

GALINA SCHATZ



dandelion.com

2008 Association Management Consultants
May be used for personal purposes only or by
libraries associated to dandelion.com network.

Heilkräftige Ernährung

Eine energetische Lebensmittel- und
Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit

Aus dem Russischen
von Felix Eder



GOLDMANN
ARKANA

Inhalt

Vorwort	9
 TEIL I: GRUNDLAGEN DER HEILKRÄFTIGEN ERNÄHRUNG	17
 1 Wovon lebt der Mensch?	19
Der Vater der Trübsal: ein verdorbener Magen ...	19
Das Paradox der »wissenschaftlich begründeten« Normen	20
 2 Spiritualität, Psychologie, Ernährung	23
Das Gedächtnis des Kosmos	23
Mikromodell einer geistig gesunden Gesellschaft .	26
Die Grimassen des Fortschritts	29
Bewusstsein und Unbewusstes regulieren	31
Die Spiritualität der Nahrung in den Lehren der Alten Welt	32
Der moderne Mensch: im Joch von Gewohnheiten und Vorlieben	34
 3 Die Reichtümer der Natur	37
Saucen und Gewürze	38
Kartoffel und Topinambur	38
Kohl	43
Zwiebel	45
Knoblauch	47

Gartenkräuter	48
Lauch (Porree).....	50
Sauerampfer	50
Spinat	50
Karotte	51
Gurke	54
Tomate	55
Physalis.....	55
Kürbis.....	56
Rote Rübe	57
Zucchini	58
Aubergine.....	59
Wild wachsende Kräuter und Pflanzen.....	60
Brennnessel	61
Nüsse	62
Sonnenblumen- und Kürbiskerne	63
Hülsenfrüchte	65
Getreidekulturen.....	68
Brot.....	70
Reis	78
Mais	79

TEIL II: DIE VORBEUGENDE UND HEILENDE WIRKUNG DER HEILKRÄFTIGEN ERNÄHRUNG	81
--	----

4 Die Sackgassen der Zivilisation	83
Der Ertrinkende klammert sich an einen ... Wunderheiler.....	83
Feinde oder Freunde?	86
Immunologische Barrieren des lebenden Organismus	90
Ein paar Worte an den ungeduldigen Leser	98

5 Chronischen Erkrankungen vorbeugen	102
Über die Selbstregulierung	102
Braucht der Mensch »Bremsen«?	104
Die Wiederherstellung der natürlichen Immunität	107
Die Vorbeugung von Störungen der Atmung.	110
6 Heilkost	113
Vorläufige Bekanntschaft	113
Physiologische Aspekte der Heilkost	118
Ein Urteil mit aufgeschobener Vollstreckung.	127
7 Ernährung und Herz-Kreislauf- Erkrankungen	135
Im Teufelskreis der Krankheit	135
Die Kunst des Arztes	137
Zwei Ansichten über den menschlichen Organismus	139
Im Widerstreit: Die Natur gegen die Chirurgie ...	148
8 Die Rolle der Ernährung bei der Entstehung und Behandlung von Krebs	152
Im Zwist mit der Natur	152
»Egoisten« und »Kollektivist«	153
Ist Krebs heilbar?	155
Im Bündnis mit dem Organismus, nicht gegen ihn	158
Ich kämpfe für einen Menschen, solange er dies selbst will	161
Behandlung über Videoaufzeichnung	168
Die Besonderheiten der Behandlung von Krebs ..	170
Strategie und Taktik der Behandlung	175
Heilfasten: Für und Wider	178
Wasseranwendung bei Krebs	182
Safttherapie	183

Urintherapie.....	185
Gesundheitsregeln nach Nishi.....	186
Einige Heilpflanzen der Volksmedizin zur Krebsbehandlung	194
Nachwort.....	197
KULINARISCHE REZEPTE IM SYSTEM DER NATÜRLICHEN GESUNDUNG	201
Alltagskost.....	203
Saucen.....	203
Speisen mit Kartoffeln	208
Saucen für Kartoffelgerichte.....	213
Speisen mit Topinambur.....	214
Speisen mit diversen Kohlsorten	216
Speisen mit Gartengemüse	231
Speisen mit Karotten.....	233
Speisen mit Gurken.....	236
Speisen mit Tomaten.....	236
Speisen mit Kürbis	241
Speisen mit Zucchini.....	242
Speisen mit Wildkräutern.....	244
Speisen mit Nüssen.....	246
Speisen mit Hülsenfrüchten.....	251
Speisen mit einfachem, ungesäuertem Teig.....	253
Speisen mit Reis.....	262
Speisen mit Getreide.....	267
Salate aus rohem Gemüse.....	268
Suppen und Brühen.....	271
Feiertagskost	281