

## Gesunde Ernährung

*Unsere Nahrung soll unsere Medizin, und unsere Medizin soll unsere Nahrung sein*

**Zungenschaben** In der Nacht bilden sich in der rauhen Zungenoberfläche, besonders beim hinteren Drittel, Bakterien. Damit diese nicht in den Organismus gelangen und das Immunsystem belasten, kann der Belag mit einem Zungenschaber von der Zunge abgeschabt werden. Zungenschaben vor und nach dem Essen verkürzt auch die Krankheitsdauer bei Grippe, Erkältung, Schnupfen, und Heiserkeit, und hilft gegen Mundgeruch und verbessert den Geschmackssinn.

**Trinken** am Morgen ist sehr wichtig, weil über Nacht die Nieren weiter arbeiten, ohne dass man trinkt. Deshalb ist morgens der Flüssigkeitsbedarf besonders hoch. Das Minimum ist 3 - 4 dl lauwarmes Wasser, mit einer Brise Himalayasalz. Salz ist lebensnotwendig für den Wasserhaushalt unseres Körpers. Würde alles Salz aus unserem Körper entfernt werden so würde der Körper keine 48 Stunden über-

leben.

**Kochsalz** ist raffiniert, es enthält von den ursprünglich 84 Elementen nur noch Natrium und Chlorid, was giftig ist und unser Körper nur sehr langsam abbauen kann.

**Himalajasalz** wird aus dem Bergmassiv von Hand abgebaut, sonnengetrocknet und ist reich an lebensnotwendigen Mineralien und Spurenelementen, die vom Körper sehr gut aufgenommen werden.

### Morgenessen

**Müsli** frisch geflockt mit Hafer-, Weizen-, Dinkel-, Roggen- und oder Buchweizenkörnern, mit einer nicht zu reifen satt gelbe Bananen, die noch keine bräunlichen Flecken haben. Denn sie haben den höchsten Vitaminanteil, viele langkettige und nicht zu viele kurz-kettige Kohlenhydrate. Sie machen also satt und nicht dick und schmecken trotzdem schön süß nach Banane. Saisonfrüchte (Äpfel, Erdbeeren, Aprikosen, Pflaumen, Trauben oder Heidelbeeren) mit Mandeln oder Baumnüssen, und als Flüssigkeit lauwarmer Kräutertee z.B. Grüntee.

**Dörrfrüchten** sollten unge-

schwefelte sein. Die Geschwefelte Dörrfrüchte geben Asthma und die Konservierungsstoffe Natriumsorbat E 201 schädigen das Erbgut und die Benzoesäure E 210 bis E 213 bewirken Allergien.

**Grüntee** mit EGCG Epigallocatechingallat, ist reich an Vitamin C und hilft bei Fettleibigkeit, Zellgewebeentzündung, Cellulite, stärkt das Immunsystem, wirkt anregend bei Müdigkeit, verlangsamert den Alterungsprozess und hemmt die Bildung von Krebszellen. Grüntee wirkt entwässernd und hilft auch bei Ödemen. Da Grüntee viel Zink enthält, wird er in der Schwangerschaft empfohlen. Natürliche Fluoride verringern die Gefahr von Karies. Enzyme im Grüntee helfen bei der Umwandlung von Cholesterin.

**Milch** und die daraus hergestellten Produkte wie: Joghurt, Quark, Käse oder Sahne, schaden dem menschlichen Organismus in vielen Bereichen. Nach der Pasteurisierung vermehren sich die in der Milch die Fäulnisbakterien und die Milch wird fault und enthält ranzige Fette und denaturierte

Eiweisse. Natürliches Eiweiß ist unerlässlich für einen funktionierenden Stoffwechsel.

Die Milch wird routinemässig homogenisiert, wodurch die Milchfetttröpfchen in kleinste Partikel zerteilt werden, so dass sie die Darmwand passieren, in die Blutbahn gelangen und Allergien im Körper auslösen können. Mit den feinen Fettpartikelchen wandert auch Enzyme aus der Milch in die Blutbahn, welche in der Lage ist, Arterien zu verstopfen und Bluthochdruck und Arterienverkalkung zu erzeugen.

Anstelle von Müsli kann auch dunkles Roggen-, Weizen-, Dinkel-, oder Kernbrot mit naturbelassenem Honig, Bananen, frischgepressem Fruchtsaft und Kräutertee genommen werden.

**Vollkornbrot** enthält viele B-Vitamine, Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Selen und Zink, und komplexe Kohlenhydrate und Eiweisse. Vollkornprodukte sind neben Obst und Gemüse die wichtigsten Ballaststofflieferanten. Ballaststoffe regulieren unsere Darmtätigkeit, sättigen, fördern die Verdauung und

können Darmerkrankungen vorbeugen.

**Weissbrot** hat kaum Ballast-, Nähr- und Mineralstoffe was zu einer Übersäuerung des Blutes führen kann. Dagegen hat Weismehl Kohlenhydrate, die rasch zu Zucker verdaut werden und schnell ins Blut gehen - sogenannte „leere Kalorien“ Nahrungsmittel ohne lebensnotwendige Vitalstoffe. Weissbrot kann im Darm Blähungen und Verstopfungen hervorrufen. Es dehnt sich im Darmtrakt bis zum zehnfachen seines Volumens aus.

**Butter** belastet den Stoffwechsel und die Niere. Lagern sich in Gelenke, Binde-, Fett-, und Muskelgewebe ab. Verursacht Gelenkentzündungen, Osteoporose, Bluthochdruck und Diabetes.

**Margarine** ist schädlicher als Butter. Sie besteht aus Öl, Wasser und Chemie und hat Trans-Fettsäuren die Zuckerkrank machen. Margarine stört den Stoffwechsel, das Immunsystem und die Glycidol-Fettsäureester erhöht das Krebsrisiko.

**Kokussussöl oder Kokosfett** hat viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien, zerstört

Viren, Bakterien, Pilze, hilft bei Infektionen, Herzleiden Nierensteine und Alzheimer, und unterstützt die Schilddrüsenfunktion.

**Konfitüre** hat zur Hälfte Zucker und durch das Kochen wenig Vitamine. Zucker erhöht das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs.

**Honig** hat Frucht- und Traubenzucker, Vitamine, Mineralstoffe, Proteine Enzyme, Aminosäuren und ist entzündungshemmend und ein Heilmittel bei Wunden und Verbrennungen.

**Kaffee** erhöht die Produktion des Stresshormons Cortisol, was das Zusammenziehen von Blutgefäßen und stärkerem Herzschlag bewirkt, und zu hohem Blutdruck führt.

Die Öle und Säuren, auch im koffeinfreien Kaffee, führen für einer Übersäuerung. Gleichzeitig raubt der Körper erheblichen Mengen von Vitamin B und C, Calcium, Zink und Eisen.

Starker Kaffeeconsum kann zur Erschöpfung der Nebenniere führen, was dazu führt, dass in einer Stresssituation die Nebenniere nicht mehr in

der Lage ist ausreichend Adrenalin auszuschütten.

Beim Absetzen kommt es zu Entzugserscheinungen, ähnlichen wie beim Raucher: Kopfschmerzen, kalte Schweißausbrüche, Übelkeit, Erschöpfung, Angst- und Panikzustände und Depressionen.

**Rohrzucker** raffiniert ist wie der weisse Zucker aus Zuckerrübe und macht Müdigkeit, Haut- und Darmprobleme, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung, Haarausfall und Depressionen.

**Vollrohrzucker** naturbelassen ist aus Zuckerrohr mit der Melasse und hat Vitamine B1, B2, Magnesium, Kalium und hilft bei Entzündungen, Darm-, Leber- und Hautprobleme und wirkt Blutdrucksenkend.

**Süsstoffe** wie Assugrin, Saccharin oder Aspartam sind gefährliche Nervengifte und verursachen Hirntumoren, Multiple Sklerose, Benommenheit, Sehrstörungen, Hyperaktivität, Krebserkrankungen und macht süchtig nach Süßem.

**Stevia** ist ein gesunder Zuckersatz. Stevia schützt den Körper vor Pilzen, senkt den

Blutdruck, fördert den Herzkreislauf, beruhigt Magen, und Darm, hat einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und steigert die Abwehrkräfte.

**Zähneputzen** richtig gemacht entfernt alle Bakterienbeläge, die für die Entstehung der Karies verantwortlich sind.

**Zucker** ist der Grundstein für Zahnerkrankungen. Bakterien verstoffwechseln Zucker zu Säuren, die für die Entstehung von Karies verantwortlich sind. Daher ist es wichtig nach jeder süßen Nahrung die Zähne mit Himalayasalz-Solewasser (Unterwegs aus einem kleinen Fläschchen) die kariessbildende Süßigkeit zu neutralisieren. Salz ist basisch und kann somit die säurebildende Süßigkeit abpuffern. Mit dem Solewasser behebt man die bakterielle Krankheitsursache von Karies und Parodontitis (Zahnbettentzündungen). Eine gesunde Mundflora und der Speichel selbst heilen kariöse Zähne. Sie werden remineralisiert und die mikroskopisch kleinen Löcher wachsen wieder zu - schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen.

**Zwischenmahlzeit** Leitungswasser ohne Kohlensäure, verschiedene Kräutertees, frische, oder trockene Früchte oder frischegepresste Fruchtsäfte.

**Mineralwasser mit Kohlensäure** wird mit Kohlenstoff gemacht, was ein Abfallprodukt ist. Kohlensäure wird verwendet, um den schlechten Geschmack vom abgestandenen Wasser zu überdeckt. Es entzieht dem Körper Sauerstoff, entzündet die Magenschleimhaut, bläht den Magen auf und macht dick.

**Stilles Mineralwasser** wird durch Ozonisierung haltbar gemacht. Es enthält Krankheitserreger wie: Pestizide, Keime, Uran, Fluorid. In PET Flaschen hat das Wasser durch den Weichmacher vom Plastik Hormone.

**Wasserfilter** filtert aus dem Leitungswasser Kalk, Chlor, Blei, Nickel, Kupfer, Eisen, Chrom, Pestizide und Nitrate.

#### Mittagessen

Ein halbe Stunde vor dem Essen 3-4 dl Wasser trinken, das überlistet das Hungergefühl und man isst weniger. Zusätzlich wird der Energieverbrauch erhöht, was mehr Ka-

lorien verbraucht.

**Salat** Rucola, Chicorée, Zuckerhut, Radicchio und andere Salate mit viel Bitterstoffen, regen die Leber und Galle an, Karotten, Fenchel, Ränden, Gurken, Sellerie und kaltgepresstem Raps-, Oliven-, oder Leinsamenöl, statt Essig der den Körper übersäuert frischen Zitronensaft, Avocados, frische oder getrocknete Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln, Peterli, Schnittlauch, Himalayasalz, Weissen Pfeffer, Kürbis- und Sonnenblumenkernen Leinsamen und Cashew- und Macadamianüsse.

**Beilage** gedämpftes Gemüse, Pellkartoffel, Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Gries, Mais.

**Sauerkraut** hilft nach einer Antibiotikatur für eine gesunde Darmflora. Hat viele Mineralien, Vitamin C und schützt vor Infektionskrankheiten und Grippe, und Acetylcholin was ein natürliches Antidepressivum ist.

**Bohnen** Erbsen und Linsen haben viel Eiweiss, stärkt das Immunsystem, senkt den Cholesterinspiegel und die Ballaststoffe schützen vor Darmkrebs.

**Spinat** hat viel Kalzium, Folsäure, Phosphor wichtig für Knochen, Zähne, Nerven Muskeln und für die Blutbildung.

**Brokkoli** hat viel Eisen, Kalzium, Karotin, Vitamin C, Folsäure und beugt Krebs vor.

**Gemüse** besitzen die Fähigkeit, Freie Radikale erfolgreich zu bekämpfen.

**Fleisch** ist tot und enthält Eiweiss zerfallprodukte wie Cadaverin und Putrescin und oft auch Krankheitserreger. Bei der Verwesung entstehen hoch toxische Stoffe, die über Magen und Darm vom Organismus aufgenommen werden. Fäulnisbazillen zerstören die Darmflora, giftige Gase dringen durch die Darmwand in den gesamten Organismus ein und erzeugen Kopfschmerzen, Immunschwäche und Krankheiten.

Der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren im Fleisch führt zu einem Anstieg des (schlechten) LDL-Cholesterins und zur Senkung des (guten) HDL-Cholesterins. Der hohe Anteil dieser ungesunden Fette ist darüber hinaus auch ein Grund für Übergewichtigkeit. Fleisch enthält viel Eiweiss,

so das der Körper damit vollkommen überlastet wird. Es macht nicht etwa stark, sondern erfordert vom Körper erhöhte Anstrengungen der Nieren und eine Steigerung der Harnstoffbildung.

Eiweiss überschuss führt auch zu Vitamin B6-Mangel. Eiweisse in Pflanzen sind hochwertig und reichlich genug vorhanden für ein gesundes Leben.

Fleisch enthält keine Sekundären Pflanzenstoffe, wie viele Substanzen der Pflanzenkost, die für unser Immunsystem enorm wichtig sind.

Sekundäre Pflanzenstoffe schützen auch vor Freien Radikalen (unvollständige Sauerstoffmoleküle, denen ein Elektron fehlt), die den Alterungsprozess beschleunigen.

#### Gut gekaut ist halb verdaut.

Die Speisen so lang wie möglich kauen. Dadurch entsteht durch den Speichel im Mund die erste Verdauungsvorgänge, was den Magen-Darm-Trakt entlastet und ein Völlegefühl verhindert.

Das Essen geniessen, nicht beim Essen lesen, oder Fernsehen. Sich auf das Essen kon-

zentrieren, den Geschmack geniessen und vor dem Sättigungsgefühl aufhören.

**Schokolade** hat viel Zucker was das Hormon Dopamin ausschüttet, was süchtig nach Süßem macht. Schokolade löst Entzugerscheinungen aus wie bei Alkohol, Nikotin oder Drogen. Dunkle Schokolade ab 70 % Kakao hat viel Flavonoide, was den Blutdruck und Schlaganfallrisiko senkt, den Kreislauf stimuliert und die Nerven stärkt. Dunkle Schokolade hat viel Kalorien, wenige Zucker, oft auch Vollrohrzucker, und macht schnell satt.

#### Abendessen

Die letzte Mahlzeit vor dem Schlafen sollte 3-4 Stunden vorher sein. In dieser Zeit ist das Essen verdaut, und der Körper kann zur Ruhe kommen.

**Dunkles** Roggen-, Weizen-, Kernen-, oder Vollkornbrot mit Honig. Oder frisch geflockte Müsli mit Saisonfrüchte.

**Tee** für einen guten Schlaf Fenchel-, Kamille-, Lavendel-, Salbei-, Pfefferminze-, Zitronenmelisse-, Zitronengras-, oder Basentee (130g Fenchel, 100g Anis, 40g Kümmel, 10g Süss-

holz) er senkt den Säuregehalt im Körper.

**Vitaminrückgang** Wengen ausgelagten Böden, saurem Regen und Düngemittel, ist im Obst und Gemüse ist nicht mehr drin, was einmal drin war. Ernährungswissenschaftler vom Schwarzwald-Sanatorium Obertal verglichen 1996 Obst und Gemüse mit der offiziellen Nährstofftabelle des Pharmakonzerns Geigy von 1985.

#### Produkt 100 g 1985 1996 Differenz

##### Brokkoli

Calcium	103 mg	33 mg	- 68 %
Folsäure	47 mg	23 mg	- 52 %
Magnesium	24 mg	18 mg	- 25 %

##### Bohnen

Calcium	56 mg	34 mg	- 38 %
Folsäure	39 mg	34 mg	- 12 %
Magnesium	26 mg	22 mg	- 15 %
Vitamin B 6	140 mg	55 mg	- 61 %

##### Fenchel

Calcium	35 mg	57 mg	+62 %
Folsäure	100 mg	32 mg	- 68 %
Magnesium	11 mg	17 mg	+45 %

##### Kartoffeln

Calcium	14 mg	4 mg	- 70 %
Folsäure	27 mg	18 mg	- 33 %
Magnesium	20 mg	25 mg	+25 %

##### Karotten

Calcium	37 mg	31 mg	- 17%
Magnesium	21 mg	9 mg	- 57%

##### Spinat

Magnesium	62 mg	19 mg	- 68 %
Vitamin B 6	200 mg	82 mg	- 59 %
Vitamin C	51 mg	21 mg	- 58 %

##### Apfel

Calcium	7 mg	8 mg	+12 %
Magnesium	5 mg	6 mg	+20 %
Vitamin C	5 mg	1 mg	- 80 %

##### Bananen

Calcium	8 mg	7 mg	-12 %
Folsäure	23 mg	3 mg	- 84 %
Magnesium	31 mg	27 mg	-13 %
Vitamin B 6	330 mg	22 mg	- 92 %

##### Erdbeeren

Calcium	21 mg	18 mg	-14 %
Magnesium	12 mg	13 mg	+ 8 %
Vitamin C	60 mg	13 mg	- 67 %

**Dr. med. Matthias Rath** ist Arzt, Wissenschaftler und Forscher und entdeckte 1991 als Leiter der Herz-Kreislauf-Forschung am Linus Pauling Institut in Kalifornien, dass die meisten Krankheiten auf einer Mangelversorgung von Millionen Körperzellen mit Vitaminen beruht. Die Zellen unseres Körpers erfüllen eine Vielzahl von Funktionen: Drüsenzellen produzieren Hormone, weisse Blutkörperchen stellen Antikörper her und Herzmuskelzellen erzeugen elektrische Energie für den Herzschlag. Jede Zelle benutzt dieselben Bi-

oenergeträger für eine Vielzahl lebenswichtiger biochemischer Reaktionen innerhalb der Zelle. Viele dieser Biokatalysatoren können nicht vom Körper selbst hergestellt werden. Sie müssen von aussen zugeführt werden. Ein chronischer Mangel an diesen Zellfaktoren ist die häufigste Ursache einer Mangelfunktion dieser Zellen und damit die Hauptursache von vielen Krankheiten.

Die wichtigsten unverzichtbaren Biokatalysatoren sind in der Zellular Medizin enthalten. Daher ist die regelmässige und optimale Zufuhr dieser Bioenergeträger der Schlüssel zur erfolgreichen Vorbeugung und die Basisbehandlung jeder Krankheit.

**Dr. Raths Zell-Formula-Programme** sind wissenschaftlich getestet. Ihre Gesundheitswirkung wurde in zahlreichen Studien unter anderem bei Patienten mit Koronarer Herzkrankheit, Herzschwäche, Bluthochdruck, Asthma und anderen Krankheiten nachgewiesen.

**Bernhard Dura, Julierweg 5  
CH-7000 Chur 081 284 16 60  
www.fitundheil.ch**