Stefanie Sigwart
Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit

Leseprobe

Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit
von Stefanie Sigwart
Herausgeber: Sigwart Stefanie

http://www.narayana-verlag.de/b15590

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
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Inhalt

Einleitende Gedanken zum Stoffwechsel 6

I. Schutzfaktoren für den Stoffwechsel 7

1. Die Darmflora als Schutzrasen 7
2. Optimale Ernährung als Schutz 7
3. Umgang mit Eindringlingen 8
a) Einschleimen von Fremdstoffen 8
b) Antikörperbildung und allergische Reaktionen 8
c) Abwehr durch Erhitzen und Entzünden 8
3. Artgerechter Lebenswandel als Schutz 9
a) Diätetik - die Lehre vom artgerechten Leben 9
b) Vitamine für Seele und Geist 10
c) Leben in Freiheit und Eigenverantwortung 11
d) Artgerechtes Zeitmanagement - Test 12
4. Genuss als Schutz 14
a) Essen neu erleben 14
b) echter Genuss braucht alle Sinne 14
5. Relaxt essen 15
5.1. Mahlzeiten als Auftankoasen 15
5.2. Anspannungen schwächen die Willenskraft 15
5.3 Die innere Schutzhaltung entscheidet 15

II. Die Nahrung als Basis 17

1. Nahrung lenkt die Wahrnehmung und Stoffwechselprozessen 17
a) zu große Portionen 17
b) ständiges Naschen 17
c) aggressive Substanzen 18
2. Nahrung beeinflusst die Blutbeschaffenheit 18

III. Nahrungseinfluss auf den Säure-Basen-Haushalt 18

1. Die Verdauungskraft entscheidet über die Säurelast 19
2. Das Trinkverhalten und die Wasserqualität sind bedeutungsvoll 19

IV. Die Inhaltsstoffe der Nahrung 20

1. Eiweiß - Lebenselixier und doch Energieräuber 20
a) Artenvielfalt und Verdauung 20
b) Die biologische Wertigkeit 21
c) Körperfremde Eiweiße alarmieren die Abwehr 21
d) Einfluss auf die Darmtätigkeit 21
e) Entgiftungsfunktionen mit Folgen 21
f) Der Eiweißbedarf 22
2. Nahrungsfette
- Fluch und Segen dicht beieinander 23
2.1. Fette - Einfluss auf die Verdauung 23
2.2. Einfluss auf das Stoffwechselgeschehen 24
a) Gewichtsregulation 24
b) Blut- und Gefäßsystem 24
2.3. Aufgaben im Stoffwechsel 24
2.4. Omega-3-Fettsäuren stabilisieren Gehirn und Psyche 25
2.5. Vorkommen 25
2.6. Fettbedarf 25
3. Die Kohlenhydrate
- Biotreibstoff für Muskeln und Zellen 26
3.1. Lebenselixier aus dem Pflanzenreich 26
3.2. Kohlenhydratlieferanten sind Lichtträger 26
3.3. Rettung vor dem Zerfall 26
3.4. Natürliche Schutzstoffe 27
3.5. Steuerung von Heißhunger, Appetit und Gewicht 27
3.6. Einfluss auf Hormonsysteme 27
3.7. Wie viel braucht der Mensch? 27
3.8. Umsetzung im Essalltag 28
4. Die Mineralstoffe als energetische Kraftquelle 28
4.1. Physiologische Aspekte 29
4.2. Mineralstoffmangel - Ursachen und Folgen 29
a) Nahrungsdefizit 29
b) geschwächte Verdauungsorgane 30
c) Mehrbedarf des Körpers 30
d) Entgiftung der Darmgase 30
e) Müdigkeit und Erschöpfung 31
f) Azidose (Übersäuerung) 31

Leseprobe von S. Sigwart,
„Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit“
Herausgeber: Sigwart Stefanie
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

V. Nahrungsmittel und Faktoren, die Esslust erzeugen 32

1. Unvollständig verdaute Speisen 32
a) der normale Verdauungsweg 32
b) die gestörte Verdauung mit Folgen auf Appetit und Lust 33
c) Giftmüll putscht auf 33
d) Erschöpfung gibt Notsignale 33
2. Stoffe, die das Immun- und Nervensystem reizen 33
3. Ausscheidungsversuche mit Heißhungerfolgen 33

VI. Grundnahrungsbestandteile neu betrachtet 35

1. Milch - nahrhaft und doch kritisch 35
a) das Milcheiweiß 35
b) das Mi Ichfett 36
c) der Milchzucker 37
d) Medikamente und Krankheitskeime 37
2. Calcium und sein Stoffwechsel 38
a) Deckung des Calciumbedarfes bei Milchunverträglichkeiten 39
b) Die Stoffwechselbilanz und ihre Störfaktoren 40
3. Getreide, Brot und Brötchen
a) Backwaren und Verdauungsschwäche 41
b) Vollkorngetreide und Bekömmlichkeit 41
c) Triebmittel und Darmflora 42
d) Getreide als Säurebildner 42

VII. „Zurück zur Gesundheit" - Die Regeneration und ihre Stufen 42

1. Krankheiten als Heilungsprozesse 42
Der Verlauf der Selbstheilungsversuche 42
2. Die Verbesserung der Blutqualität 44
a) Die Quelle bestimmt die Qualität 44
b) Bekömmliche Ernährung als Fundament 44
c) Reinigung des Blutes durch Ernährung 45
3. Ausscheidungshilfen 46
3.1. Bittersalz 47
3.2. Massage und Bürsten 47
3.3. Wickel und nasse Strümpfe 48
3.4. Durchblutungsanregende Maßnahmen 48
3.5 Schröpfen 49
3.4. Reibe- und Sitzbäder 45
3.6. Einlaufe oder Colon-Hydro-Therapie 49
3.7. Leber-Galle-Reinigung 49
3.8. Regenerationskost 51
Prinzipien der Kost 52
Phasen 51
Zusammenfassung einer effektiven Darmtherapie 55
Die schützende Mischung 57
Spezielle Nahrungsmittel Unverträglichkeiten im Überblick 58

VIII. Rezeptteil 60

Kaltverpflegung 126
Süßes 136
Frühstücksmüsli 138
Backen mit Backferment - glutenfrei 139

IX. Bewusstseinhilfen 144

1. Pflanzenkraft für den ganzen Menschen 144
2. Kräuter und Heilpflanzen 146
3. Räuber der Pflanzenkraft 150
Zucker 150
Naschereien 152
Digitale Medien 152
4. Denk-Gewohnheit 153
5. Vom Frust zur inneren Wachheit, das Richtige zu tun! 155
Rezeptverzeichnis 157
Quellenverzeichnis 158
Portfolio 159
Schlusswort 160

Leseprobe von S. Sigwart,
„Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit“
Herausgeber: Sigwart Stefanie
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Stefanie Sigwart

Natürliche Pflanzenkraft für Ihre Gesundheit

Darmstörungen, Entzündungen und Azidose natürlich behandeln

160 Seiten, geb.
erschienen 2013

bestellen

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