Norman W. Walker
Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit

Reading excerpt

Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit
of Norman W. Walker
Publisher: Random House Verlagsgruppe

http://www.narayana-verlag.com/b20822

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
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7
Einführung 9
Anatomie des Menschen 11
Organische Nahrung und Enzyme 16
Gesunder Boden = gesunde Nahrung = gesunder Körper 18
Wissen Sie, dass Ihr Körper eine Kläranlage besitzt? 19
Dickdarmnerven beeinflussen
jeden Teil des Körpers 21
Woraus besteht Ernährung? 23
Samen 28
Wie essen Sie richtig? 34
Richtige Lebensmittelkombination 36
Wie Sie essen und leben sollten 38
Lebenswichtige Stoffe für den Körper 45
Der menschliche Körper 46
Wasser 53
Kohlenhydrate und Eiweiß (Protein) 55
Gemüse- und Fruchtsäfte 58
Brot, Getreide, Gebäck und andere Stärkenahrungsmittel 60
Milch 65
Sahne und andere Fette 74
Käse 74
Tiefgefrorene Nahrungsmittel 75
Eiweiß 76

Rohe Salate 95
Zubereitung von Salaten 98
70 Salatrezepte 101
Frühstück 175
Mittagessen 180
Abendessen 183
Zu viel essen 187
Vegetarische Menüs, gekocht 188
Festessen 188
Weihnachtsessen 192
Salatsoßen 196
Lexikon über Salate, Gemüse und Früchte 199
Salate und Gemüse 201
Früchte 224
Trockenfrüchte 241
Nüsse 242
Hülsenfrüchte 244
Über den Autor 245
Literaturhinweise 247
Stichwortverzeichnis 248

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Dieses Buch ist unter der Nummer 13681 bereits im Goldmann Verlag erschienen.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C014496

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

14. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2016
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© der deutschsprachigen Ausgabe
Waldthausen Verlag in der
Natura Viva Verlags GmbH, Weil der Stadt
Originaltitel: *Diet & Salad*
Originalverlag: Wilhelm Goldmann Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: FinePic®, München
Redaktion: Kerstin Uhl
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
MZ · Herstellung: IH
Printed in Germany
978-3-442-17603-8
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz

Vorwort

von Marilyn und Harvey Diamond

Bei allen Errungenschaften gibt es immer eine große Anzahl von Menschen, die ihr Wissen und ihre Erkenntnisse mit anderen teilen, damit die Welt und das Leben verbessert werden können. Manchmal erlangen solche Menschen weltweite Größe und Anerkennung für ihre Leistungen und werden noch zu ihren Lebzeiten berühmte Persönlichkeiten. Andere leisten ihren Beitrag im Stillen und bleiben ihr Leben lang relativ unbekannt. Doch dann werden sie oft aufgrund der großen Bedeutung ihrer Verdienste in späteren Zeiten für die Menschheit berühmt, nachdem sie aus diesem Leben geschieden sind. So ein Mensch war *Dr. Norman W. Walker.*

Mehr als ein Dreivierteljahrhundert lang stellte *Dr. Walker* Forschungen darüber an, wie man ein langes, gesundes, produktives Leben führen kann. Seine Fähigkeit, dieses manchmal etwas verwirrende Thema auf eine einfache Lebensformel zu bringen, die Millionen Menschen verstehen und nachvollziehen können, haben ihn und seine Bücher weltberühmt gemacht.

Wir hatten das große Glück, mit *Dr. Walker* brieflich zu korrespondieren. Seine Worte waren stets voller Liebe, Verständnis und einer reinen, unkomplizierten Einstellung zur Gesundheitsfürsorge, der es niemals daran mangelte, Zuversicht zu erwecken.

Seine Bücher sind eine ständige und häufig verwendete Nachschlagquelle in unserer Bibliothek.

Schon lange bevor gesunde Ernährung ein beliebtes Diskussionsthema wurde, riet *Dr. Walker* seinen Lesern zu einer Kost, die so wenig Fleisch- und Milchprodukte wie möglich enthält und ihr Hauptgewicht auf vollwertige, frische Lebensmittel aus dem Pflanzenreich legt. Heute ist der Verzehr frischer Frucht- und Gemüsesäfte, insbesondere in den USA, »der letzte Schrei«. Schon vor mehr als 50 Jahren wies *Dr. Walker* auf die vielen Vorteile hin, die der regelmäßige Verzehr solcher Säfte mit sich bringt.

Erfolg hinterlässt Spuren! Darüber besteht kein Zweifel. Jeder kann Erfolg haben, wenn er sich der Kraft bewusst ist, die in ihm steckt.

Dr. Walker, der selbst als bestes Beispiel für seine unkomplizierte und freie Lebenseinstellung lebte, war sein ganzes Leben lang aktiv und enthusiastisch. Was er täglich tat, und das bis zu seinem Tode, als er friedlich und ohne Schmerzen im Schlaf verschied. Er wurde 116 Jahre alt! Ja, *Erfolg hinterlässt in der Tat Spuren.*

Harvey & Marilyn Diamond

Einführung

Der Mensch ist oft starrsinnig, dickköpfig und verstockt. Er weigert sich, Tatsachen anzuerkennen, und er kümmert sich meistens nicht um Erfahrungen und wendet nicht seinen gesunden Menschenverstand an.

Es erscheint unverständlich, dass intelligente Menschen Opfer von Behauptungen und Erklärungen werden, die nichts weiter als den Zweck haben, falsch zu informieren und zu verleiten.

Die Natur hat den Menschen mit allem ausgestattet, seinen Körper von der Geburt bis ins hohe Alter gesund zu erhalten, was Freude, Energie, Kraft und Vitalität und ein glückliches, langes Leben einschließt. Hierfür ist nur wenig erforderlich. Das Wichtigste sind natürliche Lebensmittel.

Das Geheimnis eines erfüllten Lebens liegt in richtiger Ernährung, verbunden mit ausreichender Ruhe und der Beherrschung der Gefühle. Das ist wirklich kein Geheimnis!

Dieses Jahrhundert hat eine große Zahl an Forschungs-, Produktions- und Marketingorganisationen hervorgebracht, deren einziges Ziel Gewinn ist, den man dadurch erwirtschaftet, dass natürliche Lebensmittel bearbeitet, verarbeitet, »veredelt«, billig hergestellt und zum höchsten Preis verkauft werden, der auf dem Markt erzielbar ist.

Die uninformierte, leichtgläubige Öffentlichkeit, die gar nicht mehr weiß, woraus ursprüngliche, natürliche, richtige

Nahrung besteht, akzeptiert die Beeinflussung und die Fehlinformationen durch die Werbung und kauft ihre Nahrung blindlings. Dass solche Nahrung eine Kettenreaktion von Krankheitserscheinungen hervorrufen kann, statt den Körper sinnvoll zu ernähren, wird völlig unbeachtet gelassen. Dies hat dazu geführt, dass die zivilisierten Nationen zu den bestgenährten und doch unterernährtesten, schwächlichsten und kränksten Nationen geworden sind, die die Welt je gesehen hat.

Endlich zeigt sich nun aber doch ein schwaches Licht. Die heutige Jugend durchschaut die Täuschungsmanöver und versucht, ihnen zu widerstehen. Menschen, die ihr ganzes Leben lang Irrlehren gefolgt sind und glauben, dass Medikamente, Pillen und subkutane Injektionen Allheilmittel sind; Menschen, die gewohnheitsmäßig – oftmals jahrelang ohne Unterbrechung – unnötige Besuche bei Ärzten gemacht haben, in die sie vergebens ihre Hoffnungen und ihren Glauben gesetzt hatten, diese Menschen stellen heute zu ihrer Überraschung und Verwunderung fest, dass die einfachen Methoden der Natur die Arzneien des Schöpfers sind, die uns heilen, wenn wir krank sind.

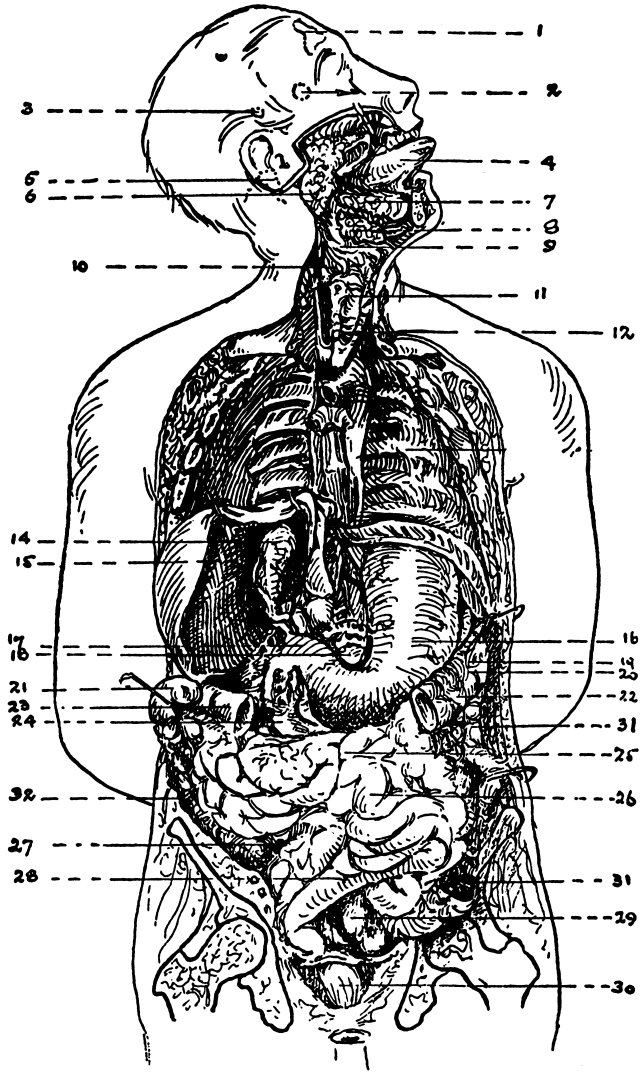
Anatomie des Menschen

Meiner Meinung nach ist Anatomie das wichtigste aller Fächer, was aber in den Grundschulen nicht gelehrt wird.

Diese Skizze habe ich diesem Buch als Leitfaden und zum Nachschlagen vorangestellt.

Die Zahlen zeigen an, wo sich die verschiedenen Organe befinden.

1. **Stirnhöhle** hinter der Stirn über den Augen, wo sich Schleim ansammelt, wenn wir übermäßige Mengen an konzentrierter Stärkenahrung essen und zu viel Milch trinken.
2. Die **Hirnanhangdrüse** befindet sich unmittelbar hinter und kurz unter dem Sattel der Nase.
3. **Zirbeldrüse** – im Mittelhirn, hinter der Hirnanhangdrüse, etwas über ihr.
4. **Zunge** – eines der »bösartigsten« Organe des menschlichen Körpers.
5. Die **»Medulla Oblongata«,** die Nerven-»Telefonzentrale«, befindet sich im unteren mittleren Teil des Kopfes zwischen der Oberlippe und der Schädelbasis, genau über dem Atlas, dem ersten Halswirbel.
6. Die **Ohrspeicheldrüse,** die anschwillt und Mumps verursacht, vor allem dann, wenn Kinder und Heranwachsende übermäßig Stärkenahrung und Süßigkeiten essen.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
31
32

7. **Unterzungendrüse**
8. **Unterkieferdrüse**
9. **Kehlkopfdeckel**
10. **Rachen**
11. **Schilddrüse,** eine der wichtigsten Drüsen des Körpers. Sie benötigt jodhaltige Nahrung, um richtig zu arbeiten. Bei unzureichender Ernährung entsteht ein Kropf.
12. **Kehlkopf**
13. Die **Milz** befindet sich hinter Nr. 19. An dieser Stelle hinter den Rippen ist die Lunge; hinter der Lunge befinden sich der Magen, die linke Krümmung des Dickdarms, die Milz, die Spitze der Bauchspeicheldrüse und die linke Niere.
14. **Gallenblase** – sehr wichtige und doch viel missbrauchte Drüse. Die Leber (Nr. 15) wurde in diesem Bild angehoben, um die Gallenblase sichtbar zu machen. Ihr Ausführungsgang führt in den Zwölffingerdarm (Nr. 24), um die Därme mit Galle zu versorgen. Die Entfernung einer Gallenblase (anstatt den Organismus auf natürliche Weise zu reinigen) beraubt den Betroffenen der natürlichen Vorrichtung, die den Darm gründlich versorgen soll.
15. **Leber** – das wunderbarste Laboratorium der Schöpfung. Geschaffen von der Natur, um durchschnittlich etwa 40 bis 50 Jahre Missbrauch von Geburt an zu überstehen, bevor eine spürbare und gewöhnlich unangenehme Auflösung einsetzt.
16. **Magen** – Organ, das den Menschen beherrscht, solange er nicht lernt, es zu beherrschen.

17. **Magenpförtner** zwischen Magen und Zwölffingerdarm.
18. **Bauchspeicheldrüse** – Drüse, die den Körper in die Lage versetzt, natürlichen Zucker (wie man ihn in rohen Früchten und Gemüse findet) zu verwerten, und die zusammenbricht, wenn raffinierter Zucker und Stärkenahrung im Übermaß verzehrt werden – dann entsteht Diabetes.
19. Die linke Krümmung des **Dickdarmes**, die vom quer verlaufenden Dickdarm (Nr. 22 und Nr. 23) zum absteigenden Dickdarm (Nr. 31) führt.
20. Die ungefähre Lage (weiter hinten) der **Nieren.**
21. Die rechte Krümmung des **Dickdarmes,** die vom aufsteigenden Dickdarm (Nr. 32) zum quer verlaufenden Dickdarm (Nr. 22 und 23) führt.

22./23. Der quer verlaufende **Dickdarm** wird häufig zum gasgeblähten Ballon, wenn angespannte Nerven oder Verstopfungen mit Abfallmassen in den Darmkrümmungen (Nr. 19 und 21) das Gas daran hindern, sich auszudehnen und ausgeschieden zu werden. Als Folge falscher Ernährung verliert dieser Dickdarmabschnitt leicht seinen Tonus und hängt schlaff durch, woraus das entsteht, was man bildhaft als Vorfall bezeichnet.

24. **Zwölffingerdarm** oder der »zweite Magen«, wo die alkalischen Verdauungsvorgänge oft gestört werden durch saure oder säurebildende Nahrungsmittel mit konzentrierter Stärke oder konzentriertem Zucker, was häufig zu Schleimhautgeschwüren führt, über die manche stolz als ihr »Zwölffingerdarmgeschwür« berichten.

25. Gebiet des **Solarplexus** (Sonnengeflecht).
26. **Dünndarm** – etwa 5 Meter ständige Beschwerden, früher oder später, für diejenigen, die essen, was sie wollen und wann sie wollen.
27. **Appendix** (Wurmfortsatz), diese wunderbare Sicherheitsdrüse, deren Sekret gasbildende Bakterien und andere schädliche Spaltpilze daran hindert, aus dem Dünndarm in den Dickdarm zu gelangen. Einst bekannt als Gesprächsthema der Gesellschaft und auch als Dividendenbringer für Ärzte, hat man ihm in letzter Zeit erlaubt, normaler zu arbeiten, seitdem häufiger Klistiere und fachmännische Darmspülungen durchgeführt werden.
28. Die **Blase** ist in diesem Bereich.
29. **Grimmdarmkrümmung** (Sigma) des Dickdarms, die vom absteigenden Dickdarm (Nr. 31) zum Mastdarm (Nr. 30) führt.
30. **Mastdarm,** die Kläranlage des Körpers, die bei Bedarf mit Klistieren und Darmspülungen ausgewaschen werden sollte.
31. Absteigender **Dickdarm**.
32. Aufsteigender **Dickdarm**.

Organische Nahrung und Enzyme

Was schätzt der Mensch über alles andere?

Sein **Leben!**

Leben ist etwas, was kein Wissenschaftler, Chemiker, Erfinder oder sonst ein Mensch jemals erschaffen konnte.

Leben ist das alleinige und ausschließliche Vorrecht des allmächtigen Gottes, unseres Schöpfers. Gott hat den Menschen jedoch das Vorrecht gegeben, einen freien eigenen Willen zu haben.

Selbsterhaltung ist das Ziel des Mannes, der Frau und des Kindes. Sogar ein Kind kann verstehen, dass man nicht gleichzeitig lebendig und tot sein kann. Leben zeugt Leben, und auf keine andere Weise kann Leben hervorgebracht werden!

Ist es aufgrund dieser Tatsachen nicht intelligent, vernünftig, klug und weise, daran zu denken, dass die Erneuerung des Lebens in Ihrem Körper auch aus dem Lebendigen kommen muss, also aus **lebendiger Nahrung**? Leuchtet es nicht ein, dass das Leben in der Nahrung Eigenschaften und Fähigkeiten hat, das Leben in den Zellen und Geweben unseres Körpers täglich zu erneuern und aufzufrischen?

Wie kann man Leben essen? Natürliche Lebensmittel in ihrem natürlichen, rohen Zustand enthalten Leben.

Lebensmittel, die reich an **Enzymen** und auf richtigem Boden gewachsen sind, sind organische Nahrung. Nahrung,

deren Enzyme durch Hitzebehandlung zerstört wurden, ist anorganisch.

Lassen Sie mich die Bedeutung von **organisch** und **anorganisch** verdeutlichen: Ich benutze den Begriff »organisch« für Nahrung, die aus unbehandeltem Samen auf einem Boden gewachsen ist, der aufgrund richtiger Kompostierung und Verzichts auf chemische Düngemittel und Schädlingsbekämpfungsmittel reich an Regenwürmern ist.

Natürlich ist jede rohe Nahrung organisch; aber nicht jedes rohe Lebensmittel ist organisch angebaut worden!

Organisch angebaute Nahrung ist viel wertvoller. Es dauert Jahre, einen erschöpften oder chemisch vergifteten Boden wieder zu kultivieren. Der Zustand vieler Böden bestimmt die Zahl der Jahre, die notwendig sind, um ihn durch Kompost und durch organischen Landbau wieder in einen Zustand natürlicher **Fruchtbarkeit** zu versetzen. Nur dann ist der Boden wirklich geeignet, mit Samen bepflanzt zu werden, die schöne und gesunde Pflanzen hervorbringen, die gegen Schädlinge, Bakterien und Krankheiten geschützt sind – genauso wie ein gesunder Körper gegen Krankheiten geschützt ist.

Der Grund dafür, dass wir heute so viele Krankheiten haben, ist nicht alleine auf das derzeitige Vermarktungssystem zurückzuführen, das so große Mengen minderwertiger Nahrung produziert, sondern auch darauf, dass unser Boden krank ist, weil ihm die richtige Pflege und Nahrung fehlen.

Gesunder Boden = gesunde Nahrung = gesunder Körper

Da Enzyme die Grundlage unserer Ernährung bilden, sollten wir bei der Auswahl unserer Nahrung zuerst an sie denken. Es sind keine Substanzen, die der Mensch bilden kann, noch können sie künstlich hergestellt werden.

Enzyme sind das Lebensprinzip in allen lebenden, organischen Zellen, sei es, dass sie Bestandteile von Pflanzen sind oder von menschlichen oder tierischen Körpern.

Nur Gott kann Leben erschaffen. Infolgedessen kann auch nur Gott Enzyme erschaffen.

Die Enzyme im Körper geben jeder Zelle und jedem Gewebe sowie ihren Funktionen den aktivierenden Funken, solange der Körper lebt. In dem Moment, wo der Körper stirbt, löst sich das Leben auf, das durch seine Enzyme symbolisiert wird, und von da an sind die Zellen und Gewebe, aus denen der Organismus besteht, nicht mehr der Erneuerung unterworfen und beginnen sich zu zersetzen.

Enzyme in Ihrer Nahrung sind das Leben in den Atomen und Molekülen, aus denen sich die Nahrung zusammensetzt.

Wissen Sie, dass Ihr Körper eine Kläranlage besitzt?

Ich will es offen und ehrlich sagen: Niemand kennt alle Antworten. Trotzdem kann die allerbeste Ernährung nicht besser sein als die allerschlechteste, wenn das Abfallbeseitigungssystem – die Ausscheidungsorgane in Ihrem Körper – von einer Ansammlung aus Abfall- und Zersetzungsstoffen blockiert wird.

Dies ist ein ganz wichtiger Aspekt des Ernährungsproblems, der gewöhnlich übersehen wird. Ich rede von der Ausscheidung der Abfallstoffe aus dem Körper durch den Dickdarm.

Wenn wir zwei, drei oder mehr Mahlzeiten am Tag zu uns nehmen, ist es unmöglich, dass sich im Dickdarm keine Rückstände in Form von unverdauten Nahrungsteilchen ansammeln sowie von Endprodukten aus verdauter Nahrung.

Außerdem sammelt sich nicht nur Abfall aus der Nahrung im Dickdarm an, sondern ebenso Millionen von toten Zellen und Gewebeteilen, die ihren Zweck erfüllt haben und erneuert werden. Diese Zellen und Gewebe sind tote Eiweißstoffe von äußerst giftiger Natur, wenn sie gären und faulen. Sie kennen sicher den aufdringlichen Geruch, der dem Körper eines Tieres entströmt, das gestorben ist und dessen Kadaver sich zersetzt. Die Zellen und Gewebe des menschlichen Körpers erfahren unter »entsprechenden« Bedingungen die gleiche Zersetzung. Die Bedingungen sind günstig, wenn ihnen gestattet wird, länger als nötig im Dickdarm zu verweilen.

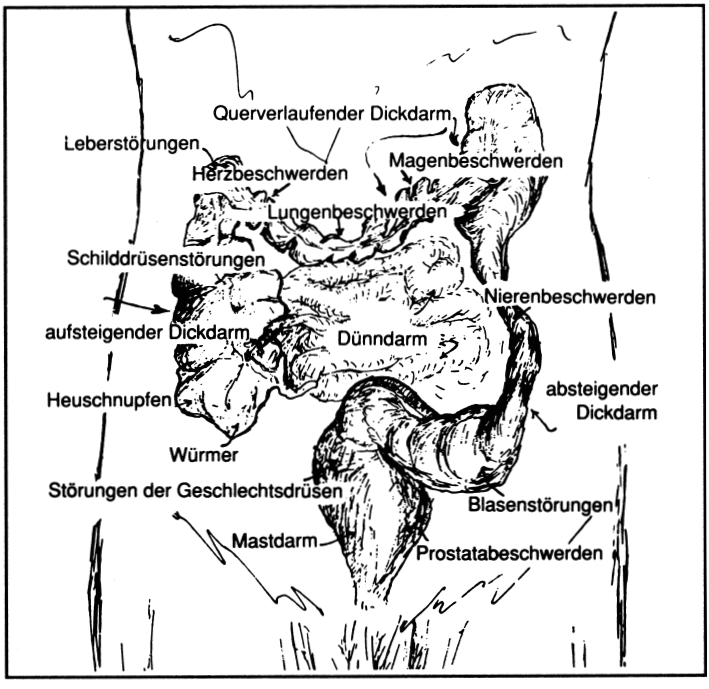
Der eigentliche Zweck des Dickdarms als Ausscheidungsorgan ist es, sämtlichen gärenden und faulenden Abfall aus jedem Teil des Körpers aufzunehmen und durch die wellenförmigen Muskelbewegungen (die Peristaltik) allen festen und halbfesten Abfall aus dem Körper zu befördern. Einfach ausgedrückt: Der Dickdarm ist die Kläranlage des Organismus. Die Naturgesetze der Erhaltung und der Reinigung verlangen, dass diese Kläranlage regelmäßig gesäubert wird. Bei Zuwiderhandlung drohen zahllose Gebrechen und Krankheiten als Strafe, die so sicher entstehen, wie die Nacht dem Tag folgt, wenn man Abfallstoffen erlaubt, sich anzusammeln.

Die Reinigung können Sie wirksam zu Hause selbst vornehmen, indem Sie einen Klistierbeutel aus Gummi und ein 75 Zentimeter langes Rektal-(Dickdarm-)Rohr benutzen. Eine genaue Beschreibung dieses Verfahrens befindet sich in meinem Buch *Auch Sie können wieder jünger werden* und in dem Buch *Frische Gemüse- und Fruchtsäfte.* Diesen Büchern können Sie außerdem entnehmen, wie Sie Darmspülungen anwenden und welchen Nutzen sie haben.

Den Dickdarm nicht zu reinigen ist genauso, als ob die Müllabfuhr in Ihrer Stadt tagelang ohne Unterbrechung streikt! Die Anhäufung von Abfall auf den Straßen führt zu faulig riechenden, ungesunden Gasen, die nach draußen entweichen. Gärung und Fäulnis angesammelter Abfall- und Zersetzungsprodukte erzeugen giftige Gase.

Dickdarmnerven beeinflussen jeden Teil des Körpers

Wenn Sie erkennen, dass jede Dickdarmtasche mit Nervenenden ausgestattet ist, die von jedem Teil des Körpers ausgehen, mit Verbindungen zu jedem Teil des Drüsensystems, dann werden Sie über die folgenden Absätze gründlich nachdenken.



Wer seinen Dickdarm vernachlässigt,
hat echte Probleme!

Norman W. Walker

Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit

Mit einem Vorwort der "Fit for life"-Autoren Harvey und Marilyn Diamond

256 pages, pb
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com