

Jason Fung Diabetes rückgängig machen

Leseprobe

[Diabetes rückgängig machen](#)

von [Jason Fung](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b24667>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



SOPHIA ELMLINGER

**DRECK
RAUS**

**LICHT
REIN**



 AURUM

Vorwort	11
Detox your Life	13
Symptome und Krankheiten	14
Wie der Körper entgiftet	15
Schadstoffe sind überall	18
Alterung stoppen!	19
Vorteile allgemein	21
<i>Nicht-Essen wirkt Wunder!</i>	21
<i>Staatlich gefördertes Fasten</i>	21
<i>Kultur der Selbstbefähigung</i>	22
<i>Sukzessive Weltverbesserung</i>	23
Turbo-Detox für den Alltag	27
Sauberes Trinkwasser	27
Gemüse, Obst & Smoothies	28
Aktivkohle	30
Tiefe Atmung	30
Freude und Glücksgefühle	31
Bewegung in der Natur	31
Toxinbringer vermeiden	32
Der „Reset-Knopf“	33
Die sechs No-Gos	34
Kleiner Exkurs: Licht	35
Der Energiehaushalt	35
Selbstwahrnehmung	36
Atmende Zellen	37
Licht ist Leben	38
Attackierte Zellen	39
Licht als Urkost?	39
Dreck-raus-Wege der Entgiftung	42
Ernährungsformeln	42
Detox-Selbstdiagnose	45
Symptome einer Toxinbelastung	48

Giftfreie Nahrung	51
<i>Brennpunkt Glutamat</i>	51
<i>Suchtfaktor „Fast Food“</i>	52
<i>Aspartam & Co</i>	53
<i>Fette und Öle</i>	54
Wege der Entgiftung	56
<i>Basis: Darmkur</i>	59
<i>Do-it-yourself-Einlauf Schritt für Schritt</i>	67
<i>Drei-Tage-Lymphreinigung</i>	70
<i>Nierenreinigung</i>	76
<i>Leber und Gallensteinreinigung</i>	81
<i>Schwermetalle ausleiten</i>	86
<i>Anti-Parasiten-Programm</i>	88
<i>Die Heil-Meditation</i>	98
Natürlicher Grenzschutz	99
<i>Giftstoffe in Impfungen</i>	99
<i>Zu viel Salz!</i>	100
<i>Die Zirbeldrüse</i>	101
<i>Haut und Toxine</i>	102
Der Detox-Coach	109
Der Stresslevel-Check	109
Das Detox-Tagebuch	112
Meditation und Balance	115
„Master Cleanse Light“	116
Detox-Anwendungsbereiche	120
Hautprobleme	121
Verdauungsbeschwerden	122
Veränderung und Neuorientierung	122
Krisen und Erschöpfung	123
<i>Essstörung und Übergewicht</i>	125
Erhöhte Sensibilität und Allergien	127
Symptome, Schmerzen und Krankheiten	128
Trauer, Depression und Angst	130
Persönlichkeitsentwicklung	132
Vitalität und Anti-Aging	133
Kinder und Jugendliche	134

Licht-rein-Wege der Gesundheit	138
Lebendige Nahrung	140
<i>Weizengrasssaft und Rohkost</i>	140
<i>Power-Nahrung</i>	141
<i>Weniger ist mehr</i>	142
Ordnung im Mineralhaushalt	143
Die Basis-Meditation	144
Reflexion	148
Die Licht-Meditation	150
Reise zur inneren Klärung.....	151
Enlight your Life!	157
Dank	161
Anhang	162
Abkürzungen	162
Checkliste Giftbelastung.....	162
<i>Parasiten – Bakterien – Schwermetalle</i>	162
<i>Übersäuerung</i>	163
<i>Vergiftungen</i>	163
Tabelle: Basische Nahrungsmittel.....	164
Index	166
Literaturempfehlungen	167
Autorin	171

Vorwort

Liebe Leser,

als ehemaliger Chefarzt und Ernährungswissenschaftler bin ich immer noch und stets interessiert an den Neuerungen und Trends zum Thema Ernährung. Es gibt neben den wissenschaftlichen Abhandlungen eine schier unüberschaubare Anzahl von Ratgeber-Literatur, die es vielen schwer macht, eine wirklich richtungsweisende und zeitgemäße Anleitung zur Orientierung zu finden. Daher habe ich das Buch meiner Tochter Sophia besonders kritisch, aber eben auch mit Neugierde und mit der Hoffnung gelesen, es möge dem Leser wirklich praktische und plausibel begründete Instrumente an die Hand geben, mit denen er seine Ernährungsweise nachhaltig gesund gestalten kann – das heißt für mich auch, die Einträge von „Gift“ in seinem Körper nachvollziehen, besser gesagt, verstehen und neutralisieren zu können.

Es freut mich sehr, dass mein Wissen und meine Erfahrungen zu diesem Buch beigetragen haben, während Sophia die Vermittlung der Inhalte vornehmlich aus der anwendungsfreundlichen Sicht für den Leser als Laien herausgearbeitet hat. Es ist ihr gelungen, Theorie und Praxis einfach und verständlich auf den Punkt zu bringen.

„Dreck raus – Licht rein“ ist ein Buch, das die Eigenverantwortung der Leser für ihre Gesundheit und ihr geistiges Wohlbefinden fördert und stärkt. Das besondere Erkenntnismoment besteht im Verständnis der direkten Verbindung zwischen guter Ernährung und seelischer Zufriedenheit. Die Balance zwischen Seele, Geist und Körper herzustellen und die innere Zufriedenheit zu stärken, ist die größere Herausforderung auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Gesundheit. Es geht also nicht nur um Stoffe und Tabellen, wenn jemand nach einer echten Perspektive – und nicht selten auch Alternative – fragt.

Als Naturfreund und sportbegeisterter Arzt begrüße ich es sehr, dass die in diesem Buch vorgestellten Anregungen und Rezepte

auf natürliche Zutaten und Kräuter spezialisiert sind. Es liegt auf der Hand, dass es auf diese Weise jedem ohne verkomplizierende Nebenwirkungen möglich ist, die eigene Gesundheit und Schönheit selbst zu fördern, anstatt dieses Anliegen in die Hände derer zu legen, die daran verdienen. Eigenverantwortung und Selbstliebe zählen zu den Grundvoraussetzungen für eine selbstbestimmte Art der Gesundheitsversorgung, und nicht, wie allgemein oft angenommen, die Rückversicherung über eine Krankenkasse.

Die eigene Gesundheit muss immer selbst gewählt sein, nur dann ist der Mensch gewillt, seine Lebensweise zu verändern, diszipliniert an einer Sache zu bleiben und zielstrebig seine Vorstellungen zu verwirklichen.

Dieses gelungene und generationsübergreifende Buch ist leicht zu lesen, humorvoll und mit authentischer Leidenschaft verfasst. Ich wünsche Ihnen, dass Sie darin eine Quelle der Aufklärung, der Inspiration und der Unterstützung finden, um Gewohnheiten zu ändern, auf eine gesündere Art zu leben und um seelische Balance zu finden.

Dr. med. Herbert Quirin



Detox your Life

Mein Name ist Sophia, das kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Weisheit“. Mein Name ist mein Programm, und ich hinterfrage und beleuchte mein Leben und meine Seele jeden Tag aufs Neue. Die innere Wahrheit und die Weisheit der Seele sind nicht vom Körper zu trennen, sondern bilden mit ihm eine Einheit. „Detox“ hat wohl jeder schon mal gehört. Als Medizinerin und langjährige Spezialistin auf diesem Gebiet möchte ich Detox-Kuren als eine Form der Entgiftung vermitteln, die sowohl innere wie äußere Effekte hat. Detox ist der Weg, vor allem frei von Toxinen zu werden, von Schadstoffen, Parasiten, Pilzen, Nanopartikeln oder anderen Fremdbelastungen, aber auch von schädlichen Emotionen und Strahleneinflüssen.

Manchmal sind es stagnierte Lebenssituationen, die uns zeigen, dass wir nicht mehr im Fluss unseres Lebens sind, beispielsweise wenn wir in partnerschaftlichen Beziehungen stecken, die uns immer weiter „nach unten ziehen“ oder in einem beruflichen Umfeld arbeiten, das uns regelrecht den „letzten Nerv kostet“ usw. Die Devise „Aushalten und durchhalten“ macht langfristig jeden krank, meistens ist es also der Körper, der „nicht mehr kann“ und der uns zeigt: „Hier stimmt’s nicht mehr.“ Daher gilt der erste Schritt des ganzheitlichen Detox-Weges der Reinigung und Regeneration der Organe mit den wichtigsten Lebensfunktionen: Darm, Niere, Leber und Lymphsystem.

Du solltest wissen, dass es verschiedene toxische Substanzen gibt, dazu gehören Umweltgifte wie Blei, Feinstaub, Abgase, Pflanzenschutzmittel wie Glyphosat oder DDT, Arsen im Reis oder Hühnchen, Zahnfüllungen mit Quecksilber (Amalgamplomben), Aluminium in Kosmetika oder Essensverpackungen, sogar in Besteck und Kochtöpfen. Blei und Kadmium liegen sozusagen in der Luft, nicht nur in

Tattoos. Wohnraumgifte wie Benzole, Lackrückstände oder Silikone umnebeln uns in unserer häuslichen Umgebung genauso wie Nanopartikel, Farb- und Konservierungsstoffe, sogenannte „Weichmacher“ und elektromagnetische Überreizung.

Erschwerend kommt hinzu, dass unser Immunsystem doppelt geschwächt ist, denn nicht nur die stoffliche, sondern auch die psychische Belastung ist groß. Fast jeder klagt über nervige Beziehungen, Stress im Job und andere Überforderungen. Wir alle werden ständig dauerbeschallt von Werbung, Medien und Konsumzwang.

In kleinen Spuren wären all diese Substanzen und schwächenden Faktoren für den Körper kein Problem, denn er ist super ausgestattet und kann sich selbst von vielen Giften befreien. Da wir allerdings ständig von verschiedenen toxischen Stoffen und von Stress umgeben sind, werden sie zu einem chronischen Problem.

In diesem Buch findest du Anleitungen und Anregungen für deine ganz individuelle und im Alltag anwendbare Detox-Kur, um beispielsweise effektiv Toxine, Parasiten und Schlacken auszuleiten, deine Organe zu reinigen, deiner Seele Raum zu geben und deinen Körper auf ein basisches Milieu und in Balance zu bringen, um Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Depression und vor allem unangenehmen Alterungsprozessen entgegenzuwirken.

*Fitness, Wachheit und eine schöne,
gesunde Ausstrahlung
sind das größte Geschenk,
das du dir selbst machen kannst!*

Symptome und Krankheiten

Jedes körperliche und seelische Symptom kann unterschiedliche Ursachen haben, jedoch gibt es häufige Krankheitsbilder und Gesundheitsstörungen, bei denen ein Zusammenhang mit Vergiftungen sehr wahrscheinlich ist, dazu gehören:

- Kopfschmerzen, Migräne
- Fibromyalgie sowie Glieder- und Muskelschmerzen
- Hautprobleme, Allergien, Altersflecken
- Infektanfälligkeit, schwaches Immunsystem
- Myome (oder Kinderlosigkeit)
- Konzentrationsschwäche, dauerhafte Erschöpfung
- Depression, Stimmungsschwankungen
- Krebsleiden
- Schlafstörungen, geringe körperliche und seelische Belastbarkeit
- Verdauungsprobleme, Verstopfung, Durchfall (Blähbauch), Hämorrhiden
- Schlechte Durchblutung, „Restless Legs“

Entgiften lindert übrigens nicht nur Beschwerden, sondern hat auch sichtbare positive Effekte, z. B. Gewichtsabnahme und die Straffung der Haut bzw. des Bindegewebes, Wohlbefinden und ein gutes Körpergefühl. Bei nahezu allen Klienten, die zu mir in die Praxis zur Beratung oder Behandlung kommen, wird bereits nach kurzer Kur-Anwendung eine allgemeine Verschönerung sichtbar: feste, glatte Fingernägel, dickes, glänzendes Haar, verringerte Faltenbildung und überhaupt ein auffallend frisches Aussehen.

Wie der Körper entgiftet

Wenn wir essen und trinken, wird der Stoffwechsel aktiviert. Der Metabolismus ist die Grundlage vieler lebenswichtiger Vorgänge im Körper, ein biochemischer Prozess, der innerhalb der Zellen abläuft. Die zugeführten Nährstoffe werden abgebaut, umgebaut und zu neuen Produkten aufgebaut. Die dabei entstehenden Abfallprodukte gelangen durch die Zellmembran in das Gewebe, das die Membranen umgibt. Im Idealfall gibt das Gewebe die Stoffwechsel-Abfallprodukte

über die superdünnen Blutgefäße ans Blut weiter. Die feinen Gefäße, die gerade einmal ein Siebtel des Durchmessers eines menschlichen Haares haben, heißen Kapillare. Ein winziges Nadelöhr also, das die Abfallstoffe im Körper passieren müssen.

Die Kapillaren transportieren das Blut über die Venen zum Herzen, das es zu Nieren und Leber pumpt, wo Ausscheidung und Entgiftung stattfinden. Das wäre der perfekte Ablauf. Aber die Belastung mit äußeren und inneren Giften, die übersäuernde Ernährung und Ablagerung von Schlacken führen häufig zu Störungen in diesem feinen System. Verstopfen die feinen Kapillaren oder stören sie den sensiblen Austausch von Zelle zu Blut, hat das langfristig verheerende Folgen für unser Wohlbefinden und die Gesundheit.

Leider sehen, riechen und hören wir diese Gefahrstoffe nicht, weshalb unser natürliches Alarmsystem nicht reagiert. Wir wiegen uns in einer Scheinsicherheit und merken oft zu spät oder gar nicht, dass wir von Wohnraumgiften oder Amalgamfüllungen schwer krank geworden sind. Viele dieser Stoffe kann der Körper aber selbst nicht ausleiten, da sie immer wieder in den Körperkreislauf „zurückgespült“ werden. Somit bleibt es nicht bei den angegebenen Grenzwerten, die nicht überschritten werden sollten, sondern sie erhöhen sich im Laufe der Jahre immer weiter. Das hat Folgen: Die verbleibenden Gifte erreichen eine Ansammlungsdichte, die den Körper ernsthaft bedroht. Um sich zu schützen, lagert er die Gifte in Nervensystem und Fettgewebe ein, von wo aus sie ständig störende Impulse in den Organismus einbringen, welche wir beispielsweise durch Krankheit oder Müdigkeit wahrnehmen können. Stress und eine ungesunde Lebensweise bringen das Fass zum Überlaufen. Frühe Alterung, Zellschäden, chronische Krankheiten, Krebs, Multiple Sklerose und andere Nervenkrankheiten sowie Depressionen und andere psychische Störungen sind häufig das Ergebnis.

Es liegt mir fern, dir Angst machen zu wollen, viel wichtiger erscheint mir, deine Intuition und Achtsamkeit in diesen Bereichen anzusprechen. Aufgrund der ungeheuren Mengen an Toxinen und Schadstoffbelastungen rate ich heutzutage jedem, regelmäßig eine Detox-Kur zu machen, um von innen heraus den Immunschutz zu stärken. Gesundheitsprävention, Selbstverantwortung und Selbstermächtigung

sind die Schwerpunkte für die Zukunft. Auch wenn wir nicht alles beeinflussen können, was in unserem Leben geschieht, ist es gut, einen guten Kontakt zu sich selbst zu haben und Entscheidungen für sich zu treffen, um in einem inneren Gleichgewicht zu sein.

Akute Krankheiten oder Unfälle müssen schnell kuriert werden, das ist klar. Doch die meiste Zeit leiden wir unter kleineren Übeln oder gesundheitlichen Problemen, welche auf schwächenden Schadstoffbelastungen oder seelischem Energieverlust beruhen. Die gute Nachricht ist, dass wir in dieser Hinsicht sofort handlungsfähig sind und mit einem gewissen Quantum an Wissen einiges für uns, unser Umfeld und unsere Familien tun können. Ich selbst habe meine Allergien, chronischen Hautkrankheiten und eine andauernde innere Unruhe überwunden, von der ich dachte, sie sei ein unveränderlicher Wesenszug von mir. Durch die kontinuierliche Reinigung meines Gehirns und der Leber haben sich zudem meine medialen Fähigkeiten und meine Empathiefähigkeit enorm gesteigert.

Für mich als Frau ist es toll zu sehen, wie individuell man seine Gesundheit wiederherstellen und zu wahrer Schönheit von innen heraus finden kann. Energie kann auf allen Ebenen freigesetzt werden: körperlich, seelisch, geistig und emotional. Eine Detox-Kur reinigt nicht nur, sie unterstützt dich auch dabei, ein stabiles Selbstgefühl zu entwickeln und der Stimme deines Herzens zu folgen, die eigene Liebesfähigkeit zu aktivieren und empathisch mit anderen mitzufühlen.

Es ist ein Weg der Selbstbestimmung. Ein Stückchen mehr Freiheit, wenn die Werbung wieder einmal deinen Kopf „zusamt“ und versucht, einen Konsumroboter aus dir zu machen. Vielleicht ist es auch ein Stück Rebellion gegen die Industrie, die es zulässt, dass all diese Toxine überhaupt auf unserem Teller landen. Als Mutter von drei herrlichen, gesunden Kindern schmerzt mein Herz, wenn ich sehe, mit welchen Giften schon die Aller kleinsten belastet werden. Es ist mir wirklich ein Herzensanliegen, in diesem Bereich aufzuklären und praktische Hilfestellungen zur „Selbsthilfe“ zu geben.

Schadstoffe sind überall

Als Schadstoffe oder Toxine kannst du alle Substanzen bezeichnen, welche eine schädliche Wirkung auf deinen Körper, deine Gefühle oder dein Denken haben. Im Allgemeinen spricht man dann von Konservierungsstoffen, Pflanzenschutzmitteln und chemischen Zusätzen in der Nahrung. Elektromog oder radioaktive Erdstrahlen gehören ebenso dazu wie Gifte in Fußböden und Wandfarbe, Autoabgase, die wir als Feinstaub einatmen, und nicht zuletzt Chemiekeulen in Kleidung, Kosmetik und Reinigungsmitteln.

Nach meiner Logik finden sich Schadstoffe also inzwischen überall, und der Körper bekommt zunehmend Probleme, damit fertig zu werden. Er beginnt, eine Art Notfallplan zu schmieden, um der inneren Vergiftung auszuweichen, deshalb werden diese Stoffe im Binde- oder Fettgewebe gespeichert. Auf diese Weise schleppt ein durchschnittlicher Erwachsener nicht selten mehrere Kilogramm (!) Abfall- und Abbauprodukte mit sich herum. Da wundere ich mich nicht mehr, warum so viele Menschen an Krebs, Allergien und anderen Krankheiten leiden.

Um nur ein Beispiel zu nennen: Cellulite zeigt sich heute schon bei sehr jungen Frauen. Die typischen Oberschenkeldellen können natürlich nicht mit Cremchen und Sälbchen geglättet werden, da die Ursache der Giftablagerung gar nicht in Angriff genommen wird. Andere unangenehme Symptome, wie Mundgeruch, Verstopfung, Gelenkschmerzen, brüchige Nägel, Kopfschmerzen, Launenhaftigkeit, innere Unruhe oder grundlose Traurigkeit, haben ebenso oft ihre Ursache in Schadstoffbelastungen wie Depression und Burn-out.

Wie gesagt, eine ganze Weile funktioniert die natürliche Abwehrreaktion unseres Körpers ganz gut, aber auf Dauer schafft er es nicht, sich all den Dreck buchstäblich vom Leib zu halten. Wir leben mit diversen Krankheiten und Missempfindungen, ohne zu wissen, was da in uns passiert. Und zwar völlig unnötig, denn es gibt eine sehr gute Nachricht: Toxine kann man aus dem Körper ausleiten! Es ist weder anstrengend noch teuer, und jeder kann es ohne großen Aufwand selbst tun.

Alterung stoppen!

Telomere sind sogenannte Endstücke der DNA, also Teile unseres Erbgutes. Je weniger angegriffen bzw. verbraucht diese Telomere sind, desto jünger erscheint ein Mensch auch im Alter. Telomere können aber auch regenerieren, und wir haben einen direkten Einfluss darauf. Natürlich werden wir alle älter, das ist nicht die Frage. Aber wir können bestimmen, wie es uns im Alter geht, ob wir vital, aktiv, frisch und kreativ sind oder gebeugt und krank auf den Tod warten.

Das biologische Alter eines Menschen lässt sich durch die Telomere gut bestimmen. Die Telomere sind die Endkappen unserer Chromosomen und schützen diese bestmöglich vor Schädigungen und freien Radikalen. Sind die Telomere aufgebraucht, kann sich die Zelle nicht mehr teilen und stirbt ab. Im Schnitt teilen sich Zellen ca. 50- bis 70-mal, bevor sie absterben. Wie inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen wurde, leben Menschen mit längeren Telomeren nicht nur länger, sondern sie bleiben auch länger gesund als Menschen mit kürzeren Telomeren. Um länger jung zu bleiben, brauchen wir also längere Telomere. Man kann sich Telomere auch wie eine Kerze vorstellen: Sie kann langsam abbrennen oder mit großer Flamme im Nu verschwinden.

Unser Körper hat ein „Werkzeug“ zur Verfügung, um die Telomere wiederaufzubauen: das Enzym Telomerase. Dieses Enzym verlängert die Telomere bzw. erneuert die Schutzkappen am Ende des Enzyms, und die Zelle regeneriert. Das ist der Prozess, der als „Verjüngung“ bezeichnet werden kann. Andererseits sind Telomere vielen schädlichen Einflüssen ausgesetzt infolge von oxidativem Stress, freien Radikalen und emotionaler Belastung, das heißt, sie verbrauchen sich. Die Frage ist also, welcher Prozess schneller ist – der Verbrauch oder die Regeneration. Um Letztere zu fördern, kommt Detox ins Spiel.

2009 erhielt die Forscherin Dr. Elizabeth Blackburn von der Universität Kalifornien für die Entdeckung des Enzyms Telomerase den Nobelpreis für Medizin. Im Jahr 2008 hatten führende Ernährungstherapeuten in den USA gemeinsam mit Dr. Blackburn die Auswirkungen einer pflanzenbasierten, reduzierten Ernährung auf die Aktivität des Enzyms Telomerase erforscht und machten dabei eine erstaunliche Entdeckung:

Im Rahmen der Studie¹ veränderten 24 Männer für drei Monate ihre Ernährungsgewohnheiten und nahmen zusätzlich Änderungen an ihrem Lebensstil vor. Zunächst nahm man eine Blutprobe von jedem Probanden, um den aktuellen Ist-Zustand dokumentieren zu können. Die Männer praktizierten eine pflanzenbasierte und fettreduzierte Ernährung, die kaum raffinierte Kohlenhydrate, aber dafür Obst und Gemüse, Vollwertgetreide und Hülsenfrüchte (wie z. B. Kichererbsen, Linsen u. Ä.) enthielt. Fleisch, Milch, Milchprodukte, Eier und stark verarbeitete Lebensmittel waren tabu. Zusätzlich sollten die Probanden sich moderat bewegen (30 Min. spazieren gehen an 6 Tagen pro Woche) und hatten die Auflage, Yoga, Atemtechniken, Meditation oder progressive Muskelentspannung nach Jacobson zu praktizieren.

Nach Ablauf der drei Monate untersuchten die Forscher das Blut der Probanden erneut. Nun hatte sich bei den Teilnehmern die Aktivität der Telomerase um 29–84 % erhöht! Zusätzlich zur körperlichen Verjüngung verringerten sich das Körpergewicht, der Cholesterinspiegel, der Blutdruck sowie die Leber- und Entzündungswerte. Verjüngung funktioniert also wirklich! Leider nicht mit einer Wunderpille, wie sich das viele wünschen würden, sondern nur durch massive Veränderungen der Lebensgewohnheiten und Ernährungsweisen.

Ich selbst verfüge über eine Menge Fastenerfahrung und kann bestätigen, dass ich durch das Fasten und das Beibehalten einer reduzierten Ernährung oft für durchschnittlich 10 Jahre jünger gehalten werde. Meine Haut fühlt sich nicht nur geschmeidig an, sondern sieht auch rosig aus, meine Augen strahlen und mein Haar glänzt, es verschwinden sogar Alters- und Leberflecke sowie Falten. Das ist ganz und gar nicht das Bild, welches viele Menschen im Kopf haben, wenn es ums Fasten geht. Sie stellen sich ausgemergelte Körper und Gesichter vor, aber das ist grundsätzlich falsch. Fastenernährung bringt Menschen zum Strahlen von innen heraus. Meiner Meinung nach hängt das nicht zuletzt mit einer reinen (sauberen) Aura zusammen, denn jede Kur wirkt zuerst auf den subtilen Körper, aus dem sozusagen der Toxin-Staub gefegt wird.

1 Elizabeth Blackburn and Elissa Epel; *Die Entschlüsselung des Alterns: Der Telomer-Effekt*; Mosaik 2017

Vorteile allgemein

Nicht-Essen wirkt Wunder!

Wir sind immer sehr auf Nahrung konzentriert. Was ist gesund, was nicht? Wie viel brauche ich von welchen Nahrungsmitteln? Diese Ernährungsform oder jene? Ich selbst habe folgende Erfahrung gemacht: Je weniger Nahrung ich zu mir nehme, desto besser fühle ich mich. Eine einzige – natürlich ausgewählte biologisch-vegane – Mahlzeit am Tag genügt, um mich vollkommen gesund und vital zu fühlen. Es ist reine Gewohnheit, viel zu essen. Daher sollten wir auch in dieser Hinsicht unsere Glaubenssätze überprüfen: „Wenn ich nicht esse, fällt mein Blutzucker ab“ ist zum Beispiel eine solche Überzeugung. „Ich brauche drei Mahlzeiten am Tag, um bei Kräften zu bleiben“ eine weitere. Wenn wir uns bewusst darauf einstellen, unseren antrainierten „Ess-Konsum“ langsam einzuschränken, kann das ein ultimativer Gewinn für unseren Körper sein. Außerdem ist es langfristig das beste Detox-Programm überhaupt. Die tendenzielle Einschränkung muss natürlich nicht für jeden bedeuten, nur noch einmal am Tag zu essen. Es kann aber gut tun, jeweils kleinere Portionen zu sich zu nehmen oder auf mindestens eine der üblichen Mahlzeiten ganz zu verzichten.

Staatlich gefördertes Fasten

Im sibirischen Burjatien dürfen sich kranke Menschen kostenlos einer Fastenkur unterziehen. Im Sanatorium Goryachinsk am Baikalsee haben in den vergangenen 20 Jahren bisher über 12.000 Patienten gefastet. Sie litten unter Diabetes, Asthma, Bluthochdruck, Rheumatismus oder Allergien. Bei zwei Dritteln von ihnen verschwanden die Symptome nach einer oder mehreren Fastenkuren. Und das, indem sie unter ärztlicher Anleitung durchschnittlich zwölf Tage lang Wasser – und nur Wasser (!) – tranken. Bei chronischen Leiden konnten die Medikamente häufig schon nach zwei bis drei Tagen abgesetzt werden.

Die Grundlage dieser Gesundheitserfolgs-Strategie sind kaum bekannte Studien² aus der früheren Sowjetunion. Durch „Zufall“ entdeckte der Psychiater **Dr. Yuri Nikolayev**, der an der Korsakov-

2 <https://www.primal-state.de/intermittierendes-fasten-intervall/> (aufgerufen am 15.09.2018)

Klinik in Moskau arbeitete, dass Fasten nicht nur die psychischen, sondern auch die körperlichen Selbstheilungskräfte aktiviert. Da seine Erkenntnisse von der Ärzteschaft abgelehnt wurden, startete Nikolayev ein umfassendes Forschungsprojekt, das ca. 30 Jahre dauerte. Insgesamt ließ er über 8.000 Patienten fasten. Bei über 70 % bewirkte die Therapie eine deutliche Verbesserung, die auch sechs Jahre später noch bei 47 % der Patienten anhielt.

Kultur der Selbstbefähigung

Die wundersame Wirkung des Fastens erlebte auch der deutsche Militärarzt **Dr. Otto Buchinger** vor bald 100 Jahren, den schweres Gelenkrheuma in den Rollstuhl zwang. Nach zwei Fastenkuren war er vollständig geheilt und gründete 1920 eine eigene Fastenklinik. Er ergänzte das Wasserfasten durch Säfte und Gemüsebouillon, Homöopathie, Gymnastik und Wandern. Sein besonderes Verdienst war die Erkenntnis, dass Fasten eine Kraft freisetzt, die bereits von Hippokrates bis zu Paracelsus als „Archeus“ oder „Urkraft“ bekannt war und heute schlicht als „Selbstheilungskraft“ bezeichnet wird. Dass es zur vollständigen Entfaltung dieser Kraft nicht nur wichtig ist, darauf zu achten, was wir essen oder nicht, sondern auch, was wir unserem Geist zuführen und wie wir unser Leben gestalten, gehörte für Buchinger dazu. Nicht nur körperliche Fitness und gesunde Ernährung sind Voraussetzung für Gesundheit, Zufriedenheit, Lebensfreude und Glück, sondern auch Muße und kreative Entfaltung, Musik, Literatur und Kunst sowie eine gelebte Spiritualität.

„Buchinger Heilfasten“³ ist nicht nur eine physiologische Methode, sondern auch eine ganzheitliche Beschäftigung mit den grundlegenden Fragen menschlicher Existenz: Was gehört zu einem erfüllten Leben dazu? Was ist verzichtbar, was nicht? Der Schwerpunkt all dieser Überlegungen liegt auf dem Prinzip der Selbstbefähigung – also darauf, den einzelnen Menschen für seine eigenen Bedürfnisse zu sensibilisieren und seine Selbstheilungskräfte zu stärken. Stell dir einfach vor, was es im Hinblick auf unsere Globalität hieße, wenn wir alle zu dieser Selbstkraft fänden!

3 Otto Buchinger; *Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg*; Haug 2017

Sukzessive Weltverbesserung

Ich will die Welt nicht verbessern, aber ich weiß, dass wir letztendlich eine globale Veränderung bewirken können, wenn wir alle zu empathischeren, gerechteren, bewussteren und liebevolleren Menschen werden. Wenn wir mit unserem eigenverantwortlichen Denken und Handeln ganz durchstarten. Wenn wir mehr auf uns selbst als auf die anderen schauen und mehr für uns selbst als für andere Sorge tragen. Ich habe beispielsweise einfach damit begonnen, meine Gefühle und Launen zu beobachten, sie aber auch ernst zu nehmen, und dazu gehört, mich innerlich nicht dafür zu bestrafen oder auszulachen, wenn meine Gefühle einmal nicht der Situation entsprechen. Alle Gefühle und inneren Vorgänge verraten etwas über uns selbst und unseren Lebensweg. Es ist extrem hilfreich, die eigenen Ideen, Empfindungen und Handlungen zu beobachten, ohne sie zu bewerten. Wer seine innere Wahrheit akzeptiert, statt darauf herumzuhacken oder sie sogar als vermeintlich falsch abzulehnen, fördert sein Selbstbild und damit sein Selbstwertgefühl, und das wiederum tut immer gut – auch der Gesundheit. Es kommt also ganz darauf an, sich liebevoll anzunehmen und sich selbst auch mal ein dickes Lob auszusprechen!

Wer Detox als psycho-physisches Programm versteht, der weiß, dass es nur funktionieren wird, wenn es um mehr Authentizität eines Menschen geht, auch wenn man sich manchmal selbst nicht richtig versteht. Arbeit, Familie, soziales Engagement und Erholung müssen auf eine Weise unter einen Hut gebracht werden, die unsere Lebenskraft schont. Statt sich zu einem 24-Stunden-Rundumprogramm zu verpflichten und alle Termine hundertprozentig einzuhalten, sollten wir auch mal sagen: „Nein, heute nicht! Ich brauche Zeit für mich selbst!“ Denn es geht nicht darum, gut zu funktionieren, sondern sich gut zu fühlen!

Der Topf ist jedoch bei den meisten übervoll: Familiäre Ansprüche, gesellschaftliche Verpflichtungen und berufliche Verantwortung führen irgendwann zu einer Handlungs- und Gefühlsstarre, zu Überforderung und Dauerstress. Wenn dieser Druck ein chronischer Bestandteil des Lebens wird, führt das über kurz oder lang zu Depressionen, körperlichen Krankheiten oder auch Essstörungen.

„Dreck raus – Licht rein“ bezieht sich daher vor allem auf unsere Gefühle und inneren Einstellungen. Wenn jeder Einzelne von uns bereit ist, das eigene Denken, Fühlen und alltägliche Handeln zu hinterfragen und ungesunde Gewohnheiten zu durchbrechen, entsteht mehr Raum für uns selbst – und somit für uns als Gesellschaft. Lebe ich das, was ich mir erträumt habe? Verspüre ich Freude bei dem, was ich tue? Lebe ich kreativ oder folge ich nur vorgegebenen Automatismen? Wohin fließt meine Lebensenergie, und wie frei bin ich eigentlich?

Ich kenne viele Menschen, die wie Schlafwandler durchs Leben ziehen und keine Fragen mehr, geschweige denn eine Meinung haben. Das empfinde ich immer als unglaublich traurig. Wenn meine Kinder beispielsweise mal nicht in die Schule wollen, ist das für mich keine Sache, über die ich mich ärgere. Meine Kinder sind nicht faul oder lustlos, was wir ihnen als Erwachsene ja dann gerne unterstellen. Mein Sohn sagte beim letzten Mal zu mir: „Mama, es ist mir gerade zu viel in der Schule. Ich kann die Information nicht aufnehmen und mich sehr schlecht konzentrieren. Es ist besser für mich, mal einen Tag Pause zu machen, um dann wieder kraftvoll durchzustarten.“

Normalerweise ist es in unserer Gesellschaft nicht die Regel, so eine Aussage zu dulden oder überhaupt ernst zu nehmen. Die Eltern sagen dann oft: „Reiß dich zusammen!“ oder „In die Schule muss man aber, du willst doch nicht dumm bleiben“ und andere Sätze dieser Art, anstatt stolz zu sein, dass das eigene Kind so ein gutes Selbstgefühl hat und die eigene Überforderungsgrenze erkennt.

Wer seine eigenen Grenzen spürt, ist kein Kandidat für Burn-out oder Depression. Doch da wir alle – fast ausnahmslos – in unserer Kindheit gelernt haben, über unsere Grenze zu gehen und mehr zu leisten, als wir eigentlich auf gesunde Weise gerade schaffen können, sehen wir das Ergebnis heute als Erwachsene überall um uns herum: Stress, Burn-out, Müdigkeit, Überforderung und damit Depression und Resignation. Was wir als Kinder lernen – ob es uns guttut oder nicht –, wird zu einer Gewohnheit, und Gewohnheiten werden nicht hinterfragt, weil sie ganz automatisch ablaufen.

Genau deshalb ist es so wichtig, die wahren Bedürfnisse, die unter diesen Gewohnheiten „begraben“ liegen, zu erkennen und nicht länger zu übergehen. Erst, wenn wir lernen, uns innerlich aufzurichten und in selbstliebender Weise unsere ungesunden Gewohnheiten und Verhaltensmuster zu unterbrechen, können wir unser Leben glücklich gestalten und unseren Körper vor Krankheiten, Depressionen und Burn-out bewahren.

Als Krankenschwester arbeitete ich zwei Jahre in der Uniklinik auf einer Sterbe-Station. Ich begleitete krebserkrankte Menschen im Endstadium. Ich habe so oft geweint mit diesen Menschen. Nicht, weil sie sterben mussten, damit hatten sich alle früher oder später „angefreundet“. Vielmehr, weil sie ihre Träume vergessen hatten, im Unfrieden mit sich selbst oder ihren Kindern waren. Nicht wenige von ihnen klagten darüber, in einer kalten, herzlosen Beziehung gelebt zu haben. Es ging ihnen nie ums Geld oder um Erfolg, sondern immer um die verpassten zwischenmenschlichen Gelegenheiten: um das vermiedene Glück, zu wenig Vertrauen, das innere Scheitern der Seele.

Ich weiß, dass ich die Welt nicht verbessern kann. Ich kann nur mich selbst verbessern und andere Menschen an meinen Erfahrungen und Erkenntnissen teilhaben lassen. Denn es ist mein inneres Streben, etwas Sinnvolles zu tun, meine Berufung zu leben und mir selbst treu zu bleiben – also authentisch zu sein. Genau das wünsche ich dir als Leser und Leserin: Finde dein eigenes Glück und genieße deinen persönlichen Erfolg!

Zusammenfassung:

- ➔ Du kannst Alterungsprozesse beeinflussen und verlangsamen!
- ➔ Deine Vitalität und Gesundheit werden gestärkt!
- ➔ Altersflecken, dünner/ergrauter Haarwuchs, starke Faltenbildung werden gestoppt!
- ➔ Sehr viele Krankheiten werden positiv beeinflusst oder sogar geheilt!

- Du bist gestärkt, klar und beginnst zu strahlen – innerlich wie äußerlich!
- Deine spirituelle Energie kommt in Flow!
- Du lernst, dich selbst besser zu spüren und deiner Intuition zu vertrauen!
- Der Geist wird klar, die Aura rein, der Körper hebt seine Lichtschwingung an!
- Dein Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung wird spürbar!

*Veränderung beginnt bei dir selbst – als Gefühl.
Es kommt aus dem Herzen und bahnt sich unaufhaltsam
seinen Weg.*



Turbo-Detox für den Alltag

Um dir den Start einfach zu machen, ist es sinnvoll, dass du dich zunächst mit den wesentlichsten Turbo-Entgiftern vertraut machst! Die ersten praktischen Schritte sind nicht nur unkompliziert, sondern auch sehr geeignet, um schnell und nachhaltig umgesetzt und als neue, gute Gewohnheiten in den Alltag integriert zu werden.

Sauberes Trinkwasser

Der Mensch besteht zu 85 % aus Wasser, das weiß inzwischen jeder. Gesundes, sauberes Trinkwasser gehört also logischerweise an die erste Stelle deiner Detox-Agenda. In dem Teil dieser Welt, in dem wir leben, ist das auch selbstverständlich möglich. Wir können dankbar dafür sein, denn es gibt Länder, sogar Kontinente, in denen längst nicht alle Menschen die Möglichkeit haben, aus einer Quelle frisches Wasser zu beziehen.

Unser Trinkwasser ist jedoch oft belastet mit Hormonrückständen aus Medikamenten, wie z. B. der Antibabypille, oder anderen Stoffen aus Schmerzmitteln oder Antibiotika und sogar mit Schwermetallen, wie Arsen oder Aluminium, und letztlich auch mit Chlor. All das gehört natürlicherweise nicht in unseren ausgeglichenen Organismus, es nimmt unserem Körper sogar die Möglichkeit, wasserlösliche Toxine auszuscheiden, weil die Moleküle bereits „besetzt“ sind mit diesen Stoffen. Nur wirklich reines Trinkwasser und freie Moleküle können im Körper gespeicherte oder zugeführte Gifte binden und ausscheiden.

Da ich ja davon ausgehe, dass Körper, Geist und Seele in einem Wesen zusammengefasst sind, profitieren wir von energetisch klarem Wasser. Es hilft uns nicht nur, fremde Giftsubstanzen und körpereigene Abfallrückstände auszuleiten, sondern vor allem auch, den Körper mit Lebensenergie aufzufüllen. Dreck raus – Licht rein!

Kohlefilter oder andere Filtersysteme können das Trinkwasser sauber aufbereiten. Ich selbst benutze zwei Systeme: den „Maunawei“-Wasserfilter für die Rückstände im Wasser und das Energetisierungssystem „IWES“, welches eine wundervolle Clusterbildung bewirkt. Das Wasser erhält eine sehr hohe Lichtschwingung und damit Quellwasserqualität.

Gemüse, Obst & Smoothies

Grundsätzlich gilt: Gemüse und Obst sollten vor der Verarbeitung nicht nur einfach gewaschen, sondern ca. 20 Min. in Natron-Wasser gelegt werden ($\frac{1}{2}$ TL Natron auf 4 l Wasser), um Mikroorganismen, Pilzsporen und Toxine zu entfernen, welche durch die Magensäure nicht abgetötet werden und langfristig im Organismus Schaden anrichten können. Alternativ kann man das Obst und Gemüse auch kurz garen.

Vor allem Wildkräuter, wie z. B. Brennnesseln, sollten mit Natron-Wasser gereinigt werden, da sie Schneckeneier oder andere Larven beherbergen, die man mit dem bloßen Auge nicht sieht.

Smoothies sind einfach zuzubereiten und seit einigen Jahren sehr beliebte, enzym- und vitalstoffreiche Gesundheitsbomben. Die Basis bilden püriertes Gemüse/Obst und Kräuter in den verschiedensten schmackhaften Kombinationen.

Frische Sprossen, Karottensticks oder Paprika versorgen den Organismus schnell mit Lebensenergie und Vitaminen.

Wildkräuter und Superfoods⁴ lassen sich auch als Pulver kaufen zum Einrühren in Speisen.

Direkt aus dem Garten weisen Wildkräuter eine geniale Vitamin-, Mineralstoff- und Nährwertdichte auf.

4 Nahrungsmittel mit besonders herausragenden Gesundheitsvorteilen

Mit einer Schneckenpresse sind frische Chlorophyll⁵-Drinks aus Gras, Kräutern und Blüten schnell selbst zubereitet.

Nüsse, Mandeln und Hülsenfrüchte wirken basisch und bringen dem Körper wertvolle Eiweiße für den Zellaufbau sowie Fette, die die Gehirntätigkeit unterstützen. Die Ballaststoffe reinigen den Darm und das Blut.

Apelessigwasser am Morgen oder frisches Zitronenwasser entkalken den Körper.

Von dem folgenden Rezept bin ich total begeistert. Die Effekte sind bereits nach 3 Tagen spürbar. Da kribbelt sogar die Kopfhaut, und man spürt, wie die Nieren arbeiten.



„Secret Water“ – Startklar für den Tag!

Zutaten: 250 g frischer Ingwer, 2 Zitronen (mit Schale und Kernen), 2 TL Kurkuma, Birkenzucker

Alles in einen Mixer⁶ geben und die Masse zerkleinern, 500–700 ml Wasser auffüllen. Anschließend 2 Std. stehen lassen, dann abseihen und im Kühlschrank aufbewahren. Anwendung: 2–3-mal tgl. ein Schnapsglas voll trinken.

Wichtig: Um den Begriff „Bio“ in diesem Buch nicht ständig bei den einzelnen Nahrungsmitteln dazuschreiben, möchte ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass ich generell rate und es als selbstverständlich annehme, nur Bio-Qualität für die eigene Ernährung zu wählen, insbesondere bei Obst und Gemüse, aber auch bei Kaffee, Nüssen, Ölen usw.

5 Grüner Pflanzenfarbstoff, der besonders in allen grünen Pflanzenteilen vorkommt. Es versorgt die Zellen mit Sauerstoff und ist in der Lage, das im Übermaß vorhandene tödliche Kohlendioxid unter anderem in Sauerstoff aufzuspalten. Es leitet Schadstoffe und Stoffwechselprodukte aus, regeneriert das Blut und harmonisiert den pH-Wert im Körper.

6 Ich empfehle hochleistungsfähige Geräte, um eine optimale Zerkleinerung zu erreichen (bspw. „Vitamix“ oder „Thermomix“)

Aktivkohle

Zeolith⁷, Chlorella-Alge, Magnesium, Vitamin C und Aktivkohle: Diese Toxinfänger können täglich aufgenommene oder eingeatmete Umweltgifte binden und sorgen dafür, dass diese über den Stuhlgang ausgeschieden werden. Ich selbst bin ein großer Fan von Aktivkohle, sie absorbiert 30-mal mehr freie Radikale als Vitamin C! Aktivkohle kann Gifte von Medikamenten, Kosmetika, Genussmitteln oder Pflanzen aus dem Körper ausleiten, insbesondere bei akuten oralen Vergiftungen.



Smoothie „Mr. Black Jack“

Zutaten: ¼ l Flüssigkeit (Saft, Mandelmilch oder Wasser usw.), 1 TL geriebener Ingwer, ½ Zitrone, etwas Agavendicksaft, Stevia oder Xylit, 1 Handvoll Brombeeren, Erdbeeren oder Himbeeren, ½ Banane, ½ Apfel, ½ TL Aktivkohle

Die Kohle zunächst in der Flüssigkeit aufweichen und dann mit dem Obst und Zitronensaft in den Mixer geben und kurz zerkleinern. Abschließend Ingwer und Agavendicksaft hinzufügen und pürieren.

Anwendung: Den dunklen Shake in ein Glas geben und langsam trinken.

Tiefe Atmung

Einfach mal am frühen Morgen das Fenster öffnen, den Vögeln beim Zwitschern zuhören und tief, tief ein- und ausatmen. Das ist das beste Detox! Die meisten Menschen atmen nur oberflächlich in den Brustkorb ein. Das führt nicht selten auf lange Sicht zu einer Sauerstoffunterversorgung im Blut. Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Verspannungen sind die Folge. Tiefe Atmung ist ein wunderbares Rezept für das allgemeine Wohlfühl und überdies ganz kostenlos. Sie beruhigt das Nervensystem und unterstützt die Entgiftungsprozesse im Körper.

Hinweis: Achte immer darauf, die Bauchdecke entspannt zu halten und direkt bis in den Bauchraum hinein zu atmen.

7 Natürliches Vulkangestein/Naturmineral – Präparatename auch „Klinoptilolith“

Tiefenentspannung „Dreimalseven“

- ➔ Einatmen: langsam auf 7 zählen
- ➔ Atem anhalten: langsam auf 7 zählen
- ➔ Ausatmen: langsam auf 7 zählen



Freude und Glücksgefühle

Lachen macht nicht nur Spaß, Lachen hilft auch! Freude und Glück stärken das Immunsystem nämlich im Turbogang. Erwinnere dich an Glücksmomente deines Lebens, denke an Menschen, die du liebst, oder widme ihnen deine Dankbarkeit. Lass dich von einem schönen Sonnenuntergang berühren, spüre den Frühlingswind auf einer Blumenwiese, genieße die Umarmung eines geliebten Menschen. Tauche ein in diese Gefühle und koste das warme Kribbeln in deinem Bauch aus. Und wenn du dazu neigst, das Glück nicht spüren zu können, dann tu einfach mal etwas Selbstloses für andere Menschen. Du wirst sehen, dass die Freude und Dankbarkeit des anderen Glücksgefühle in dir wecken.

Mein Rezept: Etwas Gutes tun!

Koche für Arme, verschenke etwas, hilf einem älteren Mitbürger, tröste ein Kind, backe ein Törtchen für den Postboten und danke ihm so für seine tägliche Mühe.

Bewegung in der Natur

Was gibt es Schöneres, als mit der Familie oder dem Hund durch den Wald oder Park zu stromern und dabei den Alltag zu vergessen? Und das alles gratis vor der Tür! Sich in der Natur zu bewegen, beruhigt die Nerven und regt den Stoffwechsel an. Leichtes Schwitzen tut zusätzlich gut. Die Organe werden durchblutet, die Lymphe kann sich reinigen, unser Gehirn wird mit Sauerstoff versorgt und das Gemüt gleicht sich aus.

Mein Rezept: Schuhe an und raus!

Wenn die Zeit wirklich knapp ist, dann ist es besser, nur 10 Min. an die frische Luft zu gehen als gar nicht!

Toxinbringer vermeiden

Die Nahrungsverbrennung im Körper hat häufig ungesunde Effekte, führt unter Umständen sogar langfristig zu schweren Krankheiten oder belastet die Gelenke, abgesehen von Völlegefühl und Magenschwere. Hier einige Lebensmittel, die nachweislich dazu gehören:

Gepökeltes und Geräuchertes belasten besonders Dünndarm und Leber. Zu viel Salz macht auf die Dauer steif und führt zu Gelenkschmerzen. Aber das Schlimmste ist, man quillt auf wie eine Dampfnudel. Fleisch und Wurst (vor allem vom Schwein) sind sehr schwer verdaulich und bilden Leichengase. Gefährliche Parasiten (die auch durch Braten oder Kochen nicht vernichtet werden) nisten sich in unserem Körper ein und können Schaden anrichten.

Milchprodukte übersäuern den Organismus und entziehen dem Knochen Mineralstoffe, was Osteoporose Vorschub leistet. Vergiss das Märchen vom Kalzium. Außerdem bildet Milch eine Grundlage für viele Unverträglichkeiten, Allergien und Darmproblematiken bis hin zu Schmerzen in Muskeln und Gelenken. Abgesehen davon ist es für mich persönlich eine ethische und empathische Frage den Kuh-Mamas gegenüber, ob wir überhaupt Milch zu uns nehmen sollten.

Alkohol belastet die Leber, raffiniertes Fett verklebt die Blutwege, Glutamat schädigt das Gehirn.

Hohe Strahlenbelastung durch Handys, WLAN, Steckdosen am Bett, kosmische Strahlung, Erdverwerfungen, Wasseradern, Radioaktivität, Funktürme, Laptops, Computer usw. belasten unser Gesamtsystem immer mehr.

Wenigstens nachts sollten wir dafür sorgen, dass alle Geräte ausgeschaltet sind, denn unsere Körperzellen müssen sich nachts regenerieren.

Gefühle wie Stress, Wut, innere Aggression, Traurigkeit, Angst beeinflussen unseren Alltag von innen her. Sie verursachen Ver- und Anspannungen und Verkrampfungen, langfristig kommt es zu Beschwerden wie Gallenstau, Blasenentzündung, Magenschmerzen, Trägheit, Unruhe und Burn-out.

Mein Rezept: Nur nicht grübeln!

Achte auf deine innere Balance! Wenn Gefühle aus dem Gleichgewicht geraten, nimm ein heißes Bad oder suche das Gespräch mit einem lieben Menschen.

Der „Reset-Knopf“

Egal, wo du gerade stehst in deinem Leben: In schwierigen Situationen oder bei akuten Beschwerden hilft es manchmal, den „Reset-Knopf“ zu drücken, um dir Zeit und Raum zu verschaffen.

Ablauf

- ➔ Nimm eine möglichst entspannte Haltung ein (wenn nötig, verlasse eine angespannte Situation oder einen trubeligen Ort) und schließe die Augen. Stell dir vor, wie du deine Lebensumstände für den Moment „einfrierst“. „Pause“ heißt das Zauberwort.
- ➔ Egal, was im Außen oder auch in deiner Aufgewühltheit innen gerade passiert: Jetzt bist du plötzlich in einem freien, leeren Raum und hast alle Zeit der Welt, um deine Situation neu und mit Abstand zu betrachten.
- ➔ Lass dich in diesen leeren, friedlichen und stillen Raum ganz fallen, bevor du in deine Alltagssituation gestärkt zurückkehrst oder eine wichtige Entscheidung triffst.

Tipp: Vielleicht ist es anfangs ungewohnt oder sogar beängstigend für dich, in diese Leere einzutauchen. Du brauchst für den Moment nichts zu tun und zu denken. Aber du wirst bald merken, dass sich in dir Ruhe entfaltet. Aus dieser Ruhe entstehen Glücksgefühle, und aus dem Glück heraus hast du eine ganz neue Perspektive. Neue Gedanken und Ideen steigen auf.

Erlaube dir, einfach gar nichts zu tun.

Die sechs No-Gos

Dieses kurze Kapitel ist dafür gedacht, bei Bedarf schnell nachschlagen zu können, wenn es im hektischen Alltag wieder einmal drunter und drüber geht und du einen Tipp brauchst, worauf du unbedingt achten solltest. Im Buch werden diese No-Gos immer wieder auftauchen, weil sie natürlich in fast jeder Hinsicht zutreffen, egal, welches spezielle körperliche oder psychische Problem dich gerade bedrückt.

Vielleicht möchtest du diese Punkte auswendig lernen, damit du sie immer bei dir hast und jederzeit abrufen kannst. Für mich sind sie zu einer Art Lebens-Mantra geworden.

- Verzichte auf Salz, Glutamate und künstliche Süßstoffe!
- Benutze keine raffinierten Öle und tierischen Eiweiße!
- Trinke kein ungefiltertes Wasser!
- Vermeide den ständigen Aufenthalt in Strahlungsfeldern!
- Lass nicht zu, dass der Stress dich auffrisst!
- Verharre nicht stundenlang ohne Bewegung in geschlossenen Räumen!



Kleiner Exkurs: Licht

Der Energiehaushalt

Detox ist nicht nur ein wichtiger Schritt, um dem Körper Schadhafes zu entziehen, sondern der Anfang von etwas viel Weitreichenderem. Nach dem Entgiften ist unser Wesen gereinigt und kann sich einem nächsthöheren Ziel widmen. Wir haben uns von Toxinen befreit und damit Platz für Gesundheit, Freude oder Lebendigkeit geschaffen. Interessant ist an dieser Stelle, dass wir 75% unserer Energie nicht über Nahrung beziehen, sondern über elektromagnetische Felder. Essen spielt also für unseren Energiehaushalt nur eine nachgeordnete Rolle.

Zum Grundverständnis: Die Quantenphysik⁸ hat bestätigt, dass Licht und Materie letztendlich dasselbe sind. Ein einfaches Beispiel: Mit Sonnenlicht kann aus CO₂ und H₂O Stärke hergestellt werden, also essbare Materie. Wenn wir von „Lichtnahrung“ sprechen, sind wir von einer physikalischen Erklärung gar nicht so weit entfernt, wie oft angenommen wird. Ich habe das absolute Vertrauen und bin der festen Überzeugung, dass es noch eine andere, weit größere Quelle gibt, die uns Lebenskraft schenkt. Der Einfachheit halber nenne ich sie „Urquelle“. Wenn wir Detox richtig verstehen und praktizieren wollen, erscheint es mir sinnvoll, Fastentage einzulegen und so dem Thema Essen für einen bestimmten Zeitraum keine Aufmerksamkeit zu schenken. Schließlich ist unsere Gewohnheit sehr ausgeprägt, *immer nur* ans Essen zu denken, wenn wir Energie brauchen.

⁸ Ulrich Warncke; *Untersuchungen zur Platin-DNA-Adduktbildung mittels Kapillarelektrophorese – Möglichkeiten und Grenzen*; Shaker Verlag 2001

Selbstwahrnehmung

Wer Detox regelmäßig praktiziert und immer wieder Fastentage einlegt, erhöht die eigene Sensibilität und Selbstwahrnehmung. Ich selbst kann aus Erfahrung sagen, dass ich nach und nach meine Bedürfnisse, aber auch meine Aversionen viel besser wahrgenommen habe als zuvor. Ob Nahrungsmittel oder Situationen, ob Menschen oder Gefühle, letztlich wirkt alles auf unseren Organismus ein, direkt oder indirekt. Ich spürte bald selbst, was ich eigentlich nicht gut vertrage, egal ob bestimmte Nährstoffe oder Lebensqualitäten.

Isst man mit Bedacht und wenig, ist man viel rezeptiver und reicht sogar an die meist tief abgedrängte intuitive Eigenstärke wieder heran. Das heißt, man merkt selbst – ohne Tabellen, Theorien, Fakten oder Zahlen –, welche Nahrungsmittel für den Körper toxisch sind und, im übertragenen Sinn, welche Lebenssituationen „toxisch“ auf die Seele wirken. Das Auftauchen innerer Abneigung oder starken Widerwillens gegenüber bestimmter Nahrung oder bestimmten Handlungen, Menschen oder Tätigkeiten deutet klar darauf hin, dass das Innere selbst weiß, was gut für uns ist und was nicht.

Mir selbst ging es so: Nahrung, die früher problemlos für mich war, z. B. China-Gerichte, konnte ich plötzlich nicht mehr essen. Ich stellte fest, dass Glutamat Schmerzen und eine trockene Kehle verursachte. Schuhe mit Weichmachern in der Plastiksohle verursachten Juckreiz an den Fußsohlen. Das sind nur einige Beispiele, die mir zeigten, dass mein Körper sich gegen Toxine in schlechtem Essen oder in Plastikklamotten wehrte.

In meiner Beratungspraxis habe ich häufig Patienten gefragt, wie sie sich in ihrer aktuellen Lebenssituation fühlen. Das war mir wichtiger, als zu erfahren, was sie darüber denken. Daraufhin folgte meist ein längeres Schweigen, und sehr oft bekam ich dann die Antwort: „Ich fühle eigentlich gar nichts!“

Achtsamkeit wird inzwischen nicht mehr nur im Fernen Osten, in buddhistischen Klöstern praktiziert, sondern auch in westlichen, modernen Stresskliniken und bei der Burn-out-Prävention. Sie gehört also genauso zu einem gesunden Leben wie Detox. Wer achtsam ist, entwickelt ein besseres Selbstgefühl, und das hilft nicht nur dabei,

eine Diät durchzuhalten, sondern die eigenen Lebensumstände ganz grundsätzlich so zu verändern, dass sie eine gesunde Lebensweise fördern – also mehr Licht hineinlassen.

Atmende Zellen

Dr. Johanna Budwig (1908–2003), Apothekerin und Biochemikerin, und die Physiologin Dr. Hulda Clark (1928–2009) gehören zu den wenigen Frauen, die sich in Medizin und Wissenschaft durchgesetzt haben. Sie folgten nicht dem Mainstream, sondern ihrer eigenen Vision und ihren wissenschaftlichen Ideen. Ich stelle mir immer vor, wie diese beiden Frauen im Labor sitzen und unter dem Mikroskop Zellen auseinandernehmen, um ihre Theorien beweisen zu können.

Hulda Clark verfolgte ihre Ziele beharrlich fast 30 Jahre lang. Das nenne ich Passion! Ich habe in meiner Praxis viele Menschen sehr erfolgreich nach ihren Methoden behandelt, dazu gehören vor allem Leberreinigung, Nierenreinigung und das Ausleiten von Toxinen oder Parasiten.

Budwig und Clark legten zugrunde, dass Sauerstoff und Licht die wichtigsten Lebensmotoren unserer Zellkraftwerke sind. Die Forscherinnen zählten zu den Ersten, die Licht und Sauerstoff für die Behandlung von Krankheiten, vor allem von Krebs, empfahlen. Ich selbst habe den unglaublichen Erfolg dieser Behandlungsmethode bei einer guten Freundin mitverfolgen können. Sie erkrankte als junge Frau an Gebärmutterkrebs, hinzu kamen Metastasen in der Brust und in einigen Organen. Doch im Hospiz, ihren Nachlass organisierend, beschloss sie eines Tages, dass noch nicht der richtige Zeitpunkt für ihren Tod gekommen sei. Sie stand auf und schleppte sich nach Hause. Die ersten sieben Tage aß sie gar nichts, sondern trank nur Wasser. Dann folgte sie drei Monate lang streng der Budwig-Diät. Heute, 25 Jahre später, ist sie zum Erstaunen aller – besonders der Klinikärzte, die ihr noch drei Monate gegeben hatten – gesund.

Die Budwig-Diät

Als Obergutachterin für Arzneimittel und Fette im Bundesinstitut für Fettforschung in Münster beschäftigte sich Dr. Johanna Budwig u. a.

mit den Auswirkungen von Fetten auf Zellen. Sie fand heraus, dass mehrfach ungesättigte Fettsäuren gemeinsam mit schwefelhaltigen Eiweißen für eine gesunde Zellatmung benötigt werden. Während gesunde Zellen ihren Energiebedarf mithilfe von Sauerstoff decken (Zellatmung), sind Krebszellen von der Sauerstoffversorgung abgeschnitten. Stattdessen gewinnen Krebszellen ihre Energie aus der anaeroben (sauerstoffunabhängigen) Gärung.

Die nach Budwig benannte Öl-Eiweiß-Diät ist eine in der Alternativmedizin angewandte Methode, um Krebszellen das Atmen wieder zu ermöglichen und sich auf diese Weise in gesunde Körperzellen zu verwandeln. Unter diesem Aspekt kann die Budwig-Diät also für jeden sinnvoll sein auf dem Weg zur optimalen Ernährung – damit mehr Licht in die Zellen kommt.

Licht ist Leben

Licht ist mehr als der Sonnenschein oder die Lampe, die wir abends anknipsen. Licht ist der Grundbaustein des Lebens, Licht ist ein wahres Wunder der Natur, lebendige Energie: Ein Lichtphoton gleicht in meiner Vorstellung einem Glühwürmchen, einer sich schnell bewegenden, leuchtenden Energie, die überall und immer da ist. Feste Materie, z.B. ein Tisch, ist ebenfalls Licht bzw. Energie, nur sitzen die Glühwürmchen dann eng aneinander. Und in der Luft, die wir atmen, schwirren sie mit Abstand umher. Es ist einzig die Dichte, die den Unterschied macht. Selbst unter der Erde gibt es Lichtphotonen, auch wenn das schwer vorstellbar ist.

Der deutsche Biophysiker Fritz-Albert Popp entdeckte ein schwaches Leuchten in lebendigen Zellen. Die ultraschwach leuchtenden Photonen bezeichnete er als „Biophotonen“. Sie strahlen nur wenige Quanten pro Sekunde und Quadratcentimeter ab, das entspricht dem Schein einer Kerze in 20 Kilometer Entfernung. Das bedeutet, dass wir Licht in uns tragen, dass wir Licht sind. Jede einzelne Zelle hat ein eigenes Licht-Kraftwerk. Popp erforschte die Behandlung von Tumoren mit Biophotonen-Präparaten. An der Existenz dieser Biophotonen gibt es keinen Zweifel, aber die Experten streiten noch über die Quelle des Lichts und über seine Bedeutung.

Attackierte Zellen

Die Therapie nach Hulda Clark baut auf folgenden Erkenntnissen auf: Es gibt nur zwei Ursachen für chronische Krankheiten, nämlich Parasiten und Umweltgifte. Entsprechend sind diese Krankheiten durch das Abtöten der Parasiten sowie durch Vermeidung von Umweltgiften heilbar. Man kann es sich so vorstellen: Die Zelle ist mit „Umweltmüll“ verstopft, daher können sich Parasiten einnisten. Es steht kein Sauerstoff mehr zur Verfügung, um die Zelle zu reinigen und sie mit dem wichtigsten Gut zu versorgen: Licht! Lebensenergie! Dieses Konzept bewegt sich leider weit außerhalb der wissenschaftlichen Medizin.

Tausende negative Einflüsse – psychische, organische, chemische, physische – können kleine oder größere Ursachen für die Ausbildung von Systemerkrankungen sein, von denen Krebs nur eine darstellt. Egal, welche spezifischen Wirkungen negative innere oder äußere Einflüsse – einzeln oder beliebig kombiniert – auf Zellen oder Organe ausüben: Zur Abwehr oder Kompensation brauchen Zellen, betroffene Organe und das Immunabwehrsystem mehr oder weniger viel Energie und Lichtphotonen, die dann für andere Aufgaben nicht mehr zur Verfügung stehen. Die Zellspannung sinkt generell, aber in stark betroffenen Zellen oder Organen fällt sie auf einen lebensbedrohlichen Level ab. Energiezufuhr ist also eine der Grundvoraussetzungen, um z. B. Krebs zu überwinden. Lichtglobuli (Homöopathie) oder Ozontherapie sind zwei der bekannteren Maßnahmen.

Licht als Urkost?

„Am Anfang war das Licht“ ist ein umstrittener Film des österreichischen Regisseurs Peter-Arthur Straubinger zum Thema Lichtnahrung. Straubinger interviewt darin mehrere Personen, die sich *ausschließlich* von Licht ernährt haben sollen, und sucht nach möglichen Erklärungen dafür. Im Film stellen die Protagonisten die Behauptung auf, dass es möglich sei, sich von Energie zu „ernähren“. Mit wissenschaftlich nicht anerkannten Hypothesen wird das angebliche Phänomen „Lichtnahrung“ erklärt. Weiter beschäftigt sich der Film mit Aussagen der Quantenphysik und der Bedeutung des Bewusstseins und hinterfragt das materialistische Weltbild. Mit über 95.000

Kinobesuchern war der Film die erfolgreichste Dokumentation des Jahres 2010 in Österreich und die international erfolgreichste österreichische Kinoproduktion überhaupt.

Mir wurde im Laufe der Jahre bewusst, dass ich mein Wohlbefinden nicht dem Zufall überlassen möchte. Es wurde mehr und mehr mein Wunsch, mich mit dem Besten zu versorgen, das ich kenne – reine Energie, Licht, also letztlich pure Liebe. Jeder Mensch sieht das natürlich anders, aber eine grundsätzliche Sehnsucht nach Veränderung, besser gesagt Verbesserung, steckt, so nehme ich an, doch in uns allen. Mein persönliches Ziel war jedoch nicht nur physische Gesundheit, die mit Verjüngung einhergeht, sondern auch die Entwicklung meiner seelischen Authentizität und spirituellen Fähigkeiten. Für mich hängt beides unmittelbar zusammen, denn die drei Ebenen unserer Wesensbeschaffenheit – Körper, Geist und Seele – lassen sich gegenseitig nicht unbeeinflusst. Im Gegenteil: Wird mein Körper stark und widerstandsfähig, wirkt sich das ganz direkt positiv auf meine mentale Leistungskapazität und meine emotionale Balance aus.

Ich begann ganz bodenständig und trank vornehmlich chlorophyllhaltige Getränke, um die Zellkraftwerke einerseits mit Energie zu versorgen und sie andererseits bei der Aufnahme dieser Energie zu unterstützen. Die Effekte waren großartig, die Energieschübe fühlten sich an wie ein neues Erwachen zu mehr Kraft und Lebensfreude. Da ich regelmäßig meditierte, konnte ich bald beobachten, dass sich meine Sinneswahrnehmung sehr stark auszuprägen begann. Außerdem fühlte ich mich gesegnet und durchströmt von göttlichem Licht.

Pure Energie. Pure Liebe. Pure Kraft.

Licht bedeutet eben nicht nur Helligkeit oder das Erscheinen einer Glorie im spirituellen Sinne. Wir sprechen von Photonen, die Bestandteile unserer Atome sind. Ganz viel Chlorophyll steckt in grünem Blattgemüse, etwa Grünkohl und Spinat, aber auch in Brokkoli, grünen Erbsen, Gurken und grünem Blattsalat. Auch Kräuter sind reich an Chlorophyll, vor allem Brennnessel, Petersilie und Koriander. Viele Obstsorten enthalten den wertvollen grünen Stoff, z. B. Äpfel, Birnen, Limonen, grüne Weintrauben, Kiwis und nicht zu vergessen Avocado.

Auch die grüne Süßwasseralge Chlorella gehört zu den Chlorophyll-Lieferanten. Die aus meiner Erfahrung perfektste Chlorophyll-Quelle ist jedoch frisch gepresster Grassaft, aber unabhängig davon gilt die einfache Regel: Wer auf Smoothies steht, sollte sich auf jeden Fall für die Farbe Grün entscheiden.



Jason Fung

[Diabetes rückgängig machen](#)

Das Ernährungsprogramm, um Diabetes
Typ 2 natürlich zu heilen

300 Seiten, paperback
erschienen 2018



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder
Lebensweise www.narayana-verlag.de