Ulrich Arndt
Kombucha, Kefir & Co

Extrait du livre

Kombucha, Kefir & Co
de Ulrich Arndt
Éditeur : Hans Nietsch Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b16163

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

Inhalt

Vorwort 8

Einleitung 10

Der Mensch - ein Lichtsäuger 16
Neue Kriterien für gesunde Nahrung 19
Enzyme im menschlichen Körper 21
Enzyme als Heilmittel 22
Sauer ist nicht lustig 24
Nährstoffe richtig kombinieren 27
Alte Säureschlacken auflösen 30
Powerkost für jeden Tag 31

Enzyme - die Regisseure im Körper 34
Enzyme als Biokatalysatoren 35
Enzym-Blocker 37
Enzym-Hemmer 37
Enzyme als Antennen 38
Die Verwandlung der Materie durch Enzyme 40
Enzyme verzögern das Altern 42
Gärung - das Geheimnis uralter Heilkunst 43

Sprudelnde Lebenskraft - die Wirkung von Enzym-Getränken auf die Gesundheit 47
Viermal Enzym-Power 48
Kwass 49
Kombucha 50
Kefir 52
Weitere Inhaltsstoffe 52

Neue und alte Zaubertränke 54
Kombucha-Getränke 54

Leseprobe von U. Arndt, „Kombucha, Kefir & Co“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Kwass-Getränke 58
Kefir-Getränke 61
„Effektive Mikroorganismen" und andere
Obst-Gemüse-Gärgetränke 62

Die eigene Herstellung 67

Kombucha 67
Was man alles braucht 67
Das Grundrezept 68
Die richtige Gärdauer 69
Die Aufbewahrung des Getränks 71
Einen neuen Pilz züchten 73
Wie viel Kombucha täglich? 73
Der Alkoholgehalt - ein Problem? 74
Zucker oder Honig? 75
Macht Kombucha dick? 76
Der Zuckergehalt -
ein Problem bei Diabetes und Gandida? 77
Welcher Tee ist der richtige? 78
Das Geheimnis des richtigen Wassers 80
Aufbewahrung des Pilzes 86
Pannenhilfe 87
Kombucha-Essig 89
Kwass, Brottrunk 90
Was man alles braucht 90
Das Grundrezept 91
Die richtige Gärdauer 92
Wie viel Kwass täglich? 92
Kefir 93
Was man alles braucht 93
Das Grundrezept 94
Die richtige Gärdauer 94
Einen neuen Pilz züchten 95

Leseprobe von U. Arndt, „Kombucha, Kefir & Co“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Wie viel Kefir täglich? 96
Aufbewahrung des Pilzes 97
Wasserkefir 97
Was man alles braucht 98
Das Grundrezept 98
Die richtige Gärdauer 99
Wie viel Wasserkefir täglich? 100

Rezepte und Anwendung 101
Kräuter-Standardmischung für Kombucha 102
Innerliche Anwendung 103
Entschlackung und Entgiftung 103
Entschlackung nach der „Leisenkur" 105
Beschwerden von A bis Z 107
Äußerliche Anwendung 112
Kombucha 112
Kwass 114
Kräuterwahl nach Bachblüten 114
Förderliche Einflüsse des Mondes 120
Gäransätze zu den verschiedenen Mondphasen 122
Kräuterwahl nach Sternzeichen 124

Noch mehr Lichtenergie 127
Sonnenbaden und Vollspektrumlicht 127
Meditation und Energie-Körperübungen 129
Lebensgefühl 130

Bezugsquellen 132

Literatur 133

Leseprobe von U. Arndt, „Kombucha, Kefir & Co“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Einleitung

„Effektive Mikroorganismen" oder kurz „EM" sorgen seit einiger Zeit für Furore. In Form von verschiedenen Spezialge tränken eingenommen, zeigen sie vielfach höchst erstaunliche Heilwirkungen. Viele chronischen Krankheiten, bei denen jahrelang keine wesentliche Linderung erzielt wurde, können oftmals mit ihrer Unterstützung zur Heilung gebracht werden. Das Geheimnis dieser Heiltränke ist ihr hoher Gehalt an nützlichen probiotischen Mikroorganismen, an Enzymen und an der darin gespeicherten Biophotonen-Lichtenergie.

Derartige Heilgetränke gehören in ganz verschiedenen Versionen seit langem zum Heilschatz der traditionellen Naturmedizin vieler Länder. Seit Jahrtausenden werden natürliche Fermentationen, also Enzymumwandlungen, und Vergärungen durch Milchsäure genutzt, um hochwirksame Vitalkonzentrate herzustellen. Diese „Zaubertränke" für die Gesundheit sind nichts anderes als der bekannte Kombucha, Kwass (Brottrunk) und Kefir. Ihre „Pilz"-Kulturen sind nämlich die Heimstatt von hocheffektiven Mikroorganismen, die durch Milchsäuregärung und enzymatische Prozesse zuckerhaltige Nahrung in Vitamine, Enzyme und andere Vitalstoffe umsetzen. Die Heilkraft dieser „Gärgetränke" hängt entscheidend von der Zusammensetzung der jeweiligen Kulutren und der Mischung der Mikroorganismen ab. Hier liegen die wichtigen Fortschritte in der modernen Erforschung und Weiterentwicklung dieser traditionellen Vitalgetränke.

Während in den 1980er und 1990er Jahren vor allem das Teepilz-Gärgetränk Kombucha eine weite Verbreitung fand und gerade kleine Firmen enorme Fortschritte in der Herstellung einer gleichbleibend hohen Qualität von Fertiggetränken machten, sind es nach der Jahrtausendwende fermentierte Flüssigkonzentrate aus Früchten und Gemüsen mit einem hohen

Leseprobe von U. Arndt, „Kombucha, Kefir & Co“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Gehalt an „effektiven", das heißt für Darmflora und Immunsystem nützlichen Mirkoorganismen.

Vorläufer dieser Getränke ist das vor 50 Jahren in Japan entwickelte Super-Ohtaka. Die Entdeckung der „effektiven Mikroorganismen" gelang ebenfalls japanischen Wissenschaftlern. Der Agrarwissenschaftler und Hochschullehrer Prof. Dr. Teruo Higa erprobte diesen Cocktail aus mehr als 80 verschiedenen Mikroorganismen zuerst in der Landwirtschaft und erzielte enorme Erfolge. Die Erträge konnten um durchschnittlich 20 bis 30 Prozent je nach Pflanzenart gesteigert werden. Heute rückt vor allem die Anwendung in der Heilkunde in den Mittelpunkt des Interesses.

Mittlerweile werden auch hier zahlreiche Varianten solcher Enzym-Konzentrate von verschiedenen Herstellern angeboten. Sie alle sind keine Heilmittel, sondern besonders hochwertige Lebensmittel - ganz nach der bekannten Forderung des griechischen Arztes Hippokrates (460-377 v. Chr.): „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein."

Heute stellt zwar in der westlichen Welt eine ausreichende Versorgung mit Nahrungsmitteln kein Problem mehr da. Doch immer weniger erfüllen diese die Forderung des Begründers der klassischen Medizin nach einer Heilqualität der Lebensmittel. Im Gegenteil, Mediziner und Ernährungsfachleute schätzen, dass in Westeuropa mindestens jede dritte Erkrankung auf das Konto „moderner Fehlernährung" geht. Manche sehen in ihr sogar die zentrale Ursache für fast alle „Zivilisationskrankheiten" und chronischen Leiden, die mittlerweile im Westen 80 Prozent aller Erkrankungen ausmachen. Irgendetwas scheint mit der gegenwärtigen industrialisierten Landwirtschaft und Nahrungsmittelerzeugung verloren zu gehen, etwas sehr Wichtiges, was den Speisen auch gesund erhaltende und sogar heilende Kräfte verleiht. Wissenschaftler sind jetzt dieser verlorenen Qualität auf die Spur gekommen. Ihre spektakulären Entde-

Leseprobe von U. Arndt, „Kombucha, Kefir & Co“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Ulrich Arndt

Kombucha, Kefir & Co

Gesund und fit mit Power-Drinks

134 pages, broché
publication 2014

acheter maintenant

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