

# Hiromi Shinya

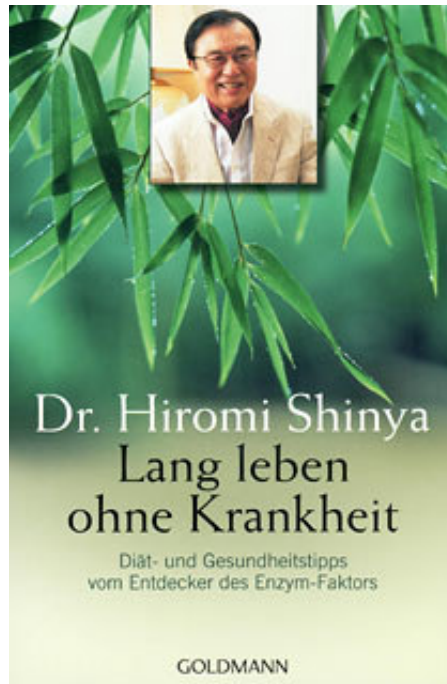
## Lang leben ohne Krankheit

Reading excerpt

[Lang leben ohne Krankheit](#)

of [Hiromi Shinya](#)

Publisher: Goldmann-Randomhouse



<http://www.narayana-verlag.com/b12680>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



## 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<br>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<br>der Gesundheit schadet .....  | 110 |
| Essen Sie Fische frisch .....   | 113 |
| Die ideale Kost besteht zu 85 Prozent<br>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<br>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,<br>aber keinen Nutzen..... | 172  |
| Warum hat Chaplin mit 73 noch Kinder<br>bekommen? .                    | .175 |

## Kapitel IV

### Dem Lebensskript folgen

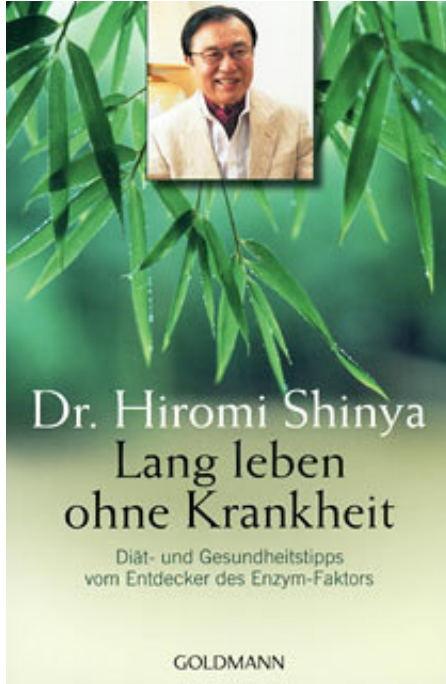
|   |     |
|---|-----|
| Wir sind auf ein gesundes Leben programmiert .....                      | 181 |
| Spezialisierung verdirbt die Mediziner .....                            | 183 |
| Lieber »Gesundheit in zehn Jahren«<br>als »heute Abend ein Steak« ..... | 188 |
| Mensch und Mikroorganismen .....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

|   |     |
|---|-----|
| Keine Lebensenergie in chemisch<br>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<br>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, pb  
publication 2013



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)