



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 »Kollektivisten« | 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 |
| Heilstafetten: 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 |