K, die alle fettlöslich sind. Eine ausge-

wogene Ernährung sollte dies berücksichtigen und die richtigen Fettarten als wichtige Quellen für diese Vitamine einschließen.

Fette sind lebenswichtige Bestandteile der Zellen und Gewebe des Körpers, aber nur dann, wenn es sich um natürliche Fette handelt, die keiner übermäßigen Hitze ausgesetzt wurden.

Die Verdauungsprozesse, die zur Assimilation von Fetten führen, machen es erforderlich, daß die Fette gleitfähig, »emulgiert« werden. Überhitzte Fette können nicht mehr emulgiert werden. Folglich können zu stark erhitzte Fette sowie Nahrungsmittel oder Produkte, die mit solchen erhitzten Fetten gesättigt sind (Pommes frites), nicht richtig verdaut werden. Die Folge ist der Verlust des Nährwertes des Nahrungsmittels und des Fettes. Aber noch bedenklicher ist das Endprodukt dieser fetthaltigen Nahrung, nachdem sie den Dünndarm durchwandert hat und vom Dünndarm in den Dickdarm entleert wurde, den sie dann verstopft.

Andererseits werden nicht erhitzte und nicht verarbeitete Fette, zum Beispiel Öle in Rohkostsalaten, rasch und vollständig emulgiert und oxidiert, wenn der Körper sie verdaut und aufnimmt.

Eine der Aufgaben der Fette ist es, die Gelenke im Knochengerüst des Körpers zu schmieren. Mit der großen Zunahme des Verzehrs von Nahrungsmitteln, die in heißem Öl oder Fett gekocht oder gebraten wurden, ist es auch zu einer alarmierenden Zunahme der Zahl jener Menschen gekommen, die Gelenkbe-

schwerden und -schmerzen haben, zum Beispiel Schleimbeutelentzündungen. Dies ist eine Entzündung des Gelenks, die vom Austrocknen des Fettes verursacht wird, das man Gelenkschmiere nennt und das in die Gelenke abgesondert wird, um sie geschmeidig und beweglich zu halten.

Unzählige Millionen Tonnen von gebratenem Fleisch, Bratwürste, Brathähnchen, Pommes frites, Pfannkuchen usw. sind Mitverursacher von knarrenden, schmerzenden, quälenden Gelenken, deren Gelenkschmiere das natürliche Fett vorenthalten wird, das sie benötigt. Eine strahlende Gesundheit erhalten Sie nicht mit Nahrungsmitteln, die in erhitzten Fetten und Ölen zubereitet werden.

Verstopfung

Verstopfung ist eine andere Folge des Verzehrs von Nahrungsmitteln, die in stark erhitzten Fetten und Ölen zubereitet wurden, in Ölen, die oft mehrmals erhitzt werden. Natürliches Fett braucht der Körper, um als Schmiermittel für den Verdauungstrakt im besonderen und für den ganzen Körper im allgemeinen zu dienen. Ein Mensch, dem es an Fett fehlt, hat große Schwierigkeiten, Kot und Abfallprodukte aus dem Körper auszuscheiden.

Eisen und Natrium gehören zu den Elementen, die benötigt werden, damit das Blut genügend Sauerstoff verwerten kann, um den Kohlenstoff, aus dem die Fettsäuren bestehen, vollständig zu verbrennen.

Ist die Verbrennung unvollständig, so führt dies zur Bildung von übermäßigem Fettgewebe - gewöhnlich dort, wo es am wenigsten erwünscht ist! Dieser Zustand stört die Verdauung und Aufnahme von Eiweiß und Kohlenhydraten, die dann ebenfalls zur Bildung von Fettgewebe führen. Kalt gepresste Öle sind die einzigen Öle, die von Wert sind.

Die Gesetze der Chemie gelten für unsere Nahrung nicht weniger als für unsere Verdauungsprozesse. Damit Fette verdaut werden können, müssen sie in Glycerin und in die Salze oder Elemente der Fettsäure aufgespalten werden. Die Anwesenheit des Elements Natrium und anderer freier alkalischer Elemente, die von der Galle und den Verdauungssäften der Bauchspeicheldrüse bereitgestellt werden, sind notwendig für die Aufspaltung der Fettsäuren: die Emulgierung, die die Fette gleitfähig macht. Nachdem sie in dieser Weise emulgiert wurde, wird die Nahrung zur Leber weitergeleitet, um absorbiert und in neutrale Fette zurückverwandelt zu werden.

Bei Schweineschmalz, Margarine und ähnlichen Fabrikprodukten, bei Fetten und Ölen, die zur Verarbeitung hohen Temperaturen ausgesetzt wurden, wurde der Nährwert zerstört, ungeachtet aller gegenteiligen Werbeaussagen.

Avocados liefern uns das allerbeste Fett, das wir unserem Körper zuführen können. Alle Nüsse enthalten eine gute und reichliche Menge Fett, so, wie auch alle Gemüsesorten Fett in unterschiedlichen Mengen enthalten.

Meiden Sie gebratene Speisen!

Wenn Sie gebratene Speisen essen, machen Sie es Ihrer Verdauung unmöglich, Ihren Körper wirksam zu ernähren, da erhitztes Fett die Leber bei der Nahrungsverwertung stört.

Die Temperatur der Öle und Fette, die man zum Kochen verwendet, liegt im allgemeinen zwischen 180 Grad und 320 Grad. Wenn zum Beispiel Olivenöl zum Braten verwendet wird, erhitzt es sich leicht auf etwa hundertachtzig Grad, eine Temperatur, bei der es sich zersetzt. Bei ähnlichen Ölen verhält es sich ebenso.

Da Sie nun wissen, daß Hitze den Wert eines jeden Fettes zerstört, werden Sie hoffentlich von jetzt an jedes gebratene Nahrungsmittel meiden.

Achtung: Margarine ist unverdaulich!

Es wird immer wieder behauptet, Margarine solle, weil sie ein pflanzliches Produkt ist, der Butter vorgezogen werden, die ein tierisches Produkt ist. Tatsache ist, daß bei der Herstellung von Margarine nicht nur sehr hohe Temperaturen aufgewandt werden, die die Verwertung fettlöslicher Vitamine durch den Körper behindern, sondern es werden auch Chemikalien, Farbstoffe und andere Bestandteile hinzugefügt, die Sie Ihrem Körper nicht zuführen sollten, wenn Sie eine strahlende Gesundheit erreichen bzw. erhalten wollen.

Fette werden in gesättigte und ungesättigte Fette eingeteilt. Öle, die durch Kaltpressung extrahiert werden, sind ungesättigte Fette und enthalten infolgedessen wenig Cholesterin. Alle tierische Fette enthalten Cholesterin, da sie hauptsächlich aus gesättigten Fetten bestehen.

Kapitel 17

Cholesterin und Fette

Cholesterin ist unberechtigterweise der Alptraum vieler Menschen, die fürchten, ein Mundvoll Fett werde die Degeneration ihrer Blutgefäße und wer weiß was sonst noch allesbewirken. In Wirklichkeit braucht der Körper aber Cholesterin.

In der Ernährung ist die richtige Auswahl und Verwendung von Fetten sehr wichtig, denn es gibt Nahrungsmittel mit einem niedrigen Gehalt an gesättigten Fettsäuren und entsprechend mehr ungesättigten Fettsäuren. Außerdem enthalten alle Nahrungsmittel beide Arten von Fettsäuren. Alles, was wir tun müssen, ist, die richtigen Gemüsesorten, Früchte, Samen und Nüsse auszuwählen und den Verzehr tierischer Nahrungsmittel und erhitzter Fette, vor allem aber verarbeiteter Fettprodukte zu meiden oder einzuschränken.

Wenn manche Leute meinen, sie müßten unbedingt Fleisch essen, dann sollten sie sich auf Geflügel vom Bauern konzentrieren, deren Geflügel nicht

in Käfigen gefangengehalten wird, und auf Fische mit Flossen und Schuppen. Aasfressende Fische und Schalentiere sollen Sie meiden!

Um Ihnen einen Anhalt zu geben, liste ich einige Nahrungsmittel auf, in denen der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren den Gehalt an gesättigten Fettsäuren erheblich übertrifft. Die Zahlen hinter jedem Nahrungsmittel zeigen an, um wieviel der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren höher liegt als der Gehalt an gesättigten. Avocados haben also z.B. 3 1/2 mal soviel ungesättigte Fettsäuren wie ungesättigte.

Avocado	3 1/2	Oliven	8
Eier	2	Paranüsse	4
Haferflocken	3 1/2	Pecanüsse	12
Haselnüsse	18	Pistazien	8 1/2
Hickorynüsse	11	Reis	4 1/2
Hirse	2	Safloröl	11
Junge Erbsen	10	Sesamsamen	7 1/2
Kürbiskerne	4 1/2	Sonnenblumenöl	8
Maismehl	7 1/2	Vollkornweizen	5
Mandeln	11	Walnüsse	13-15
Olivenöl	8		

Mit dieser Information können Sie Ihre Nahrung auswählen und den Verzehr von Nahrungsmitteln meiden, die übermäßig viel gesättigte Fettsäuren und dementsprechend zuviel Cholesterin enthalten.

Was Cholesterin - wie jeden anderen Wirkstoff - betrifft, der mit der Ernährung zu tun hat, so achten

Sie immer auf die *Quelle* der Information, die ein Produkt anpreist und empfiehlt.

Letzten Endes sollten Sie sich dessen bewußt sein, daß der Körper eine gewisse Menge Fett benötigt, damit der Organismus reibungslos arbeiten kann. Der Körper eines Mannes, der zum Beispiel zwischen hundertzehn und hundertzwanzig Pfund wiegt, enthält etwa elf bis dreizehn Pfund Fett, wenn er sich in guter Verfassung befindet, während der Körper einer Frau mit ähnlichem Gewicht zwischen neunundzwanzig und dreiunddreißig Pfund Fett enthält.

Dieses Fett ist lebenswichtig. Es dient als Nahrungsreserve und bildet den wirksamsten konzentrierten Treibstoff sowohl zur Aufrechterhaltung der normalen Körpertemperatur als auch zur Bereitstellung von Energie, die uns Kraft gibt, die Funktionen und Aktivitäten unseres täglichen Lebens aufrecht zu erhalten.

Als Energiequelle liefert zum Beispiel das Zuckerkohlenhydrat des Honigs rasch Energie. Die Energie, die Fett liefert, wirkt zwar langsamer, aber Fett besitzt im Vergleich zu Kohlenhydraten das doppelte Energiepotential und hat folglich den Vorteil, zweimal soviel Wärme zu erzeugen, auch wenn es langsamer »verbrennt«. Wegen seiner Eigenart, langsamer zu verbrennen, ist Fett als Vorrat und Brennstoffreserve besser geeignet.

Während des Verdauungsprozesses bearbeitet der Saft der Bauchspeicheldrüse die Fette in der Nahrung und macht sie für den Verbrauch, für die Spei-

cherung und für die Verteilung durch die Leber verwertbar. Werden die Fette jedoch über 52 Grad erhitzt, können sie wie jede Nahrung, die in diesem zu stark erhitzten Fett gekocht wird, von den Verdauungssäften der Bauchspeicheldrüse nicht richtig bearbeitet und von der Leber nicht verwertet werden.

Kapitel 18

Ihr Blut ist Ihr Leben

Ihr Blut ist Ihr Lebenssaft Ihr Blut ist so gut wie die Luft, die Sie atmen, so gut wie Ihre Getränke, so gut wie Ihr Essen. Das wichtigste Element, das Sie Ihrem Körper zuführen müssen, ist Luft.

Luft besteht zu ungefähr neunundsiebzig Prozent aus Stickstoff und zu etwa einundzwanzig Prozent aus Sauerstoff. Stickstoff und Sauerstoff sind bei weitem die wichtigsten Elemente, die wir brauchen, um Körper und Seele zusammenzuhalten. Stickstoff ist die Grundlage der Aminosäuren, der Bausteine des Eiweiß, aus dem jede Zelle und jedes Gewebe des Körpers besteht. Ohne ausreichende Versorgung mit Stickstoff würde sich der Körper rasch auflösen.

Obwohl wir mit allem, was wir essen, Stickstoff aufnehmen, ist der Stickstoff aus der Luft unsere beständigste Quelle, da der Stickstoff in der Nahrung nur zwei- oder dreimal am Tag verfügbar ist, das heißt dann, wenn wir etwas essen. Luftstickstoff atmen wir ständig ein.

Sauerstoff ist ein ebenso lebenswichtiges Element für unsere Ernährung. Er ermöglicht es dem Blut, dem Körper die benötigte Wärme zu geben, damit er normal arbeiten kann. Als Element der Verbrennung wird Sauerstoff im Körper auch verwendet, um verbrauchte und tote Zellen und Gewebe zu verbrennen und auszuschleiden.

Wir können ohne feste Nahrung tagelang, manchmal wochenlang existieren und unserer normalen Tätigkeit nachgehen, ohne zu sterben. Ohne Luft können wir aber nicht länger als einige Minuten überleben.

Der Stickstoff in der Luft, die wir atmen, wird vom Blut aus den Lungen gesammelt und zur Leber befördert. Er wird von der Leber zur Reparatur und Regeneration des Eiweißes im ganzen Körper verwendet, als Ergänzung des Stickstoffs in der Nahrung, die wir essen, und in den Getränken, die wir zu uns nehmen. Wenn wir verschmutzte und vergiftete Luft einatmen, ist der Stickstoff, den wir inhalieren, in dem Maße verunreinigt, wie die Luft vergiftet ist. Ein derart vergifteter Stickstoff dringt in die Zellen und Gewebe des Körpers ein und vergiftet sie.

Dasselbe gilt vom Sauerstoff in der Luft, die wir einatmen. Sauerstoff ist als Träger von Giften beständiger und handfester, denn der Stickstoff erreicht die Leber fast sofort nach dem Einatmen und wird dort bearbeitet, während Sauerstoff, den wir inhalieren, vom Blut durch den ganzen Körper getragen wird, vom Kopf bis zu den Füßen. Alle Gifte in der

eingeatmeten Luft führen zunächst in der Gehirnregion zu einer schädlichen Beeinträchtigung. Sie überziehen das endokrine Drüsensystem in der Gehirnregion und hindern die Drüsen daran, ihre Arbeit so wirksam wie irgend möglich zu tun. Dann dringen die Gifte in anderen Teilen des Körpers, denn jeder Tropfen Blut im Körper reist ständig durch den gesamten Organismus. Das Herz pumpt alle vierundzwanzig Stunden etwa zehntausend bis elftausend Liter Blut durch den ganzen Körper. Denken Sie daran, daß der Blutvorrat des Körpers insgesamt nur etwa viereinhalb bis fünf Liter ausmacht!

Jeder Tropfen Flüssigkeit, den wir unserem Körper zuführen, und jeder Bissen Nahrung, den wir essen, wird während des Verdauungsprozesses im Dünndarm in seine einzelnen Bestandteile zerlegt. Sobald die benötigten Moleküle aus dem Speisebrei entnommen worden sind und durch Osmose die Darmwände durchdringen können, werden sie vom Blut zuerst durch die Lebervene zur Leber befördert, dann durch das Herz geführt und so im ganzen Körper verteilt. Somit ist das Blut die Lebenslinie zwischen der Nahrung und ihrer eigentlichen Bestimmung: die Zellen und Gewebe des Körpers zu ernähren.

Der Sauerstoff, den wir inhalieren und der dann vom Blut aufgenommen wird, verbindet sich mit dem Element Kohlenstoff aus der Nahrung, die wir essen, und bildet Kohlendioxid (Kohlensäuregas), das zum größten Teil ausgeschieden wird, wenn wir

ausatmen. Kohlendioxid ist ein Gas, das schwerer ist als Luft, und es ist unfähig, die Atmung in Gang zu halten. Befände sich jemand in einer sauerstoffarmen und kohlendioxidreichen Atmosphäre, würde er ersticken. Wenn in der Luft, die wir atmen, nur vierzehn oder fünfzehn Prozent Kohlendioxid vorhanden sind, müssen wir sterben.

Kohlenstoff ist einer der Hauptbestandteile der Kohlenhydrate. Der Verzehr übermäßiger Mengen an kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln bei einem mehr oder weniger konstanten Mangel an frischen, rohen Früchten, Salaten und Gemüse in den Mahlzeiten verursacht das, was man Stärkevergiftung nennt. Sie ist die Folge der großen Menge Kohlendioxid, die bei der Verbrennung der Kohlenstoffatome in der Nahrung durch den Blutsauerstoff entsteht und nicht vollständig ausgeschieden werden kann.

Die Herzfrequenz wird von der Kohlendioxidmenge im Blut geregelt. Wenn wir Muskeln in Bewegung versetzen, erzeugen sie Kohlendioxid. Dieses Kohlendioxid wird vom Blut aufgenommen, und innerhalb von zehn Sekunden, nachdem das Kohlendioxid die Muskeln verlassen hat, bewirkt es ein schnelleres Schlagen des Herzens.

Wegen des hohen Kohlenstoffgehaltes in den Kohlenhydraten ist folglich die Gefahr, daß es zu Herzbeschwerden kommt, um so größer, je mehr Kohlenhydrate man ißt. Wenn man Kohlenhydrate ißt, sollte dies immer zusammen mit frischer, roher Nahrung geschehen.

Übergewicht

Die übergewichtige Dame, die im Restaurant in ihrer Ecke sitzt und Kuchen und Gebäck in sich hineinstopft, ist für ihre Herzbeschwerden selbst verantwortlich.

Der rundliche Junge und das pummelige Mädchen, die von ihren Eltern stolz als Musterbeispiel »übersprudelnder Gesundheit« vorgestellt werden, sind mit Kohlenhydraten vollgestopft und auf dem besten Weg, einige oder alle Leiden zu bekommen, die diesen körperlichen Zustand begleiten.

Sauberes, reines Blut ist die Grundlage für eine strahlende Gesundheit.

Die Lungen

Ihre Lungen bestehen aus etwa vierhundert Millionen unendlich kleiner Büschel mit traubenähnlichen Bläschen, die die Luft, die Sie einatmen, sammeln und unverzüglich an die umliegenden Blutgefäße weitergebend. Gleichzeitig nehmen diese Bläschen aus dem Blut das Kohlendioxid auf, das der Körper ausscheiden muß, und das hinausbefördert wird, wenn wir ausatmen. Gifte in der Atmosphäre können diese mikroskopisch kleinen Luftkanäle verstopfen.

Ihre Lungen sind für Ihr Blut lebenswichtig, und von ihnen hängt es ab, in welchem Ausmaß Sie bei ihrem Versuch, eine strahlende Gesundheit zu erlangen, Erfolg haben werden!

Wenn Sie die Luft in einem mit Tabakrauch gefüllten Raum einatmen, führt dies zur Vergiftung der Lungen. Die bei weitem schädlichste Substanz des Tabakrauches ist Kohlenmonoxid. Kohlenmonoxid ist ein Molekül, das aus einem Kohlenstoffatom und einem Sauerstoffatom besteht, während Kohlendioxid ein Molekül aus einem Kohlenstoffatom und zwei Sauerstoffatomen ist. Wenn Kohlendioxid in übermäßiger Menge vorhanden ist, behindert es die Atmung, während Kohlenmonoxid tödlich wirkt. Fünfzig Teile Kohlenmonoxid in einer Million Teilen Luft ist das Maximum dessen, was man ohne Gefahr einatmen kann. Tabakrauch, der fünfundsiebzig bis neunzig Teile Kohlenmonoxid pro Million enthält, erfüllt einen Raum mit einer Atmosphäre, die die Menschen vergiftet.

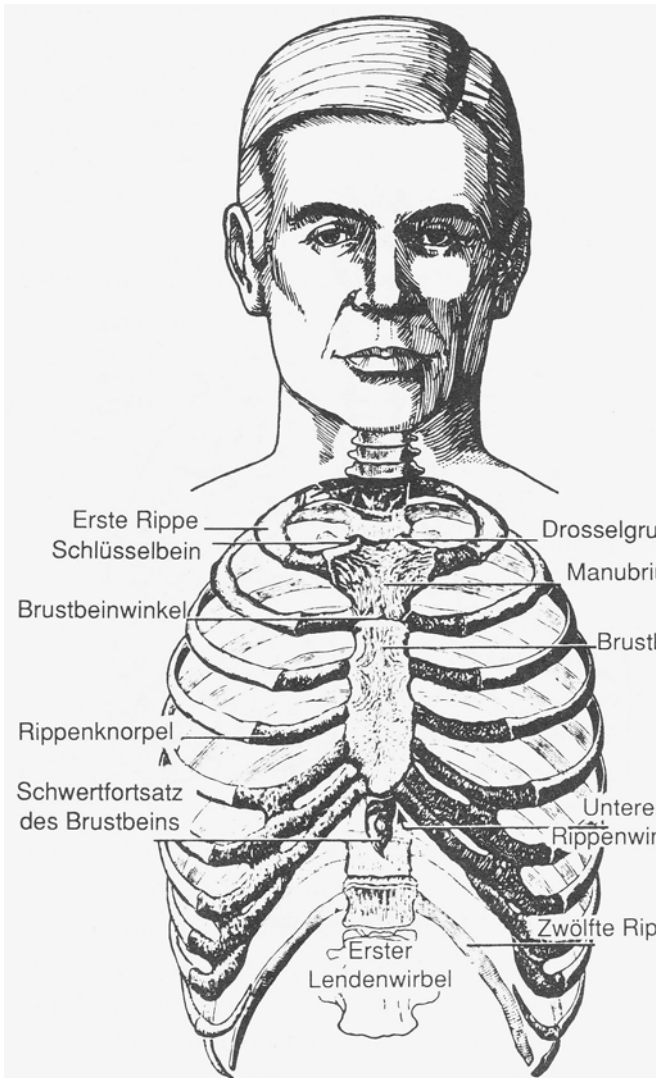
Meiden Sie Tabak!

Tabakrauch ist ein *aerostatisches Gas*, das alle Elemente enthält, die beim Verbrennen von Tabak auströmen. Ob der Raucher den Rauch während des Rauchens inhaliert oder nicht, macht wenig bis keinen Unterschied. Aller Rauch aus Mund und Nasenlöchern vergiftet die Atemluft mit dem Tabakrauch.

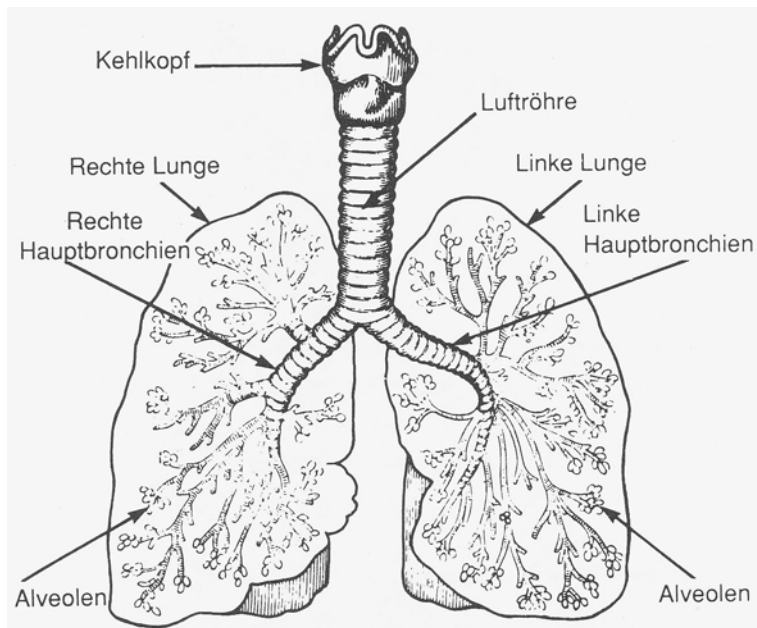
Ein Nichtraucher in einem mit Tabakrauch gefüllten Raum ist der gleichen Vergiftung durch Tabakrauch ausgesetzt wie der Raucher selbst.

Diese Vergiftung ist schlimm genug für einen Erwachsenen, in seinem natürlichen Recht auf Selbst-

Der Brustkorb



Die Lungen und die Lungenbronchien



(Die Zeichnung ist nicht detailgetreu.)

bestimmung raucht. Es ist jedoch eine ganz andere Sache, andere Menschen, die Tabakrauch verabscheuen oder dagegen allergisch sind, zum Einatmen vergifteter Luft zu zwingen.

Nach einem meiner Vorträge vor einigen Jahren kam eine ZuhörerIn zu mir und sagte:

»Dr. Walker, ich arbeite als Buchhalterin in einer großen Firma in dieser Stadt, und die Büroräume sind ständig mit Tabakrauch gefüllt. Fast alle rauchen, und ich fühle mich bei meiner Arbeit allmählich immer unwohler, weil ich diesen Rauch einfach nicht aushalten kann. Was soll ich dagegen tun?«

Ich riet ihr, zu kündigen, und wenn um eine Erklärung gebeten wird, solle sie einfach sagen, ihr Arzt rate ihr, in einer sauberen Atmosphäre zu arbeiten. *»Aber«,* sagte sie, *»ich arbeite seit fünfundzwanzig Jahren in diesem Büro!«*

»Um so besser«, sagte ich. *»Tun Sie einfach, was ich Ihnen vorschlage, und ich glaube, Sie werden überrascht sein.«*

Am folgenden Abend kam sie nach meinem Vortrag zu mir. Sie strahlte und sah wie ein neuer Mensch aus. Ich dachte natürlich, sie habe ihren Job aufgegeben und einen anderen gefunden. Im Gegenteil! Die Geschäftsleitung war so erschrocken, als sie ihr Kündigungsschreiben gelesen hatte, und daß sie sofort die Anweisung erteilten, daß das Rauchen in den Büroräumen von nun an verboten sei!

Tabakrauch ist ohne Frage der heimtückischste und unangenehmste Schadstoff in der Atmosphäre.

Ein Raucher hat keine Vorstellung und scheint überhaupt nicht zu merken, was für ein abstoßender, übler Gestank von seinem Atem, seinen Kleidern, seinem Körper und seiner Umgebung ausgeht.

Raucher, Männer wie Frauen, sind ohne Ausnahme skrupellos und rücksichtslos.

Falls Sie das Wort »skrupellos« nicht kennen - es meint »nicht vom Gewissen geleitet«.

Einige Leute geben sich der Illusion hin, Zigarrenrauchen sei nicht so schädlich wie Zigarettenrauchen und verursache keinen Krebs. Dies ist eine irriige Ansicht. Außerdem ist der Gestank des Zigarrenrauchs sogar noch übler und abstoßender als anderer Tabakrauch.

Tabak hat einen heimtückischen Einfluß über Menschen. Viele haben geraucht, bis sich Kehlkopfkrebs bei ihnen entwickelte. Sie unterzogen sich einer Operation, verloren ihre Sprechfähigkeit, wurden körperlich unfähig, wieder zu rauchen - und gaben doch ihre Tabaksucht nicht auf, quälten sich ständig weiter.

Der Schaden, der den Lungen und dem Blut, den endokrinen Drüsen, der Rückenmarksflüssigkeit usw. eines Rauchers zugefügt wird, macht auf seinen vom Rauch benebelten Schädel keinen Eindruck. Die Vergiftung seines Blutes und die nachfolgende Beeinträchtigung seiner Gesundheit, seines Geisteszustandes und seiner Lebenserwartung kümmern ihn nicht. Es könnte ihm nichts gleichgültiger sein - bis der Tag der Abrechnung kommt und er erkennt, daß

er einen Punkt erreicht hat, an dem es kein Zurück mehr gibt.

Noch prinzipienloser und schlimmer ist eine Mutter die raucht und ihren Nachwuchs der Degeneration seines Blutes und der Untergrabung seiner Gesundheit aussetzt. Außerdem sind Kinder Experten im Nachahmen, und wenn sie ihre Eltern rauchen sehen, halten sie es für ihr Vorrecht, ihre Eltern nachahmen und ihnen nacheifern zu dürfen. Dies ist glatte elterliche Pflichtversäumnis, ist schlichtweg kriminell.

Es ist wirklich erschreckend, einen nichtrauchenden, gesunden jungen Mann zu treffen, der mit einer Frau verheiratet ist, die ohne Rücksicht auf ihre Kinder ständig raucht.

Ich kenne einen nichtrauchenden, jungen Mann, der ein bezauberndes junges Mädchen aus guter Familie heiratete, ohne zu wissen, daß sie rauchte. Sie haben zwei entzückende Kinder, und - wie es so oft geschieht - wurde sie Kettenraucherin. Eine kettenrauchende Frau vergiftet jedes Zimmer im Haushalt und alles, was darin ist. Es gibt keinen Ort im Haus, wo man dem Tabakrauch entfliehen könnte. Dieser Mann liebt seine Frau und seine Kinder von ganzem Herzen und war darum sehr frustriert. Wenn ich an seiner Stelle wäre, würde ich mich aus »gutem und zureichendem Grund« von der Frau scheiden lassen und das Sorgerecht für die Kinder beanspruchen.

Mein Vater rauchte, als ich ein kleiner Junge war. Ich dachte, es sei in Ordnung, wenn ich täte, was ich

ihn jeden Tag tun sah. Eines Tages stahl ich etwas von seinem Tabak und machte mit einem Stück Zeitung eine Zigarette. Rasch wurde ich von Übelkeit »und so weiter« befallen, und zu allem Überfluß bekam ich eine ordentliche Tracht Prügel. Dies verwirrte mich, und ich dachte, ich hätte vielleicht nicht diesen Tabak nehmen sollen. Das nächste Mal zerdrückte ich einige getrocknete Kohlblätter und wiederholte die Vorstellung. Die Folgen waren ähnlich - vom Anfang bis zum Ende.

Nun sollte ich hinzufügen, daß mein Vater Pfarrer war und Baptist obendrein. Nach dieser zweiten Tracht Prügel dachte ich lange darüber nach, ob Rauchen wirklich schlecht für mich sei - ein unwissendes, unschuldiges Kind, dem die Religion mit Löffeln eingeflößt wurde -, während es einem Priester des Evangeliums erlaubt war, seinen Körper mit dem gleichen Gift zu verunreinigen, das mich zum Erbrechen brachte. Bis zum heutigen Tag kann ich diesen Widerspruch nicht verstehen!

Vielleicht werden wir eines Tages die Antwort kennen.

Kapitel 19

Getränke

Wir müssen Flüssigkeit trinken, um das Wassergleichgewicht in unserem Körper aufrechtzuerhalten. Der Körper besteht zu fünfundsechzig bis siebenzig Prozent aus Wasser. Etwa vier Liter Wasser werden alle vierundzwanzig Stunden durch die Poren der Haut, durch die Nieren und durch andere Ausscheidungsorgane aus dem Körper entfernt. Um das richtige Wassergleichgewicht zu bewahren, muß dieser Wasserverlust ausgeglichen werden.

Etwa vier Liter des Wassers im Körper sind Bestandteil des Blutes und zirkulieren unter dem Druck der Pumpfähigkeit des Herzens. Mit Hilfe dieses Drucks dringt das Blut-Wasser durch die winzigen Blutkapillaren und durchdringt den Raum zwischen den Zellen und Geweben des Körpers, wobei es jede Zelle in diesem Wasser badet. Dieses Blutwasser ist als Lymphe bekannt.

Darin besteht das Lymphkreislaufsystem. Die Lymphe zirkuliert durch ihre eigenen Kreislauf-

kanäle im ganzen Körper. Diese Kanäle sind als lymphatisches System bekannt. Das lymphatische System beginnt, wo die Gewebeflüssigkeit durch das Netzwerk der Lymphkapillaren am Ende jedes Blutgefäßes aufgefangen wird. Die Lymphgefäße befördern die Lymphe durch die Jugularvene in das Herz und in den Kreislauf. Dahin fließt sie von der rechten Seite der Brust, vom rechten Arm und von der rechten Seite des Kopfes. Vom gesamten restlichen Körper fließt die Lymphe in den Milch-Brust-Gang der Leber im oberen Brustkorb.

Meiden Sie Limonaden und Colagetränke!

Eine der Aufgaben der Lymphe ist es, giftige Stoffe aus dem Blut und aus anderen Körperteilen zu entfernen. Prägen Sie sich dies unauslöschlich in Ihrem Gedächtnis ein, wenn Sie an einer strahlenden Gesundheit interessiert sind: Alles, was Sie in den Mund nehmen, um es zu essen oder zu trinken, gelangt zunächst ins Blut, dann entfernt die Lymphe die Gifte. Außerdem fängt der Lymphstrom schädliche Stoffe und Bakterien überall in Ihrem Organismus auf, um ihr Eindringen in das Blut zu verhindern.

Wenn das Lymphsystem die Toleranzschwelle für giftige und schädliche Substanzen erreicht hat, schwellen die Lymphdrüsen an. Am Ende können die Folgen dieser Schwellungen Tumore, Krebs, Elephantiasis, die Hodgkinsche Krankheit, Leukämie und

andere Leiden sein, bei denen diese Schwellungen eine Mitursache sind. Darum lohnt es sich sehr wohl, an die Gesundheit zu denken, wenn man versucht ist, etwas zu essen oder zu trinken, was für unseren Körper nicht vorteilhaft ist.

»Soft Drinks« gehören nicht in einen gesunden Körper und noch viel weniger in einen kranken Körper. Haben Sie eine Vorstellung, was bei der Herstellung von Limonaden und Colagetränken verwendet wird? Zunächst einmal Zucker und Kohlendioxid. Wenn Sie das trinken, führen Sie sich zusätzliches Kohlendioxid zur bereits vorhandenen überreichlichen Menge zu, wobei Sie Ihre Herzfrequenz erhöhen und weiteren Schaden anrichten, auch wenn Sie sich dessen momentan nicht bewußt sind.

Dieses Kohlendioxid kann von der Teerkohlenindustrie kommen oder durch eine Reaktion von Kalk oder Natron mit Schwefelsäure. Ebenso wird der »reinste weiße Zucker« zur Herstellung von »soft Drinks« verwendet - Zucker, der nicht nur jeder Spur eines Nährstoffes beraubt wurde, sondern auch mit großer Hitze und Schwefelsäure behandelt wird. Phosphorsäure ist ein anderer Bestandteil und ein zerstörerischer obendrein. Die Farbstoffe, die das Auge anziehen und den Verstand täuschen, sind Kohlenteerprodukte, die das empfindliche Verdauungssystem schädigen.

Um es zusammenzufassen: Ich glaube fest daran, daß Limonaden und Colagetränke dazu beitragen, den Körper zu schädigen.

Bier zerstört die Nieren

Bier trägt zur Degeneration der Nieren bei. Engländer und Deutsche trinken besonders viel Bier, und Großbritannien hat denn auch eine der höchsten Raten an Nierenkrankheiten unter den zivilisierten Völkern und wird nur noch von Deutschland übertroffen. Die USA sind aber auf dem besten Wege, die Engländer und die Deutschen einzuholen.

Alkohol ist eines der schlimmsten Gifte für den Menschen - körperlich, seelisch und geistig. Alkohol ist die einzige Substanz, die durch die Magenwände in den Blutstrom und in den Organismus dringt, ohne daß ein Verdauungsprozeß notwendig ist. Er erreicht die Gehirnregion fast sofort nach dem Schlucken und beeinträchtigt dadurch das Gehirn und das endokrine Drüsensystem.

Milch wurde von der Natur nicht als Getränk vorgesehen. Sie ist die Nahrung des Kleinkindes und nur für diesen Zweck gedacht. Dies ist elementar, obgleich es Umstände gibt, die die Sachlage ändern. Kuhmilch ist das am meisten schleimbildende Nahrungsmittel in der menschlichen Ernährung. Dieses Thema wird in meinen Büchern »*Frische Gemüse- und Fruchtsäfte*« und »*Ernährungsratschläge und Salatrezepte*« ausführlicher behandelt.

Wahrhaft nützliche Getränke sind solche, die reich an Enzymen sind, und das beschränkt die Auswahl auf frische, rohe Gemüse- und Fruchtsäfte sowie Kräutertees.

Es gibt Tausende von verschiedenen Kräutern, die dem Menschen zur Verfügung stehen. Sie sind sowohl nützlich als auch konstruktiv und von unschätzbarem Wert. Man sollte sie nicht kochen. Kräuter sollte man in heißem Wasser von nicht mehr als fünfzig Grad ziehen lassen, um das meiste aus ihnen herauszuholen.

Kapitel 20

Die endokrinen Drüsen

Endokrine Drüsen sind Drüsen der inneren Sekretion, das heißt, sie sondern Hormone ab oder erzeugen Hormone: extrem wirksame Stoffe, die in winzigen Mengen verwendet und über Osmose direkt durch die Wände der Drüsen hindurch unmittelbar ans Blut abgegeben werden.

Die Sekretion dieser Hormone ist äußerst geheimnisvoll, doch der Körper fände ohne sie nie zu einem Gleichgewicht oder wäre imstande, richtig zu arbeiten. Es gibt kaum eine Tätigkeit des Körpers, die nicht in irgendeiner Weise, direkt oder indirekt, die Gegenwart von Hormonen erfordert. Es gibt ein ständiges Wirken und Zusammenwirken zwischen allen endokrinen Drüsen, und die Art, wie sie ihre Hormone unverzüglich selbst in die entferntesten Körperteile befördern, ist einfach ein Wunder.

Es ist erstaunlich, wenn man sich vorstellt, wie ein winziger Blutstropfen mit einem Hormon getränkt

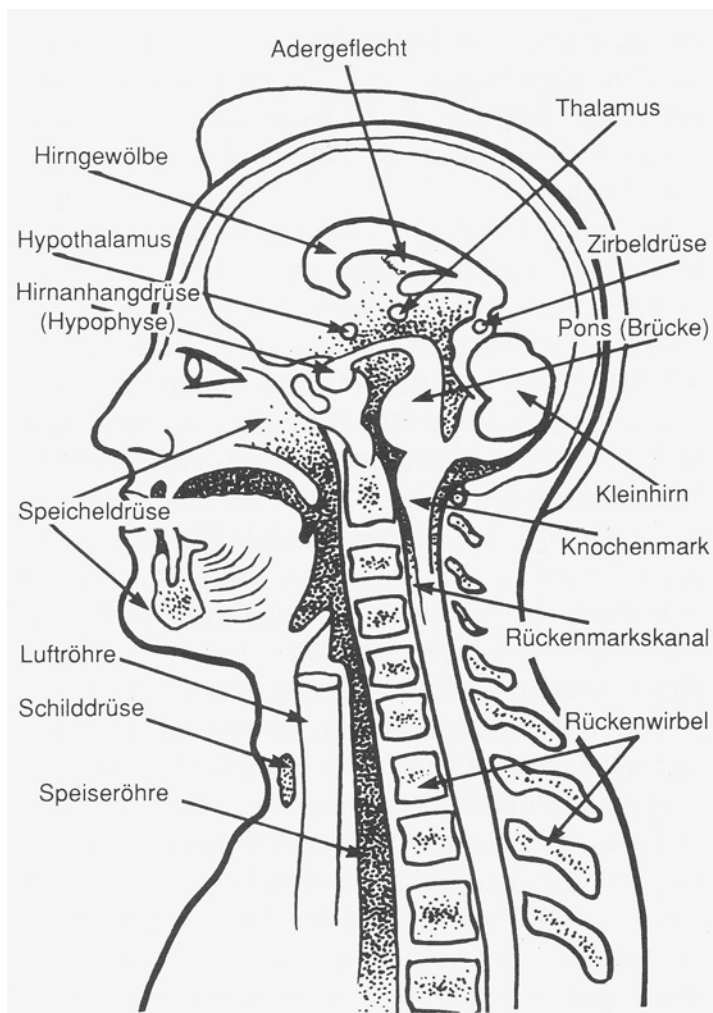
wird und dieses Hormon in jedem Augenblick genau dort unterbringt, wo es benötigt wird. Außerdem: Wenn verschiedene Arten von Hormonen - seien es ein paar oder ein Dutzend - auf einmal benötigt werden, erreicht jedes sofort seinen Bestimmungsort, einige gelangen in den Kopf, einige in die Magengegend, einige in die Zehen: ohne Verzug und ohne Fehler.

Für einen Laien ist es schwer zu verstehen, daß die Energie, welche die Drüsen in die Lage versetzt zu arbeiten, primär jene schwer definierbare kosmische Kraft ist, die die Grundlage des Lebens und Geschehens überall in diesem Universum bildet.

Die **Zirbeldrüse** ist die Antenne oder Empfangsstation für diese kosmische Energie oder Kraft, die beim Eindringen in den Körper auf eine Spannung reduziert wird, welche der jeweilige Körper verkräften und verwenden kann, und sie dringt von selbst in jede endokrine Drüse und in alle anderen Organe und Teile des Körpers ein. Dies ist der rätselhafte Grund, warum Sie imstande sind, Körper, Seele und Geist zusammenzuhalten und jahrein, jahraus, jahrzehntelang so zu leben, wie Sie es gewohnt sind.

Diese kosmische Lebenskraft ist ewig und unzerstörlich, es ist nur der Körper, der dem Verfall, der Degeneration und der Zerstörung unterworfen ist - sofern er nicht ständig mit den notwendigen Wirkstoffen versorgt wird, die die Zellen und Gewebe, aus denen er besteht, regenerieren und wiederbeleben.

Wichtige Drüsen und Zentren im Kopf- und Halsbereich



An diesem Degenerationsprozeß sind natürlich auch andere Ursachen beteiligt. Einige davon haben wir bereits genannt. Es sind die negativen Gefühle, die das Gefüge des menschlichen Körpers angreifen und zerstören können.

Die Leber

Die Leber ist die große, die komplexeste und eine der aktivsten endokrinen Drüsen in Ihrem Organismus.

Wenn Sie die große Zahl von Krankheiten bedenken, an denen die Leber direkt beteiligt ist, wird Ihnen klar, wie wichtig ihre Störungen sind, die vom mangelhaften Wissen des Menschen um seine Körperfunktionen herrühren.

Einige der am besten bekannten Leiden und Beschwerden, die von Leberstörungen verursacht werden, sind: Verstopfung, Durchfall, Hämorrhoiden, Gallensteine, Gelbsucht, Gallenkrankheiten, Diabetes, Depressionen, Schläfrigkeit, Übelkeit, Nervosität, Abszesse, Warzen, Lebersklerose - um nur ein paar zu nennen.

Angesichts dieser aufschlußreichen Katastrophenliste sollte das Streben nach Selbsterhaltung und das dringende Verlangen nach einer strahlenden Gesundheit jeden, der diese Seiten liest, dazu veranlassen, sich darüber zu informieren, wie der Körper arbeitet. Dann sollten Sie Ihre Gesundheit ernst nehmen und beginnen, Ihren Appetit und Ihre Gefühle in Diszi-

plin zu schulen und schädliche und schlechte Gewohnheiten um jeden Preis aufzugeben.

Stoffwechsel

Der Stoffwechsel betrifft die chemischen Veränderungen in lebenden Zellen, durch die die Energie für die lebenswichtigen Prozesse und Aktivitäten bereitgestellt werden und neue Materie zur Reparatur von Abnutzungen assimiliert wird.

Stoffwechsel ist die Umwandlung von Nährstoffen aus der Nahrung in einfache Grundbausteine zur Regeneration der Zellen und Gewebe des Körpers, damit uns diese mit der Energie versorgen können, die wir für unsere Lebensprozesse benötigen.

Wenn der Stoffwechsel mit lebenden, organischen Nährstoffen zu tun hat, laufen die Umwandlungsprozesse natürlich und flüssig ab. Wenn jedoch die Enzyme in der Nahrung durch Kochen bei übermäßiger Hitze oder durch Hitzeverarbeitung zerstört werden, hat die Nahrung keine Lebenskraft, und der Stoffwechsel, der mit der Verwertung der Enzyme befaßt ist, arbeitet unter Streß und ungünstigen Bedingungen. Eben unter diesen Bedingungen entwickelt sich Toxämie (siehe auch *Dr. John M-Tilden »Mit Toxämie fangen alle Krankheiten an«*).

Nahrung ohne lebende Enzyme kann die Bedürfnisse des Stoffwechsels ohne einige kompensatorische Maßnahmen nicht befriedigen. In diesem Fall werden die Moleküle in der betroffenen Körperregi-

on überanstrengt, und viele energieerzeugende *Atome*, die an dieser Überlastung beteiligt sind, werden nicht ersetzt oder erneuert und werden aufgebraucht. Dieser Zustand kann jahrelang andauern. Der Tag der Abrechnung kommt aber, ganz unerwartet, wenn Mangelkrankheiten den Menschen überraschen. Alle Nahrung, die man ißt, muß durch den Verdauungsprozeß verflüssigt werden, und die *Atome* und *Moleküle*, aus denen sie besteht, müssen getrennt werden, damit sie im Wege der Osmose durch die Darmwände dringen und durch die *Pfortader* zur Leber befördert werden können.

Es strengt an, sich vorzustellen, wie Millionen über Millionen *Atome* von den Faserstrukturen, aus denen die Nahrung besteht, abgetrennt und alle miteinander in einem offensichtlichen Wirrwarr vermischt werden, und wie sie durch die unendlich kleinen Röhren der Darmwände strömen, bevor sie die Leber erreichen. Dieser wunderbare Vorgang wird durch die Regulierung und die Kontrolle ermöglicht, welche die endokrinen Drüsen bei jeder Funktion und Aktivität des menschlichen Körpers, vor allem beim Stoffwechsel, ausüben. Jede Drüse übt in ihrem eigenen Tätigkeitsbereich ihren Einfluß auf die Vorgänge in den Leberzellen aus.

Die inneren Sekrete der Leber wirken auf den Stoffwechsel der Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette ein, die vom Dünndarm kommen, und zerlegen sie in ihre Bestandteile, wie es der Körper benötigt und verlangt.

Wie die Leber Stärke und Zucker verwertet

Obwohl die Nahrung etwa sechs Meter Dünndarm durchwandern muß, bevor ihre Nährstoffe die Leber erreichen, befinden sich gewöhnlich in der Restmasse, die den Dünndarm verläßt und in den Dickdarm gelangt, noch Nährstoffe. Obwohl es die Aufgabe des Dickdarms ist, die Substanzen zu entleeren, denen der Dünndarm die Nährstoffe entzogen hat, bleiben dennoch immer einige Nährstoffteilchen im Rest zurück. Daher ist es die Aufgabe der ersten Dickdarmhälfte, aus ihrem Inhalt alles herauszufiltern, was noch an Nährstoffen vorhanden ist, und es durch Osmose an das Blut weiterzuleiten, das die Nährstoffe seinerseits zur Leber befördert.

Sie können sich den giftigen Zustand dieser Nährstoffe gut vorstellen, wenn sie sich mit faulendem, zersetztem Kot mischen, der sich infolge einer Verstopfung oder anderer Verzögerung der Ausscheidung im Dickdarm angesammelt hat! Was für einen erstaunlichen, wundervollen Körper hat der Schöpfer uns anvertraut!

Kohlenhydrate umfassen Stärke und Zucker. Stärke würde als solche den Körper rasch verstopfen, wenn sie in die Leber gelangen könnte.

Stärke wird zunächst vom Speichel im Mund bearbeitet. Dies ist der erste Verdauungsprozeß zur Umwandlung von Stärke in Zucker. Dann wirken die Verdauungssäfte im Dünndarm auf sie ein, bis die Umwandlung in Zucker vollständig ist. Stärke ist

nich wasserlöslich, Zucker aber wohl. Der verflüssigte Zucker erreicht die Leber durch die Darmwände und durch die Pfortader. Wenn er die Leber erreicht, wird Glykogen abgesondert, das den Zucker in Glukose umwandelt.

Glukose wird in den Leberzellen gespeichert, bis die Bedürfnisse des Körpers nach Zucker verlangen, um Wärme und Energie zu erzeugen. Das Glykogen wandelt dann die Glukose wieder in den Zuckertyp um, den die Zellen und Gewebe im Körper benötigen, und gibt ihn an das Blut in der Lebervene ab, damit er an seinen Bestimmungsort befördert wird.

Überladen Sie den Körper nicht mit konzentrierter Stärke und konzentriertem Zucker, wenn Sie sich einer strahlenden Gesundheit erfreuen wollen!

Wie die Leber Eiweiß verwertet

Eiweiß ist eine organische Substanz, die hauptsächlich aus den Elementen Kohlenstoff, Wasserstoff, Stickstoff und Sauerstoff besteht. Eiweiß ist charakteristisch für lebende Materie und findet sich in verschiedenen Formen in Menschen, Tieren und Pflanzen.

Eiweiß ist der Hauptbestandteil der Körperzellen und -gewebe, und es setzt sich aus etwa dreiundzwanzig verschiedenen Aminosäuren zusammen. Kein Eiweiß oder irgendeine Aminosäure gelangt unverändert aus der verzehrten Nahrung durch den Darm in die Leber.

Alles Eiweiß und alle Aminosäuren werden während des Verdauungsprozesses in die einfachen *Moleküle* zerlegt, aus denen sie bestehen. Diese getrennten Elementarteilchen erreichen die Leber als einzelne *Atome* und *Moleküle*. Die Leber bearbeitet sie, indem sie sie wieder zu genau den Aminosäuren und Eiweißen zusammenfügt, die für die Regeneration und Ergänzung spezieller aufgebrauchter Zellen und Gewebe im Körper benötigt werden.

Es gibt drei Quellen, aus denen die Leber Material für den notwendigen Wiederaufbau von Aminosäuren und Eiweiß erhält:

1. Aus dem Eiweiß von Gemüse, Salaten, Früchten, Nüssen und Samen und aus frischen, rohen Gemüse- und Fruchtsäften.
2. Aus dem konzentrierten Eiweiß tierischen Fleisches, aus Fisch- und Geflügeleiweiß und aus konzentrierten »Nahrungsergänzungsmitteln«.
3. Aus der Luft, die wir einatmen.

Die ersten beiden Quellen bedürfen keiner weiteren Erläuterung. Die dritte Quelle, die Luft, ist zwar jedem Lebewesen vertraut, aber sie wird im allgemeinen nicht als notwendige Eiweißnahrung angesehen, verstanden und geschätzt. Die Luft, die wir atmen, besteht zu ungefähr achtzig Prozent aus Stickstoff und zu zwanzig Prozent aus Sauerstoff. Stickstoff ist ein wesentlicher Bestandteil aller Aminosäuren und Eiweiße.

Der Sauerstoff unterstützt die Atmung und stellt einen wichtigen Bestandteil des organisierten menschlichen und tierischen Körpers dar. Sauerstoff erzeugt Wärme. Alle Aminosäuren setzen sich aus Stickstoff, Sauerstoff, Wasserstoff und Kohlenstoff zusammen. Der Kohlenstoff, aus dem unsere Nahrung besteht, wird vom Sauerstoff, den wir einatmen, ständig verbraucht. Der Sauerstoff wird im ganzen Körper vom Blut aufgenommen und verteilt.

Der Stickstoff, den wir mit der Luft einatmen, wird vom Blut zur Leber befördert, wo er in einen der atomaren oder molekularen Bestandteile umgewandelt wird, die zum Wiederaufbau von Aminosäuren verwendet werden, aus denen wiederum Zelleiweiß gebildet wird.

Es ist falsch zu behaupten, wir müßten unseren Körper mit »vollständigem Eiweiß« versorgen. Was der Körper wirklich braucht, ist das *Material* - Atome und Moleküle der richtigen Art mit dem er den Eiweißtyp *aufbauen* kann, den die Körperzellen und -gewebe brauchen, um eine strahlende Gesundheit zu erlangen.

Was ist vollständiges Eiweiß?

Ein »vollständiges Eiweiß« enthält alle dreiundzwanzig Aminosäuren. Es ist eine physiologische Unmöglichkeit für die Leber, solch »vollständiges Eiweiß« unverändert entgegenzunehmen. Ein solches Eiweiß muß erst in seine einzelnen Bestandtei-

le, die Aminosäuren, zerlegt werden, indem es vom Verdauungskanal bearbeitet wird.

Wenn Ihnen dies nicht ganz klar ist, dann halten Sie inne und überlegen Sie: Würden Sie ein *ganzes*, lebendes Hähnchen essen oder eine Ente oder einen Fasan oder eine Gans? *Nein*, das würden Sie bestimmt nicht tun! Erst würden Sie das Leben des Tieres auslöschen und ihm den Kopf abschneiden. Dann würden Sie seine Feder ausrupfen. Sodann würden Sie es »verarbeiten«, indem Sie seine Innereien entfernen, es dann in geeignete Teile zum Kochen und Essen zerschneiden, und selbst wenn Sie es dann essen, würden Sie immer nur einen Happen zur gleichen Zeit essen. Richtig? Dies entspricht dem, was mit dem Eiweiß geschieht. Jedes Stück Fleisch, jedes tierische Eiweiß, jedes Fisch- oder Geflügeleiweiß besteht aus Aminosäuren, und jede Aminosäure setzt sich aus Atomen und Molekülen in bestimmten Mengen und Anteilen zusammen.

Ihr Verdauungssystem bearbeitet dieses Eiweiß und diese Aminosäuren, so daß seine Bestandteile durch die Darmwand zur Leber gelangen können, wo sie wieder eingesammelt und in den Eiweißtyp umgewandelt werden, der von den Zellen und Geweben des Körpers gerade benötigt wird.

Wie die Leber Fett verwertet

Die Quantität und die Qualität der Fette in unserer Nahrung und in unserem Körper scheint den meisten

Menschen ein Rätsel zu sein. Das Thema »Fett« ist das am meisten verbreitete Paradoxon, und es verstört viele Menschen. Dicke Menschen möchten dünn werden, während schlanke Menschen Gewicht »zulegen« wollen. Dies ist die Natur des Menschen. Welche Wirkung Fette im Körper haben und welche Folge das letztendlich hat, läßt sich häufig nicht vorhersagen.

Jemand mag mehrere Tage lang fasten und, statt Gewicht zu verlieren, zu seiner Bestürzung feststellen, daß er Extrapfunde zugelegt hat. Andererseits kann ein schlanker Mensch enorme Nahrungsmengen verzehren und doch nicht zunehmen.

Grundsätzlich sind Fette Verbindungen von Säuren, deren Moleküle aus den Elementen Kohlenstoff, Sauerstoff und Wasserstoff bestehen. Das Volumen und das Muster (die Anordnung) dieser drei Elemente in den Molekülen bestimmen, ob das Fett ein dünnes Öl wie die Pflanzenöle oder dick und fest wie tierische Fette ist.

Wie alle anderen Nahrungsmittel können Fette vom Körper erst verwertet werden, wenn ihre Moleküle in die Elemente zerlegt worden sind, aus denen sie bestehen. Im Verlaufe des Fettstoffwechsels werden Fette »emulgiert«, gleitfähig gemacht und auf ihre primären Säureelemente reduziert, um in der Leber gesammelt zu werden, die sie dann im ganzen Körper verteilt.

Fette werden durch die Verbindung bestimmter Säuren mit Glycerin gebildet, wobei sich die Säuren

aus Sauerstoff, Kohlenstoff und Wasserstoff zusammensetzen. Wenn diese Elemente aus dem Gleichgewicht geraten, wird Fett als Fettgewebe in den Teilen des Körpers abgelagert, wo es im allgemeinen am wenigsten erwünscht ist.

In der Kindheit kann eine gewisse Molligkeit toleriert werden, sofern sie gut verteilt ist und sofern sie sich in natürlicher Weise entwickelt: wenn also die Ernährung des Kindes wohlausgewogen ist. Zuviel Fett macht Kinder jedoch anfällig für vergrößerte Mandeln, Schilddrüsen und Lymphdrüsen. Außerdem neigen diese Kinder stärker zu übermäßiger Schleimbildung, die zu Erkältungen und den üblichen »Kinderkrankheiten« führt (siehe auch *Prof. Arnold Ehret »Die schleimfreie Heilkost«*).

Wenn das Jugendalter vorbei ist, sind übermäßige Fettleibigkeit und Krankheit praktisch gleichbedeutend. Dicke Menschen wissen nicht, was wahre Gesundheit ist, und im Laufe der Zeit erliegen sie höchstwahrscheinlich einer Lungenentzündung, einem Schlaganfall, der Arteriosklerose oder anderen tödlichen Krankheiten.

Wenn man etwa dreißig Jahre alt geworden ist, sollte man Schlankheit als Ziel anstreben. Dieses Ziel kann man erreichen, indem man Völlerei und Faulheit überwindet. Körperliche Betätigung und Maßhalten in Bezug auf die Art und die Menge der Nahrung, die man verzehrt, sind wesentliche Schritte, um Übergewicht zu reduzieren und schlank zu bleiben.

Eine gute Körperhaltung ist in diesem Lebensstadium und in späteren Jahren eine allgemein vernachlässigte Angewohnheit. Wenn man jedoch sorgfältig auf seine Haltung achtet, trägt dies zur Spannkraft des ganzen Organismus bei, da man dann seinem körperlichen Zustand ständig Aufmerksamkeit schenkt.

Wie man abnimmt

Die erste Maßnahme, wenn man sich um Gewichtsabnahme bemüht, ist selbstverständlich die gründliche Reinigung des Dickdarms durch Darmspülung. Das ist natürlich und völlig logisch, denn ein großer Teil des Fettgewebes ist die Folge angehäufter Abfallstoffe im Darm, die die richtige Aufnahme der Nahrung und die vollständige Ausscheidung der verbleibenden Rückstände verhindern.

Natürlich darf man nicht die Tatsache übersehen, daß Gefühle eine gewaltige Auswirkung auf die Ansammlung übermäßigen Fettes haben. Gefühle haben einen mächtigen Einfluß auf die endokrinen Drüsen, und man *kann* sie kontrollieren. Wenn man seine Gefühle beherrscht, sind alle Drüsen zur Zusammenarbeit bereit und reagieren gutwillig.

Mißlingt die Kontrolle der Gefühle jedoch, so wird das Gleichgewicht in der Drüsenaktivität gestört, und dies bewirkt eine entsprechende Beeinträchtigung des Fettstoffwechsels. Die Folge ist, daß sich Fett als Fettgewebe ablagert, statt daß es als en-

ergieliefernde Energie verbrannt wird. Der Umfang der Nahrungsaufnahme führt nicht immer zu Übergewicht, wenn man übermäßige Nahrungsmengen verzehrt. Viele dünne Menschen sind gerade deshalb dünn geworden, weil sie viel mehr essen als nötig, so daß die Verdauungs- und Aufnahmeprozesse überlastet sind und an Wirksamkeit verlieren.

Es gibt ein Geheimnis und einen Schlüssel für die Erlangung einer strahlenden Gesundheit: Mäßigkeit in jeder Hinsicht!

Es ist gefährlich, Medikamente einzunehmen, um abzunehmen, und ebenso gefährlich, Medikamente zu nehmen, um Gewicht zuzulegen. Abgesehen davon, daß solche Medikamente grundsätzlich schädlich sind und den Körperstoffwechsel stören, beseitigen sie nicht die Ursache, und im besten Fall sind sie nicht mehr als ein vorübergehender Ausweg.

Fasten

Anstatt Medikamente zu nehmen, um entweder Gewicht zu reduzieren oder zuzulegen, ist es klüger, sich einem kontrollierten Fastenprogramm zu unterziehen. Unter keinen Umständen sollte man länger als sechs oder sieben Tage fasten.

Die tägliche Reinigung des Dickdarms während des Fasten ist notwendig, um die erneute Aufnahme von Giften während des Zeitraums der körperlichen Reinigungsprozedur zu verhindern. Wenn eine Fastenperiode nicht ausreicht, kann man nach einer

Pause von wenigstens drei oder vier Tage weitere Perioden anhängen.

Denken Sie daran, daß ausgedehntes Fasten über mehr als sechs oder sieben Tage hinweg im Körper eine gegenteilige Wirkung auslösen kann. Das heißt, die Zellen des Körpers beginnen, sich voneinander zu ernähren, da ihnen die richtige, natürliche Nahrung fehlt. Dies kann gefährlich sein.

Während des Fastens sollte man keine feste Nahrung esse, aber auf jeden Fall sollte man reichlich reines Wasser oder verdünnte, frische, rohe Fruchtsäfte trinken. Nach dem Fasten sollte man wenigstens drei oder vier Tage lang keine großen Mengen fester Nahrung zu sich nehmen, weil der Körper, der Gelegenheit hatte, sich von der Verdauungsarbeit zu erholen und sich zu entspannen, gegen eine umfangreiche und plötzliche Verdauungstätigkeit aufbegehren würde. Die beste Nahrung nach dem Fasten sind frische, rohe Gemüsesäfte zusammen mit einigen frischen, rohen Gemüsen und einigen frischen, rohen Früchten während der folgenden paar Tage.

Lassen Sie sich nicht von den »Gewichtstabellen« irreführen, die allgemein in Mode sind. Keine zwei Menschen sind gleich, und die Körperstruktur, die Größe und der allgemeine Körperbau sollten die Richtlinie sein. Sie sehen ein Rennpferd beim Training nie eine Pflug ziehen. Ebenso sehen Sie niemals ein Zugpferd oder ein Pflugpferd, das auf der Rennbahn gegen Rennpferde antritt. So verhält es sich auch mit Menschen. Einige Menschen fließen

über vor nervöser Spannung und Energie, während andere in gleichem Maße phlegmatisch, wenn nicht gar faul sind. Wenn man beides in das richtige Gleichgewicht und unter Kontrolle bringt, hat man einen großen Schritt in Richtung einer strahlenden Gesundheit getan.

Letzten Endes trägt die Leber die Hauptlast, wenn der Mensch so fahrlässig ist, nicht Nahrung der besten Art und Qualität zu essen. Sie sind es, der leidet, wenn die Leber unfähig ist, auf dem höchsten Niveau ihrer Leistungsfähigkeit zu arbeiten. Energie ist der wichtigste und wesentlichste Faktor, um den Körper im richtigen Gleichgewicht zu halten und uns ein besseres und reicheres Leben zu ermöglichen. Wenn der Körper nach Energie verlangt, erhält er sie aus der Oxidation des Fettes, das in der Leber gespeichert wird.

Wenn Sie die Informationen der vorangegangenen Seiten überdenken, können Sie verstehen, in welchem Umfang die Leber Arbeit leisten muß. Wenn Sie an den Neuaufbau der Stärke und des Zuckers denken, an den Wiederaufbau der Aminosäuren zur Eiweißgewinnung und an das Emulgieren der Fette - ist es dann ein Wunder, daß es zu Leberkrankheiten kommt, wenn man den Körper nicht richtig ernährt?

Ernsthaft geschädigt wird die Leber von Alkohol und Nikotin, von übermäßigen Harnsäuremengen, von zu reichlichem und häufigem Fleischverzehr, von Speisen, die in Öl oder Fett gebraten wurden, und von zuviel Stärke- und Zuckerprodukten.

Die beste spezielle Lebernahrung ist Honig, den sie rasch in Glykogen umwandelt, und sind frische Saftmischungen aus rohen Karotten, Rüben und Gurken. Dies sind die Hauptbestandteile einer Lebernahrung, die zu strahlender Gesundheit führt.

Kapitel 21

Der Hypothalamus

Ihr Hypothalamus ist eigentlich keine Drüse, aber er ist sicherlich an derart vielen und unterschiedlichen Funktionen beteiligt, daß jede Drüse in Ihrem Körper direkt oder indirekt von ihm beeinflußt wird. Er ist einer der wichtigsten und wesentlichsten Brennpunkte des menschlichen Organismus.

Wenn man versteht, wie weitverzweigt die Tätigkeit des Hypothalamus ist, kann dies das Gemüt von vielen Ängsten und Frustrationen befreien. Wenn man den Bedürfnissen des Körpers die nötige Aufmerksamkeit schenkt und die Seele und die Gefühle beherrscht, so trägt dies zum Gleichgewicht des Hypothalamus bei.

Im Grunde ist der Hypothalamus ein Faser- und Zellbündel im Zentrum des Schädels und des Mittelhirns. Der Hypothalamus ist an fast allen Funktionen der endokrinen Drüsen beteiligt. Die Augen, die Hörorgane, der Stoffwechsel, der Blutdruck (sowohl der hohe als auch der niedrige), die Wasserausschei-

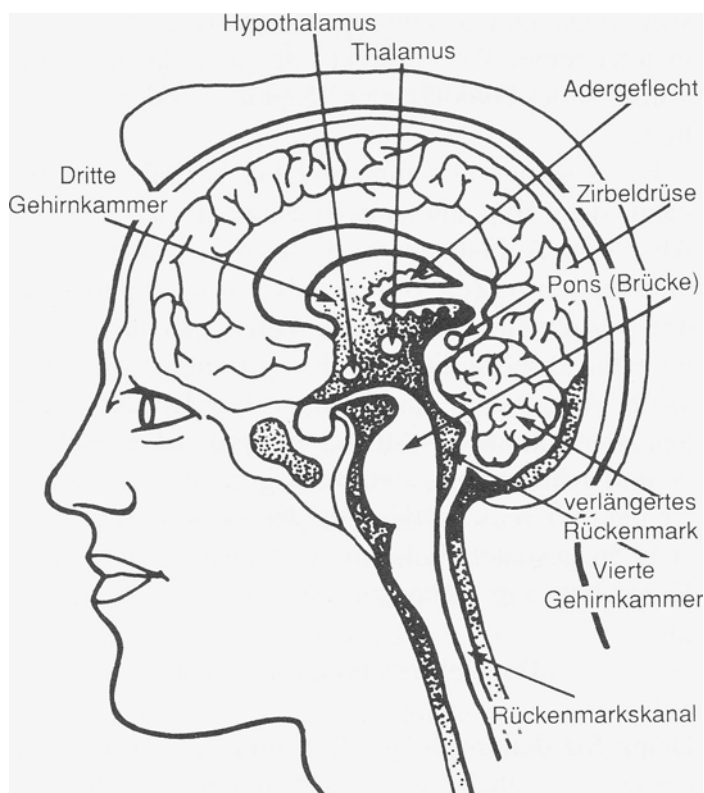
dung, das Wassergleichgewicht des Körpers, die Temperaturregelung, Appetit und Hunger, das Phänomen des Schlafwandeln, praktisch jede seelische, körperliche und geistige Funktion und Aktivität wird in irgendeiner Weise direkt oder indirekt durch die Tätigkeit des Hypothalamus beeinflußt oder kontrolliert.

Es ist gerade erst fünfzig Jahre her, als man begann, dem Hypothalamus Beachtung zu schenken. Aber sein Aufgabenbereich ist so ausgedehnt, daß man die ganze Zeit von damals bis heute gebraucht hat, um nur die wichtigsten Aspekte seiner Bedeutung für unser tägliches Leben zu entdecken. Viele seiner Aktivitäten, vor allem im Bereich der geistigen Entwicklung des Menschen, sind bisher noch eine erst schattenhafte Entdeckung geblieben, weil so wenige Wissenschaftler mit der notwendigen Einsicht ausgestattet sind, um das Geistige jenseits des Körperlichen im Leben zu erspüren.

Die elektrische Lebenskraft

Damit Sie den mächtigen Einfluß erkennen können, der den Hypothalamus erreicht, müssen wir die **Zirbeldrüse** studieren. Die Zirbeldrüse ist einer Radioantenne vergleichbar, die aus der atmosphärischen Umgebung den Strom kosmischer Energie empfängt, der wie ein elektrischer Strom wirkt, wenn er in den Körper eindringt. Kosmische Energie ist jene unendliche, unergründliche Kraft, die das ganze Univer-

Die endokrinen Drüsen



sum durchdringt, die Planeten auf ihrer Bahn hält und geradewegs ins Innere jeder Ihrer Körperzellen hineinwirkt.

So wie der Strom aus einem der riesigen stromerzeugenden Kraftwerke Hunderttausende von Volt durch die Leitungen zum Transformator in der Nähe Ihres Hauses schickt, so dringt die universelle kosmische Kraft in die Zirbeldrüse mit einer unbeschreiblich hohen Spannung, die den Körper praktisch verbrennen würde, wenn er nicht mit einem Transformator ausgestattet wäre, um diese kosmische Energie auf eine Spannung zu senken, die den Bedürfnissen des einzelnen Menschen entspricht.

Der Transformator für die kosmische Energie im Mittelhirn ist als Thalamus bekannt, eine Struktur aus einer grauen Zell- und Gewebsmasse im Mittelhirn, die die Energie aus der Zirbeldrüse sammelt, senkt und kontrolliert, um sie in Einklang zu bringen mit der körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung und mit den Bedürfnissen des einzelnen Menschen. Viele Leute, die diesen Vorgang verstehen, bezeichnen die Zirbeldrüse als die spirituelle Drüse des Menschen.

Der Hypothalamus befindet sich unmittelbar unter dem Thalamus, und er ist das oberste Zentrum, welches das lebensspendende Phänomen der kosmischen Energie - im allgemeinen Lebenskraft genannt - sammelt und im ganzen Körper verteilt. Die wichtigste Flüssigkeit im Körper ist als Rückenmarksflüssigkeit bekannt. Diese Flüssigkeit ist

mit dieser Energie oder Lebenskraft mehr als jeder andere Teil des Körper befaßt, abgesehen von der Zirbeldrüse und vom Thalamus. Die Rückenmarksflüssigkeit strömt durch die Wirbelsäule, füllt die Augäpfel, schmiert die Hörorgane und badet das Innere jedes Nervs im Körper. Jede Drüse im Körper hängt in Bezug auf ihre empfindliche Tätigkeit von der Rückenmarksflüssigkeit ab, und dies schließt den Hypothalamus ein.

Der Hypothalamus liegt unmittelbar über der **Hirnanhangdrüse** (Hypophyse), und mit Hilfe eines Netzes von Nerven und Blutgefäßen, die sich durch die Hirnanhangdrüse erstrecken, beeinflusst oder kontrolliert er die Funktionen und Aktivitäten der Nebennieren, der Schilddrüse, der Leber, der Bauchspeicheldrüse sowie der Hoden des Mannes und der Eierstöcke der Frau. Die Hormone, die von diesen verschiedenen Drüsen abgesondert werden, werden durch den Einfluß des Hypothalamus aktiviert.

Die **Nieren** werden zu einem großen Teil vom hormonerzeugenden Einfluß des Hypothalamus über die Hirnanhangdrüse reguliert. Viele Störungen der Harnorgane rühren von einer Störung des Hypothalamus her.

Emotionale Erregung hat eine unmittelbare Wirkung auf den Hypothalamus und beeinflusst den Blutdruck im ganzen Körper - vor allem aber das Herz. Dies zu wissen, heißt, daß jeder, der »leicht in die Luft geht, gut daran täte, bis zehn zu zählen, be-

vor er spricht oder handelt: solange dieser Druck anhält, um so dem Blutkreislauf Gelegenheit zu geben, sich auf einem normalen Niveau einzupendeln.

Sind Sie hitze- oder kälteempfindlich?

Der Hypothalamus ist wahrhaftig Ihr Thermometer. Wie jeder andere Teil Ihres Körpers kann auch der Hypothalamus von Tumoren oder Verletzungen betroffen sein, wenn man die innere Sauberkeit des Körpers vernachlässigt und es versäumt, genügend Rohkost zu sich zu nehmen. Wenn sich im Hypothalamus ein Tumor oder eine Verletzung entwickelt - was selten vorkommt kann dies dazu führen, daß der Körper mit der Regelung seiner Temperatur nicht mehr zurechtkommt.

Wenn man gut für den Körper sorgt und der Hypothalamus gesund ist, aktiviert er die erforderlichen nervlichen Mechanismen, um übermäßige Hitze durch Stimulierung der Atmung und der Herzfrequenz sowie des Rückenmarks zu beseitigen. Wenn sich die Bluttemperatur im notwendigen Ausmaß erhöht hat, beginnt man zu schwitzen; dann wird die Körpertemperatur von alleine normal, und man fühlt sich wohl.

Wenn es kalt ist, bewirkt der Hypothalamus die Einschränkung der Wärmeabstrahlung aus dem Organsystem, was dazu führt, daß der Körper Wärme zurückhält. Auch Wärme wird im Körper durch die allgemeine Ankurbelung des Stoffwechsels über den

Hypothalamus erzeugt. Daran ist auch die Schilddrüse beteiligt. Alles Blut, das durch den Körper zirkuliert, fließt durch die Schilddrüse. Infolgedessen greifen schädliche Stoffe im Blut nicht nur die Schilddrüse, sondern auch den Hypothalamus an.

Die Anwesenheit schädlicher Substanzen im Blut, die den Hypothalamus erreichen, führt gewöhnlich dazu, daß dieser wertvolle Thermostat angegriffen wird, wodurch seine Funktion gestört wird. Diese schädlichen Substanzen aus dem Dickdarm erreichen den Hypothalamus über das Blut, wenn der Dickdarm durch eine Ansammlung schädlicher, giftiger Abfallstoffe verstopft ist. Um Ihren Hypothalamus in einer guten, kräftigen und energetischen Verfassung zu halten, achten Sie darauf, was Sie essen, und sorgen Sie vor allem dafür, daß Ihr Ausscheidungssystem sauber bleibt.

Es würde ein ganzes Buch erfordern, um den vielfältigen Aufgaben des Hypothalamus in verständlicher Form gerecht zu werden. Ich betone dies, um Ihnen deutlich zu machen, wie wichtig es ist, auf alle Ihre körperlichen, seelischen und geistigen Gewohnheiten und Einstellungen äußerst sorgfältig zu achten, damit dieses lebenswichtige Zentrum in Ihrem Körper Ihnen helfen kann, eine strahlende Gesundheit zu erreichen und zu bewahren.

Kapitel 22

Die Hirnanhangdrüse

Die Hirnanhangdrüse (Hypophyse), die aus drei einzelnen Lappen besteht, wird weitgehend vom Hypothalamus kontrolliert, reguliert und beeinflusst. Sie wird in drei Bereiche eingeteilt: in den vorderen, den hinteren und den mittleren Lappen.

Der Mittellappen der Hirnanhangdrüse ist sehr klein, verglichen mit der Größe der restlichen Drüse. Sein Einfluß auf den Menschen ist insofern gewaltig, als er bei Geschlechtsverkehr den Sperma-Ausstoß reguliert und kontrolliert und den Typus des entstehenden Embryos beeinflusst. Gewöhnlich reproduziert er die Merkmale des Vaters.

Die vordere Hirnanhangdrüse regelt die Sekretion oder die Bildung von Hormonen in der Schilddrüse, in den Nebennieren, in der Leber und in den männlichen und weiblichen Geschlechtsdrüsen sowie die Absonderung von Insulin in der Bauchspeicheldrüse.

Die hintere Hirnanhangdrüse, die ebenfalls unter dem Einfluß des Hypothalamus steht, regelt und

kontrolliert die Körpertemperatur. Dieser Regelungsmechanismus ist ein Wunder an Komplexität. Er ist beteiligt an der Bluttemperatur, an der Schweißbildung im ganzen Körper vom Kopf bis zu den Füßen und an der Tätigkeit der Hautporen, die sich bei Hitze öffnen und in kalter Umgebung schließen.

Die hintere Hirnanhangdrüse regelt ferner den Wasserhaushalt des Körpers, eine enorm wichtige Tätigkeit, wenn Sie bedenken, daß der Körper größtenteils aus Wasser besteht. Diese Funktion schließt den ständigen Wasseraustausch zwischen dem Blut und den Geweben ein. Darum muß das Wasser im Körper sauber und rein gehalten werden.

Es ist die Aufgabe der Hirnanhangdrüse, die Wasserausscheidung durch die Nieren zu regulieren. Als Temperaturregulatoren werden die Nieren bei kaltem Wetter aktiver, weil sich dann die Hautporen schließen und eine Wärmeabgabe durch die Haut verhindern. Andererseits öffnen sich in einer heißen Umgebung die Poren, um Wärme abzugeben. Daher kommt es zu einer entsprechenden Reduktion der Nierentätigkeit.

Die Hirnanhangdrüse erzeugt mehrere verschiedene Arten von Hormonen. Ein Hormon ist mit dem Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel befaßt, indem es die Glykogenproduktion für die Herzmuskeln und die andern Muskeln erhöht. Es beeinflußt ferner das Wachstum der Knochen und Muskeln.

Ein anderes Hormon regt die Absonderung von Nebennierenhormonen an.

Wiederum ein anderes Hormon stimuliert die Sekretion und die Verteilung der Schilddrüsenhormone und anderer Hormone von gleicher Wirksamkeit und Bedeutung.

Als nützlichste Nahrung für die Hirnanhangdrüse haben sich folgende Gemüse erwiesen, vor allem wenn sie in Form von Säften und entweder allein oder in irgendeiner Weise gemischt getrunken werden: Rüben, Karotten, Gurken, Sellerie und Petersilie. Frische Früchte der Saison sind ebenfalls sehr gut.

Kapitel 23

Die Nebennieren

Die Nebennieren sind zwei Hauben, die auf der Spitze jeder der beiden Nieren ruhen. Ihre Aufgaben sind ebenso vielfältig wie lebenswichtig.

Die Nebennieren regeln die Menstruation und die Tätigkeit der Fortpflanzungsdrüsen. Die Regelung des Gleichgewichts zwischen bestimmten Elementen im Körper, zum Beispiel Kalzium, Phosphor, Chlor und Natrium - die beiden letzteren hauptsächlich als Bestandteile des Blutes -, fällt in die Zuständigkeit der Nebennieren. Dasselbe gilt für bestimmte Funktionen der Sehorgane, zum Beispiel die Erweiterung der Pupillen.

Die Nebennieren sind, zusammen mit dem Solarplexus, einem Nervengeflecht genau in der Magen-grube, entscheidend an Erregungszuständen und Emotionen beteiligt.

Da die Nebennieren bestimmte Funktionen der Peristaltik regeln, kommt es zu Störungen, Reizzuständen und schlimmeren Beschwerden des Verdau-

ungssystem, wenn sie nicht richtig arbeiten. Eine Störung dieser Drüsen ist ferner verantwortlich für Tumore, für niedrigen Blutdruck und sogar für Schüttelkrämpfe.

Andererseits stimulieren die Nebennieren die Muskeln und das Nervensystem ebenso wie die Reparatur und die Erneuerung von Zell- und Gewebestrukturen.

Übermäßige geschlechtliche Betätigung bewirkt eine Hemmung und Störung der Hormonabsonderung und der Funktionen der Nebennieren. Dies hat eine schädliche Wirkung auf den ganzen Körper, vom Gehirn an abwärts.

Die Nebennieren sind ein wahres Füllhorn von Hormonen. Sie erzeugen fast vier Dutzend verschiedene Hormonarten und -typen. Nichts kann im Körper abgesondert oder erzeugt werden ohne dem Grundmaterial, aus dem eine Substanz bestehen soll. Infolgedessen ist es von lebenswichtiger Bedeutung, dem Körper nicht nur Nahrung zur Verfügung zu stellen, sondern ihn mit *gehaltvoller* Nahrung zu versorgen, die rasch verarbeitet und umgesetzt werden kann. Es gibt keine Nahrung, die an den menschlichen Organismus und besonders an seine endokrinen Drüsen vollkommener angepaßt wäre als frische, rohe Gemüsesäfte. Es ist von großem Nutzen für die Nebennieren, wenn man Karottensaft trinkt und Mischungen aus Karotten-, Rüben- und Kokosnußsaft, aus Karotten-, Kopfsalat- und Alfal-fasaft sowie aus Karotten- und Petersiliensaft.

Besonders empfehlenswert sind grüne Säfte. Diese werden natürlich frisch aus rohen Gemüsen bereitet. Der Verzehr reifer Papayas, falls erhältlich, ist ebenfalls von größtem Nutzen für die Aufrechterhaltung einer ausgewogenen Nebennierentätigkeit.

Jeder der beiden Nebennieren ist in einen kleinen Sack oder in eine kleine Haube gehüllt, die aus zwei eindeutig zu unterscheidenden Schichten bestehen. Die Innenschicht ist die Medulla (das Mark), die äußere Schicht der Kortex (die Rinde).

Die Blutmenge, die täglich durch die Medulla strömt, ist größer als bei jeder anderen Drüse vergleichbarer Größe, ausgenommen die Schilddrüse. Die Aufgabe der Medulla ist die Absonderung der Hormone (Adrenalin und Noradrenalin), die oft als Notfallhormone bezeichnet werden. Sie bewirken einen Anstieg des Blutdrucks, der Verengung der Blutgefäße und Beschleunigung des Herzschlags, etwa bei Gefahr oder Angst.

Das Hormon Adrenalin bewirkt die Abgabe von Zucker durch die Leber, wodurch sich der Blutzuckerspiegel erhöht.

Der Kortex ist von lebenswichtiger Bedeutung. Die Rindenhormone ermöglichen es dem Körper, Situationen wie intensive emotionale Erregung und Muskelbetätigung, Streß- und Schmerzzustände und Temperaturextreme zu bewältigen.

Die Absonderung der Drüsenrinde ist als Kortison bekannt - eine der gefährlichsten Arzneien beim Bemühen, Störungen wie Arthritis zu beheben, so-

fern nicht Vorkehrungen getroffen werden, um ihren schädlichen Wirkungen zu begegnen.

Die Hirnanhangdrüse sondert ein Hormon namens ACTH ab - eine Kurzform für *adeno-corticotropes Hormon* - , das einen direkten Einfluß auf die Sekretion der Nebennierenrindenhormone ausübt. Wenn Kortison falsch oder irrtümlich eingenommen wird, kann es das reibungslose Zusammenspiel zwischen der Hirnanhangdrüse und den Nebennieren beeinträchtigen und ernste Störungen im Körper hervorrufen, beispielsweise Zurückhaltung von Wasser im Gewebe, mit der Folge eines aufgedunsenen Gesichts, wie bei Breschnew und Pompidou im Endstadium.

Man kann nicht nachdrücklich genug darauf hinweisen, wie wichtig es ist, in jeder Hinsicht gut für den Körper zu sorgen, körperlich, seelisch und geistig. Eine Vernachlässigung in irgendeiner Hinsicht führt letztlich zur Katastrophe. Die endokrinen Drüsen wurden uns gegeben, damit unser Leben reicher werde und damit wir eine strahlende Gesundheit erlangen und bewahren können.

Kapitel 24

Die Schilddrüse

Die Schilddrüse ist, abgesehen von der Leber, die größte endokrine Drüse. Sie ist eine Drüse, die das Temperament eines Menschen reguliert, entsprechend seiner Veranlagung, seiner Natur, seines Charakters, seiner Stimmung, seiner Eigenarten und seiner Abneigungen.

Die Schilddrüse befindet sich im Hals vor und neben dem Adamsapfel. Wenn Sie sich klarmachen, daß jeder Tropfen Blut im Körper etwa viertelstündlich durch die Schilddrüse fließt und daß jedes gute oder schlechte Element und jede Bakterie im Blut transportiert wird, dann können Sie begreifen, warum die Schilddrüse einen derart weitreichenden Einfluß auf junge wie alte Menschen hat.

Es gibt zwei Elemente, die für eine wirkungsvolle Schilddrüsentätigkeit unbedingt erforderlich sind, nämlich Jod und Zink. Wenn diese Elemente oder eines davon in der Nahrung unzureichend oder gar nicht vorhanden sind, kann die Schilddrüse sie aus

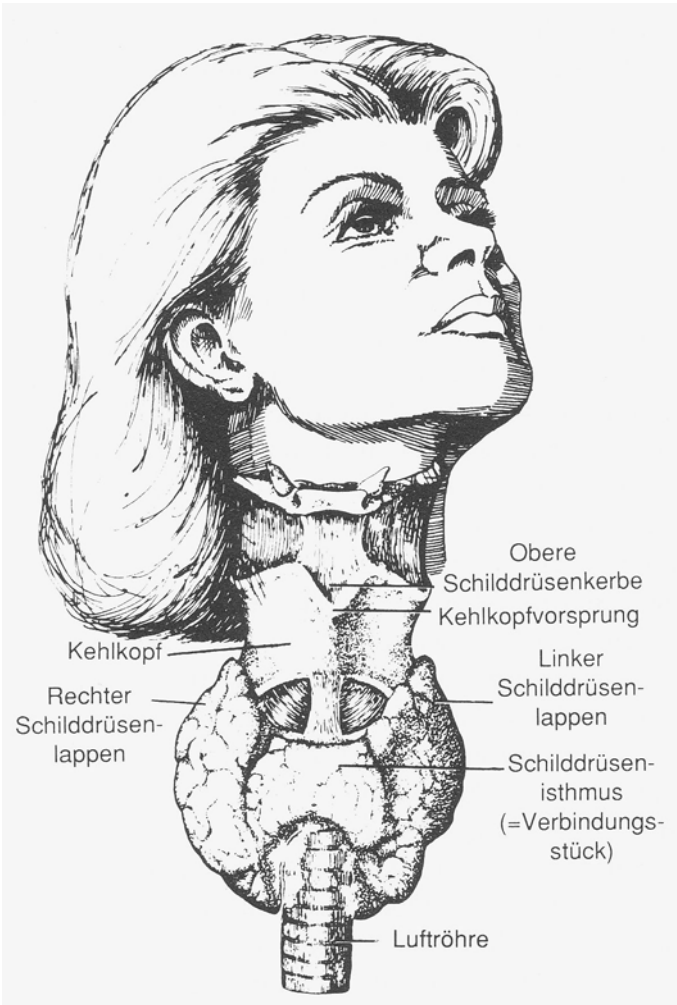
dem Blut, das sie durchströmt, nicht entnehmen. Dies führt zu einer Kette von Störungen, die das Wohlbefinden des Menschen sowie sein Ziel und seinen Wunsch, eine strahlende Gesundheit zu erlangen, ernstlich beeinträchtigen.

Die Schilddrüse sondert das Hormon Thyroxin ab, in dessen Aufbau sowohl Jod als auch Zink eine Rolle spielen. Mikroskopisch kleine Mengen dieses Thyroxins werden vom Blut aufgenommen, wenn es durch die Schilddrüse fließt. Es reguliert viele Körperfunktionen, zum Beispiel den Kohlenhydratstoffwechsel, den Wasserhaushalt des Körpers, die Muskeln, die Nerven und die Geschlechtsorgane.

Eine der äußerst wichtigen, lebensnotwendigen Aufgaben der Schilddrüse liegt in ihrer Wechselbeziehung mit den andern endokrinen Drüsen, insbesondere mit der Hirnanhangdrüse und den Nebennieren. Ein Mangel an Zink und Jod im Organismus führt zu einem gestörten Fettstoffwechsel und infolgedessen zum Aufbau von Fettgewebe dort, wo man es am wenigsten wünscht.

Eine Überproduktion von Thyroxin durch die Schilddrüse verursacht viele Störungen, z. B. Kropf, Gewichtsabnahme und Auszehrung, Nervosität, Unruhe, Reizbarkeit, Verlust seelischer und körperlicher Kraft sowie Absinken der Stoffwechselrate. Allen diesen Zuständen kann man abhelfen, wenn man reichlich Seetang, Algen und Zink sowie frische, rohe Säfte zu sich nimmt. Auf jeden Fall werden die besten Resultate erzielt, wenn man eine Reihe von

**Vorderansicht der Schilddrüse, die ihre Lage
in Beziehung zur Luftröhre zeigt**



Darmspülungen verabreicht. Der Wert und die Notwendigkeit von Darmspülungen ist ein Thema, das zumindest in regelmäßigen Abständen sorgfältige Aufmerksamkeit verlangt. Die Gifte, die im Dickdarm durch Zersetzung entstehen können, sind geradezu unglaublich, wenn der Betreffende es versäumt hat, dieses wichtige Thema zu studieren und zu durchdenken.

Das Drüsensystem des Körpers macht alle Funktionen und Aktivitäten des Körpers erst möglich. Jede Störung seiner reibungslosen Tätigkeit muß zu Auswirkungen auf das Wohlbefinden des Menschen führen, und kein Bereich des Körpers ist gegen die Wirkungen der Toxämie anfälliger als die Drüsen.

Zersetzung von Abfallstoffen und verwesender, von Bakterien durchsetzter Stuhl kann nicht zu einer gesunden Umgebung führen, selbst wenn man seine Vorstellungskraft noch so sehr anstrengt. Richtig? Die Beseitigung sich zersetzender Stoffe aus dem Dickdarm ist ebenso wichtig, wenn nicht gar wichtiger wie die Beseitigung des Abfalls auf den städtischen Straßen.

Solange diese Zersetzungsprodukte nicht aus dem Dickdarm entfernt werden, zeigen sich ihre fauligen Gerüche als abstoßender Mundgeruch und als »Körpergeruch«. Deodorants aller Art können die Tatsache nicht verstecken, verdecken und verbergen, daß Unsauberkeit und Fäulnis den Körper des Opfers verstopft. Je sauberer Ihr eigener Körper ist, desto unausstehlicher empfinden Sie übelriechende Leute

um Sie herum. Die nicht ausgeschiedenen Zersetzungsprodukte sind von besonders großer Bedeutung für die Schilddrüse, da Endprodukte dieser Zersetzung ins Blut sickern und somit durch die Schilddrüse geschleust werden, wobei sie schädliche Ablagerungen zurücklassen, die zu Störungen führen.

Die wichtigste Nahrungsergänzung zur Aufrechterhaltung des Schilddrüsengleichgewichts ist das in Algen enthaltene Jod. Wir verwenden Algen oder Seetang bei fast jeder Mahlzeit.

Kapitel 25

Die Zirbeldrüse

Wie in einem vorangegangenen Kapitel erläutert wurde, ist die Zirbeldrüse unzweifelhaft der spirituelle Empfänger für die Lebenskraft, die der kosmischen Energie des Universums entströmt. Alles im Universum existiert aufgrund und kraft der kosmischen Energie, der wahren Lebenssubstanz. Selbst das winzige Atom verfügt in seinem ständig aktiven Elektron über kosmische Energie.

Die Zirbeldrüse ist eine so kleine Drüse, daß ihr die Wissenschaftler noch bis vor *vierzig* Jahren keinerlei Bedeutung beimaßen, und selbst heute wird ihre seelische und geistige Bedeutung von strengen Materialisten nicht verstanden.

Das Hormon der Zirbeldrüse übt eine regulierende Wirkung sowohl auf die Hirnanhangdrüse als auch auf die Nebennieren aus. Wenn seine Absonderung zu stark ist, führt dies zur Vergrößerung dieser Drüsen. Wenn ein Mangel an diesem Hormon herrscht, schädigt dies das Hormon der Hirnanhangdrüse, was

dazu führen kann, daß große Teile der Haut ihr natürliches Farbpigment verlieren.

Der seelische und geistige Einfluß der Zirbeldrüse übertrifft den jeder anderen Drüse. Es sieht fast so aus, als stünde dieser Einfluß im Zusammenhang mit dem Verhältnis zwischen dem materiellen Körper des Menschen und jenem rätselhaften und ungreifbaren Teil, den man Seele nennt.

In der Analogie kann dies sehr wohl der Fall sein. Die »Spannung« der kosmischen Energie übertrifft jede Kraft, die Menschen durch irgendeine elektrische oder mechanische Vorrichtung gewinnen können. Könnte diese mächtige kosmische Energie ohne Kontrolle und ohne Abschwächung in den Körper eindringen, wäre die Folge einem Blitzschlag vergleichbar. Tatsächlich fängt aber der Thalamus die volle Wirkung dieser kosmischen Spannung ab, und er ist der Transformator, der die Spannung auf genau das Ausmaß und die Stärke reduziert, die der jeweilige Mensch ertragen kann.

Eigenschaften wie Stehvermögen, Energie, Kraft und ähnliche gründen im wesentlichen auf der heiklen Beziehung zwischen der Zirbeldrüse und dem Thalamus und haben darin ihren Ursprung.

Es ist sehr bedeutsam, daß die Zirbeldrüse unmittelbar an der Regulierung der Fortpflanzungsorgane - sowohl der männlichen als auch der weiblichen - beteiligt ist, denn die Verbreitung der Art ist die wichtigste biologische Aufgabe des Menschen. Wenn die Zirbeldrüse zuviele oder zuwenige Hor-

mone abgibt, so führt dies zu übermäßigem oder ungenügendem Größenwachstum.

Eines der wertvollsten Nahrungsmittel für die Zirbeldrüse sind reife Papayas, wenn man sie zusammen mit frischem rohem Karottensaft verzehrt. Diese Mischung ist eine der gesündesten für den menschlichen Körper.

Kapitel 26

Die Thymusdrüse

Die Bedeutung der Thymusdrüse liegt in ihrer Schutzwirkung gegen das Eindringen vieler krankmachender, infektiöser Organismen. Das Hormon, das die Thymusdrüse absondert, stimuliert die Aktivität des Blutes in der Milz, was die Bildung von Lymphozyten fördert, die Abfälle und Bakterien beseitigen. Diese Stimulierung erstreckt sich auch auf die Lymphdrüsen, in denen ständig vorsorglich *Lymphozyten* als »Aasfresser« (Killerzellen) produziert werden.

Die Thymusdrüse reguliert das Wachstum der Geschlechtsdrüsen. Sie regelt außerdem die sexuelle Aktivität.

Wenn die Produktion von Thymushormonen unzureichend ist, setzt Degeneration ein, und es entwickeln sich kriminelle Neigungen.

Die Thymusdrüse ist so sehr am Wachstum und an der Entwicklung der Geschlechtsdrüsen beteiligt, daß sie, wenn die Fortpflanzungsorgane nach dem

Jugendalter ausgereift sind, allmählich schrumpft, bis wenig mehr als Gewebereste übrigbleiben. Trotzdem behält sie ihren Einfluß auf bestimmte körperliche Aktivitäten bei.

Kapitel 27

Die Geschlechtsdrüsen

Die Geschlechtsorgane werden uns von der Natur zu einem einzigen und besonderen Zweck zur Verfügung gestellt: der Arterhaltung.

Die Regulation, Reizung oder Störung dieser Drüsen hat Auswirkungen auf jeden Bereich der menschlichen Existenz, da diese Drüse die Funktion und Aktivitäten fast jeder anderen Drüse im Körper beeinflusst, reguliert und kontrolliert.

Die Milchdrüsen. Die Hauptfunktion dieser Drüsen, die sich innerhalb der Brust befinden, ist die Absonderung von Milch. Ihre Aktivitäten erstrecken sich jedoch auch auf die Mitwirkung bei der Regulierung der Nebennieren, der Nebenschilddrüsen, der Schilddrüse und der Geschlechtsdrüsen. Sie regeln die Aufnahme des Elements Kohlenstoff aus der Nahrung.

Wenn sie gesund sind, regulieren sie die Menstruation, wenn sie dagegen nicht normal arbeiten, ist entweder eine spärliche oder eine übermäßige

Menstruation die Folge. Wenn die Milchdrüsen gestört sind, beeinträchtigt diese Störung alle Fortpflanzungsorgane.

Die Entfernung der Brüste führt zu Störungen bei den obengenannten normalen Aktivitäten und Funktionen. Die Patientin erkennt - oft zu spät -, daß die Operation ein Fehler war. Es ist meine ernsthafte Meinung, daß Brüste *niemals* entfernt werden sollten, ebensowenig wie irgendeine andere Drüse, die im menschlichen Körper benötigt wird.

Wenn die Fortpflanzungsdrüsen und -organe gestört sind, erhöht sich die Neigung zu Zysten oder Tumoren, die seelische Ausgeglichenheit und die Geisteskräfte leiden, und Niedergeschlagenheit, Melancholie, düstere Stimmung und Pessimismus überwältigen das Opfer. Störungen der Fortpflanzungsdrüsen oder -organe führen außerdem zu Nervosität, Reizbarkeit, Feigheit, Impotenz und übermäßiger Bildung von Fettgewebe.

Um diese Drüsen gesund zu erhalten, ist es wichtig, den Körper innen wie außen sauberzuhalten und ihn mit reichlichen Mengen frischem rohem Gemüse und Früchten sowie ihren Säften richtig zu ernähren.

Hier ist ein warnendes Wort angebracht. Ihre Gedanken haben einen unmittelbaren Einfluß auf Ihren Körper. Sie müssen gesunde Gedanken haben oder entwickeln, vor allem, wenn Sie allein sind.

Zurückhaltung in allem bewahrt Sie und Angehörige des anderen Geschlechts, mit denen Sie in Kontakt kommen, davor, in seelischer, körperlicher

und geistiger Hinsicht zu sehr in Wallung zu geraten!

Ein sauberer, gesunder Geist und ein ebensolcher Körper sind notwendige und unverzichtbare Voraussetzungen für eine strahlende Gesundheit. ^

Kapitel 28

Die Prostata

(Vorsteherdrüse)

Die Prostata reguliert die Samenflüssigkeit und die Erzeugung von Spermien. Sie regt den Geschlechtstrieb an, wenn sie gesund ist. Wenn sie aber krank ist, fördert sie sexuelle Impotenz,

Etwa vierzig Prozent der Männer, die das fünfzigste Lebensjahr erreicht haben, sind mehr oder weniger stark von Prostatabeschwerden betroffen. Die Prostata ist das Grundprinzip, der Kern, die Essenz des männlichen Geschlechtslebens, und Männer bemessen ihre männliche Kraft, ihre Stärke und ihre Männlichkeit nach dem Ausmaß ihrer geschlechtlichen Reaktionen. Alles, was ihre männlichen Triebe untergräbt oder schwächt, verursacht Angst, Bestürzung und Unruhe.

Die Prostata ist ein knollenförmiges Muskelorgan, in der Größe einer Walnuß, das den Hals der Blase umgibt.

Durch die Mitte der Prostata verläuft ein Kanal oder eine Röhre mit einem Durchmesser von etwa

einem halben Zentimeter, Prostataharnröhre genannt, die unmittelbar mit der Harnblase verbunden ist.

Die Prostata ist eine Drüse mit innerer und äußerer Sekretion. Sie sondert eine Flüssigkeit ab, welche die Aktivität der Spermien anregt. Die männliche Keimzelle, das Spermatozoon, entwickelt sich in den Hoden, sie ist ruhig und bewegungslos, und sie wird in die Samenbläschen, *Vesiculae Seminales* genannt, zur Speicherung befördert, um die Reife abzuwarten. Wenn das Sperma mit dem Prostatasekret in Berührung kommt, wird es lebendig. Die Mischung des Prostatsekrets mit dem Sperma ergibt den zeugungsfähigen Samen.

Die Prostata wird vom Mittellappen der Hirnanhangdrüse beeinflusst, wobei gewöhnlich der Typ und die Anlagen des männlichen Elternteils im Nachkommen, als Ebenbild des Vaters, reproduziert werden. Wenn Sie vorhaben zu heiraten, ist es gut, daran zu denken.

Die Absonderung der Prostata hat außerdem die Aufgabe, die Harnröhre zu schmieren, um sie vor jeder möglichen Reizung beim Durchfluß von Urin zu schützen.

Eine weitere Funktion der Prostata ist die Regulierung des Urinflusses. Die Prostata hält den Blasen Ausgang fest verschlossen, während sich die Blase füllt. Wenn das Bedürfnis zu urinieren entsteht, gibt die Prostata den Blasen Ausgang frei, und wenn die Blase leer ist, ziehen sich die Prostatamuskeln abwechselnd zusammen und dehnen sich aus, um den

Urin auszuschcheiden, der im Harnkanal verblieben ist.

Offensichtlich führt jede Erkrankung der Prostata zunächst zu einer Störung der Kontrolle über den Urin in der Blase. Dies kann natürlich zu vielen Komplikationen und Peinlichkeiten führen.

Die Fortpflanzungsfunktion der Prostata besteht darin, daß sie eine Zeugung möglich macht. Wenn der Kanal, der durch die Prostata führt, entzündet ist, verliert der Mann die Kontrolle über seine Ejakulation, und das Ejakulat ist kurzlebigg.

Eine der Hauptursachen von Prostatabeschwerden ist das bewußte Zurückhalten der Harnentleerung. Dadurch wird den Muskeln dieser Drüse eine übermäßige Bürde auferlegt, was zur Entzündung und zu einer allmählichen Schwächung ihrer Funktionen führen kann. Wenn man die Blase nicht entleert, sobald man sich dieses Bedürfnisses bewußt wird, steigt der Druck in der Blase beträchtlich, was zur Verstopfung der Prostata führt.

Geschlechtskrankheiten sind zu einem großen Problem in der ganzen Welt geworden, so daß Jungen und junge Männer vor den Folgen gewarnt werden sollten. Sie sollten sich selbst sauber und gesund halten. Sexuelle Promiskuität kann nicht glücklich machen und nicht zu strahlender Gesundheit führen.

Da der Mastdarm nahe der Prostata verläuft, sollte man jede Möglichkeit einer Verstopfung beachten und vermeiden, den die übermäßige Ansammlung von Stuhl im Mastdarm führt leicht zu erhöhtem

Druck auf die Prostata, so daß ihre Funktionen und Aktivitäten gestört werden können.

Ich habe festgestellt, daß die Gewohnheit, täglich einen halben Liter einer Mischung aus Karotten- und Spinatsaft sowie, wenn möglich, einen halben Liter Karotten-, Rüben- und Gurkensaft zu trinken, von großem Nutzen ist und sowohl der Verstopfung als auch den Blasenbeschwerden abhilft.

Wenn Sie dafür sorgen, daß diese Drüsen und Organe einwandfrei arbeiten, kommen Sie auf dem Weg zu strahlender Gesundheit ein großes Stück voran.

Lassen Sie mich hier eine Frage einschieben: Wäre es nicht besser, Selbstdisziplin zu üben und sich in seelischer und körperlicher Hinsicht zu beherrschen, um Krankheiten zu verhindern, die den Rest Ihres Lebens ruinieren und zu einem Alptraum machen können? Denken Sie daran, daß jeder Handlung ein Gedanke vorausgeht.

Kapitel 29

Geschlechtskrankheiten

Während ich über Geschlechtskrankheiten schreibe, erinnere ich mich an eine Erfahrung, die ich als junger Mann gemacht hatte. Ich arbeitete in meinem Büro. Eines Tages kam der Angestellte, dessen Schreibtisch neben meinem stand, vom Mittagessen zurück und sah aus, als habe er buchstäblich mit einem Gespenst gekämpft. Sein Gesicht war so weiß wie ein Bettlaken. Er sagte zu mir: *»Walker, mir ist soeben die schrecklichste Lehre meines Lebens zuteil geworden. In der So-und-so-Straße ist eine Ausstellung von Wachsarbeiten, und wenn dein Magen was vertragen kann, empfehle ich dir, hinzugehen und sie dir anzuschauen.«*

Dies erweckte natürlich meine Neugier, und da ich nun selbst Mittagspause hatte, folgte ich seinem Vorschlag. Die Ausstellung war in einem Geschäft, dessen Fenster undurchsichtig gemacht worden waren, so daß man nicht hineinsehen konnte. Ich zahlte meinen Eintritt und ging hinein.

An den Wänden und in der Mitte, parallel zu den Wänden, stand Tisch an Tisch. Auf jedem Tisch lag eine lebensgroße Reproduktion verschiedener menschlicher Körperteile, wobei besonders auf die männlichen und weiblichen Fortpflanzungsorgane Wert gelegt worden war. Was mich aufs Tiefste erschütterte, waren Wachsmodelle kranker Organe, welche die Verheerungen der Gonorrhö und der Syphilis zeigten. Glauben Sie mir, das war eine Lektion, die drastisch genug war, um mir für den Rest meines Lebens zu reichen.

Tausendmal habe ich seitdem daran gedacht, wie lehrreich es wäre, wenn eine solche Ausstellung in jeder Schule veranstaltet werden könnte! Die Promiskuität würde dann sicherlich eingedämmt werden.

Zu den aufschlußreichsten Ausstellungsstücken gehörten solche, die das Innere der Organe und den Fortschritt der Krankheit zeigten. Beim Mann zeichneten sie die allmähliche Zerstörung der Harnröhre nach, die durch die Prostata verläuft und diese schließlich daran hindert, ihrer Aufgabe, Urin zurückzuhalten, nachzukommen. Die Zerstörungen schleichen sich in die Harnblase und breiten sich im Laufe einiger Jahre bis zur Schleimhaut des Mastdarms aus, wobei sie sowohl die Harnorgane als auch die Ausscheidung von Exkrementen behindern. Im Laufe der Zeit, so wurde gezeigt, breitet sich die Krankheit bis zu den Augen aus, wo sie Erblindung bewirkt, und wenn sie ins Blut eindringt, führt dies

zur Erkrankung der serösen Häute und der Gelenkschmiere, so daß die Gelenke steif werden.

Die Modelle der weiblichen Organe demonstrierten eindrucksvoll, wie schwierig es ist, die Anwesenheit des Gonokokkus zu diagnostizieren, wenn nicht schon viel Zeit nach der Ansteckung verstrichen ist. Denn es gibt zahlreiche ähnliche Störungen, die nicht auf Gonorrhö, sondern auf andere Ursachen zurückgehen. Einige der Krankheiten sind Arthritis, die Erkrankung der Sehorgane, die manchmal zu völliger Blindheit führt, sowie eine verunstaltete, hornige und rauhe Haut. Andere Komplikationen, die gezeigt wurden, waren starke Muskelschwellungen, Degeneration des Lungenfells, Gehirnentzündung, Rückenmarksschäden und Verhärtung des Herzmuskels.

Kapitel 30

Die Antwort auf Ihr Dilemma

Ursprünglich war der Mensch vollkommen. Der allmächtige Gott schuf Adam »zum Bilde Gottes«, als lebenden Tempel Gottes. Gott schuf den Garten Eden eigens für Adam, der von üppigen Obstbäumen umgeben war, mit Früchten aller Art - angenehm für das Auge und gut als Nahrung. Gott sagte zu Adam, er dürfe ungehindert von jedem Baum essen, mit einer Ausnahme. Diesen einen nannte Gott »den Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen«, und er sagte zu Adam, von diesem Baum solle er nicht essen.

Dann schuf Gott Eva, eine vollkommene Frau für Adam, und gab ihnen den Garten Eden als Heimat.

Eva hörte auf Satan, den Teufel, und sie mißachtete Gottes Gebot. Sie aßen von der Frucht des verbotenen Baumes. Die Folge: Sie verloren ihre schöne Heimat. Seitdem ist ein Leben im Elend das Los des Menschen! Dem Menschen wurde ein freier Wille verliehen, und er wurde sein eigener Herr. Der all-

mächtige Gott stellte Regeln auf, Gesetze und Gebote als Richtschnur für die Menschen. Sie sagen dem Menschen, daß er gesegnet werde, wenn er sich danach richte, und daß er verflucht werde, wenn er ungehorsam sei.

Offensichtlich hat sich die Menschheit dafür entschieden, Gottes Gebote zu verletzen, was zum gegenwärtigen Chaos in der Welt geführt hat. Auch die erste Welt wurde aus dem Chaos geschaffen. Wenn wir also eine neue Welt schaffen wollen, liegt uns das Baumaterial schon vor. Jeder einzelne von uns kann das Seinige dazu tun, den derzeitigen Zustand der Gesetzlosigkeit und der Unordnung zu ändern. Wir müssen bei uns selbst anfangen.

Jeder Mensch hat einen Körper, der mit der Kraft zum Kämpfen ausgestattet und fähig ist, sich auf seelische und körperliche Tätigkeit einzustellen.

Das heutige Jet-Tempo ist fast über Nacht über uns gekommen. Stunden verfliegen wie Minuten, und Monate verfliegen wie Tage, bevor der Mensch das Bedürfnis hat, zurückzuschalten, sich zu entspannen und seine Gegenwart in Beziehung zur angestrebten Zukunft zu betrachten.

Der Mensch versäumt es, auf einen niedrigen Gang zu schalten, denkt über den Weg, den er geht, nicht mehr nach. Die Folge ist, daß der Zustand seelischer und körperlicher Betriebsamkeit zu einem Dauerzustand wird. So ist der Mensch den Wechselfällen seiner Umgebung und seiner täglichen Arbeit ausgeliefert.

Dieser Zustand trägt bei zum Tribut, den wir einer schlechten Gesundheit, der Sorge, der Frustration und all den damit verbundenen negativen Verhältnissen zollen müssen, die zu vorzeitiger Senilität, Verfall und einem unnötig frühen Tod führen.

Der menschliche Körper bewahrt in seinem Innern immer noch die Fähigkeit, sich wieder an eine natürliche Lebens- und Ernährungsweise anzupassen, sofern man sich bemüht und von der Fähigkeit, seine geistige Einstellung gegenüber Appetit und Gewohnheiten zu ändern, Gebrauch machen will. Die Gesetze der Natur sind sehr einfach. Essen Sie hauptsächlich Nahrung in ihrem Rohzustand, am besten aus organischem Anbau ohne chemischen Dünger und giftige Spritzmittel. Atmen Sie frische, saubere Luft. Denken Sie positiv, und danken Sie dem allmächtigen Gott dafür, daß Sie diese Grundsätze entdeckt haben, bevor es zu spät war.

Man benötigt viel Land, um Vieh zu füttern, und wenn man Fleisch ißt, sammeln sich als Folge übermäßige Harnsäuremengen im Körper an.

Man braucht nur ein vergleichsweise kleines Stück Land, um alle Salate, Gemüse und Früchte anzubauen, die eine Familie benötigt, und der Verzehr dieser Nahrung ist gesund.

Das beste Süßungsmittel ist Honig. Zwei oder drei Bienenstöcke versetzen die Biene in die Lage, ihren Honig im Umkreis von Kilometern einzusammeln, und es gibt kein Süßungsmittel, das als Nahrungsmittel dem Honig vergleichbar wäre.

Im Hinblick auf eine strahlende Gesundheit ist die Lösung einfach: Beginnen Sie, Gottes heiliges Wort, die Bibel, zu studieren, und lesen Sie vor allem das fünfte und sechste Kapitel des fünften Buches Mose. Und setzen Sie es in die Tat um.

Kapitel 31

Organischer Gartenbau

Das Wort organisch in Bezug auf Pflanzen, Bauernhöfe und Landwirtschaft meint eine Wesensart, die lebenden Organismen eigen ist, oder etwas, das zu lebenden Organismen gehört oder aus ihnen kommt. In biologischer Hinsicht sind Organismen Dinge oder Substanzen, die sich bilden, um die Merkmale des Lebens weiterzutragen, und zwar durch lebende Organe, die selbständig arbeiten, aber voneinander abhängen. Anders gesagt, jede lebende Substanz - Tier, Pflanze, Bakterie usw. - ist ein Organismus.

Offensichtlich kann nichts organisch sein, was kein Leben zeigt oder enthält. Wir können nicht Leben und Tod gleichzeitig haben, aber tote Materie kann selbstverständlich die Äußerungen und Aktivitäten des Lebens und lebender Substanzen stören.

Früher gab es eine Zeit, wo der größte Teil der verfügbaren Nahrung mehr oder weniger natürlich-organisch angebaut wurde. Das heißt, chemische Düngemittel, die den Boden und seine organischen

Elemente zerstören, waren noch nicht allgemein erhältlich, und ihr Verkauf war noch nicht in Mode.

Die Grundlage organischen Bodens ist die Verfügbarkeit lebendiger mineralischer und chemischer Elemente für die Pflanzen. Diese Elemente müssen ihre jeweiligen Enzyme in ihrer aktiven, sich immer wieder neu bildenden Form enthalten.

Ebenso wie der Erbauer eines Hauses dieses nicht errichten kann, solange er nicht das Material hat, aus dem es gebaut wird, so können auch Pflanzen nicht vollkommen sein, wenn während des Wachstums Nährstoffe fehlen, die für das Wachstum und die Entwicklung der Wurzeln benötigt wird.

Künstliche, chemische Stoffe, aus denen chemische Düngemittel bestehen, haben werden die Kraft noch die Fähigkeit, den Boden mit Leben zu erfüllen. Ihr einziger Zweck ist die Beschleunigung des Pflanzenwachstums! Regenwürmer und Bodenbakterien scheuen diese chemischen Substanzen. Daher entbehrt der Boden der allergrundlegendsten Voraussetzung, die nach dem Plan der Natur für das organische Wachstum der Pflanzen notwendig ist. Diese Chemikalien »verschließen« den Boden, weil sie ihn hart machen.

Pflanzen, die in organisch bearbeitetem Boden gewachsen sind, sind am nahrhaftesten. Wenn Sie Ihren Garten bepflanzen wollen, dann beachten Sie, daß der gründlich kompostierte Boden die Qualität der Pflanzen günstiger beeinflußt als der schlecht kompostierte.

Menschen, Tiere und Pflanzen, die mit Lebensmitteln ernährt werden, die in gut kompostiertem Boden gewachsen sind, können, wenn nichts dazwischen kommt, Krankheiten eher widerstehen. Wenn dies der einzige Grund wäre, sollte jeder intelligente Mensch, der dazu in der Lage ist, soviel Nahrung für seine Familie in seinem eigenen Garten anbauen wie möglich, um auf diese Weise die Qualität der Nahrung kontrollieren zu können.

Man braucht kein großes Grundstück, um die gesamte Nahrung, die eine Familie während eines Jahres verbrauchen kann, organisch anzubauen. Es ist sehr wichtig, daß ein reichlicher Wasservorrat vorhanden ist.

Damit der Boden wirklich imstande ist, Pflanzenwuchs organischer Art hervorzubringen, müssen zwei Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

1. Regenwürmer müssen den Boden auf natürliche Weise fruchtbar machen und belüften.
2. Es muß eine große Zahl lebender Organismen in Form von Bodenbakterien vorhanden sein, um die Bodenbestandteile abzubauen und verfallene und verrottete Pflanzen zu zerlegen.

Unter diesen Bedingungen können die Pflanzenwurzeln tief in den Boden dringen, um aus den Spurenelementen Nutzen zu ziehen, die in kommerziell gedüngtem Boden gewöhnlich ungenügend oder gar nicht vorhanden sind.

Der menschliche Körper besteht aus etwa neunundfünfzig mineralischen und chemischen Elementen. Um das Gesetz der Regeneration zu erfüllen, ist es notwendig, daß diese Elemente in der Nahrung vorhanden sind, und die Nahrung muß diese Elemente in organischer Form aus dem Boden entnehmen.

Sechzehn dieser Elemente sind immer in Salaten, Gemüse, Früchten, Nüssen und Samen enthalten, ungeachtet der Tatsache, daß sie vielleicht nicht hundert Prozent ihres normalen Vorkommens erreichen. Die Fähigkeit des menschlichen Körpers, mit einem solchen Defizit bis zu einem gewissen Grad und innerhalb gewisser Grenzen fertigzuwerden, erlaubt es trotzdem, mit der üblichen Nahrung, so wie sie eben ist, zu Rande zu kommen.

Die anderen dreiundvierzig Elemente, die Spurenelemente, sind in so unendlich winzigen Mengen vorhanden, daß gewöhnlich die meisten Pflanzen, die in chemisch gedüngten Böden gewachsen sind, sie in ungenügenden Mengen oder gar nicht enthalten. Selbst wenn die Verhinderung eines derartigen Mangelzustandes der einzige Grund wäre, sollte jeder, der Nahrung organisch anbauen kann, dies auf jeden Fall tun und dadurch ein Gefühl dafür entwickeln, welchen Wert die Qualität der Nahrung hat. Pflanzen, die in organisch kompostiertem Boden wachsen, wurzeln tief im Boden, wo sie die Spurenelemente finden können. Chemische Düngemittel »verschließen« den Boden und hindern die Wurzeln

daran, die Tiefe zu erreichen, in der diese Spurenelemente zu finden sind.

Dies alles ist einfach, weil es natürlich ist.

Eine wichtige Frage in der heutigen Zeit ist die nach der Nahrung in unseren Geschäften und Supermärkten. Haben Sie jemals Leute beobachtet, die an den Auslagen der Supermärkte ihre Gemüse und Früchte nach ihrer Einkaufsliste aussuchen? Beobachten Sie sie! So viele Leute nehmen eine Handvoll von diesem und eine Handvoll von jenem, ohne zu überlegen, zu begutachten oder zu beurteilen, stopfen alles in eine Tüte - und weg sind sie. Sie haben nicht die leiseste Vorstellung von der Qualität der Nahrung, die sie kaufen, und wahrscheinlich sind sie daran auch gar nicht interessiert.

Ich habe mit Interesse beobachtet, daß aber auch eine erstaunliche Zahl junger Leute sich die Zeit nimmt, ihre Auswahl sorgfältig zu treffen und die frischeste und beste Qualität zu kaufen, die erhältlich ist.

Es ist höchste Zeit, daß sich Hausfrauen darüber informieren, was die Qualität der Nahrung ausmacht. Wenn man Nahrung kauft, so beabsichtigt und bezweckt man damit letzten Endes, den Körper zu ernähren. Nahrung kann nicht wirklich nahrhaft sein, wenn es ihr an lebenswichtigen Bestandteilen mangelt.

Jedermann wünscht Gesundheit - strahlende Gesundheit -, und wenn man nicht weiß, wie man sie erlangt, kann man den Degenerationsprozeß der Zel-

len und Gewebe des Körpers nicht verlangsamten, der zu Krankheit und vorzeitigem Alter führt.

Die Hausfrauen sind für die gegenwärtige gesundheitsschädliche und gefährliche Ernährungssituation mit verantwortlich, nicht die Herstellern, nicht der Verkäufer, Händler oder Kaufmann. Diese Händler und Kaufleute gehen den Weg des geringsten Widerstandes, der bei geringster Anstrengung und niedrigsten Kosten den höchsten Profit abwirft. Sie liefern immer das, was verlangt wird! Wenn Hausfrauen »en masse« organisch gebaute Nahrung verlangen, dann wird sie auch auf den Markt kommen! Dies wird der Tag sein, wo eine strahlende Gesundheit für eine sehr große Zahl von Menschen, die sich nicht vorstellen können, was ihnen jetzt fehlt, in unmittelbare Reichweite kommen wird. An diesem Tag werden die Geschäfte die Nahrungsqualität liefern, die wir brauchen.

Schon heute sehen wir die gesunden und positiven Wirkungen oder Grundsätze des organischen Landbaus, wie sie in den vergangenen Jahren gelehrt wurden. Viele Menschen, junge und alte, kehren zum Boden zurück. Einige von ihnen ziehen den größtmöglichen Nutzen aus den wenigen Quadratmetern ihres Gartens. Manche wandeln sogar ihre Rasenfläche in Gemüsegärten um. Selbst Menschen, die in Wohnmobilen leben, legen winzige Beete an, in denen sie viele Gemüse ziehen. Manche Menschen verwandeln fünfzehn mal fünfundvierzig Meter große Parzellen in üppige Nutzgärten. Andere wen-

den sich größeren Gärten oder landwirtschaftlichen Projekten zu, und ihre Methoden des Kompostierens und des organischen Anbaus machen es ihnen möglich, Nachbarn und Geschäfte mit dem Nahrungsüberschuß zu beliefern, der über den Bedarf ihrer eigenen Familie hinausgeht.

Menschen, die in Appartements wohnen, brauchen nicht enttäuscht darüber zu sein, daß sie keinen Garten haben. Sie können Schrebergärten oder ungenutztes Land pachten und daraus blühende Gemüse- und Obstgärten machen, um ihren Bedarf an frischer, organisch angebauter Nahrung zu decken.

Heute gibt es eine neue Art des Gartenbaus, der sich viele Menschen mit Hingabe und Begeisterung widmen. Sie ist als »Küchengärtnerei« bekannt und besteht im Ziehen von Sprossen aus unbehandelten Samen der verschiedensten Art. Diese Methode ist geeignet für Leute, die keinen Boden zur Bearbeitung haben. Es ist eine ausgezeichnete Methode, eine vollständige, lebendige Nahrung als Ergänzung zu den täglichen Mahlzeiten zu bekommen. Dieses Thema wird auch in meinem Buch »*Ernährungsratschläge und Salatrezepte*« unter der Überschrift »*Sprossen aus Samen*« behandelt.

Kapitel 32

Spurenelemente, Meerwasser, Seetang und Algen

Es gibt keinen Boden auf dem Festland, in dem lebenswichtige mineralische und chemische Elemente so reichhaltig und vollständig vorhanden sind wie auf dem Grund der Ozeane. Jahrmillionenlang wurde die oberste Bodenschicht von Bergen, Tälern und Feldern durch Regen und Schnee direkt oder indirekt in die Meere gewaschen.

Unter allen eßbaren Eiweißnahrungsmitteln gehören Fluß-, Teich und Meeresfische mit Flossen und Schuppen zu denjenigen, die für den Menschen am besten geeignet sind, sofern - und bitte beachten Sie dieses Sofern - Sie tierisches Eiweiß überhaupt essen wollen.

Dies liegt daran, daß Fische im nahrhaftesten, gesündesten Element auf Erden geboren werden und leben: im Meerwasser. Meerwasser (das heißt Wasser aus den Ozeanen, nicht aus Seen oder Teichen auf dem Festland) enthält alle 59 Elemente, aus denen der menschliche Körper besteht.

Diese Elemente bestehen aus den sechzehn sogenannten »groben« Atomelementen in den Pflanzen und den dreiundvierzig Spurenelementen, die gewöhnlich kaum feststellbar, aber für die Gesunderhaltung des menschlichen Körpers von vitaler Bedeutung sind. Die folgende Liste enthält diese 59 Elemente (die sechzehn »groben« Elemente sind mit »+« bezeichnet).

Actinium	Kobalt
Aluminium	Kohlenstoff+
Argon	Kupfer
Arsen	Lanthan
Barium	Lithium
Blei	Magnesium+
Bor	Mangan+
Brom	Natrium+
Cäsium	Neptunium
Cer	Osmium
Chlor+	Phosphor+
Chrom	Platin
Eisen+	Plutonium
Erbium	Quecksilber
Fluor+	Radium
Gold	Rhenium
Indium	Rubidium
Iridium	Ruthenium
Jod+	Samarium
Kalium+	Sauerstoff+
Kalzium+	Scandium

Schwefel+	Thulium
Selen	Uran
Silber	Wasserstoff+
Silizium+	Wismut
Stickstoff+	Yttrium
Strontium	Zink
Tantal	Zinn
Thallium	Zirconium
Thorium	

Alle diese Elemente sind im menschlichen Körper enthalten, vorausgesetzt, der Mensch ist völlig gesund. Aber wer ist völlig gesund? Die Anforderungen des heutigen zivilisierten Lebens machen es für einen Menschen, gleich welchen Alters, fürs Baby wie für Hundertjährige, praktisch unmöglich, eine strahlende Gesundheit zu erlangen, weil sie was Essen, Trinken, frische Luft und körperliche Betätigung anlangt, den Weg des geringsten Widerstandes gehen.

Ein gesunder Körper ist seiner Natur nach immun gegen Krankheit. Durch Nahrung halten wir Leib und Seele am Leben, und die Nahrung soll dem Körper alle lebendigen Elemente liefern, die für die Regeneration seiner Zellen und Gewebe benötigt werden. Ist der Körper nicht gesund, so ist es offensichtlich, daß der Mangel an regenerativen Elementen in der Nahrung oder ihr Fehlen die Ursache für alle Arten von Krankheiten ist, die den Körper befallen.

Auf den vorangegangenen Seiten habe ich versucht, nachzuweisen, daß kein anorganische *feste* Substanz infolge des Verdauungsprozesses in die Leber gelangen oder sie durchlaufen und für die Regeneration der Zellen und Gewebe des Körpers verwendet werden kann. Solche Mineralien und chemischen Stoffe kann man in ihrem spezifischen und natürlichen Zustand dem Boden zuführen, und die Pflanzen können sie in kolloidale und flüssige Substanzen um wandeln, die später den Körper ernähren.

Alle Mineralien und chemischen Elemente im Meerwasser befinden sich bereits in kolloidalem oder flüssigem Zustand. Sie sind dort derart konzentriert, und zwar auf natürliche Weise, daß man davon nur eine ganz geringe Menge benötigt, nämlich ein paar Tropfen, um ein Glas Gemüse- oder Fruchtsaft mit Lebenskraft und Energie zu füllen.

Zum Beispiel: Orangen sind heute nicht so gut, wie sie vor zwanzig oder dreißig Jahren waren, da sowohl der Boden als auch die Atmosphäre zu sehr vergiftet sind. Ich habe eben eine Kiste Orangen von einem Bauern gekauft, der mit seinen Früchten wählerisch und eigen ist. Ich kaufe seit Jahren Orangen bei ihm, aber ich habe im Laufe der Zeit bemerkt, daß ihr Geschmack eine leichte Schärfe hat, die seit kurzem immer spürbarer wurde, obwohl die Qualität im übrigen ausgezeichnet ist. Als wir jedem Glas Orangensaft etwa einen Viertelteelöffel »Catalina«-Meerwasser hinzufügten, verbesserte sich der Ge-

schmack und die Qualität sofort, und wir genossen ein köstliches Getränk.

Wir haben immer eine Halbliterflasche »Catalina«-Meerwasser in unserer Küche stehen und geben ein paar Tropfen davon in jedes Getränk - selbst in reines, destilliertes Wasser, wenn wir es trinken - und in unsere Salate und anderen Speisen.

Sie können sich nicht vorstellen, was für eine winzige Menge von jedem Spurenelement der Körper braucht, um gesund zu sein. Einige Teile des Körpers benötigen nur ein oder zwei Spurenelemente. Die Gelenkschmiere zum Beispiel, die fettige Substanz in den Gelenken, benötigt Wismut. Die äußere Haut des Körpers braucht Chrom. Der Appendix benötigt Erbium. Die Zirbeldrüse braucht sowohl Iridium als auch Lithium. Das Knochenmark benötigt Eisen und Phosphor. Die Nieren brauchen Eisen und Neptunium. Die Gallenblase braucht Neptunium.

Die Rückenmarksflüssigkeit benötigt Actinium, Brom, Lanthan, Sauerstoff, Radium und Uran. Der Blutkreislauf des Gehirns braucht Brom, Sauerstoff, Platin, Selen und Thallium.

Die Liste der Körperteile und -funktionen, die bestimmte Spurenelemente benötigen, um mit höchstem Wirkungsgrad arbeiten zu können, und die Liste der beteiligten Elemente ist zu lang, um sie vollständig in diese kurze Arbeit aufnehmen zu können. Die wenigen Beispiele, die ich genannt habe, sollten beweisen, wie wichtig es ist, den Körper ständig mit diesen unschätzbar wertvollen, kaum

meßbaren Spurenelementen zu versorgen, um eine strahlende Gesundheit zu erlangen.

Meerespflanzen in Form von Algen und Seetang (Kelp) tragen dazu bei, ein ausreichendes körperliches Gleichgewicht zu bewahren und, wenn nichts dazwischen kommt, einen guten Gesundheitszustand aufrechtzuerhalten. Der Ausscheidung von Abfallstoffen aus dem Körper sollten Sie peinlichste Sorgfalt widmen, indem Sie Einläufe und Darmspülungen machen, wenn es das geringste Anzeichen dafür gibt, daß mit der Ausscheidung etwas nicht in Ordnung ist.

Lassen Sie sich bei diesem Ausscheidungsprozeß nicht vom Gedanken irreführen, er könne schädlich sein. Achten Sie nicht auf die Behauptung, er bewirke den Verlust der Bakterienflora im Darm. Das ist nicht wahr. Keine Darmflora kann existieren oder sich ausbreiten, wenn die Fäkalmasse die Darmdrüsen verstopft, welche die Flora gedeihen lassen. Wenn man den Dickdarm reinigt oder auswäscht, kann man der Darmflora helfen, sich vollständig zu regenerieren, indem man einen halben Liter einer Mischung aus Karotten- und Spinatsaft trinkt.

Ich habe festgestellt, daß es unter den 59 Spurenelemente eines gibt, daß an fast jeder Funktion und Aktivität des menschlichen Körpers beteiligt ist, nämlich Zink.

Kapitel 33

Gesundheit und Hygiene

Während einer Parlamentsdebatte über Fragen der öffentlichen Gesundheit im britischen Unterhaus, man schrieb das Jahr 1875, erklärte Großbritanniens Premierminister *Disraeli*:

»Öffentliche Gesundheit ist die Grundlage, auf der das Glück der Menschen und die Macht eines Landes beruhen. Die Sorge um die öffentliche Gesundheit ist die erste Pflicht eines Staatsmannes.«

Angesichts allen Wissens um Hygiene und Sauberkeit, das heute zur Verfügung steht, sollten, so könnte man meinen, die Wissenschaftler das Problem der Krankheiten an seiner Wurzel packen, das heißt, im Inneren des menschlichen Körpers und nicht außerhalb.

Angenommen, es trägt zur Senkung der Sterberate bei ansteckenden Krankheiten bei, wenn man für saubere, hygienische Zustände in den Städten und Gemeinden sorgt, so bleibt der einzelne dennoch infektiösen Krankheiten seiner Umgebung ausgesetzt,

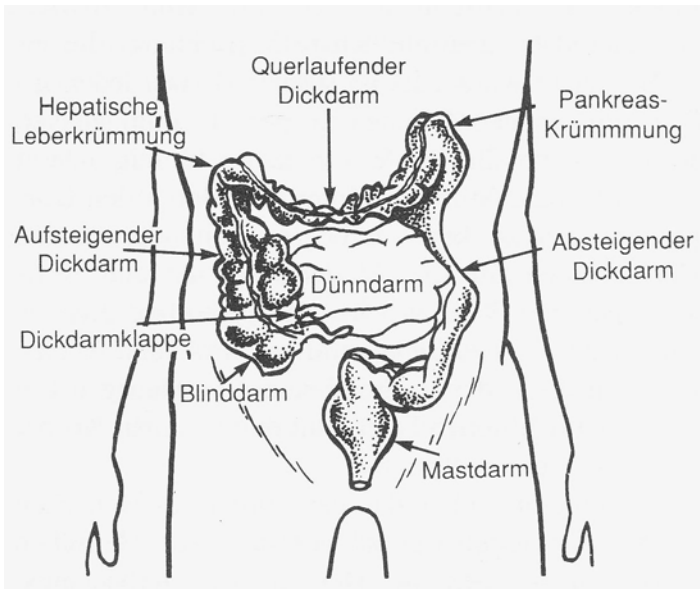
wenn sein Darmtrakt ein Magnet für Parasiten ist. Gleichgültig, welcher Aspekt des Problems angegangen wird, es ist heute Allgemeinwissen, daß es keinen fruchtbareren Nährboden für krankmachende Bakterien gibt als menschliche Exkreme, die eine Temperatur von siebenunddreißig bis achtunddreißig Grad haben - also Körpertemperatur. Weil dies so ist, behaupte ich, daß der Inhalt des menschlichen Dickdarms der erste Ort ist, wo man nach der Ursache jeden Leidens und jeder Krankheit suchen und danach für eine Reinigung sorgen sollte, anstatt Teile aus dem Darm herauszuschneiden.

Eine Krankheit überfällt den Menschen nicht »aus heiterem Himmel«. Sie ist die Folge ständiger Vernachlässigung der fundamentalen Grundsätze der Gesundheit und der Hygiene sowie fehlender gründlicher Reinigung und richtiger Ernährung der Ausscheidungsorgane.

Im allgemeinen wird die Tatsache übersehen, daß Bazillen, Bakterien und ähnliches Nahrung brauchen, um existieren zu können. Sie sind Aasfresser. Abfall und sich zersetzende Stoffe im menschlichen Körper sind der Nährboden, auf dem sie gedeihen und sich fortpflanzen. Man nehme ihnen die Nahrung, und sie sterben!

Wenn man den menschlichen Körper freihält von Abfallstoffen, gibt es nichts, wovon sich Bakterien ernähren könnten. Infolgedessen sterben sie ab, bevor sie sich vermehren und Probleme verursachen können.

Aufgedunsener und verkrampfter Dickdarm



Denken Sie zum Beispiel an Herzbeschwerden! Es ist entsetzlich, daß man nicht verhindern kann, daß Millionen Menschen jedes Jahr an »Herzleiden« sterben. Das menschliche Herz ist die wunderbarste, ausdauerndste, unermüdlichste Vorrichtung, die jemals erdacht wurde. Es ist stärker als fast jeder andere Teil des menschlichen Körpers. Es muß auch so stark sein, um im Laufe von kaum fünfzig Jahren hundertachtzig Millionen Liter Blut durch den Körper pumpen zu können, bei etwa hunderttausend Herzschlägen am Tag. *Methusalem*, der alte Patriarch, geboren 3317 v. Chr. und gestorben 2348 v. Chr., der Sohn des *Enoch* und der Großvater *Noahs*, hatte ein Herz, das während seines 960jährigen Lebens 3420 Millionen Liter Blut durch seinen Körper gepumpt haben muß.

Es ist unvorstellbar, daß der Körper des Menschen so sehr degeneriert ist, daß Millionen von Menschen jedes Jahr vorzeitig an »Herzfehlern« sterben müssen. Wie viele andere Ärzte, die die Theorie ablehnen, das Herz degeneriere so früh im Leben, habe ich festgestellt, daß die Probleme mit dem Herzen gewöhnlich von der Zersetzung im Dickdarm herühren.

Vor vielen Jahren hatte ich geschäftlich mit einem Mann zu tun, der nur ein oder zwei Jahre älter war als ich. Er war ein Vielfraß und Genießer, keine Nahrung war ihm zu gut (oder ausreichend). Er verspottete meine Art zu essen und zu leben, und wir hatten zu diesem Thema oft heiße Diskussionen und

Streitgespräche. Seine Taille kündete von seiner Lebensweise - durch ihren Wulst. Wenn ich das Thema Darmreinigung nur erwähnte, entfachtete dies seinen Zorn, und sein Temperament ging mit ihm durch. Schon vor vierzig Jahren aber stand dann »Koronarverschluß« auf seinem Totenschein. Das wahre, richtige Urteil hätte lauten müssen: »Darmverschluß und Darmfäulnis«. Er starb viel zu früh, während ich heute nach vierzig Jahren noch am Leben bin, wach, aufmerksam und voller Begeisterung, dank meiner Kenntnisse über die Pflege meines Körpers.

Betrachten und studieren Sie die Illustration eines gestörten Dickdarms auf Seite 187. Er ist vergleichsweise leicht gestört, verglichen mit vielen anderen, wie zum Beispiel jenen in den Zeichnungen auf meinem »Schaubild der Dickdarmtherapie« in Kapitel 11.

Strahlende Gesundheit ist die Folge eines Körpers, der innen wie außen saubergehalten und richtig ernährt wird. Der Hypothalamus ist dann ebenfalls ausgeglichen und zeigt an, daß auch die Temperatur, die Laune und das Temperament ausgeglichen und unter vollständiger Kontrolle sind.

Kapitel 34

Seelische Gesundheit

Bisher habe ich in diesem Buch hauptsächlich über den Körper und seine Funktionen gesprochen. Ich möchte aber auch etwas zu einem Thema zu sagen, das in den letzten Jahren die Aufmerksamkeit aller erregt hat: die seelische Gesundheit.

Was ist eigentlich »seelische Gesundheit«? Sie ist das Gegenteil einer kranken Seele und eines Verstandes, der, wie wir es nennen, nicht mehr normal arbeitet.

Da wir nicht gleichzeitig krank und gesund sein können, können wir auch keinen gesunden, normal arbeitenden Geist in einem kranken Körper haben.

Gewöhnlich glauben wir: Wenn wir eine bestimmte Krankheit haben, die leicht identifiziert und unter einem speziellen Namen diagnostiziert werden kann, dann hätten wir eben diese Krankheit in irgendeinem Teil unseres Körpers, und der Rest unseres Körpers sei gesund. Das ist ein großer Irrtum. Wenn ein Teil unseres Körpers zusammenbricht und sich eine be-

stimmte Krankheit entwickelt, ist der gesamte Körper betroffen.

Wenn Sie eine Zahnwurzelbehandlung brauchen, so ist dies nur ein Warnsignal dafür, daß der Körper mit Giften (Eiter) überladen ist und eine Reinigung braucht. Den Zahn zu ziehen heißt, allein das Symptom zu bekämpfen und nicht die Ursache des Problems.

Wenn wir den Körper reinigen und richtig ernähren, aus der Ernährung jene Nahrungsmittel entfernen, die den Zustand herbeigeführt haben, und täglich Rohkost essen und frische, rohe Obst- und Gemüsesäfte trinken, so ist dies zwar eine langsamere Methode, die Schmerzen lindern zu helfen, von denen wir glauben, wir könnten sie nicht aushalten. Dies ist aber der einzig vernünftige Weg, den ich gefunden habe, um das Problem auf befriedigende Weise zu lösen. Die Schmerzen, die Sie durch den Abszeß verspüren, sind die Strafe für die Sünden, die Sie gegen Ihren Körper begangen haben.

Wissen Sie, was Sünde ist? Es ist die Übertretung der Gesetze Gottes. Die Strafe, die Sie für diese Übertretung zahlen, ist der Fluch der Krankheit.

Auf jede Aktion folgt eine Reaktion, und manchmal verzögert sich die Reaktion so lange, daß wir sie, wenn sie eintritt, nicht mit der Aktion in Verbindung bringen, die sie in Gang gesetzt hat.

Da Sie den Körper nicht von Abfall ernähren und erwarten können, eine strahlende Gesundheit zu erlangen, können Sie auch nicht den Geist von Abfall

ernähren und erwarten, einen gesunden, dynamischen Geist zu erlangen!

Gesundheit beginnt zu Hause. Wenn gesunde Eltern gesunde Kinder zeugen und sie richtig anleiten, führen und unterrichten, ihnen liebevolle Fürsorge angedeihen lassen und ihnen eine gute, gesunde Nahrung zum Aufbau eines gesunden Körpers geben, dann wachsen diese Kinder auch mit einem gesunden Geist auf.

Unser Geist nimmt auf, was wir um uns herum hören und sehen, was wir lernen und was wir lesen. Bis ein Kind alt genug ist, um zur Schule zu gehen, sind die Eltern dafür verantwortlich, wovon der junge und zarte Geist sich ernährt. Wenn man einem Kind erlaubt, wie Unkraut aufzuwachsen, ohne besondere Anleitung zu Hause in Bezug auf Moral, Sitte, Selbstdisziplin und Respekt vor den Rechten anderer, geht dieses Kind als seelischer Krüppel hinaus ins Leben und hat kaum eine Chance, sich jemals einer dynamischen, seelischen Gesundheit zu erfreuen.

Unabhängig vom Alter haben alle Menschen die Neigung nachzuahmen, was andere tun, und diese Tendenz ist bei Kindern besonders ausgeprägt. Sie ahmen alles nach, was ihre Eltern tun und sagen, sei es gut oder schlecht.

Wenn nur eine Elterngeneration nur eine Generation von körperlich und seelisch dynamisch gesunden Kindern großziehen würde, die frei von allen Krankheiten ist, und sie anleiten würde, ein gesundes Le-

ben zu führen - wie schnell würde sich diese kranke Welt in einen wahren Garten Eden verwandeln!

Wir müssen alle einen Wächter an die Tür unseres Geistes stellen und ihm strenge Anweisungen und Richtlinien geben für das dessen, was in unseren Geist hineindarf. Denn wenn etwas erst einmal eingedrungen ist, neigen wir auch dazu, daran zu denken. Wir alle sind Schöpfer insofern, als wir ständig unser künftiges Leben erschaffen durch das, was wir sehen, hören, lesen, fühlen und denken. Gott hat Ihnen einen freien Willen gegeben. Er hat ferner erklärt, daß Ihnen Segen zuteil wird, wenn Sie den rechten Weg gehen, daß aber ein Fluch Sie treffen wird, wenn Sie den falschen Weg einschlagen. Es liegt voll und ganz an Ihnen zu bestimmen, was Sie aus Ihrem Leben machen. Sollten Sie deshalb nicht jede Anstrengung unternehmen, um den rechten Weg zu wählen, damit Sie einer strahlenden Gesundheit und eines guten Lebens sicher sein können?

Eine strahlende Gesundheit kann man nicht vor-täuschen. Entweder man hat sie, oder man hat sie nicht!

Kapitel 35

Was du säst, wirst du ernten

Ein Besucher ging eines Tages durch ein Gefängnis. Er kam an einem Gefangenen vorbei, der auf einer Bank saß und mit einer Nadel einen Flicker an seine Gefängniskleidung nähte. Im Laufe einer Unterhaltung fragte der Besucher den Gefangenen: »Nähen Sie?«

»Nein«, antwortete der Gefangene. »Ich ernte!«³

Wie sehr trifft dies auf alles im Leben zu! Was wir säen, werden wir ernten. Jede gute Tat findet ihren Lohn, jede schlechte ihre Strafe. Dies ist wahrscheinlich eine der härtesten und schwierigsten Lektionen, die wir von der frühesten Kindheit an lernen müssen. Was wir säen, werden wir ernten.

Diese wichtige Tatsache muß zu Hause dem Bewußtsein jedes heranwachsenden Kindes eingeflößt werden. Dieser Grundsatz muß dem Geist der Kinder von ihren Eltern täglich eingeprägt werden, damit

³ Wortspiel mit *sew* (nähen) und *sow* (säen); beides wird gleich ausgesprochen.

die Tatsache und der Eindruck unauslöschlich in das Bewußtsein des heranwachsenden Kindes eingemeißelt werden. Ebenso wie das Tropfen des Wassers einen Stein aushöhlt, können die zahlreichen körperlichen und seelischen Krankheiten, die uns im späteren Leben heimsuchen, verhindert werden, wenn Eltern diese Lektion ständig und täglich vor ihren Kindern wiederholen.

Was eine strahlende Gesundheit angeht, so ist es viel besser, sie zu erlangen, indem man seinen Appetit beherrscht, als sie sich zu wünschen und andere zu beneiden, die sie haben. *Eigenes* Bemühen ist notwendig.

Strahlende Gesundheit ist die Folge ständiger Disziplin. Disziplin im Geiste und in den Gedanken, Disziplin in den Gefühlen, Disziplin in den Vergnügungen und im Genuß.

Zur Auswahl der Nahrung gehört eine Disziplin, die sorgfältige Überlegung und Aufmerksamkeit erfordert. Der menschliche Körper gedeiht bei einfacher Nahrung. Die Lebenskraft in dem, was wir essen, bewirkt Leben und Entwicklung in den Zellen und Geweben des Körpers. Dieses Leben ist die Grundlage für dynamische Gesundheit.

Der wirklich dynamisch gesunde Körper hat kein Verlangen nach Medikamenten, falschen Anregungsmitteln oder nach etwas anderem, was den gleichmäßigen Ablauf seiner Funktionen und Aktivitäten stören würde. Wenn Sie die richtige Nahrung in Ihren Körper säen und gleichzeitig genau auf die

Ausscheidung der Abfallstoffe achten, werden Sie eine strahlende Gesundheit ernten. Wenn Sie gelernt haben, aus Ihrem Bewußtsein allen Groll zu verbannen, der sich in Ihrem Innern entwickelt hat, seitdem Sie geboren wurden, wenn Sie gelernt haben, Ihre Gefühle vollständig zu beherrschen - dann werden Sie nicht nur eine strahlende Gesundheit besitzen, sondern wissen, wie Sie Ihr Leben beherrschen, statt sich von Ihrem Leben beherrschen zu lassen.

Wenn Sie jung und unerfahren sind, wollen Sie von Leuten, die älter sind als Sie, keinen Rat hören oder annehmen. Sie haben das Gefühl, Sie wollten alles selbst erfahren. Jung und voller Begeisterung zu sein ist an und für sich schon eine großartige Erfahrung, aber es ist nicht nur die Erfahrung, die zur Meisterung des Lebens und seiner Angelegenheiten erforderlich ist.

Es ist ein großer Fehler zu glauben, man könne Erfahrung durch Wunschdenken gewinnen. Erfahrung bedeutet echtes Leben durch Ereignisse, persönliches Erleben all dessen, was geschieht. Sie bedeutet alles, was man durchlebt hat.

Erfahrung schließt alles ein, was uns zustößt, alles, was wir gesehen und gehört haben. Erfahrung ist die Folge dessen, was uns zugestoßen ist, sie ist unsere Reaktion auf Ereignisse und Gefühle. Erfahrung schließt Aktivität ein wie Ausbildung, Beobachtung und persönliche Teilnahme, Wissen, Fertigkeiten und die Praxis, die sich aus all dem entwickelt.

Wunschdenken erzeugt keine Erfahrung.

Welche Schlußfolgerung zum Thema Erfahrung könnte besser sein als diese: *Was du säst, wirst du ernten!*

Über den Autor

Eine gute Gesundheit ist nicht vom Alter abhängig. Während der über siebzigjährigen Tätigkeit auf den Gebieten der Gesundheit und Ernährung hat *Dr. Norman W. Walker* bewiesen, daß gutes Wohlbefinden und ein langes Leben Hand in Hand gehen können.

Erst heute entdecken einige fortschrittliche Mediziner und Ernährungsfachleute die Wahrheiten, die *Dr. Walker* bereits während seines Lebens gekannt und dargelegt hat. *Dr. Walker* selbst war der lebende Beweis dafür, daß man durch richtige Ernährung, seelische Ausgeglichenheit und Hygiene ein längeres, gesünderes Leben erreichen kann. *Dr. Walkers* Ernährungs- und Gesundheitsprogramme sind einfach und leicht durchführbar. Sie basieren nicht auf »Wunderdiäten« oder »revolutionären« Erfindungen!

Schon um die Jahrhundertwende begann *Dr. Walker* in London sich für eine gesündere Lebens-

führung zu interessieren. Als junger Mann hatte er sich überlastet und wurde ernstlich krank. Da alle ärztlichen »Künste« nichts halfen, ging *Dr. Walker* neue Wege und wurde wieder gesund. Seit dieser Zeit verbrachte er seine Zeit damit, die Ursachen für Krankheit und Gesundheit der Menschen zu erforschen und sie zu einem längeren Leben zu führen.

1910 gründete *Dr. Walker* in New York das Norwalk-Laboratorium für Ernährung und Forschung und hat seitdem wichtige Beiträge für ein längeres, aktives Leben geleistet. Sein größter Beitrag war die Entdeckung des therapeutischen Wertes von Obst- und Gemüsesäften im Jahre 1930. Seit dieser Zeit sind frischgepreßte Säfte in den Haushalten von USA und vielen anderen Ländern nicht mehr wegzudenken. (*Leider werden heute fast ausschließlich Fabriksäfte getrunken, die eher schaden als nutzen*).

Dr. Walker hat seine Forschungen bis zu seinem kürzlichen Tode im 116. Lebensjahr weitergeführt und sich schriftstellerisch betätigt. Sein letztes Buch »*Einfache Gewichtskontrolle*« schrieb er noch im Alter von 113 Jahren.

Dr. Walker kann wohl als der erfahrenste und produktivste Ernährungswissenschaftler der Welt bezeichnet werden. Unzählige Beiträge wurden von ihm in Zeitschriften veröffentlicht, und er hat viele Bücher geschrieben.

Noch im hohen Alter sagte *Dr. Walker*: »*Ich kann wahrheitsgemäß sagen, daß ich mir meines Alters niemals bewußt bin. Seitdem ich erwachsen bin, ha-*

be ich nie das Gefühl gehabt, älter zu sein, und ich kann ohne Vorbehalt sagen, daß ich mich heute lebendiger fühle als im Alter von 30 Jahren. Ich denke nicht an Geburtstage, und ich feiere sie auch nicht. Noch heute kann ich voller ehrlicher Überzeugung sagen, daß ich mich einer strahlenden Gesundheit erfreue. Es stört mich überhaupt nicht, Leuten mein Alter zu sagen. Ich bin alterslos!«

Literaturhinweise

Bragg, Dr. Paul C.

Carrel, Alexis

Diamond, H. und M.

Ehret, Prof. Arnold

Ehret, Prof. Arnold

Shelton, Dr. Herbert M.

Walker; Dr. Norman W.

Walker, Dr. Norman W.

Walker, Dr. Norman W.

Walker, Dr. Norman W.

Walker, Dr. Norman W.

»Wunder des Fastens«

»Man the Unknown«

»Fit für's Leben« (I u. II)

»Die schleimfreie Heil-
kost«

»Vom kranken zum ge-
sunden Menschen durch
Fasten«

»Fasten kann Ihr Leben
retten«

»Ernährungsratschläge
und Salatrezepte«

»Frische Gemüse- und
Fruchtsäfte«

»Fußreflexzonen«

(Schautafel)

»Die endokrinen Drüsen«
(Schautafel)

»Dickdarmtherapie«
(Schautafel)

Stichwortverzeichnis

- Abführmittel 50,52
Abfallstoffe 25, 29, 38-40, 46, 52,
57, 129, 140, 151, 184, 186, 196
Abszesse 119
ACTH 147
Adamsapfel 148
Adeno-corticotropes Hormon 147
Adrenalin 146
Ahornsirup 83
Algen 149, 152, 179, 184
Alkohol 12,61,62,114,132
Altersschwäche 66-69
Aminosäuren 78, 79, 83, 85, 86,
99, 123-126, 132
Anämie 73
Angst 36
Anregungsmittel 12, 195
Appendix 183
Appetit 56,119,135,195
Arteriosklerose 128
Arthritis 146, 167
Atmung 104, 125, 139
Augenleiden 60
Ausscheidung 25, 38, 40, 47, 57,
122, 129, 140, 184, 196
Auszehrung 149
Avocados 92,96
Backfette 89
Bakterien 112, 151, 156, 186
Bakterienflora 184
Ballaststoffe 38,52
Bauchspeicheldrüse 97, 98, 138,
141
Bazillen 186
Bibel 171
Bier 114
Bifokalgläser 15
Biotin 73
Blase 161-163
Blasenbeschwerden 164
Blinddarm 44,45,167
Blut 99-103,108-112,123,125,
140-149, 156, 166, 183, 188
Blutdruck 134, 138, 145, 146
Blutzucker 62
Blutzuckerspiegel 146
Bodenbakterien 173, 174
Braten 93
Brathähnchen 91
Bratkartoffeln 65
Bratwürste 91
Brille 15
Brot 63- 83
Butter 93

Catalina«-Meerwasser 182, 183
 Chlor 144
 Cholesterin 94-96
 Chylus 68,69
 Colagetränke 112,113

 Darmfäulnis 189
 Darmflora 184
 Darmreinigung 189
 Darmschleimhaut 52
 Darmspülungen 21, 47, 49, 52,
 60, 129, 151, 184
 Darmvergiftung 46
 Darmverschluß 50, 189
 Degeneration 109,114,117,119,
 156, 167, 176
 Deodorant 151
 Depressionen 119
 Destilliertes Wasser 183
 Diabetes 60,119
Diamond, Harvey und Marilyn 7,
 83
 Dickdarm 40-57, 90, 122, 129,
 130, 140, 151, 184-188
 Dickdarmpülung 47
 Dickdarmtherapie 189
 Disziplin 195
 Drüsen, endokrine 28, 58, 79,
 101, 108, 114-121, 129, 134,
 136, 145-149
 Düngemittel 172-175
 Dünndarm 40,44,61,79,90,101,
 121, 122
 Durchfall 119

Ehret, Prof. Arnold 128
 Eier 96
 Eierstöcke 138
 Einläufe 47,57,184
 Eiterungen 60
 Eiweiß 75-89, 92, 99, 100, 121-
 126, 132, 179
 Ejakulation 163
 Elefantiasis 112

 Elemente 180-183
 Embryo 141
 Emotionen 144
 Emulgierung 92
 Endokrine Drüsen 28, 58, 79,
 101, 108, 114-121, 129, 134,
 136, 145-149
 Energie 54-59, 85, 89, 97, 117,
 120, 130-138, 153, 154, 182
Enoch 188
 Enzyme 54-63, 74, 80, 114, 120,
 173
 Erblindung 166
 Erbsen 96
 Erfahrung 196
 Erkältungen 128
 Erschöpfung 46

 Fabrikprodukte 64
 Fäulnis 39,46,65,81,83
 Fäulnisprodukte 29
 Fabrikzucker 83
 Farbstoffe 93,113
 Fasten 127, 130, 131
 Faulheit 128
 Fehlernährung 73
 Feigheit 159
 Feldsalat 77
 Fett 64,87-98,121,126-132
 Fettgewebe 92, 129, 149, 159
 Fettleber 62
 Fettleibigkeit 128
 Fettsäuren 89,92-96
 Fettstoffwechsel 127, 129, 149
 Fisch 84,87,96,179
 Fischeiweiß 124, 126
 Fleisch 83-87, 91, 95, 124-126,
 170
 Fleischeiweiß 83,85
 Fleischersatz 84
 Fleischnahrungsmittel 76,77
 Fleischverzehr 132
 Fortpflanzungsfunktion 163
 Fortpflanzungsorgane 78, 144,
 154, 156, 159, 166

- Früchte 34, 38, 52, 55, 56, 60, 74,
83, 84,95, 102, 124, 131, 143,
159, 168, 170, 175, 176, 182
Fruchtsäfte 36,38,114,124,
131, 182
Frustation 170
- Gärung 29,39,65,81,83
Gallenblase 183,86
Gallenkrankheiten 119
Gallensteine 119
Garten 174, 177, 178
Gartenbau 172, 178
Gartenpflanzen 55
Gasbildung 81
Gebäck 103
Gebote Gottes 169
Gebratenes 64
Gedanken 159, 164
Gefühle 129, 134, 196
Geflügel 95
Geflügeleiweiß 124, 126
Gehirn 183
Gehirnentzündung 167
Gelbsucht 119
Gelenkbeschwerden 91
Gelenkschmiere 91,167,183
Gemüse 34, 38, 52, 55, 56, 60, 74,
77, 83,84,95, 102, 114, 124,
131, 143, 146, 159, 170, 175-177
Gemüseärten 177, 178
Gemüsesäfte 36, 38, 77, 124, 131,
145, 182, 191
Gemüsesorten 93
Geruchssinn 79
Geschlechtsdrüsen 141, 156, 158
Geschlechtskrankheiten 163, 165
Geschlechtsleben 161
Geschlechtstrieb 161
Geschlechtsverkehr 141
Getränke 111, 114
Getreide 71,84,85
Getreideprodukte 63,66
Gewichtsabnahme 129, 149
Gewichtstabellen 131
- Gips 67
Glukose 60.62,123
Glykogen 123, 133, 142
Glyzerin 89, 92, 127
Gonokokkus 167
Gonorrhö 166, 167
Gottes Gebote 169
Graham, Sylvester 72
Grahambrot 72
Gurken 143
Gurkensaft 164
- Haare 78
Hämorrhoiden 119
Haferflocken 96
Harnentleerung 163
Harnröhre 162, 166, 132, 170
Harnsäure 77, 85, 86, 87
Haselnüsse 96
Hausfrauen 176, 177
Haut 78, 142, 154
Haywood.Abel 66,71
Herz 188
Herzbeschwerden 102, 103, 188
Herzerweiterung 73
Herzfehler 188
Herzfrequenz 102,113,139
Herzleiden 188
Hickorynüsse 96
Hirnanhangdrüse 138,141-143,
147, 149, 153, 162
Hirse 96
Hoden 138,162
Hodgkinsche Krankheit 112
Honig 60.61,74,97,133,170
Hormone 116, 117, 138, 141, 143-
147, 153-156
Hülsenfrüchte 84
Huhn 83
Hunger 135
Hygiene 185,186
Hypophyse 138, 141
Hypothalamus 134-141, 189
- Impotenz 159, 161

Insulin 141
 Jod 148, 149, 152
 Kaffee 12
 Kaliumsaft 77
 Kalk 67, 69, 70
 Kaltpressung 94
 Kalzium 144
 Kalziumkarbonat 67
 Kalziumphosphat 67
 Kalziumsulfat 67
 Karotten 34, 35, 143
 Karottensaft 35, 52, 77, 145, 155,
 164,184
 Kehlkopfkrebs 108
 Kettenraucherin 109
 Killerzellen 156
 Kinder 95, 109, 128, 192
 Kindheit 128, 194
 Klistier 47
 Knoblauch 77
 Knochenmark 183
 Kochen 93
 Körpergeruch 151
 Körperhaltung 129
 Körpertemperatur 142
 Kohl 77
 Kohlendioxid 101-104,113
 Kohlenhydrate 59,81-84,89,92,
 97, 102, 103, 121, 122
 Kohlenmonoxid 104
 Kohlenstoff 89, 101, 102, 123,
 125-128
 Kohlenwasserstoffe 113
 Kohlrabi 77
 Kolostomie 50
 Koma 31
 Kopfschmerzen 20,22,46,81
 Koronarverschluß 189
 Kortex 146
 Kortison 146, 147
 Kräcker 64,83
 Kräutertee 114
 Krebs 60,108,112
 Kreislauf 112
 Kropf 149
 Kuchen 64, 83, 103
 Küchengärtnerei 178
 Kürbiskerne 96
 Kuhmilch 114
 Lähmung 73
 Laktose 60
 Lammfleisch 83
 Lebenserwartung 56, 57, 108
 Lebenskraft 28,117,120,135,
 137, 138, 153, 182, 195
 Lebenskunde e. V. 47
 Lebensmittelkombinationen 88
 Lebenstempo 11
 Leber 119-127, 132, 138, 148,
182
 Leberbeschwerden 20,87
 Leberkrankheiten 132
 Lebernahrung 133
 Lebersklerose 119
 Leberstörungen 119
 Leukämie 112
 Limonade 12,112,113
 Löwenzahn 77
 Luft 100-104, 124
 Lungen 103-108
 Lungenentzündung 128
 Lungenfunktion 78
 Lymphdrüsen 111,112,128,156
 Lymphkreislaufsystem 111
 Lymphozyten 156
 Mäßigkeit 130
 Männlichkeit 161
 Magenbeschwerden 81
 Magendrüsen 80
 Magenverstimung 20
 Magnesium 67
 Maismehl 96
 Maiszucker 60
 Mandeln 128,96
 Mangelkrankheiten 121
 Margarine 92,93

- Mastdarm 52, 163, 166
 Medikamente 12,50,130
 Medulla 146
 Meeresfische 87
 Meerwasser 179, 182
 Mehl, weißes 63
 Mehlprodukte 63
 Melancholie 159
 Melasse 83
 Menstruation 144, 158, 159
 Menstruationsschmerzen 61
 Methusalem 188
 Milch 60, 114
 Milchdrüsen 158, 159
 Milchzucker 60
 Milz 156
 Mineralien 61,67-71,182
 Molligkeit 128
 Moral 192
 Müdigkeit 46
 Mundgeruch 151
 Muskelerkrankungen 87
 Muskelkontraktion 78
 Muskelschwellungen 167

 Nährboden 186
 Nährstoffe 58
 Nahrungsmittelkombination 83,
 84
 Natrium 144
 Nebennieren 78, 138, 141, 144-
 149, 153, 158
 Nebennierenhormon 142
 Nervenzusammenbruch 34,35
 Nervosität 61,119,149,159,61
 Neuritis 87
 Nichtraucher 104
 Niedergeschlagenheit 159
 Nieren 138, 142, 144, 183
 Nierenbeschwerden 86,87
 Nierenkrankheiten 114
 Nierensteine 86
 Nikotin 132
 Nikotinsäure 73
Noah 188

 Noradrenalin 146
 Nudeln 83
 Nüsse 38, 55, 56, 83, 92, 95, 124,
 175
 Nutzgärten 177

 Obstbäume 168
 Obstgärten 178
 Obstsäfte 191
 Öle 81,89-94,127,132
 Ohrspeicheldrüse 80
 Oliven 96
 Olivenöl 89, 93, 96
 Orangen 182
 Organischer Landbau 177
 Osmose 37,38,49,61,79,101,
 116, 121, 122

 Palmin 89
 Papayas 146, 155
 Parantüsse 96
 Parasiten 186
Peale, Dr. Norman Vincent 17
 Pecanüsse 96
 Pepsin 80, 81
 Peristaltik 52, 144
 Pessimismus 159
 Petersilie 77, 143
 Petersiliensaft 77
 Pfannkuchen 65,91
 Pflanzenöle 89, 127
 Pfortader 121,123
 Phosphor 144
 Phosphorsäure 113
 Pistazien 96
 Pollen 61
 Pommes Frites 90,91
 Positives Denken 18
 Promiskuität 163, 166
 Prostata 161-166
 Prostatabeschwerden 161, 163

 Quellwasser 69,71

 Rauchen 104, 108, 107, 110

Regeneration 55, 58, 100, 124,
 175, 181, 182
 Regenwürmer 173, 174
 Reis 96
 Reiskleie-Öl 89
 Reizbarkeit 149, 159
 Rheuma 87
 Riboflavin 73
 Rindfleisch 83
 Rohkost 139, 191
 Rohkostnahrung 58
 Rohkostsalate 90
 Rohrzucker 60
 Rosenkohl 77
 Rüben 143
 Rübensaft 52, 164
 Rübenzucker 60
 Rückenmark 108,139,183
 Rückenmarksflüssigkeit 137, 138
 Rückenmarksschäden 167
 Ruhe 33. 34, 36

 Säfte 36, 37. 38, 52, 143, 146.
 149, 159
 Safloröl 89.96
 Salate 38, 55, 56, 57, 83, 84, 88,
 102. 124, 170, 175, 183
 Salzsäure 80
 Samen 38,55,56.74,83,95,124,
 175
 Samenbläschen 162
 Samenflüssigkeit 161
 Sauberkeit 185
 Sauerstoff 89,99-101,123-128
 Schalentiere 96
 Schilddrüse 128, 138-141, 146-
 152,158
 Schilddrüsenhormone 143
 Schläfrigkeit 119
 Schlacken 39,49
 Schlaf 33,35,36
 Schlafwandeln 135
 Schlaganfall 128
 Schlankheit 128
 Schleimbeutelentzündungen 91
 Schleimbildung 128
 Schrägbrett 53
 Schrebergärten 178
 Schwarzwurzel 77
 Schwefelsäure 113
 Schweißbildung 142
 Schweineschmalz 92
 Schwerarbeiter 76
 Seele 154, 190
 Seetang 149, 152, 179, 184
 Selbstdisziplin 164, 192
 Selbstheilungskraft 18
 Sellerie 74, 143
 Selleriesaft 77
 Senilität 170
 Sesamöl 89
 Sesamsamen 96
 Sitte 192
 Sodbrennen 20
 Soft Drinks 113
 Sojabohnen 84,85
 Solarplexus 144
 Sonnenblumenöl 89,96
 Sorgen 36, 170
 Sorgerecht 109
 Sorghum 83
 Spannung 132
 Speichel 122
 Speicheldrüsen 80
 Sperma 141
 Spermatozoon 162
 Spermien 161
 Spinat 77
 Spinatsaft 52,77,164.184
 Sprossen 38. 178
 Spurenelemente 174, 175, 179,
 180, 183,. 184
 Stärke 59. 60-64, 71, 81-86, 122,
 123, 132
 Stärkevergiftung 102
 Steckrüben 77
 Steifheit 67
 Sterberate 185
 Stickstoff 76, 99, 100, 123, 124,
 125

Stoffwechsel 120,121,134,142
 Stoffwechselrate 149
 Streß 120
 Stuhlgang 50
 Süßigkeiten 83
 Supermärkte 176
 Syphilis 166

 Tabak 12,104,110
 Tabakrauch 104, 107-109
 Tabaksucht 108
 Teekessel 70
 Teigwaren 83
 Temperaturregelung 135
 Thalamus 137, 138, 154
 Thymusdrüse 156
 Thyroxin 149
Tilden, Dr. John H. 39
 Toxämie 39,83,85,120,151
 Traubenzucker 60
 Tumore 112, 139,145,159

 Übelkeit 110,119
 Übergewicht 103, 128, 130
 Übersäuerung 77
 Unruhe 149
 Urin 85162, 163, 166

 Verbrennung 100, 102
 Verdauung 40, 79, 83, 85, 92, 93
 Verdauungssystem 41,82
 Vergiftung 25
 Verknöcherung 67
 Verletzungen 139
 Verstopfung 50, 65, 73, 91, 119,
 122, 163
 Vesiculae seminales 162
 Vielfraß 188
 Vitalität 12,29,36,57
 Vitamine 61,73,89,90,93
 Vitamingleichgewicht 89
 Völlerei 128
 Vollkornroggenbrot 74
 Vollkornweizen 96
 Vollkornweizenbrot 74

 Vorstehdrüse 161

 Wachstum 142
 Walnüsse 96
 Walnußöl 89
 Warzen 119
 Wasser 59,71,81,111,131,142
 Wasser, destilliertes 183
 Wasserausscheidung 134
 Wassergleichgewicht 111, 135
 Wasserhaushalt 142, 149
 Wasserstoff 89, 123-128
 Wasserverlust 111
 Weißer Zucker 113
 Weißmehl 64,66,71-73
 Weizenmehl 73
 Wiener Bäcker 72
 Wiener Semmeln 72
 Wirbelsäule 138
 Wirsing 77
 Wunschdenken 196

 Zahnverlust 60
 Zigarette 110
 Zink 148, 149, 184
 Zirbeldrüse 117,135,137,138,
 153-155, 183
 Zucker 59-64, 74, 81, 83, 89, 113,
 122, 123, 132, 146
 Zwölffingerdarm 61
 Zysten 159

Darmgesundheit

Der Schlüssel für eine strahlende Gesundheit ist ein gesunder Darm. Alle Organe, Drüsen und Zellen sind besonders abhängig vom Zustand des Dickdarms, der als »Klärwerk« des Körpers zu betrachten ist. Wie Sie Ihren Darm gesund erhalten, zeigt Ihnen dieses Buch.

Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören

Wasserverschmutzung ist heute ein Hauptproblem. Die Verunreinigungen im Trinkwasser können zu Arthritis, Gelenkverkalkungen, Arteriosklerose, Krebs und Herzinfällen führen. Dies können Sie vermeiden durch Reinigung des Wassers.

Natürliche Gewichtskontrolle

Dieses Buch hat Dr. Walker noch im Alter von 113 Jahren geschrieben. Er gibt all seine Erfahrungen wieder über falsche Schlankheits- und Diäten und macht Vorschläge über eine richtige enzymhaltige Ernährung, die zu einem gleichbleibenden Gewicht führt.

Strahlende Gesundheit

Natürliche Lebensweise, Vermeidung von »verarbeiteten« Nahrungsmitteln aus der Fabrik, richtige Ernährung und positive Gedanken führen zu einer strahlenden Gesundheit. Unsere heutige »Zivilisationskost« führt zu Krankheiten, Degeneration und vorzeitigem Tod und muß gemieden werden.

Auch Sie können wieder jünger werden

Sie sind nie zu alt, um wieder jünger zu werden. Dieses Buch erklärt Ihnen das »Wie«. Organ- und Drüsenfunktionen werden beschrieben sowie die Rolle des Verdauungssystems. Wie Körper, Geist und Seele beeinflusst werden können, um jung zu bleiben, zeigt Ihnen dieses Buch.

Ernährungsratschläge und Salatrezepte

Ein Ernährungsratgeber mit vielen Rohkostrezepten. Eiweiß, Aminosäuren, Kohlenhydrate, Vitalstoffe usw. werden erklärt. Das Buch enthält außerdem ein Lexikon über alle gängigen Lebensmittel. Eine gute Hilfe für die Gestaltung gesunder, nährstoffhaltiger Gerichte.

Frische Frucht- und Gemüsesäfte

Was fehlt Ihrem Körper? Mangel an Mineralstoffen, Salzen und Vitaminen kann zu vielen Krankheiten führen. Säfte werden mit ihren Nähr- und Vitalstoffanteilen erklärt. Wie Säfte zur Heilung von Krankheiten beitragen können, erfahren Sie in diesem Buch.

Harvey und Marilyn Diamond

Fit für's Leben

Gesund und schlank ein Leben lang

Der Gesundheits- und Fitneßplan ist ein Muß für alle, die Probleme haben, eine strenge Diät durchzuhalten. Das Geheimnis der vorgestellten Kost heißt Ernährung in der richtigen Zusammensetzung, damit die Verdauungszyklen ihre Arbeit leisten können. Wer diese einfache Methode befolgt, kann essen, was ihm schmeckt, und dabei nicht nur an Gewicht verlieren, sondern dieses Gewicht auch halten und sich dabei bester Gesundheit erfreuen. Dieses Buch enthält einen vierwöchigen Plan zur Gewichtsabnahme und zeigt, wie dieses Gewicht zu halten ist. Es bietet Menüs, Rezepte und Einkaufstips, die mehr Lebensmittel erlauben als je zuvor.

Weltauflage 6 Millionen Bücher!

Das neue »Fit für's Leben« Teil II behandelt neben der Ernährung Fragen über Wasser, Luft, Schlaf und Ruhe, Sonnenschein, Bewegung und Sexualität.



Helmut Wandmaker

Willst Du gesund sein?

Vergiß den Kochtopf!

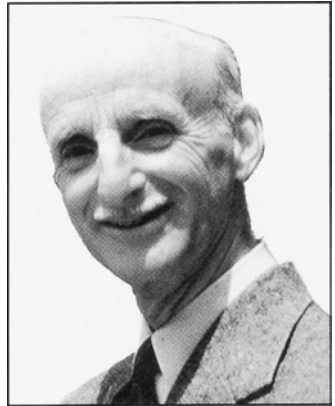
Die letzten 100 Jahre haben uns vollends von einer natürlichen Ernährung hinweggeführt. Helmut Wandmaker hat schnell erkannt, daß in der natürlichen Gesundheitslehre die Wahrheit liegt - und er vertritt heute konsequent ohne Kompromisse eine Obstkost, ergänzt durch frische, rohe Salate und Gemüse sowie gelegentlich Nüsse und Samen. Machen Sie sich auf Überraschungen gefaßt - Helmut Wandmaker spricht die Dinge direkt ohne Umschweife an, er nimmt kein Blatt vor den Mund, wenn es darum geht, die wahren Zusammenhänge zu erklären. Und gerade darum regt dieses Buch zum Nachdenken an, zur Umstellung der Lebensweise, die zu Gesundheit und einem langen Leben führt.



Unser Verlagsprogramm

<i>Hans Baumgardt</i>	<i>Dr. Zone R. Kirne</i>
Ohne Fleisch - gesund leben	Sonnenlicht und Gesundheit
<i>Hans Baumgardt</i>	<i>Manfred G. Langer</i>
Keine Angst vor AIDS	Gesund werden - gesund blei SonnenKost
<i>Hans Baumgardt</i>	
Ursache und Heilung von Allergien	<i>Michael Lukas Moeller</i> Gesundheit ist eßbar
<i>Dr. med. Fritz Becker</i>	<i>Dr. Bob Owen</i>
100 Jahre alt werden?	Roys Heilung von AIDS
Kein Problem mehr!	<i>Reinhold Schweikert</i>
<i>Dr. P.C.Bragg</i>	Das Narrenzeitalter
WASSER - Das größte Gesundheits- geheimnis	<i>Dr. Herbert M. Shelton</i> Fasten kann Ihr Leben retten
<i>Dr. P.C.Bragg</i>	<i>Dr. Herbert M. Shelton</i>
Wunder des Fastens	Richtige Ernährung durch nat Nahrung
<i>Dr. P.C.Bragg</i>	
Gesund essen ohne Irrtümer	<i>Dr. Herbert M. Shelton</i>
<i>H. und M. Diamond</i>	Syphilis - Irrtum der Medizin
Fit für's Leben (Fit for Life)	<i>Dr. John H. Tilden</i>
<i>H. und M. Diamond</i>	Mit Toxämie fangen alle Krankheiten an
Fit für's Leben (Fit for Life) Teil II	<i>Dr. Norman W. Walker</i>
<i>Marilyn Diamond</i>	Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören
Neue EBkultur mit Sonnenkost	<i>Dr. Norman W. Walker</i>
<i>Prof. Arnold Ehret</i>	Strahlende Gesundheit
Vom kranken zum gesunden Men- schen durch Fasten	<i>Helmut Wandmaker</i>
<i>Prof. Arnold Ehret</i>	Willst Du gesund sein? Vergiß den Kochtopf!
Die schleimfreie Heilkost	<i>Dr. John Yiamouyiannis</i>
<i>I.C. Fry</i>	Früher alt durch FLUORIDE
Dynamische Gesundheit	Lebenskunde-Magazin
<i>Fry. Shelton u.a.</i>	für GesundheitsPraktiker
Nie wieder HERPES	Studienreihe für
<i>Fry, Shelton u.a.</i>	GesundheitsPraktiker
Reines Wasser für die Gesundheit	Lebenskunde-Schriftenrei
<i>Dr. med. Heybrock-Seiff</i>	
Westliche Atemtherapie Band 1	

Dr. Walker ist bekannt als einer der maßgeblichen Gesundheits- und Ernährungsfachleute der Welt. Fast siebzig Jahre lang hat *Dr. Walker* die Voraussetzungen für ein längeres und gesünderes Leben erforscht. Er selbst war ein Beispiel dafür, wie man eine strahlende Gesundheit durch richtiges Denken, richtige Ernährung und richtige Körperpflege erlangt.



Dr. Walker hat das »Geheimnis« eines langen, gesunden und schöpferischen Lebens entdeckt.

Mit seinen Büchern über Gesundheit und Ernährung bietet er Ihnen die Gelegenheit, an diesem »Traum« teilzuhaben.

Sie gewinnen eine strahlende Gesundheit, wenn Sie ein natürliches Leben führen; synthetische, verarbeitete Nahrungsmittel meiden und Seele und Körper durch richtige Nahrung und richtiges Denken anregen.

Dr. Walker erklärt, wie verarbeitete Nahrungsmittel unsere Gesundheit zerstören und unser Leben verkürzen und wie die körperliche Stabilität von seelischer Gesundheit begleitet sein muß; dann kann der Mensch »eine strahlende Gesundheit« erreichen und erhalten.

Aus dem Inhalt:

Frische, rohe Säfte

Verdauung und Ausscheidung

Ernährung und Energie

Richtige Ernährung

Getränke

Die endokrinen Drüsen

Gesundheit und Hygiene

Seelische Gesundheit

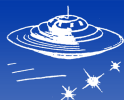
Organischer Gartenbau

ISBN 3-926453-53-2



himmels-engel.de

GESPRÄCHE MIT BELEHRUNGEN VON MEINEN FREUNDEN AUS DEM WELTRAUM



weltraum-leute.de

GESPRÄCHE MIT BELEHRUNGEN VON MEINEN FREUNDEN AUS DEM WELTRAUM



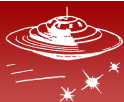
heavenly-angels.org

TALKS WITH TEACHINGS FROM MY COSMIC FRIENDS



space-people.org

TALKS WITH TEACHINGS FROM MY COSMIC FRIENDS



heavenly-university.org

TALKS WITH TEACHINGS FROM MY COSMIC FRIENDS



andele-nebe.cz

ROZHOVORY S POUČENÍM OD MÝCH PŘÁTEL Z VESMÍRU

