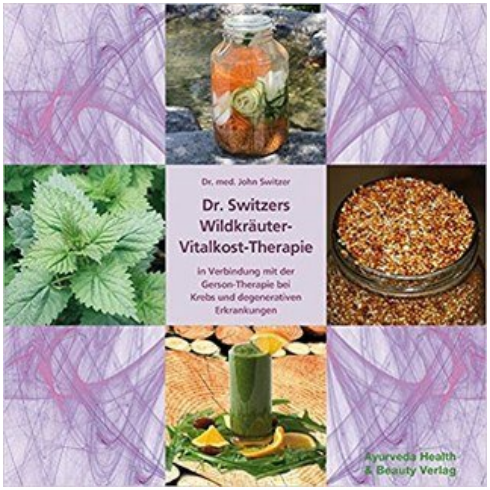
John Switzer
Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost-Therapie

Extrait du livre

Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost-Therapie
de John Switzer
Éditeur :



http://www.editions-narayana.fr/b22334

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Dr. med. John Switzer

Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost-Therapie

in Verbindung mit der Gerson-Therapie bei Krebs und degenerativen Erkrankungen

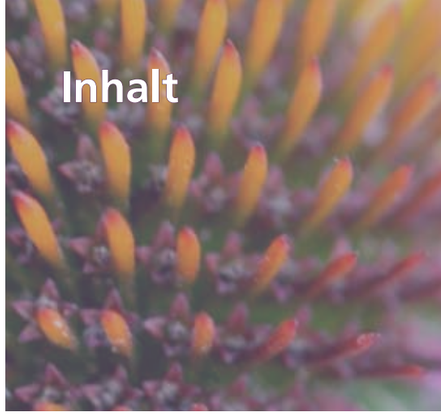
Ayurveda Health
& Beauty Verlag

Die Wildkräuter-Vitalkost-Therapie

In diesem reich bebilderten und leicht verständlichen Buch erfahren Sie, wie sich die Wirkung der klassischen Gerson-Therapie – frisch gepresste Gemüsesäfte, Kaffee-Einläufe und Vitalmittel – in unseren Zeiten, in denen Hybrid-Gemüse und -Obst zu viel Zucker und zu wenig Phyto-Nährstoffe enthalten, mit Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost-Therapie erfolgreich unterstützen lässt, um Krebs und andere degenerative Erkrankungen in Schach zu halten oder sich nach einer Krebs-Therapie zu regenerieren: mit langsam gepressten Kräuter-Gemüse-Säften und grünen Wildkräuter-Smoothies, milchsauer fermentierten Sprossen-Gemüse-Säften sowie Wildkräuter-Vitalkost-Gerichten.

Erleben Sie, wie Sie Leber, Galle und Darm durch Kaffee-Einläufe sowie die Ayurveda-Wildkräuter-Detox-Kur entgiften und Ihr Immunsystem durch Nahrungsergänzungen wie Vitamine, Mikromineralien und Enzyme sowie homöopathische, ayurvedische und Bienen-Vitalmittel stärken.

Lernen Sie, wie Sie im Fall einer Chemotherapie Ihre gesunden Zellen durch das Ketogene Heilfasten schützen und wie Sie Ihre Ernährung sinnvoll mit Algen, kleinen Mengen an tierischen Nahrungsmitteln sowie der Öl-Eiweiß-Kost ergänzen können. Der ausführliche Patientenbericht einer erfolgreichen Heilung von Darmkrebs mit vielen persönlichen Empfehlungen sowie 29 detaillierte und illustrierte heilkräftige Rezepte, eine Kräuterkunde sowie Informationen zu Geräten und Bezugsquellen runden das Buch ab.



Inhalt

Die Gerson-Therapie 5
Dr. Max Gerson, Pionier einer ganzheitlichen Krebs-Therapie 6
Gerson-Therapie und Wildkräuter-Vitalkost 9
Schwächen der klassischen Gerson-Säfte-Kur 10

Heimische Wildkräuter: eine wichtige Ergänzung der Gerson-Therapie 13
Die Wildkräuter-Vitalkost 15

Heilkräftige Fermentationssäfte 17
Bioreaktor gegen Krebs und andere degenerative Erkrankungen 21
Fermentation von frischen Wildkräutern und grünem Blattgemüse 24
Wurzelgemüse 25
Bittere Aprikosenkerne 26

Ziele der Wildkräuter-Vitalkost-Therapie 29

Grundsätze der Wildkräuter-Vitalkost-Therapie 33

Maßnahmen der Wildkräuter-Vitalkost-Therapie 39

Dr. Gersons Kaffee-Einläufe 45
Probiotischer Einlauf 48

Ketogenes Heilfasten – Schutz für Patienten bei Chemotherapie oder Bestrahlung 51
Nebenwirkungen und fehlende Wirksamkeit der Chemotherapie 53
Schützen Sie Ihre gesunden Zellen durch eine Firewall! 54
Muss man beim Ketogenen Heilfasten hungern? 57
Ketogenes Heilfasten: Therapieplan 58
Empfohlene flüssige Nahrung beim Fasten 60
Entgiftungsreaktionen beim Ketogenen Heilfasten 61

Zusätzliche Heilmittel bei der Therapie 63
Das Niacin-Detox-Verfahren 64
Biologisches Wasser: die optimale Spülung für die Zellen 70
Enzymatische Auflösung der Krebszellen 71
B12-Injektionstherapie 72
Organische Mikromineralien 73
MikroSynergy Plus 74
„Ubi apis ibi salus“: Wo Bienen sind, dort ist auch Gesundheit! 76

Wirkung der Wildkräuter-Vitalkost-Therapie 79

Ergänzung durch weitere Therapieverfahren 83
Klassische Homöopathie 84
Die Seele stärken 86
Panchakarma-Wildkräuter-Detox-Kur 87
Ayurvedischer Detox-Tag 89

Inhalt

Wildkräuter-Vitalkost-Therapie für zu Hause 91

Dr. Gersons Empfehlungen für die Herstellung von frischen Gemüsesäften 92
Industrie-Mixer für die Zubereitung von Wildkräuter-Cocktails 93
Keine Angst vor Wildkräutern! 95
Wo findet man heimische Wildkräuter? 96
Die Wildkräuter-Vitalkost in der Therapie 98
Vegan, vegetarisch oder Allesesser? 101
Warum ausgerechnet ein Bio-Leber-Cocktail? 102
Fucoidan: Enzyme gegen Krebs aus Meeresalgen 105
Gelatinehaltige Götterspeise und Knochenbrühe 107
Kräuterwanderungen mit Dr. Switzer 111
Quellen 112
Empfehlenswerte Bücher / DVD 114

Mein Weg durch die Krebs-Therapie in ein neues Leben 117

Empfehlungen zur Safteinnahme 127
Die Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig 129

Rezepte 135

Grundrezept Braunhirse-Sprossen-Fermentationssaft 136
Russisches Fermentationsgetränk „Roter Kwass“ 140
Milchsaurer Himmel-auf-Erden-Trunk 145
Aprikosenkern-Vitamin B17-Fermentationssaft 150
Milchsaurer Chlorella-Cocktail 151
Kombucha-Tee 154
Premium Grüner Sprossen-Saft 156
Vitalisierender Gemüse-Saft 158
Wildkräuter-Sprossen-Gemüse-Saft 160
Einfacher Gurken-Sprossen-Saft 162
Topinambur-Saft 164
Bloody-Mary-Cocktail 166
Karob-Kaffee-Tonikum 168
Grundrezept Quinoa-Quark 171
Heilkräftiger Maroni-Frühstücks-Porridge 172
Eigelb-Leberreinigungs-Cocktail 174
Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Budwig 178
Heilkräftige Knochenbrühe 181
Brennnessel-Topinambur-Suppe 184
Japanische Wildkräuter-Suppe 186
Beluga-Sprossen-Salat 187
Fettfreies Rohkost-Zwiebel-Salatdressing 188
Fermentierte Sprossencracker 190
Topinambur-Leinsamen-Rohkost-Cracker 192
Fermentiertes Hirse-Brennnessel-Brot 194
Afrikanische Kochbananen-Pfannkuchen 196
Bernhards Schokoglück 200

Anhang 203

Wichtige Wildkräuter 204
Übersicht wichtiger Wildkräuter 206
Küchenkräuter 208
Salate & Blattgemüse 208
Baumblätter & -früchte, Beeren 209
Willkommen in unserer Küche Geräte 210
Willkommen in unserer Küche Zutaten 212
Die Wildkräuter-Vitalkost-Therapie auf DVD 214
Weitere Bücher 215
Impressum 219

Die Gerson-Therapie

Dr. Max Gerson, Pionier einer ganzheitlichen Krebs-Therapie

Dr. Max Gerson (1881–1959) war ein angesehener deutscher Arzt, der Krebs mit natürlichen Heilmitteln und einfachen Therapieplänen erfolgreich bekämpfte. Über eine Zeitspanne von mehr als 30 Jahren vermochte er Tausenden von Krebskranken zu helfen. Es gab auch viele Fälle von Heilungen, die er dokumentierte.

Dr. Gerson setzte vor allem einfache Mittel wie frisch gepresste Gemüsesäfte, Kaffee-Einläufe und spezielle Nahrungsergänzungsmittel ein. Damit bewirkte er zahlreiche therapeutische Erfolge. Viele Patienten verließen seine Klinik als geheilt. Damals, in den 50er-Jahren, war seine Therapie ziemlich revolutionär und unter den Ärzten umstritten. Die Mediziner glaubten damals an den Siegeszug der Chemotherapie.

„Think outside the box" war das Mantra von Albert Einstein, um Lösungen für schwierige Probleme zu finden. Laut Einstein sind echte Lösungen fast immer außerhalb des normalen Denkansatzes zu finden. Diese Lösungen sind aber nicht immer politisch oder medizinisch „korrekt". Darüber ist Dr. Gerson bei seiner innovativen Arbeit gestolpert.

Die Arztkollegen waren von seiner Denkweise alles andere als entzückt. Sie hielten sein Konzept für zu einfach gestrickt. Gemüsesäfte und Kaffee-Einläufe gegen Krebs? Das wirkte lächerlich. Solche Empfehlungen konnte jeder zu Hause durchführen, wozu dann Kliniken? Das grenzte fast an Ketzerei. Die Mittel, die Gerson empfahl, waren nicht patentierbar und damit kein gutes Geschäft.

Enttäuscht von seinen Kollegen führte Dr. Gerson eine Art Einzelkämpferdasein in seiner Klinik in Mexiko fort. In den USA wurde ihm seine Arbeitserlaubnis als Arzt entzogen. Krebsheilungen gelten dort quasi als „verboten".

Dr. Max Gerson

Auch der amerikanische Krebsarzt Dr. William D. Kelley musste seine erfolgreiche Arbeit beenden. Mithilfe seiner einfachen Mittel konnte Gerson Tausende von Patienten entweder von Krebs befreien oder wenigstens ihre Krankheit in Schach halten. Eine unglaubliche Leistung eines Pioniers, der nicht durch Profite motiviert wurde. Seine Patienten standen immer im Vordergrund seiner Bemühungen.

Gersons Arbeit war so revolutionär und erfolgreich, dass die amerikanische Ärzteschaft und die Gesundheitsbehörden nichts Besseres wussten, als ihn aus dem Land zu vertreiben. Er ging nach Mexiko, um in Tijuana nahe der kalifornischen Grenze eine Krebsklinik zu leiten und dort seine Arbeit fortzusetzen. Der Arzt und Nobelpreisträger Albert Schweitzer nannte den genialen Dr. Gerson den bedeutendsten Arzt des vergangenen Jahrhunderts. Dieses Kompliment spricht Bände über seine Arbeit.

Dr. Gerson hat etliche Heilungsfälle akribisch dokumentiert. Es ist lohnenswert, seine Bücher zu lesen. In seinem Buch *Eine Krebs-Therapie – Fünfzig geheilte Krebsfälle* schildert er sein therapeutisches Vorgehen und die Erfolge, die er erfahren hat.[1] Anhand von Röntgenbildern konnte er 50 geheilte Fälle dokumentieren. Erst jetzt, dank des Internets, findet seine Krebs-Therapie größere Aufmerksamkeit. Vor dem Internet-Zeitalter schien seine Arbeit weitgehend vergessen.

Roter Smoothie

Dr. Gerson war pragmatisch eingestellt und erprobte verschiedene Vitalstoffe bei seinen Krebspatienten. Er fand heraus, dass Gemüsesäfte, die langsam gepresst werden, sehr reich an Enzymen sind. Für die Krebs-Therapie sind Enzyme außerordentlich wichtig. Ohne die massenhafte Zufuhr von Enzymen ist laut Gerson keine Heilung möglich. Schnelle Zentrifugal-Entsafter jedoch vernichten mittels Oxidation die Enzyme. Langsam drehende Entsafter (Slow Juicer) mit 40 bis 80 Umdrehungen/Min., die die Enzyme schonen und auch Wildkräuter entsaften können, sind technisch ausgereift und für die Therapie optimal.

Als erster Arzt hat Dr. Gerson die Kaffee-Einläufe in die Krebs-Therapie eingeführt. Mithilfe der Darm-Einläufe gelang es ihm, die abführenden Gallenwege zu erweitern und dadurch die Leber toxisch zu entlasten. Laut Gerson ist eine gesäuberte Leber die wichtigste Voraussetzung, um den Krebs einzudämmen.

Neben einer heilkräftigen Ernährung setzte Dr. Gerson verschiedene Vitalmittel aus der orthomolekularen Medizin ein; dazu gehörten hochdosiertes Vitamin B3 (Niacin), B12 und B17 (Laeteril) sowie andere Vitalmittel. Heute werden auch hochdosierte Vitamin-C-Infusionen eingesetzt, die viele Anhänger vor allem in den USA gefunden haben. Dr. Gerson vertrat die Ansicht, dass Krebs hauptsächlich durch die Industrialisierung der Landwirtschaft verursacht wird. Degenerierte, industriell hergestellte Nahrung enthält kaum Biophotonen, Enzyme, Chlorophyll und organische Spurenelemente. Dr. Gerson war immer bemüht, Nährstoffdefizite bei seinen Patienten auszugleichen. Hinzu kommt die Belastung durch Medikamente, Schwermetalle, Pestizide, Herbizide und Düngemittel wie Nitrat, die alle potenzielle Krebsauslöser sind.

Gerson-Therapie und Wildkräuter-Vitalkost

Die Gerson-Krebs-Therapie ist vor allem in den USA eine beliebte Alternative zu einer schulmedizinischen Behandlung, die aus einer Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung besteht. Die Gerson-Therapie wird oft bei Patienten eingesetzt, die „austherapiert" sind oder sich eine Reha-Maßnahme nach einer erfolgreichen Krebsoperation wünschen.

Ziel der Gerson-Therapie ist sowohl eine umfassende Entgiftung (Detox) als auch eine bessere Nährstoffversorgung des Körpers. Das sind die Voraussetzungen, um den Stoffwechsel und das Immunsystem zu stärken und den Krebs in Schach zu halten. Die Gerson-Therapie ist unter heutigen Bedingungen jedoch weit weniger effektiv, als sie es während der 50er-Jahre war. Es hat viele Jahre gedauert, bis ich hinter die Ursache gekommen bin: Ihr Verlust an Wirksamkeit ist leider eine Folge der fortschreitenden Industrialisierung der Landwirtschaft. Nach mehr als zehn Jahren Forschung habe ich nun einen Weg gefunden, wie sich die Gerson-Therapie effektiver durchführen lässt. Durch die Wildkräuter-Vitalkost und den Einsatz von Vitalmitteln ist es möglich, ihre therapeutische Schlagkraft zu steigern. Ohne diese Ergänzungen könnte die Gerson-Therapie womöglich scheitern.

Schwächen der klassischen Gerson-Säfte-Kur

Dr. Gerson empfahl seinen Krebspatienten, täglich 13-mal einen Gemüsesaft zu trinken, frisch gepresst aus gelben und roten Rüben, grünem Blattgemüse und Orangen. Stündlich sollte man einen Saft zu sich nehmen. Die Saftkur und die Kaffee-Einläufe bilden die wichtigsten Säulen der Gerson-Therapie.

Als Dr. Gerson während der 50er-Jahre mit seinen Saftkuren begann, stammte das Gemüse von sortenreinen Samen. Hybrid-Züchtungen wurden erst später während der 60er-Jahre eingeführt. Mittels Züchtungen wurde der Zuckergehalt von Gemüsesorten wie Karotten und rote Bete gesteigert und der Bitterstoffgehalt verringert. Gemüse aus Hybrid-Samen schmecken in der Regel süßer und weniger bitter als die älteren Sorten.

Aus alten Maissorten z. B. wurden Hybrid-Sorten gezüchtet, die einen Zuckergehalt von 40 Prozent aufweisen, ungefähr so viel wie ein Schokoriegel. Die Urpflanze, aus der die alten Maissorten gezüchtet wurden, enthielt lediglich zwei Prozent Zucker. Bei modernen Hybrid-Karottenzüchtungen dürfte es ähnlich sein.

Die amerikanische Journalistin Jo Robinson hat mehr als 6000 wissenschaftliche Studien zu diesem Thema ausgewertet. Ihr Fazit: In manchen modernen Apfelzüchtungen fehlen Phyto-Nährstoffe gänzlich, z. B. bei der neuen Sorte Ginger Gold.[2] Wilde Apfelsorten enthalten bis zu 475-mal mehr Phyto-Nährstoffe als moderne Apfelzüchtungen.

Phyto-Nährstoffe sind deshalb so wichtig, weil sie das Wachstum von Krebszellen verhindern können. Bei den Hybrid-Züchtungen entstehen gleich mehrere Probleme:

1. Sie enthalten viel linksdrehenden Fruchtzucker, den die Zellen nicht optimal verarbeiten können.

2. Ihr Gehalt an heilkräftigen Phyto-Nährstoffen ist stark reduziert.

3. Die für Stoffwechsel und Entgiftungsfunktion der Leber wichtigen Bitterstoffe fehlen.

4. Wegen des schnellen Wachstums von Hybrid-Gemüse werden weniger Nährstoffe aus der Erde aufgenommen.

5. Durch das Fehlen von Vitaminen und Mineralien wirkt Hybrid-Gemüse weniger sättigend.

Wegen dieser Mängel sind die klassischen empfohlenen Gerson-Säfte bei Weitem nicht so wirksam und heilkräftig wie während der 50er-Jahre, als Gerson praktizierte. Seit den 60er-Jahren werden verstärkt Hybrid-Gemüse-Züchtungen in der Landwirtschaft eingesetzt und machen selbst vor der Bio-Branche nicht halt. Im Bio-Bereich stammen ca. 80 Prozent des Saatguts aus Hybrid-Züchtungen (laut WISO-Bericht 2014), die von drei großen, weltweit operierenden Saatgutkonzernen geliefert werden.

Da Krebszellen vorwiegend von Zucker leben, wäre es bedenklich, vermehrt zuckerhaltigen Karotten- und Rote-Bete-Saft zu trinken. Zu viel Hybrid-Zucker, auch aus Gemüse und Früchten, kann die Gerson-Therapie entgleisen lassen. Der Krebs unterscheidet nicht, woher der Zucker stammt; stärkehaltige Kohlenhydrate und Hybrid-Gemüse sind beide gute Quellen!

Um die Defizite und fehlenden Heilkräfte der Gemüsesorten auszugleichen, führte ich die heimischen Wildkräuter in die Gerson-Therapie ein. Die Wirksamkeit der Gerson-Therapie lässt sich dadurch steigern, selbst wenn weiterhin Hybrid-Gemüse und -Früchte verzehrt werden. Hybrid-Züchtungen sind der Grund, warum Gemüse kaum sättigt und Fleisch ein sehr gefragtes Nahrungsmittel ist.

Patienten, die nach den Prinzipien meiner Wildkräuter-Vitalkost leben, berichten über weniger Bedürfnis nach Fleisch, Mehlprodukten und Süßigkeiten; sie sind durch die Wildkräuter allgemein besser gesättigt.

Eine Hybrid-Züchtung ist ein Eingriff in die genetischen Eigenschaften einer Pflanze. Hybrid-Samen können sich nicht fortpflanzen, sie haben ihre biologische Potenz verloren. Das spricht Bände über die biologische Qualität einer Hybrid-Pflanze. Von einem solchen „verkrüppelten" Gewächs kann man nicht viel erwarten. Die Hybrid-Züchtung vernichtet eine ganze Reihe an wertvollen Phyto-Nährstoffen. Die Pflanzen verlieren ihre genetische Vielfalt und Heilkräfte. Vielleicht ist das auch ein Grund, warum immer mehr Vegetarier an Krebs erkranken. Allein aus meinem Ayurveda-Bekanntenkreis sind mehr als 20 Therapeuten während der letzten Jahre an Krebs gestorben.

Wildkräuter, die genetisch nicht manipuliert wurden, enthalten überragende Phyto-Nährstoffe und werden wegen ihrer Heilkräfte seit Jahrhunderten von der Medizin

Distel

eingesetzt. Wissenschaftliche Studien haben längst bewiesen, dass Phyto-Nährstoffe aus Wildkräutern einzelne Gensegmente aktivieren, die für die Aktivität des Immunsystems unentbehrlich sind.

Wildkräuter und Hybrid-Gemüse sind so gegensätzlich wie Wolf und Haushund. Aufgrund seiner Domestizierung stehen einem Haushund nicht die gleichen Überlebensstrategien zur Verfügung wie einem wilden Wolf. Ähnlich ist es bei Gemüse und Wildkräutern: zwischen ihnen liegen Welten. Die Wildkräuter sind in der rauen Natur überlebensfähig, während viele Gemüsesorten auf ein Gewächshaus angewiesen sind.

Bitte auf die klassischen Gerson-Säfte aus roten und gelben Rüben verzichten! Mein Kollege Dr. Brian Clement vom renommierten Hippocrates Institute in Florida, USA, teilt meine Meinung. Bei der Hippocrates-Krebs-Therapie verzichtet man sogar auf süße Hybrid-Tomaten, weil sie zu viel Hybrid-Zucker enthalten. Stattdessen werden vorwiegend Sprossen und grünes Blattgemüse entsaftet. Auch Dr. Gabriel Cousens, ein Ayurveda-Arzt und Verfechter der Rohkost-Ernährung aus New Mexico, USA, warnt Krebspatienten eindringlich vor dem Konsum von zuckerhaltigen Gemüse- und Fruchtsorten.[3]

Krebspatienten, die sich der Gerson-Therapie unterziehen, sind weit weniger erfolgreich als früher. Die Gründe liegen auf der Hand: fehlende Phyto-Nährstoffe, zuckerreiche Hybrid-Gemüsesorten und Patienten, die toxisch stärker belastet sind als in den 50er-Jahren. Deswegen unbedingt auf die zuckersüßen Gemüse- und Früchtesorten verzichten! Stattdessen sollten mindestens 50 Prozent der Säfte aus den zuckerfreien Fermentationssäften bestehen.

Es wäre bedauerlich, wenn trotz des großen Aufwands die Gerson-Therapieform am hohen Zuckergehalt der Säfte und fehlenden Phyto-Nährstoffen scheitern würde. Eine Neuorientierung der Gerson-Therapie sehe ich deswegen als erforderlich, damit die Krebspatienten an die früheren Erfolge der 50er-Jahre anknüpfen können.

Heimische Wildkräuter: eine wichtige Ergänzung der Gerson-Therapie

Ketogenes Heilfasten: Therapieplan

Am Abend vor dem ersten Fastentag wird der Darm abgeführt. Dies geschieht durch die Einnahme von zwei Esslöffeln geschälter Cassia fistula, einer tropischen Frucht, die süßlich schmeckt und stark abführend wirkt.

Als Alternative können zwei Teelöffel Glaubersalz aus der Apotheke eingenommen werden.

Am folgenden Morgen werden Butter-Ghee oder Bio-Kokosöl sowie verschiedene Vitalstoffe eingenommen, die das Hungergefühl im Keim ersticken. Diese hochwertigen Nährstoffe unterstützen den Aufbau einer ketogenen Stoffwechsellage.

Auf leeren Magen werden 40 ml warmes Bio-Ghee oder Bio-Kokosöl eingenommen; das Fett wird zuerst erwärmt, um es flüssig zu machen. Es ersetzt das Frühstück und schenkt ein Gefühl von Sättigung. Nach Wunsch können dem Ghee zwei rohe Bio-Eigelb hinzugegeben werden. Rohes Eigelb liefert überragende Nährstoffe und enthält so gut wie keine Kohlenhydrate.

Damit keine Übelkeit entstehen kann, sollte man gleich nach der Ghee-Einnahme die Mundhöhle mit etwas Zitronensaft spülen, den Saft ausspucken und anschließend die Zähne putzen. Damit dürfte kein unangenehmer Fettgeschmack im Mund verbleiben. Gegen 15.00 Uhr kann man eine zweite Gabe von 40 ml Ghee oder Kokosöl einnehmen, vorausgesetzt, man fühlt sich stabil. Durch das Ghee bzw. Kokosöl tritt ein ausgeprägtes Sättigungsgefühl ein, welches den ganzen Tag anhalten kann. Im Tagesverlauf werden weitere Nährstoffe eingenommen:

- Vata-Tee kann beliebig getrunken werden, ein exzellenter Fastentee
- Mikromineralien, also organische Spurenelemente, insgesamt vier Esslöffel, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und den Kreislauf, sie verhindern auch Essensgelüste
- Zeolith oder Heilerde, ein bis zwei Esslöffel, binden Toxine im Darm
- Triphala, zweimal täglich zwei Kapseln, morgens zwei Stunden nach dem Ghee und abends vor dem Schlafengehen, ist ein ayurvedisches Mittel, welches die Ausscheidung von Toxinen über den Darm unterstützt
- Sollte eine starke Abneigung gegen Ghee bestehen, kann stattdessen Kokosöl eingenommen werden, das milder im Geschmack ist
- Sollte trotzdem Übelkeit entstehen, kann Cocculus C 30, vier Globuli, eingenommen werden

Das Ketogene Fasten gelingt am besten mit dem Verzehr von vier Esslöffeln Mikromineralien. Die organischen Spurenelemente schenken innere Kraft und stabilisieren den Stoffwechsel.

Therapieplan Ketogenes Heilfasten

1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Cassia fistula 2 EL bitte ab 18 Uhr einnehmen, um den Darm abzuführen!	8 Uhr: 40 – 50ml Ghee oder Kokosöl mit 2 Eigelb	8 Uhr: 40 – 50ml Ghee oder Kokosöl mit 2 Eigelb	8 Uhr: 40 – 50ml Ghee oder Kokosöl mit 2 Eigelb	8 Uhr: 40 – 50ml Ghee oder Kokosöl mit 2 Eigelb	8 Uhr: 40 – 50ml Ghee oder Kokosöl mit 2 Eigelb	8 Uhr: 40 – 50ml Ghee oder Kokosöl mit 2 Eigelb
Ab 14 Uhr: Fermentationssaft	Ab 14 Uhr: Fermentationssaft	Ab 14 Uhr: Fermentationssaft	Ab 14 Uhr: Fermentationssaft	Ab 14 Uhr: Fermentationssaft	Ab 14 Uhr: Fermentationssaft	Ab 14 Uhr: Fermentationssaft
Miso-Suppe	Hühnerbrühe	Gemüsebrühe	Miso-Suppe	Hühnerbrühe	Gemüsebrühe	Miso-Suppe
Mikromineralien 2 x 2 EL MikroSynergy Plus 2 x 2 EL	Mikromineralien 2 x 2 EL MikroSynergy Plus 2 x 2 EL	Mikromineralien 2 x 2 EL MikroSynergy Plus 2 x 2 EL	Mikromineralien 2 x 2 EL MikroSynergy Plus 2 x 2 EL	Mikromineralien 2 x 2 EL MikroSynergy Plus 2 x 2 EL	Mikromineralien 2 x 2 EL MikroSynergy Plus 2 x 2 EL	Mikromineralien 2 x 2 EL MikroSynergy Plus 2 x 2 EL
3 Leber-Kps.	3 Leber-Kps.	3 Leber-Kps.	3 Leber-Kps.	3 Leber-Kps.	3 Leber-Kps.	3 Leber-Kps.
evtl. Leinsamen-Cracker mit Avocado	evtl. Leinsamen-Cracker mit Avocado	evtl. Leinsamen-Cracker mit Avocado	evtl. Leinsamen-Cracker mit Avocado	evtl. Leinsamen-Cracker mit Avocado	evtl. Leinsamen-Cracker mit Avocado	evtl. Leinsamen-Cracker mit Avocado

* Fermentationssaft kann stündlich verzehrt werden!

Empfohlene flüssige Nahrung beim Fasten

- Vata-Tee, Ingwer-Tee, abgekochtes Wasser (zehn Minuten kochen und anschließend durch Filterpapier filtern, in einer Thermosflasche aufbewahren)
- Hühnerbrühe
- Miso-Suppe: ein halber Liter heißes Wasser wird im Mixer mit drei Esslöffeln Miso-Paste gemixt
- Frische grüne Wildkräuter wie Giersch, Brennnesseln und Löwenzahn mit Topinambur, Selleriestangen, Grünkohl oder Mangold und Zitrone in einem langsam drehenden Entsaftungsgerät wie dem Greenstar oder Kuvings entsaften, damit die Enzyme nicht verloren gehen
- Der grüne Wildkräuter-Gemüse-Saft kann eventuell mit Fermentationssaft gemischt werden (siehe Rezepte)

Durch die Einnahme der Fermentations- und Wildkräuter-Gemüse-Säfte können die Zellen regeneriert werden. Durch die Säfte und andere Maßnahmen der Wildkräuter-Vitalkost-Therapie verlieren Krebszellen oft ihre Aggressivität.

Durch den Verzehr der grünen Wildkräuter-Gemüse- und der Fermentationssäfte erfährt der Stoffwechsel eine Belebung. Viele Patienten erleben einen ungeahnten Energieschub und spüren weniger Verlangen nach Kohlenhydraten und Zucker.

Entgiftungsreaktionen beim Ketogenen Heilfasten

Miso-Suppe mit Kräutern und Algen

Sollten trotzdem unangenehme Entgiftungssymptome entstehen, können die folgenden Mittel eingenommen werden:

- Niacin (Vitamin B3) zweimal täglich eine Kapsel à 500 mg, um die Mikrozirkulation und den Stoffwechsel zu beleben. Dieses Vitamin wurde von Dr. Gerson empfohlen.
- Ein Esslöffel Apfelessig und ein Esslöffel Mikromineralien sowie Wasser werden miteinander vermischt und eingenommen. Sehr wirkungsvoll bei Unruhe, Schwäche, Gereiztheit etc.
- Ein Gramm Vitamin C (Ascorbinsäure) aus der Apotheke kann dreimal täglich eingenommen werden, eventuell zusammen mit Aspirin (50 mg) und Niacin B3. Laut Dr. Gerson wirkt diese Dreierkombination schmerzstillend und antientzündlich.
- Mikromineralien: Die Einnahme organischer Mikromineralien dämpft den Appetit und etwaige Gelüste
- Vata-Tee mit einem Löffel Heilerde ultrafein gemischt trinken: Dieser Ayurveda-Tee kann die freigesetzten Toxine im Darm neutralisieren

Dulse

Nori

Hijiki

Wakame

Eine salzfreie Gemüsebrühe kann abends verzehrt werden.

Tipp: Geben Sie getrocknete Algen wie Wakame, Hijiki, Nori oder Dulse zur Suppe hinzu, sie enthalten organisch gebundenes Jod, ein wichtiges Mittel gegen Krebs, vor allem bei Brust- und Prostata-Krebs. Allerdings dürfen nur eingeweichte und dann gespülte Algen verwendet werden, um das Salz daraus zu entfernen. Wegen der stoffwechselanregenden Wirkung von Jod sollten empfindliche Patienten Algen nur am Tag verzehren.

Beim Ketogenen Fasten werden vermehrt Schlacken und Toxine ausgeschieden. Laut Dr. Gerson zehren Krebszellen von Toxinen und Schlacken. Beim Detox wird dem Krebs seine Lebensgrundlage streitig gemacht! Mental schenkt das Heilfasten Beschwingtheit, Leichtigkeit und Gelassenheit. Das Wachstumshormon (HGH) wird vermehrt freigesetzt, ein Verjüngungshormon, welches dem Krebs stark entgegenwirkt. Hungergefühle können durch die Einnahme von Ghee/Kokosöl, Mikromineralien und Miso-Suppe gedämpft werden!

Man sollte unbedingt durchhalten und keine Panik aufkommen lassen, es gibt keine bessere Begleitbehandlung als das Ketogene Fasten! Knurren im Bauch ist meistens ein Zeichen, dass Toxine freigesetzt werden, es sollte nicht mit Hungergefühlen verwechselt werden. Wenn Schwäche oder Müdigkeit aufkommen, bitte eine Tasse Vata-Tee trinken und eventuell hinlegen.

Abends kann eine Suppenbrühe aus Gemüse (Lauch, Zwiebeln, Grünkohl) oder eine Hühnerbrühe ohne Fett verzehrt werden. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers. Auf Autofahren und Stress sollte verzichtet werden. Mit mehr Übung wird diese Art von Heilfasten immer leichter. Wir dürfen nicht vergessen, welche heilkräftigen Signale wir an unsere Zellen und unser Immunsystem durch das Heilfasten aussenden.

Zusätzliche Heilmittel bei der Therapie

Wo findet man heimische Wildkräuter?

Am besten erntet man die Wildkräuter im eigenen Garten, auf Schuttplätzen, am Waldrand, in Parks, immer mindestens 200 Meter abseits von Straßen und Abgasen. Die Wildpflanzen sollten in einem möglichst frischen Zustand verarbeitet werden, weil sie dann die meisten Biophotonen enthalten.

Ein Strauß Brennnesseln kann am Wochenende gepflückt und in einem Kübel Wasser auf der Terrasse oder befeuchtet in einer Tüte aufbewahrt werden. Bis zu eine Woche bleiben die Pflanzen frisch und können für die Wildkräuter-Cocktails und Säfte verwendet werden.

Sie müssen kein Experte sein: Fast jeder kann Brennnesseln und Löwenzahn identifizieren, die wirklich überall wachsen. Die Bekanntschaft mit dem Giersch wäre auch empfehlenswert.

Diese Wildpflanze wächst oft unter Bäumen oder an Hecken entlang und ist nicht gerade die Lieblingspflanze der Gärtner. Beim Entsaften ist Giersch sehr ergiebig.

Giersch

Man kann Bio-Anbieter auf Märkten fragen, ob sie Wildkräuter wie Brennnesseln, Vogelmiere und Giersch von ihrem Hof mitbringen können. St. Michaelshof z. B. verkauft seit Jahren auf Märkten in und um München frisch gepflückte Wildkräuter.

Der Hof unterhält einen Stand auf dem Münchner Viktualienmarkt, an dem auch Wildkräuter-Cocktails angeboten werden. St. Michaelshof verschickt auch im Winter z. B. asiatische grüne Blattsalate per Post. Die Salate werden feucht verpackt und zusammen mit einem Kühlaggregat versandt.

Im Winter kann man Brombeerblätter und Grünkohl für die Cocktails verwenden. Zu dieser Jahreszeit gibt es ca. fünf bis sechs Wildkräuter, die man pflücken kann, vorausgesetzt, es liegt keine Schneedecke.

Löwenzahn

Diese Winter-Wildkräuter zeige ich in meinen Seminaren. Durch den Besuch eines Wildkräuter-Seminars wird man mehr Wildpflanzen kennenlernen, die praktisch vor der Haustür wachsen. Laut dem Pflanzenforscher Steffen G. Fleischhauer sind allein in Europa ca. 1500 essbare Wildpflanzen heimisch. Inzwischen gibt es während des größten Teils des Jahres auch Topinambur, die Knollen sind eine hervorragende Beigabe für die Fermentationssäfte.

Brennessel

Melde

Kräuter-wanderungen mit Dr. Switzer

Lernen Sie, Kräuter zu erkennen und sich selbst mit frischen Kräutern zu versorgen!

Von der überragenden Vitalität der Wildkräuter kann heute jeder profitieren. Sie sind bestens verträglich und können unser Immunsystem und unseren Stoffwechsel beleben und unterstützen. Sie bauen einen wichtigen Schutzwall gegen den Angriff von freien Radikalen auf und können somit die Entstehung von degenerativen Erkrankungen verhindern. Auf den Wanderungen mit Dr. Switzer erlernen Sie die Grundlagen im Umgang mit Wildkräutern.

Mein Weg durch die Krebs-Therapie in ein neues Leben

Mit der Beschreibung meines Weges durch die Krebs-Therapie möchte ich den Menschen Mut und Hoffnung schenken, die durch die Diagnose Krebs innerlich tief erschrocken sind und mit Angst und Zweifel ringen. Möge ihnen dadurch eine neue Kraft zuströmen und mögen sie gesund und lebensfroh, wie durch eine neue Geburt, mit tiefen Erkenntnissen daraus hervorgehen.

Für mich war die Begegnung mit dem Phänomen Krebs zum einen eine Gelegenheit zur Neugestaltung meines Lebens und zum anderen ein Raumbereiten für das, was sich an neuen Erkenntnissen in meinem Leben offenbaren wollte. Es war wichtig, alle Begebenheiten, Einstellungen und Gewohnheiten meines Lebens anzuschauen und zu überprüfen. Welche davon sollte ich ändern, welche durften so bleiben? Auch kam die Frage auf: Was brauchte ich, damit sich mein Potenzial und meine Lebensbestimmung ausdrücken konnten?

Das war zunächst einmal gar nicht leicht, denn ich war an einem Punkt der Erschöpfung und konnte gar nicht spüren und erkennen, was mir Freude und Begeisterung schenkte. Hinzu kam der Schock der Diagnose und es tauchten viele Fragen auf, was zu tun war. Dies erforderte viel Energie und Kraft. Ich hatte in diesem Moment keinen konkreten Plan, wie ich durch dieses Labyrinth in Richtung Gesundung gehen sollte. Das galt es nun herauszufinden und mit einer gewissen Struktur anzugehen, um mich nicht zu verlieren inmitten der vielen Informationen, die sowohl von der Schulmedizin als auch vonseiten der alternativen Therapien auf mich einströmten. Ich versuchte, Ruhe zu bewahren und meinem Körper und meiner Seele viel Ruhe und innere Einkehr zu schenken.

Fragen beschäftigten mich: Was braucht mein Körper an guter Nahrung, um zu gesunden, damit auch mein Inneres wieder an Kraft gewinnt und ich dahinkomme zu spüren und zu hören, was ich wirklich will, was mir guttut, woran ich Freude und Begeisterung finde. All das war grundlegend wichtig für mich, um durch das, was geschehen sollte, gut hindurchzukommen.

Ein Freund und Arzt gab mir anfangs das Bild von einem Pflug, der tiefer in die Erde eingreifen solle. Ich glaube, ich habe jetzt verstanden, was er damit meinte, und meine folgende Geschichte kann das vielleicht verdeutlichen.

Meine Erfahrungen auf dem Weg zu meiner Genesung

Im Jahr 2010 bemerkte ich ein stecknadelkopfgroßes Kügelchen im Dammbereich. Die Frauenärztin diagnostizierte dieses als ein verschiebbares Lipom und somit als harmlos. Im Laufe der darauffolgenden eineinhalb Jahre wurde dieses kleine Kügelchen größer (wuchs bis auf 3,7 x 2,8 cm), weswegen mich die Ärztin 2012 zur Untersuchung ins Krankenhaus überwies. Bei der Untersuchung wussten die Ärzte auch nicht recht, was es sein konnte, und vermuteten ein Myom oder eine Zyste, was wohl ganz unproblematisch ambulant entfernt werden könne. Ich versuchte dann diese Zyste bzw. dieses Myom mit naturheilkundlichen Medikamenten zu behandeln, aber die kleine Kugel wurde dennoch größer. Ein halbes Jahr später entschloss ich mich dann zu einer Operation im örtlichen Krankenhaus. Ein anderer vertrauenswürdiger Frauenarzt riet mir vor dem Eingriff zu einer Rektoskopie. Die Ärzte im Krankenhaus rümpften die Nase und meinten, das sei doch nicht notwendig, es sei ein ganz einfacher Eingriff von 20 Minuten, dann sei die Sache erledigt und ich könne wieder nach Hause gehen.

Ich machte die Rektoskopie aber zur Bedingung, zum Glück, denn dabei stellte sich heraus, dass es sich um einen Tumor im Enddarm handelte (Größe 5 x 6 x 5 cm), der bei Berührung sofort eine Blutung zeigte. Da er nahe am Schließmuskel war, wurde die Operation abgebrochen. Während meines Aufwachens aus der Narkose hatte der Arzt, der zuvor ein Myom vermutete, die undankbare Aufgabe, mir zu sagen, dass es sich stattdessen um einen bösartigen Tumor handelte. Es wurde ein CT durchgeführt, ich hatte furchtbare Angst vor dem Gerät, denn ich hatte nie zuvor mit solchen Verfahren zu tun gehabt. Es wurden keine Metastasen gefunden. Dann wurde ich zu einem anderen Chirurgen gebracht, der mir sagte, dass der Tumor inoperabel sei und ich mich umgehend zu einer Radiochemotherapie anmelden solle, der Termin beim Radiologen nebenan sei schon ausgemacht und ich könne mir hier jederzeit einen Port* legen lassen, der für die Chemotherapie notwendig sei.

* Port (kurz für Portkatheter): Bei vielen Tumorerkrankungen ist es im Rahmen einer Chemotherapie notwendig, über einen längeren Zeitraum in regelmäßigen Abständen zellhemmende Mittel (Zytostatika) über die Vene zu verabreichen. Da die wiederholten Einstiche in die Armvenen oft als sehr ungenehm empfunden werden und die stark wirksamen Zytostatika die Innenhaut der engen Armvenen schädigen können, wurden sogenannte Port-Systeme entwickelt, die einen dauerhaften und bequemen Zugang zum Gefäßsystem ermöglichen.

Rezepte

Grundrezept Braunhirse-Sprossen-Fermentations-saft

strotzen vor Gesundheit. Von chronischen degenerativen Krankheiten wie Diabetes und Krebs, rheumatischen, Herz-Kreislauf- und neurologischen Erkrankungen wie Parkinson, Demenz, ALS und Multiple Sklerose werden sie kaum heimgesucht. In Ländern, in denen Industriekost die Norm ist, gehören diese Krankheiten zum Alltag.

Milchsauer fermentierte Säfte und Gemüse enthalten Milliarden von gesunden Laktobazillen, die die Darmflora besiedeln und die pathogenen Bakterien und Pilze wie Candida verdrängen können. Dadurch sondert die Darmflora vermehrt Butyrat ab, eine kurzkettige Fettsäure mit einer starken Wirkung gegen Krebs.

Fermentationssäfte enthalten Vitamine, Enzyme und Biophotonen, die unsere Stimmung heben und ungeahnte Kräfte freisetzen können. Biophotonen sind wichtige Energieteilchen, die benötigt werden, damit die Zell-Mitochondrien mehr Energie in Form von ATP herstellen können. Das ist eine wichtige Voraussetzung für die Zellen, um mehr Sauerstoff aufzunehmen.

Erstarkte Mitochondrien sind notwendig, um Entzündungen und Krebszellen in Schach zu halten. Wenn unsere Zellen beginnen, mehr Sauerstoff aufzunehmen, wird es für die Krebszellen eng. Sie scheuen Sauerstoff wie der Teufel das Weihwasser.

Laut Dr. Kuhl können Fermentationssäfte die Ammoniak-Ausscheidung der Leber um das 450-fache steigern. Warum ist das wichtig? Weil Ammoniak, eine Nitrat-Verbindung, den Stoffwechsel und die Entgiftungskapazität der Leber stark beeinträchtigt. Laut Dr. Gerson kann nur eine robuste Leber degenerative Krankheiten wie Krebs in Schach halten. Damit die Leber diese Aufgabe übernehmen kann, muss sie erst von Verbindungen wie Nitrat und Ammoniak befreit werden.

Dank Fermentationssäften berichtet fast jeder von einem optimierten Magen-Darm-Trakt und mehr vitaler Energie. Berichtet wird von besserem Schlaf, mehr Gelassenheit und endlich gelingender Gewichtsabnahme. In Verbindung mit der Wildkräuter-Vitalkost entsteht ein Synergieeffekt, der die Aufnahme von Vitalstoffen aus den Wildkräutern verbessert.

1. Braunhirse oder eine der Ur-Getreidesorten wie Einkorn oder Kamut in ein Keimglas geben

2. Wasser einfüllen

3. Körner für ca. drei Tage keimen lassen und täglich spülen

4. Fertige Einkorn- bzw. Kamutsprossen

5. Fertige Sprossen nach ca. drei Tagen in ein Gärglas umfüllen

6. Gemüse klein schneiden oder hobeln

7. Gemüse zu den Sprossen in das Gärglas geben

8. Wasser in das Gärglas füllen

9. Gärglas bis zum Rand auffüllen

10. Sieben Tage fermentieren lassen

Kombucha-Tee

4 Liter Wasser

6 Beutel schwarzer oder grüner Tee

2 Tassen brauner oder weißer Zucker

Kombucha-Pilz

Kombucha gilt in Asien als ein wirksames Heilmittel gegen Krebs. Im Internet wimmelt es von Schilderungen sogenannter „Wunderheilungen", die das Trinken von Kombucha-Tee angeblich ermöglicht hat. Trotzdem sollte man eine gewisse Skepsis bewahren. Kombucha wird mit Sicherheit nicht allein in der Lage sein, Krebs zurückzudrängen, aber der enzymhaltige Fermentationstee könnte durchaus eine wichtige Rolle für jede/n Krebspatient/in spielen.

Ich empfehle den Kombucha-Tee meinen Patienten vor allem als Essigersatz. Durch seine Fülle an Enzymen, Milchsäurebakterien und organischen Säuren ist Kombucha vor allem ein sehr wertvolles probiotisches Mittel für den Darmtrakt. Probiotika enthalten Milchsäurekulturen, die durch Fermentation entstehen. Man findet sie in Joghurt, Sauerkraut und in probiotischen Mitteln wie ProTop und Rechtsregulat, die kommerziell angeboten werden.

Probiotika stärken unsere nützlichen Darmbakterien, die sich dadurch vermehren und gedeihen können. Damit lässt sich die Darmflora wieder regenerieren. Das ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass der Darm wieder in Ordnung kommt. Nur ein gesunder Darm kann das Immunsystem zu Höchstleistungen anspornen. Der Kombucha-Tee kostet kaum Geld und wäre die billige Alternative zu den teuren Probiotika auf dem Markt. Die Fermentationszeit beträgt ca. zwei bis drei Wochen.

Die interessanteste Heilungsgeschichte über Kombucha ist vom Nobelpreisträger Alexander Solschenyzin überliefert. Als Solschenyzin im sibirischen Gulag wegen Magenkrebs im Sterben lag, fragte man ihn, ob er nicht an einer Krebsstudie teilnehmen wolle. Zu seinem Glück wurde er der Gruppe zugeteilt, die täglich Kombucha-Tee erhielt, und nicht der Kontrollgruppe, die man mit einem Placebo abspeiste. Am Ende der Studie war sein Krebs verschwunden. Diese Geschichte machte den Kombucha-Tee schlagartig zu einem sehr populären Heilgetränk.

Es wird erzählt, dass Menschen in Asien, die regelmäßig Kombucha-Tee trinken, nicht an Krebs erkranken. Das mag schon sein, vielleicht ist er eine wirksame Präventivmaßnahme. Aber wie so oft in der Naturheilkunde gibt es keine Studien, die die Wirksamkeit dieses Getränks beweisen können. Weil alle Probiotika eine wichtige Rolle bei der Genesung des Darms spielen, könnte auch Kombucha-Tee ein wichtiges Therapeutikum sein, genauso wie Brottrunk, rohes Sauerkraut und Sauerkrautsaft.

Die Zubereitung von Kombucha ist sehr einfach, es muss lediglich einmalig ein Teepilz beschafft werden (siehe Bezugsquelle S. 213).

Zubereitung:

Vier Liter Wasser werden zum Kochen gebracht. Man gibt sechs Beutel grünen oder schwarzen Tee hinzu. Ist man gegen Koffein empfindlich, kann auch entkoffeinierter oder koffeinfreier schwarzer oder grüner Tee verwendet werden. Hinzu kommen zwei Tassen brauner oder weißer Zucker. Ohne die Gabe von Zucker kann der Pilz nicht wachsen. Man lässt den Tee komplett abkühlen, bevor man den Kombucha-Pilz hinzugibt.

Dann braucht man einen großen, sauberen Glasbehälter für den Fermentationsprozess. Bewährt hat sich ein großes Einmach- oder Essiggurkenglas. Pilz und Tee werden in das saubere Glas geschüttet. Das Glas sollte absolut sauber sein. Über die Öffnung wird ein Stück Nylonstrumpf, feiner Netzstoff oder Küchentuch gespannt, befestigt mit einem Gummiband. So können keine Insekten in das Gefäß eindringen.

Der Behälter wird dann an einen warmen Platz in der Küche gestellt. Hier kann der Pilz die Nährstoffe aus dem Tee in Ruhe vergären. Nach zwei Wochen oder länger erhält man den fertigen, enzymhaltigen Kombucha-Tee. Er schmeckt ungefähr so sauer wie Essig. Der fertige Tee mit Pilz kann länger in der Küche stehen bleiben, ohne zu verderben.

Kommerzieller Kombucha-Tee aus dem Bioladen besitzt kaum Heilkraft, weil der Fermentationsprozess nicht lange genug durchgeführt wurde und der Tee deshalb viel weniger Enzyme und zu viel Zucker enthält.

Premium Grüner Sprossen-Saft

Zutaten:

½ Kopf dunkelgrüner Salat wie Romana oder Endivien

1 Tasse Mungbohnen- oder Linsen-Sprossen

2 Handvoll Giersch oder andere Wildkräuter wie Melde, Löwenzahn, Disteln oder 1 Bund Korianderkraut

1 grüner Granny-Smith- oder Boskop-Apfel oder eine Grapefruit

3 bis 4 Blätter Mangold, Rotkohl oder Grünkohl

3 bis 4 Knollen Topinambur

1 kleine Handvoll Wasserkresse

2 Esslöffel Kurkuma-Pulver oder frische Kurkuma-Wurzel (Gelbwurz)

Grün ist die Farbe von Chlorophyll, dem grünen Blutreiniger und Sauerstoffträger par excellence. Chlorophyll ist auch unser Heilmittel Nummer eins. Das Therapiegeheimnis lautet: viel Chlorophyll aus Sprossen und Wildkräutern.

Zubereitung:

Alle Bio-Zutaten langsam entsaften und anschließend genießen!

Sprossen enthalten ca. 20-mal mehr Nährstoffe als Bio-Gemüse. Deswegen ist es sehr empfehlenswert, täglich eine große Mengen Sprossen aus Mungbohnen oder Linsen zu entsaften. Auf ihre hohe Nährstoffdichte möchten wir nicht verzichten.

Zunächst lässt man 500 Gramm Mungbohnen oder Linsen keimen. Dafür verwende ich einen großen Zwei-Liter-Behälter, z. B. ein großes leeres Glas. Die Linsen bzw. Mungbohnen werden für ca. zwölf Stunden in Wasser eingeweicht. Danach werden sie für ca. zwei bis drei Tage täglich mit Wasser gespült. Man kann ein Stück Nylonstrumpf oder ein Küchentuch mithilfe eines Gummis über die Öffnung des Glasbehälters spannen oder ein Keimglas verwenden. 500 Gramm Mungbohnen ergeben eine große Menge Sprossen, die für fast eine Woche reicht. Man kann sie auch schmackhaften Salaten beimischen.

Ernährungsprinzip:

Mungbohnen-Sprossen enthalten nicht nur heilkräftige Enzyme, sondern auch reichlich Vitamin B17, ein wichtiges Vitamin gegen Krebs, das auch in Aprikosenkernen vorkommt. Warum Vitamin-B17-Infusionen für teures Geld vom Arzt verschreiben lassen, wenn man heilkräftige Sprossen zubereiten kann? Vitamin B17 ist übrigens in den USA ein verbotenes Mittel.

Bitte unbedingt ungespritztes Bio-Gemüse für die Säfte verwenden. Pestizide und Herbizide wie Glyphosat von Monsanto dürfen nicht im Saft landen! Der grüne Saft sollte gleich nach dem Entsaften getrunken und nicht länger als eine Stunde aufgehoben werden, damit keine Enzyme oder Vitalstoffe oxidieren und verloren gehen. Zur Not können die Säfte für den Tag im Kühlschrank aufgehoben werden, aber besser ist das frische Entsaften kurz vor dem Trinken.

Japanische Wildkräuter-Suppe

Zutaten:

- 2 Handvoll Brennnesselblätter
- 1 Tasse heißes Wasser (um die 60 °C)
- 1 Esslöffel japanische Miso-Paste (Bioladen)
- ½ Zucchini
- 1 Stück Ingwer (daumengroß)
- 1 Teelöffel Tamari-Sojasauce
- 1 Esslöffel Genmai Su (japanischer Reisessig, Bioladen)
- 1 Teelöffel Mirin (japanischer Reiswein, Bioladen)
- 1 Teelöffel Ume Su (Aprikosen-Würzsauce, Bioladen)
- 1 Blatt Wakame-Meeresalgen (vorher für ca. 5 Min. in warmem Wasser einweichen)

Alle Zutaten pürieren.

Ernährungsprinzip:

Diese Suppe enthält eine fermentierte, probiotische Miso-Paste, die angeblich japanische Mönche in Nagasaki vor den Folgen der verheerenden Atomstrahlung geschützt hat. Die Gewürzsaucen Mirin, Ume Su und Genmai Su sind sauer vergoren, sie wirken also probiotisch, ähnlich wie das Miso. Davon kann Ihre Darmflora sehr profitieren! Die Wakame-Meeresalgen und die Brennnesseln sind sehr reich an organischem Kalzium und Magnesium in einem idealen Verhältnis von 2:1.

Beluga-Sprossen-Salat

Zutaten:

- 1 Tasse Beluga-Linsen-Sprossen (ca. 2 Tage keimen)
- 4 Tassen Feldsalat, Rucola oder Spinatblätter oder Wildkräuter wie Giersch, Löwenzahn oder Vogelmiere
- 8 Cocktail-Tomaten, klein geschnitten
- ½ Avocado, klein geschnitten
- 3 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel geröstetes Sesamöl (Asienladen, Bioladen)
- 1 Esslöffel Tamari-Sojasauce
- ½ Teelöffel Paprika
- 1 Esslöffel süßer indischer Curry
- ½ Teelöffel Koriander
- ½ Teelöffel Pfeffer

Die kleinen schwarzen Beluga-Linsen lassen sich wunderbar zum Keimen bringen. Geschmacklich sind sie feiner als die braunen Linsen. Wenn man sie mit Wildkräutern kombiniert, entsteht ein erstklassiger Salat auf Gourmet-Niveau.

Alle Zutaten mischen und genießen!

Ernährungsprinzip:

Linsensprossen sind ein wunderbarer Eiweiß- und Enzymspender, die Wildkräuter liefern viele Bitterstoffe, Chlorophyll und Biophotonen. Linsen sind auch ein wichtiger Spender von Zink. Sie sind das Grundnahrungsmittel der Inder, die weitgehend auf tierisches Eiweiß verzichten!

Anhang

Wichtige Wildkräuter

Brennnessel

Die Brennnessel schmeckt köstlich und enthält als Königin der Wildkräuter die größte Heilkraft. Kaum eine andere Wildpflanze ist so eiweißhaltig. Brennnesseln weisen auch ca. 20-mal mehr Kalzium und Vitamin C als Salatblätter auf und reinigen das Blut.

Die Verwendung von Wildkräutern wie Brennnesseln mit einem hohen Gehalt an Serotonin kann die psychische Stimmung heben, ein wichtiger therapeutischer Ansatz bei Depressionen und Stimmungsschwankungen. Die Brennnessel gibt Kraft und führt zu mehr innerer Gelassenheit.

Wegen ihrer heilkräftigen Wirkung auf die Haare sind Brennnesseln berühmt. Sie enthalten viel Zink, ein Spurenelement, welches neben Kupfer in Verbindung mit einer gesunden Haarfarbe gebracht wird.

Giersch

Giersch wirkt allgemein entzündungshemmend und wurde von Pfarrer Kneipp vor allem bei Polyarthritis eingesetzt. Er hat den Vorteil, dass er trotz seines Bitterstoffgehalts nicht so bitter schmeckt wie Löwenzahn. Durch seinen hohen Nährstoffgehalt kommt Giersch gleich nach der Brennnessel, der Königin der Wildkräuter.

Giersch wird auch „Gichtkraut" genannt, weil er den Ruf genießt, ein Heilmittel für Gelenke und Bandscheiben zu sein.

Wie sagte Pfarrer Kneipp so schön: „Um Brotgicht (Arthritis, Arthrose) zu kurieren, sollte man anstelle von Brot Giersch (ein Wildkraut) essen und die Gelenkschmerzen werden verschwinden!"

Melde (Weißer Gänsefuß)

Die Bekanntschaft mit der wilden Melde zu machen lohnt sich; es gibt kaum eine besser und milder schmeckende Wildpflanze, weil sie nur wenig Bitterstoffe enthält. Sie hat einen sehr angenehmen, nussartigen Geschmack, sogar besser als Rucola oder Spinat. Russische Bauern haben bei Ernteausfall, was fast jedes Jahr vorgekommen ist, von der wilden Melde gelebt.

Auf meinen Kräuterwanderungen lege ich immer große Betonung auf diese Pflanze. Sie wächst vor allem in landwirtschaftlichen Gebieten, wo die Erde umgegraben wurde.

In Mallorca ist sie mein Grundnahrungsmittel; fast täglich verwende ich sie für meinen Cocktail. Selbst im heißen August kann ich die Pflanze auf der Insel finden.

Indianer haben die äußerst schmackhaften Samen auch gerne gegessen. Jemand, der die Melde kennt, wird niemals verhungern.

Man gewinnt durch die Kenntnis dieser Pflanze ein Stück Unabhängigkeit von der Industrie, die die Menschen zu versklaven versucht.

Spitzwegerich

Spitzwegerich findet man überall in der Natur. Wie auch Brennnesseln enthält dieses Wildkraut reichlich Eiweiß. Das Kraut genießt den Ruf eines exzellenten Lungen- und Hustenmittels. Es übt eine starke reinigende Wirkung auf alle Lungenschleimhäute aus. Genau das benötigen viele von Luftverschmutzung geplagte Stadtmenschen.

Brombeerblätter

Auch mitten im Winter kann man heilkräftige grüne Wildkräuterblätter ernten. Die Brombeerblätter bleiben sogar bei eiskaltem Wetter grün und saftig und enthalten Chlorophyll und Biophotonen. Man muss sie nur im Wald pflücken.

Durch die Brombeerblätter wird der Körper außerdem mit pflanzlichem Eiweiß sowie sekundären Pflanzenstoffen und Enzymen versorgt. Brombeersträucher sind die einzigen grünen Pflanzen, die man selbst bei hoher Schneedecke noch finden kann.

Ackerschachtelhalm

Ackerschachtelhalm (Zinnkraut) wirkt durch seinen hohen Gehalt an Kieselsäure, die wegen unserer ausgelaugten Ackerböden in unserer Nahrung kaum zu finden ist, sehr stärkend und straffend auf das Bindegewebe. Jeder ab 40 Jahren sollte regelmäßig den Ackerschachtelhalmsaft einnehmen, um vorzubeugen.

Ein sehr gutes Buch im Taschenformat mit Fotos und Zeichnungen zur Bestimmung von Wildkräutern heißt *Essbare Wildpflanzen. 200 Arten bestimmen und verwenden* von Steffen Guido Fleischhauer u. a. (AT Verlag, 2015).

Willkommen in unserer Küche

Geräte

Unbedingt empfehlenswert, vor allem für Krebspatienten, ist der Einsatz eines langsamen Entsaftungsgeräts, das mit einer Geschwindigkeit von weniger als 70 Umdrehungen/Min. entsaftet. Hier empfiehlt sich der **Greenstar** oder der **Kuvings Slow Juicer**. Eine unerlässliche Investition für Krebspatienten, weil die Enzyme mit den schnell drehenden Entsaftern zerstört werden.

Revoblend-Mixer

Turbo-Standmixer Revoblend Rohkost-Ofen Revodry

Den Revoblend RB 500 mit 38.000 U/Min. und den einzigartigen Sixwave Blades sowie den Rohkost-Ofen Revodry erhalten Sie unter:

Revoblend
www.revoblend.com
Tel. (+49) (0)8151-78347

Den **Foodmatic Personal Mixer**, den **Vitamix-Industrie-Mixer**, den **Greenstar Slow Juicer** sowie die **Excalibur-** und **Stöckli-Dörrgeräte** erhalten Sie bei:

Keimling Naturkost
www.keimling.de
Tel. (+49) (0)4161-511 60

Greenstar Slow Juicer

Kuvings Slow Juicer
Große Einfüllöffnung und leicht zu reinigen

Grüne Perlen

www.grueneperlen.com
Tel. (+49) (0)3504693525

Gemüseschneidegeräte, handbetrieben:

Stand-Spiralschneider
Green Power Mixer
(mit Messer- und Mixeinsatz)

Lurch AG
www.lurch.de
Tel. (+49) (0)5121-749 91 74

Foodmatic Personal Mixer

Rohkost-Ofen Revodry

Jetzt in der 3. Auflage

Wildkräuter-Vitalkost

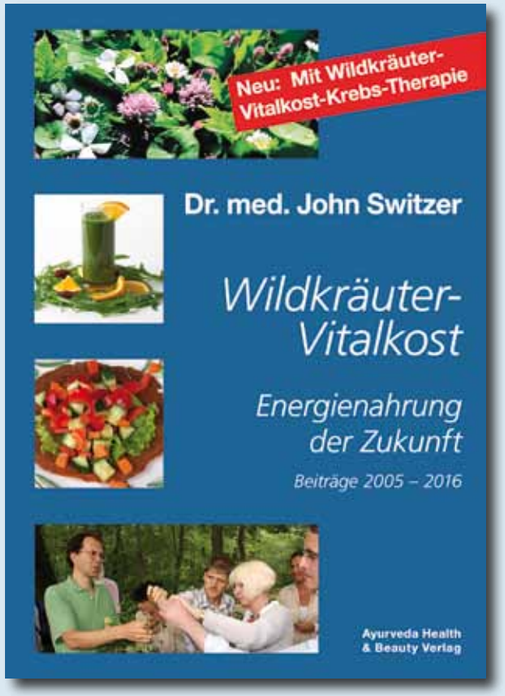
Energienahrung der Zukunft

Das Maß unserer Vitalität, Kreativität und Lebensfreude steht und fällt mit einem reibungslos ablaufenden Stoffwechsel. Innere Gelassenheit, Beschwingtheit und Zufriedenheit können nur entstehen, wenn unser Körper optimal ernährt und mit überragenden Nährstoffen versorgt ist.

Unsere industrielle Ernährungsweise macht dies heute kaum mehr möglich. Hier müssen wir einen anderen Weg beschreiten, um unserem „Steinzeit-Körper“ gerecht zu werden. Schließlich wurde die menschliche Evolution über 4,5 Millionen Jahre nicht vom Supermarkt, sondern vor allem von Wildpflanzen, Wurzeln, Samen, Nüssen, Meeresalgen und Wildfrüchten bestimmt. Unser Körper erfuhr seine Prägung durch diese „wilden“ Nahrungsmittel und nicht durch industrielle Gen-Nahrung oder Hybrid-Getreide-Züchtungen.

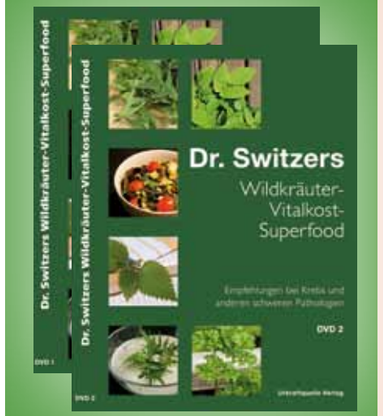
Laut Hippokrates, dem Vater der Medizin, kann überragende Nahrung fast wie Medizin wirken. Dieser Ratschlag spornt Dr. John Switzer seit mehr als 30 Jahren an, nach den besten Vital- und Nahrungsmitteln Ausschau zu halten, die unseren Körper und unser Immunsystem stählen können. Damit verbessern wir unsere Chancen, uns vor Krebs und anderen degenerativen Krankheiten zu schützen.

532 Seiten, 27,90 Euro, ISBN 978-3-9815903-4-0



Die Heilkraft von Wildkräutern auf DVD

Wildkräuter-Vitalkost-Superfood

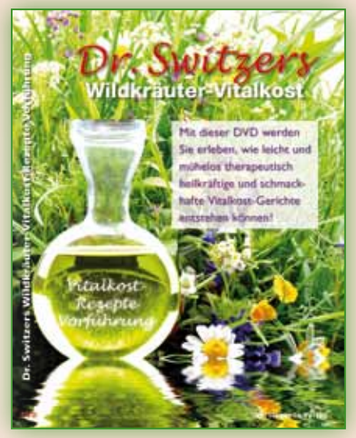


Die Wildkräuter-Vitalkost bei Krebs und degenerativen Erkrankungen

Diese zwei DVDs sind eine Einführung in Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost-Therapie: eine Verbindung aus der Gerson-Therapie und der Wildkräuter-Vitalkost, um Krebs und andere degenerative Erkrankungen in Schach zu halten oder sich nach einer Krebs-Therapie zu regenerieren.

Je DVD € **20,00**

Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost



Seit mehr als 30 Jahren hat sich Dr. Switzer mit den Stärken und Schwächen verschiedener Ernährungsformen beschäftigt. Alle weisen einen Mangel an wichtigen Nährstoffen wie Chlorophyll, organische Spurenelemente, Biophotonen, Probiotika und unzählige sekundäre Pflanzenstoffe auf. Das erschwert eine echte Sättigung, dämpft den Stoffwechsel und führt meist zu starken Gelüsten. Auch das Auftreten von degenerativen Erkrankungen kann begünstigt werden. Die Wildkräuter-Vitalkost versucht dieses Dilemma durch innovative Gerichte zu lösen, die eine überragende Nährstofffülle bieten.

DVD € **20,00**

Superfood-Rezepte

Mit dieser DVD werden Sie erleben, wie leicht und mühelos therapeutisch heilkräftige und schmackhafte Vitalkost-Gerichte entstehen können! Sie werden erfahren, welche Vitalkost- und Superfood-Rezepte bei Krebs und anderen degenerativen Krankheiten besonders heilkräftig und therapeutisch wirksam sind.

Dr. Switzers
Wildkräuter-Vitalkost

DVD € **20,00**

Alle vier DVDs zu € **69,00**

Jetzt farbig mit vielen Fotos!

Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten

Wir wenden uns mit diesem Buch an Anfänger und Fortgeschrittene in der Vitalkost-Zubereitung.

Alle ausgewählten 51 Rezepte wurden von einer Köchin für Sie zubereitet und getestet. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Erleben und Erforschen einer neuen Welt des Geschmacks!

Stärken Sie Ihren Stoffwechsel und Ihr Immunsystem mit schmackhaften und gesunden Wildkräuter- und Gemüse-Vitalkost-Gerichten, die leicht und schnell zuzubereiten sind.

Erleben Sie ungeahnte Energie und Vitalität durch den Verzehr von grünen Cocktails, nahrhaften Suppen, Salaten, kalorienarmen Nudelgerichten, probiotischem Quark und Käse, glutenfreiem Brot und Crackern, gesunden Desserts und Kuchen.

Sie liefern wertvolle Nährstoffe, entgiften Ihren Körper und sind bestens verträglich. Schützen Sie sich mit lebendiger Nahrung vor degenerativen Erkrankungen und optimieren Sie die Biochemie Ihres Gehirns!

88 Seiten, farbig, 12,90 Euro, ISBN 978-394260-702-5

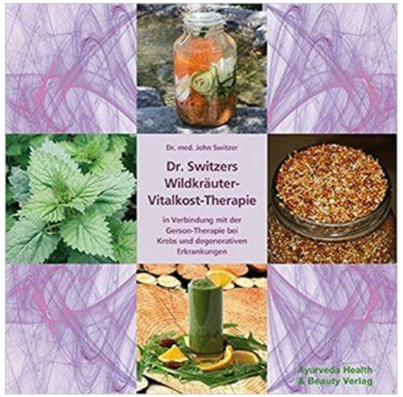
Dr. med. John Switzer, Jahrgang 1957, stammt ursprünglich aus Oregon, USA. Er kam nach München, um seine deutschen Wurzeln wiederzuentdecken und Medizin zu studieren. Seit 25 Jahren leitet er eine Ayurveda-Klinik am Starnberger See, die durch Ayurveda, Fasten, Heilfasten und die Wildkräuter-Vitalkost-Therapie spezialisiert hat.

Die in diesem Buch für Sie bereitgestellten Gesundheits- und Therapie-Informationen dürfen weder als Ersatz für professionelle Beratung und/oder Behandlung durch approbierte Ärzte angesehen werden noch dürfen aufgrund der Informationen eigenständig Diagnosen gestellt oder Behandlungen begonnen oder abgesetzt werden.

Impressum Inhalt: Dr. med. John Switzer [illegible] grafie und Litho (alle Rezeptbilder [illegible] Berichts [illegible] 83340 Feln[illegible] jswitzer@[illegible] Herstellung: Gesundheit Verlag, [illegible] info@gesund[illegible] 2017 [illegible] Gesundheit Verlag

Fotocredits: J. Switzer: 1, [illegible] 13, 15, 26-29, 32/33, 38/39, 41, 50/51, 54, 56, 57, [illegible] 81, 85, [illegible] 219, 220; S. Dekorsy: 118-120, 123, 125, 126; J. Fendt: 1, 7, [illegible] 145-151, 156, 158, 160, 162, 164, 166, [illegible] Andreas Kopp 178 Wasserfall 207/208; Photo: Anne Wurster [illegible] Alex Koch [illegible] Brigitte 82/83, Kikatani 10, 40, 145, 149, Humusak 154, davejonesphotography 156, [illegible] 160, Siobhandolezal 168, EMF 178, Romi 181, Rainer Zenz 184, 190, Webulla 189, Canstock Photo: dandoppler 68, Photo: Alexander Raths 65, Fotolia.com: Stefan Körber 6; Alexander Raths 8; Zamna 11, 9; Hyperbaria 16, Eaterna 25, Daniel Vaek 37, Kwanchai 44-45, Kitchenmon 52, Kodo 62, Picture-Factory 62, Robert Kneschke 64, 67, Leonard Zybert 84, Annett Seidler 88, Cristina Fernandez 90, Photoline 70, 71, Dagmar Hornz 77, Heinz Waldukat 93, Sergey Velikanov 98, 104, Mitch 100, Sergey Ebelt 110-111, Photopics 124, Photomex 128, Martina Berg 130, Sea Wave 132, Jana Bohr 164, 170, yurakp 167, Markus Hechenberger 181-182, Lars Koch 183, Martina Berg 200, [illegible] Yantra 212-213.

Kleine Zusätze Bilder: [illegible] 10, Eaterna 25, Photomex 76, 77, 145, 151, 172, 178, 184, 189, 190, 194, 196, [illegible] 145, 166, 172, 174, 176, [illegible] 151, 154, 156, 158, 160, 162, 163, 164, 166, Bergamont 151, Cornelia Pilhar 151, Dikes Cortes 151, [illegible] 154, 156, 158, 160, 162, 164, Andreas Kopp 156, 176, 186, 196, Photopics 157, Jacek 159, [illegible] 162, 164, Wolfgang Bergmann 154, 157, Bernhard 154, 160, 162, 163, 164, 166, Anna Kucherova 158, 160, 162, 164, 166, Photocom 158, [illegible] 159, Valera 159, 159, 160, 161, Wendt 161, Pictures 160, Thomas Francois 160, 164, 166, 160, [illegible] Halloween 160, Bingbing 160, Bingbing 160, Bingbing 160, 164, 166, 167, 168, Sergey Velikanov 162, 164, 166, 168, 169, 170, 172, 173, 174, 176, 178, 179, 180, 181, Lars 181, Jaytee 181, 183, 184, Angelo Gerardo 184, 186, 188, 190, Sergey 184, 186, 188, 190, Sergey 184, 186, 188, 190, Sergey



John Switzer

Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost-Therapie

in Verbindung mit der Gerson-Therapie bei Krebs und degenerativen Erkrankungen

220 pages, broché
publication 2017

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr