

# Hiromi Shinya

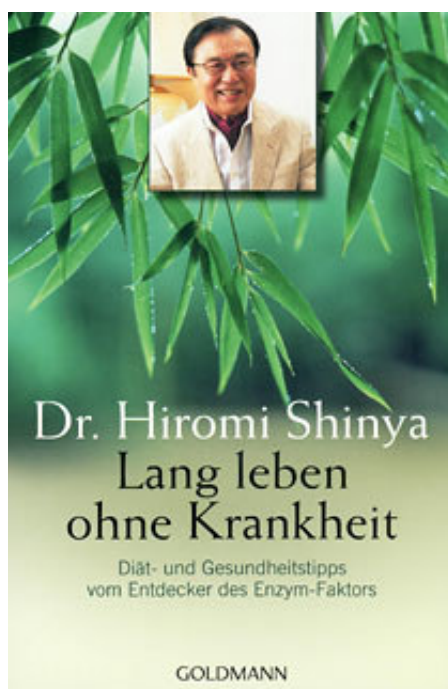
## Lang leben ohne Krankheit

Extrait du livre

[Lang leben ohne Krankheit](#)

de [Hiromi Shinya](#)

Éditeur : Goldmann-Randomhouse



<http://www.editions-narayana.fr/b12680>

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](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



## Inhalt

Vorwort zur amerikanischen Ausgabe 2007 .....	9
Einführung: Lang leben ohne Krankheit.....	15

## Kapitel I

### Mythen und Irrtümer in der Ernährung

In guter Gesundheit hundert werden .....	27
Warum die modernen Ernährungslehren sich irren ...	30
Energiemangel trotz Fleischverzehr .....	34
Was Magen und Darm uns lehren.....	37
Der Darm als Spiegel der Ernährung .....	41
Höhere Häufigkeit von Magenkrebs in Japan .....	45
Je mehr Magenmittel, desto schlechter für den Magen.....	49
Alle Medikamente sind Gift .....	53
Die Wahrheit des eigenen Körpers .....	56
Enzyme als Schlüssel zur Gesundheit .....	59
Alles hängt vom Basisenzym ab .....	63
Warum Krebsmedikamente nicht heilen .....	66
Gesunder Menschenverstand kann gefährlich sein ...	69
Milch fördert Osteoporose .....	72
Zweifel am »Joghurtmärchen« .....	75

Narayana Verlag, 79400 Kandern

Tel: 0049 7626 974 970 0

Leseprobe von Hiromi Shinya: Lang leben ohne  
Krankheit

## Kapitel II

### Ernährung für Gesundheit und Wohlbefinden

Was du isst, bestimmt, was du bist .....	80
Keine Rückfälle bei der Shinya-Methode.....	83
Enzymreiche Kost ist gesunde Kost .....	87
»Rostige« Nahrung lässt uns rosten .....	91
Werfen Sie die Margarine fort! .....	93
Warum Japaner kein Fett vertragen.....	96
Quellen von essenziellen Fettsäuren .....	98
Handelsübliche Milch ist »rostiges Fett«.....	100
Kuhmilch ist für Kälber bestimmt.....	103
Wenn man Fleisch im Übermaß verzehrt.....	106
Sechs Gründe, warum proteinreiche Kost der Gesundheit schadet .....	110
Essen Sie Fische frisch .....	113
Die ideale Kost besteht zu 85 Prozent aus pflanzlicher Nahrung .....	116
Weißer Reis ist ein totes Nahrungsmittel.....	118
Warum hat der Mensch 32 Zähne? .....	121
Schlank durch gutes Kauen.....	124
Warum fressen Fleischfresser Pflanzenfresser?.....	127
Wer sich schlecht ernährt, bleibt nicht gesund .....	130

## Kapitel III

### Gewohnheiten für Gesundheit und Vitalität

Gewohnheiten als Ursache von Krankheiten .....	135
--	-----

Gewohnheiten schreiben die Gene um .....	136
Alkohol und Tabak sind Enzymräuber .....	139
Eine einfache Methode bei Atemstillstand .....	143
Der richtige Zeitpunkt, um Wasser zu trinken .....	146
Wasser als Partner für das Basisenzym .....	149
Was ist »gutes Wasser«? .....	152
Mit gutem Wasser abnehmen .....	155
Enzyme regulieren das Gewicht .....	158
Eine großartige Methode für eine bessere Verdauung .....	161
Gute Gewohnheiten verhindern Enzymmangel .....	163
Dr. Shinyas Tagesablauf .....	165
<i>Power naps</i> - Energie durch Fünf-Minuten-Schlaf ....	169
Übertriebener Sport bringt hundert Schäden, aber keinen Nutzen.....	172
Warum hat Chaplin mit 73 noch Kinder bekommen? .	.175

## Kapitel IV

### Dem Lebensskript folgen

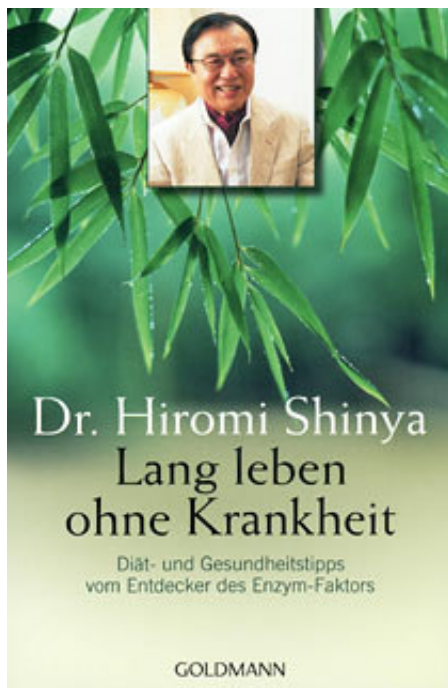
Wir sind auf ein gesundes Leben programmiert .....	181
Spezialisierung verdirbt die Mediziner .....	183
Lieber »Gesundheit in zehn Jahren« als »heute Abend ein Steak« .....	188
Mensch und Mikroorganismen .....	190
Ein günstiges Darmmilieu für gute Mikroben .....	194
Der Einfluss des Bodens auf die Gesundheit.....	197

Keine Lebensenergie in chemisch behandelter Nahrung.....	200
Liebe aktiviert die Immunkraft .....	203
Alles steht in unserem Lebensskript .....	207
Nachwort: Von Entropie zu Syntropie.....	211

## Anhang

### Die Shinya-Methode

Empfohlene Essgewohnheiten .....	217
Heilnahrung .....	231
Dr. Shinyas sieben goldene Schlüssel zu guter Gesundheit .....	237
Über den Autor .....	243
Register .....	245



Hiromi Shinya

[Lang leben ohne Krankheit](#)

Diät und Gesundheitstipps vom  
Entdecker des Enzym-Faktors

256 pages, broché  
publication 2013



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)