

Brian Clement WunderLebensMittel

Reading excerpt

[WunderLebensMittel](#)

of [Brian Clement](#)

Publisher: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b13392>

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>



Kapitel 4

Was die Natur Ihrem Körper schenkt



*Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft,
die in jedem von uns liegt.*

Hippokrates

Jeder von uns besitzt außerordentliche Selbstheilungskräfte. Sie liegen in den hochspezialisierten Zellen unseres Immunsystems, die uns helfen, Krankheiten zu bekämpfen. Und das Abwehrsystem lässt sich durch die Lebenskraft der Natur immer wieder regenerieren.

Wenn das Immunsystem richtig funktioniert, stürzen sich gut zwei Milliarden Abwehrzellen auf verdächtige Eindringlinge, die unsere Gesundheit und unser Leben bedrohen könnten. H-Zellen, T-Zellen und andere weiße Blutkörperchen sind dabei die Hauptakteure. Sie spielen bei der Entgiftung des Körpers eine entscheidende Rolle.

Ein fünfjähriges Kind, das vom Spielplatz schlammverschmiert nach Hause kommt, war wohl allen möglichen Mikroorganismen ausgesetzt: Viren, Bakterien, Einzellern, Pilzen und so weiter. Viele

dieser Mikroben werden schon durch den Schutzschild der Haut abgewehrt. Die Augen werden durch unser schnelles, unwillkürliches Blinzeln sauber gehalten, das eine antiseptische Flüssigkeit aus den Tränendrüsen über dem Augapfel verteilt. Der Schleim in der Nase stoppt weitere Eindringlinge. Die Magensäure und die Mikroben des Darmtrakts bekämpfen jene Mikroorganismen, die das Kind durch den Mund aufgenommen hat. Und das Immunsystem entsorgt entartete Zellen, die zu Krebszellen werden können.

Wenn im Körper ein Eindringling gesichtet wird, setzen die Immunzellen chemische Stoffe (Cytokine wie Interferon und Interleukin) frei. Diese mobilisieren andere Zellen des Immunsystems, die unterschiedliche Aufgaben erfüllen. Immunglobuline werden sozusagen als Kundschafter vorgeschickt. Wenn sie feststellen, dass der Körper von Viren, Bakterien oder Krebszellen bedroht wird, geben sie den T-Zellen Bescheid, die ihrerseits T-Killerzellen und B-Zellen aktivieren, die unwillkommene Eindringlinge erledigen und befallene Körperzellen zerstören.

Unser Immunsystem war nie zuvor in der Geschichte der Menschheit einem solchen Ansturm potenziell gesundheitsschädigender Stoffe ausgesetzt wie heute. Synthetische Chemikalien in Luft, Wasser, Nahrung, Medikamenten und Produkten des täglichen Konsums sind neue Bedrohungen, die sich zu den Mikroben (Bakterien, Viren und Ähnlichem) gesellen, mit denen unser Körper schon seit jeher zu kämpfen hat. Allein dadurch ist unser Immunsystem schon erheblich geschwächt. Wenn wir zu diesem giftigen Cocktail noch die Kraft unserer negativen Gedanken hinzurechnen, wird uns schnell klar, dass unser Immunsystem heute überlastet ist.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten vierundzwanzig Stunden pro Tag, sieben Tage pro Woche arbeiten. Und genau das muss unser Immunsystem tun und nun auch noch zusätzlich mit all den Belastungen des heutigen Lebens fertig werden. Und was ist das Resultat? Erschöpfung, vorzeitiges Altern, Krankheit.

Ein klares Indiz dafür, dass das Immunsystem des heutigen Menschen ständig überfordert wird, ist die Tatsache, dass die Infek-

tionen mit *Candida albicans*, einem hefeähnlichen Pilz, stetig ansteigen. Diese opportunistische Mikrobe schleicht sich überall dort ein, wo das Immunsystem geschwächt ist. Wenn ein Mensch unter Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und so weiter leidet, erschwert die Infektion mit dem *Candida-Pilz* die Heilung zusätzlich.

Candida albicans ist vor allem bei Diabeteserkrankten zu finden, da er sich von Blutzucker ernährt. Wenn Sie unter einem erhöhten Blutzuckerspiegel leiden, sollten Sie nicht vergessen, dass Sie jetzt für diesen Pilz besonders anfällig sind. Eine leichte *Candida-Infektion* zeigt sich beispielsweise in einer juckenden Nase, brennenden oder juckenden Augen, häufigem Nasenfluss, häufigem Räuspern, Müdigkeit und verminderter geistiger Klarheit.

Es gibt mehrere Medikamente zur Behandlung der *Candida-Infektion*, doch unserer Erfahrung nach schwächen sie das Immunsystem nur weiter. Einige Ärzte empfehlen gar den Verzehr von mehr tierischem Eiweiß, was unserer Ansicht nach die schlechteste aller Behandlungsmöglichkeiten ist. Unsere Forschungsarbeit am *Hippocrates Institute* zeigt vielmehr, dass sich die Symptome auf diese Weise nur verschlimmern. Sie müssen sich den mit *Candida* infizierten Körper vorstellen wie eine große, feuchte Höhle, in der das Wasser von den Wänden tropft. So erhalten Sie ein recht genaues Bild von dem, was bei einer *Candida-Infektion* im Körper vorgeht.

Mit einer enzymarmen Ernährung - verbunden mit einer schlechten Sauerstoffversorgung des Körpers - haben Sie unwillkürlich eine ideale Umgebung geschaffen, in der sich der Pilz unglaublich wohlfühlt und prima vermehren kann. Die effektivsten Waffen gegen den Pilz aber sind Sonnenlicht und Sauerstoff. Das bedeutet: Verzehren Sie rohe naturbelassene Gemüse und Salate sowie Sprossen von Gemüsen, Getreiden, Hülsenfrüchten und eingeweichte, angekeimte Nüsse. Sie bringen Sonnenenergie, das heißt Lebenskraft in den Körper zurück, mit deren Hilfe wir die Zellen reinigen können. Dazu noch regelmäßige Bewegung, nach Möglichkeit in der freien Natur ... und das *Candida*-Problem wird bald gelöst sein.

Das Immunsystem regeneriert sich auf wundervolle Weise nach dem Zusammenbruch

Als ich zweiundvierzig Jahre alt war, wurde bei mir ein multiples Mye-lom im Anfangsstadium festgestellt. Ein Myelom ist eine Krebserkrankung des Knochenmarks, bei der sich Plasmazellen bösartig vermehren. Plasmazellen sind ein wichtiger Teil des Immunsystems, da sie Antikörper produzieren, die Infektionen bekämpfen. Ein multiples Myelom bedeutet auch immer ein geschwächtes Immunsystem. Früher war das eine Krankheit, die nur ältere Menschen bekamen. Heute werden multiple Myelome immer öfter auch bei jüngeren Menschen diagnostiziert. Wissenschaftler nehmen an, dass dies auf eine Kombination aus genetischen Faktoren sowie der Belastung des Körpers durch Schwermetall, Pestizide und andere Toxine zurückgeht. Es gibt bislang keine Therapie gegen multiple Myelome. Meine Ärztin meinte, wir müssten die Entwicklung der Krankheit sorgfältig überwachen. Irgendwann würde ich eine Chemotherapie und eine Knochenmarkstransplantation brauchen. Sie riet mir, mich so zu ernähren wie bisher. Doch ich wollte nicht einfach vollkommen passiv abwarten, was mit mir geschah. Ich begann, nach Alternativen zu suchen. Ich wollte mein Schicksal selbst in die Hand nehmen. Eines Tages, als ich gerade auf dem Weg zum Naturkostladen war, rammte eine Dame auf dem Parkplatz mein Auto, als sie mit ihrem Auto aus ihrer Parklücke fuhr. Ihre ersten Worte waren: „Ich bin sicher, dass wir uns nicht ohne Grund begegnet sind.“ Als sie mir ihre Karte gab, sah ich, dass sie für das Hippocrates Institute arbeitete. So lernte ich die Rohkost-Klinik kennen. Kurz darauf nahm ich an einem der Kurse teil und begann, mich entsprechend zu ernähren. 2002 ließ ich auf Anraten meines Hämatologen eine Knochenmarksbiopsie vornehmen. Im schriftlichen Befund stand Folgendes: „Die Untersuchung des Knochenmarks zeigte keine Anzeichen eines multiplen Myeloms und keinerlei immunspezifische Beeinträchtigungen.“ Für Normalsterbliche übersetzt hieß das: kein Krebs mehr! Das ist jetzt sieben Jahre her. Und ich fühle mich gesünder und lebendiger als je zuvor.

Juanita Gonzales, West Palm Beach, Florida

Ob jedoch unsere Nahrung unser Immunsystem stärken kann, das hängt ganz davon ab, auf welchem Boden sie gewachsen ist. Böden, die arm an Mineralstoffen und Spurenelementen sind, aber stark mit Kunstdünger und Pestiziden belastet, können uns nicht das liefern, was unser Abwehrsystem braucht.

Meiner Erfahrung nach sterben Menschen selten an der Krankheit, die als lebensbedrohlich diagnostiziert wurde. Schwerkranke sind meist ausgetrocknet und können nicht mehr richtig schlafen. Beides schwächt das Immunsystem und setzt eine Kettenreaktion in Gang, die immer mehr Systeme versagen lässt - und das ist meist die eigentliche Todesursache.

Im *Hippocrates Institute* haben wir ein Wellness-Programm für das Immunsystem entwickelt, das auf einem ganzheitlichen, integrativen Ansatz beruht. Wir kombinieren Detox-Methoden mit der Lebenskraft frischer, naturbelassener, biologisch-organisch angebauter roher pflanzlicher Nahrungsmittel, mit ausgewählten Nahrungsergänzungsmitteln, einem ausgewogenen Verhältnis von Ruhe und Bewegung und einer ordentlichen Dosis positiven Denkens. Das Zusammenspiel der einzelnen Maßnahmen regt die Selbstheilungskräfte des Körpers an.



Brian Clement

[WunderLebensMittel](#)

Mit dem bewährten
Hippokrates-Programm Lebenskraft
tanken - für Gesundheit und Vitalität bis
ins hohe Alter

300 pages, pb
publication 2012



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