

Palmer Kippola

Autoimmunerkrankungen heilen

Texte d'exemple

[Autoimmunerkrankungen heilen](#)

depuis [Palmer Kippola](#)

éditeur: Unimedica



Dans la [boutique en ligne Narayana](#), vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tél. +49 7626 9749 700

Courriel info@narayana-verlag.de

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

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	Der Schlüssel zur Gesundheit liegt in Ihren Händen von Dr. Mark Hyman	vii
EINLEITUNG	Meine Geschichte	1
KAPITEL 1	Auf die Ernährung kommt es an	21
KAPITEL 2	Heilen Sie Ihren Darm	85
KAPITEL 3	Räumen Sie mit Infektionen auf	125
KAPITEL 4	Reduzieren Sie Ihre toxische Belastung	159
KAPITEL 5	Bauen Sie Stress ab	203
KAPITEL 6	Halten Sie Ihre Hormone im Gleichgewicht	249
KAPITEL 7	Bleiben Sie in Bewegung, und zwar nach vorne	299
ANHANG A	Rezepte für 30 Tage Urlaub für den Darm	309
ANHANG B	Der Lebensmittel-Symptome-Tracker	337
ANHANG C	Fragebogen Kindheitstraumata	339
ANHANG D	Weiterführende Gedanken und Therapeuten	343
ANHANG E	Therapeuten und Ausbildungsinstitute	351
ANHANG F	Ressourcen und Literaturempfehlungen nach Kapitel gelistet	353
	Die Therapeuten, über die ich im Buch geschrieben habe	361
	Referenzen	365
	Danksagung	383
	Meinungen zum Buch	387
	Über die Autorin	393
	Index	395

EINLEITUNG

Meine Geschichte

Nicht alles lässt sich ändern, aber nichts ändert sich von selbst.

—JAMES BALDWIN, amerikanischer
Schriftsteller und Bürgerrechtler

Im Juli 1984 war ich eine lebensfrohe, fleißige 19-jährige College-Studentin, die sich in den Sommerferien zu Hause in Los Angeles mit Kellnern etwas Geld dazuverdienen wollte. Mein Studienabschluss in ein paar Jahren war noch in weiter Ferne und ich hatte keine großen Pläne. Ich wusste nur, dass die Zukunft vielversprechend sein würde. Dachte ich zumindest.

Eines Morgens war ich auf dem Weg zur Arbeit, als ich an den Fußsohlen ein Kribbeln spürte. Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie zu lange auf einem Bein gesessen haben, es „eingeschlafen“ ist und es kribbelt, sobald das Bein wieder durchblutet wird? Nun, an diesem Morgen kam das Blut nicht wieder ins Fließen. Ich konnte meine Beine so fest ausschütteln wie ich wollte, das Kribbeln blieb.

Innerhalb weniger Stunden hatte sich das Kribbeln über beide Beine ausgebreitet. Ich rief meine Eltern an, als es an den Knien angekommen war. Noch am selben Tag saßen wir im Wartezimmer einer Neurologin. Zu diesem Zeitpunkt hatte sich das Kribbeln schon fest um meinen Unterleib geschlungen. Die Neurologin prüfte meine Reflexe, bat mich, im Fersen-Zehen-Gang durch das Behandlungszimmer zu gehen und schaute mir zu, wie ich mit geschlossenen Augen meinen Zeigefinger an die Nasenspitze

führte. Nach wenigen Minuten stand die Diagnose fest. „Ich bin mir zu 99 % sicher, dass Sie Multiple Sklerose haben.“

Multiple was?

Wir waren schockiert und verwirrt. „Wir werden eine NMR (Kernspinresonanztomografie – ein furchterregender Begriff für den Vorgänger der MRT) machen, um die Diagnose zu bestätigen. Aber wenn ich recht behalte, gibt es nicht viel, was Sie dagegen tun können.“ Wir verabschiedeten uns mit sehr wenigen Informationen und einer schlechten Prognose in der Hand.

Am selben Abend wurden meine Füße taub. Ich lag im Bett und die unheimliche Empfindungslosigkeit kroch an mir hoch und umgab mich wie Nebelschwaden. Als ich endlich einschlief, war mein ganzer Körper in Gefühllosigkeit gehüllt. Für die nächsten sechs Wochen war er vom Hals an komplett taub.

Es war eine schreckliche und furchterregende Zeit, aber meine Eltern ließen mich nie spüren, dass auch sie Angst hatten. Im Gegenteil, mein Vater machte mir Mut und feuerte mich an mit dem Spruch „Wir werden dieses Ding besiegen.“ Die meiste Zeit glaubte ich ihm, aber manchmal kamen mir beim Gedanken an die Zukunft die Tränen. Glücklicherweise hatte ich meine Mutter, die mich tröstete und umsorgte. Sie unterstützte mich bei meinen Recherchen und plante mit mir zusammen eine ganz andere Zukunft als die, die wir uns vorgestellt hatten. Gemeinsam malten wir uns aus, wie ich im Rollstuhl an der örtlichen Universität studieren würde.

Ich war so dankbar für die guten Freunde, die sich durch diese mysteriöse Krankheit nicht abschrecken ließen und mich täglich besuchten oder anriefen. Manche waren einfach da und schauten Filme mit mir und andere brachten Bücher vorbei. Eine Freundin machte mir ein ganz besonderes Geschenk, was sich damals aber nicht wie ein Geschenk anfühlte. Sie stellte mir eine Frage: „Weißt du denn, warum du an MS erkrankt bist?“

Das saß. In dieser einen Frage steckten so viele Sinnfragen. Gab es da etwa eine Lektion, die ich zu lernen hatte? Hatte ich vielleicht etwas getan, das diese MS *ausgelöst* hatte? Wie konnte sie mir nur unterstellen, dass ich dafür verantwortlich war! Aber was, wenn sie recht hatte? Wenn ich unbewusst etwas getan hatte, um die Krankheit auszulösen, dann gäbe es vielleicht etwas, was ich tun könnte, um sie wieder loszuwerden. Sie und ich konnten damals nicht wissen, dass ich mich in den nächsten 30 Jahren an dieser Frage orientieren würde. Sie war mein persönlicher Leitstern.

Eine Frage und vier Experimente

Eine Woche später lag ich auf der Wohnzimmerscouch und dachte gerade über diese eine Frage nach, als mir blitzartig die Antwort dazu einfiel. Ich war als Baby von meinen Eltern adoptiert worden. Sie waren sehr liebevoll, aber mein Dad war Kampfpilot gewesen, musste immer „recht haben“ und wusste alles besser. Deswegen gerieten wir ziemlich oft aneinander. Er war sehr von seiner eigenen Meinung überzeugt, kritiksüchtig und wurde oft laut. Meine Mum war eine sanftmütige Frau, die sehr mit ihrem Gewicht zu kämpfen hatte. Mein Vater war wohl der Ansicht, dass sie umso schneller würde abnehmen können, je mehr er herumschrie.

Bezeichnend sind meine ersten Erinnerungen: Mein Vater schreit meine Mutter an und sie versteckt sich weinend hinter der Schlafzimmertür. Ich muss damals vier oder fünf Jahre alt gewesen sein. Ich stand mit geballten Fäustchen im Flur und drohte meinem Vater. An die genauen Worte kann ich mich nicht mehr erinnern, aber die Botschaft, die ich ihm an den Kopf schleuderte, war klar: „Wenn du jetzt nicht sofort von selbst den Mund hältst, werde ich dafür sorgen, dass du es tust!“

Ich war ein sehr verteidigendes Kind, immer bereit, meine Mutter zu beschützen. Als ich auf der Couch lag und über die möglichen Ursachen meiner MS nachdachte, wurde mir klar, dass auch mein Immunsystem übertrieben ‚verteidigend‘ geworden sein musste. Es schien mir, dass die Soldaten meiner Immunabwehr auf Alarmstufe Rot standen und durch jede Kleinigkeit ge-triggert wurden. Wenn es gerade keine tatsächliche Schlacht gab, die es zu gewinnen galt, erschufen sie sich einen Schauplatz. Auch dann, wenn sie dafür die eigene Truppe – meinen Körper – unter Beschuss nehmen mussten. Es ist tatsächlich so, dass ein hochtouriges und außer Kontrolle geratenes Immunsystem zu Autoimmunerkrankungen wie MS führen kann. Dabei wird körpereigenes Gewebe angegriffen. Im Fall der Multiplen Sklerose greift das Immunsystem die Myelinscheide an. Die Myelinscheide hat die Aufgabe, sich schützend und isolierend um die einzelnen Nervenfasern zu legen.

Meine erste Hypothese im Jahr 1984 – damals auf der Couch liegend – besagte, dass die Ursache meiner MS in chronischem Stress zu finden sein würde. Diese Annahme kann ich auch heute noch bestätigen, obwohl ich mittlerweile weiß, dass das nur eine Seite der Medaille ist.

Ich hatte eine Form der MS, die man als ‚schubförmig remittierend‘ bezeichnet und bedeutet, dass die Symptome kommen und gehen, was auf viele Autoimmunerkrankungen zutrifft (obgleich viele mit der Zeit fortschreiten und sich langsam verschlimmern). So also erwachte mein Körper sechs

Wochen nach jenem verhängnisvollen Tag wieder zum Leben. Die Taubheit ließ oben vom Nacken bis unten zu den Füßen nach und allmählich verschwand die Gefühllosigkeit **endlich** ganz. Es sollte über zwei Jahre dauern. In der Zwischenzeit begann ich mein zweites Jahr an der Universität und war zuversichtlich, dass ich wieder ein normales Leben führen konnte. So kam es dann auch tatsächlich, wobei es viel länger dauerte, als ich es mir hätte träumen lassen.

In den folgenden 26 Jahren sollte ich sechs Neurologen konsultieren, die mich alle wissen ließen, dass ich nichts gegen meine Krankheit tun könne, außer natürlich Medikamente zu nehmen. Aber mein Dad hatte mir eingebläut, dass ich die MS besiegen würde, ich musste nur herausfinden wie. Mit der Zeit begann ich verschiedene Dinge auszuprobieren und führte insgesamt 12 Experimente durch. Vier davon möchte ich Ihnen hier vorstellen.

Experiment Nr. 1: Stressabbau

Nach meiner Eingebung auf der Couch direkt nach der Diagnose lag das erste Experiment auf der Hand: Stressabbau. Zurück an der Uni merkte ich sofort, dass sich meine Symptome mit zunehmendem Stress wieder zuspitzten. Jedes Mal, wenn ich Prüfungen hatte oder sehr viel lernen musste, waren die Symptome in weniger als einer Woche wieder da. Manchmal handelte es sich um gestörte Sinneswahrnehmungen wie Taubheit oder Kribbeln, manchmal hatte ich das Gefühl als seien 100 Gummibänder um meinen Rumpf gespannt. Oder ich war einfach nur unglaublich müde. Ich hatte auch ein sehr beunruhigendes Symptom mit dem Namen *Lhermitte-Zeichen*, d. h. jedes Mal, wenn ich meinen Kopf nach vorne beugte, schoss wie ein elektrischer Schlag meine Wirbelsäule entlang.

Später, als ich einen sehr stressigen Job bei AT&T Network Systems in New Jersey hatte, verbrachte ich einmal einen sehr entspannten Urlaub in der Karibik. In dem Moment, in dem ich das Firmengebäude mit seinen hellen Neonleuchten wieder betrat, erblindete ich auf dem linken Auge. Zwei lange Wochen litt ich unter extremen Schmerzen und es brauchte zwei Besuche in der Notaufnahme und einen Termin bei einem MS-Spezialisten am John Hopkins Hospital in Baltimore bis eine optische Neuritis, das Leitsymptom der Multiplen Sklerose, diagnostiziert wurde.

Nach den vielen Jahren mit rezidivierenden MS-Symptomen wurde mir schmerzlich klar, dass durch Stress immer wieder neue Symptome ausgelöst wurden und so suchte ich nach Wegen, wie ich mich aktiv entspannen

KAPITEL 2

Heilen Sie Ihren Darm

Der Darm ist die Wiege der Gesundheit.

—VINCENT PEDRE, ganzheitlicher Arzt und Autor von *Happy Gut*

Schon vor mehr als 2500 Jahren beobachtete Hippokrates – der Vater der modernen Medizin –, dass „jede Krankheit im Darm beginnt“. Erst jetzt beginnen wir zu verstehen, warum der Darm eine so zentrale Rolle für Krankheit und Gesundheit spielt. Dieses Verständnis kommt keinen Moment zu früh, denn die vergangenen hundert Jahre haben unseren Darm ziemlich aus dem Gleichgewicht gebracht. Auf den folgenden Seiten werden wir uns anschauen, wie sehr die geballte Wirkung unserer modernen Ernährung, der großzügige Einsatz von Antibiotika und unser Verlangen nach klinisch reiner Sauberkeit die Entstehung von Autoimmunerkrankungen begünstigt. Mit diesem Wissen können wir die Zügel wieder selbst in die Hand nehmen und unsere Gesundheit vorantreiben, indem wir unseren Darm heilen.

Seit Louis Pasteur im späten 19. Jahrhundert die „Keimtheorie“ als Ursache vieler Krankheiten bekannt machte, hält die Schulmedizin an dem Gedanken fest, Mikroben seien zum größten Teil daran schuld, wenn wir krank werden. Der Keimtheorie zufolge sind Mikroben krankmachende Übeltäter, die ahnungslose Menschen überfallen. Lange nachdem Pasteur auf seinem Sterbebett diese Theorie widerrief – und stattdessen der Aussage des Physiologen Claude Bernard „die Mikrobe ist nichts, das Terrain ist alles“ zustimmte – wird an Pasteurs ursprünglicher Theorie von offizieller Seite festgehalten und

alles desinfiziert, was zu desinfizieren geht. Auch bei den ersten Anzeichen einer Erkältung werden sofort Antibiotika geschluckt.

Antibiotika haben unsere Gesellschaft zum Positiven verändert. Sie haben maßgeblich zur Bekämpfung ansteckender (*übertragbarer*) Krankheiten wie Malaria, rheumatische Fieber und Tuberkulose beigetragen. Aber erst in jüngster Zeit beginnen wir zu verstehen, dass die Kollateralschäden durch den übermäßigen Einsatz von Antibiotika eine der größten Gefahren für unsere Gesundheit darstellen könnte. Jetzt, wo wir die Plage der ansteckenden Krankheiten endlich unter Kontrolle zu haben scheinen, sehen wir uns mit einem starken Anstieg an Autoimmunerkrankungen konfrontiert.

Könnte es ein, dass unser großzügiger Einsatz von Antibiotika zur Autoimmun-Epidemie beiträgt? In den letzten zehn Jahren hat die Wissenschaft riesige Fortschritte gemacht in ihrem Verständnis von der Bedeutung des Darms für die Gesundheit. Die aktuelle Forschung zeigt, dass das Mikrobiom – das riesige bakterielle Ökosystem in unserem Darm – ein starker Verbündeter und vielleicht sogar unsere größte ‚Waffe‘ gegen Autoimmunerkrankungen ist.

Wissenschaftler haben auch entdeckt, dass der Einsatz von Antibiotika oft negative Auswirkungen auf das Mikrobiom hat und sowohl schädliche als auch nützliche Bakterien angreift. Noch schlimmer wird es, wenn das beschädigte Mikrobiom dann unsere Darmschleimhaut von einer natürlichen Schutzbarriere in einen völlig ramponierten Lückenzaun verwandelt, der autoimmunen Beschwerden Tür und Tor öffnet. Oft dauert es Jahrzehnte, bis Forscher ihre Erkenntnisse in die Praxis umsetzen können. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit und Krankheit verstehen und wissen, was Sie *heute schon* tun können, um Ihren Darm in bester Gesundheit zu halten.

Was genau ist der „Darm“?

Sie fragen sich vielleicht, was dieser „Darm“ überhaupt ist. Wenn Menschen über den „Darm“ oder „Darmbeschwerden“ sprechen, meinen sie meist den ganzen Darm, also Dünndarm und Dickdarm zusammen.

Das Wissenschaftler- und Ärztteteam Justin und Erica Sonnenburg geben in ihrem Buch *Der gute Darm: Was er wirklich braucht, um uns gesund zu erhalten* eine lebhafte Darstellung eines Dünndarms und beschreiben ihn als „flexible Röhre, etwa sechs bis sieben Meter lang, ungefähr zweieinhalb Zentimeter im Durchmesser und in der Mitte unseres Körpers in Lagen gestapelt wie ein Spaghetti-Turm“. Ja, Sie haben richtig gelesen. Mit sieben Metern

Länge ist der Dünndarm alles andere als klein. Auseinandergezogen würde das stark gefaltete Organ fast die doppelte Fläche eines Tennisplatzes abdecken! Das ist natürlich so, weil er sehr viel zu tun hat. In den vielen Falten des Dünndarms versteckt, befinden sich winzige, fingerähnliche Vorsprünge, die sogenannten Darmzotten (auch Mikrovilli genannt). Die Darmzotten vergrößern die Oberfläche des Dünndarms, damit Nährstoffe besser aufgenommen werden können. Und hier befindet sich auch die Hauptzentrale des Immunsystems, das uns gegen unerwünschte Eindringlinge schützt. Zu diesen Eindringlingen gehören hauptsächlich Dinge, die wir essen und die den Verdauungstrakt durchlaufen.

Es gilt der Grundsatz: Die Innenwand (Schleimhaut) des Dünndarms ist die wohl wichtigste Barriere zwischen uns und der Außenwelt. Sie werden bald sehen, wie wichtig dieser Schutz für Ihre Gesundheit ist.

Ihr Dickdarm dagegen kommt gerade mal auf ungefähr dreißig Zentimeter. Der Dickdarm verdankt seinen Namen der Tatsache, dass er mit zehn Zentimetern einen recht großen Umfang hat. Auch er spielt für die Gesundheit eine entscheidende Rolle, weil er das Mikrobiom beherbergt, ein riesiges mikrobielles Ökosystem, das hauptsächlich aus nützlichen Bakterien, Pilzen, Parasiten und Bakteriophagen besteht. Bakteriophagen sind Viren, die Bakterien befallen, für den Menschen aber harmlos sind.

Aber mit meiner Verdauung ist doch alles in Ordnung!

Einen Moment mal bitte, wenden Sie jetzt vielleicht ein. Sie haben weder ein Reizdarmsyndrom noch eine Colitis oder einen Morbus Crohn. Sie haben noch nicht einmal Verdauungsbeschwerden. Also warum sollten Sie Ihren Darm heilen müssen? Um es kurz zu fassen: Wenn Sie irgendwo im Körper mysteriöse oder unerwünschte Symptome haben, haben Sie auch ein Problem mit Ihrem Darm. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie spürbare Verdauungsbeschwerden haben oder nicht. Hippokrates hatte recht: Wir ziehen Spezialisten zu Rate für Beschwerden, deren Ursache eigentlich im Darm liegen. Wenn Sie autoimmune Beschwerden haben oder unter einem/mehreren der unten aufgeführten Symptome leiden, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass die Verdauung bei Ihnen Thema sein wird:

- Allergien
- Alzheimer
- Angststörungen

- Arthritis
- Asthma
- Aufmerksamkeitsdefizite (ADS/ADHS)
- Autismus
- Brain Fog (Konzentrationsstörungen)
- Krebs
- Zöliakie
- Chronische Schmerzen
- Chronische Müdigkeit
- Demenz
- Depression
- Heißhungerattacken (insbesondere auf Zucker und Kohlenhydrate)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Pilzinfektionen
- Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfall, Sodbrennen und Reflux etc.)
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Schlafstörungen
- Entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom (RDS), Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn
- Gelenkschmerzen
- Immunschwäche (chronische Erkältungen, Grippe oder andere Infekte)
- Gedächtnisstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Aphthen
- Sensorische Wahrnehmungsstörungen (Taubheit, Kribbeln, Spannungsgefühl etc.)
- Beschwerden der Nebenhöhlen/Sinusitis
- Hauterkrankungen (Akne, Ekzem, Nesselsucht, Pilzinfektionen, Schuppenflechte, Akne rosacea, diffuse Hautausschläge etc.)
- Schizophrenie
- Hartnäckiges Übergewicht

Unser Darm kann jahrelang durch Umweltgifte unter Beschuss stehen, bis das System endgültig zusammenbricht. Aber mit der Zeit leidet unsere Gesundheit in der Regel dort am meisten, wo unsere genetischen Schwächen liegen. Bei mir war es die Multiple Sklerose, für andere könnte es eine Hashimoto-Thyreoiditis, ein Lupus, eine Herzerkrankung, rheumatoide Arthritis, Krebs oder sogar Alzheimer sein.

1. Die Leber in eine Schüssel geben, mit dem Zitronensaft übergießen und 2 Stunden ziehen lassen. Anschließend gut abtropfen.
2. 4 Esslöffel Ghee in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen lassen.
3. Die Zwiebeln dazugeben und ca. 30 Sekunden lang andünsten, bis die Zwiebeln weich sind.
4. Knoblauch dazugeben und ebenfalls 30 Sekunden anbraten, bis Knoblauchduft aufsteigt.
5. Leber, Lorbeerblätter, Thymian und Salz zugeben und unter Röhren ca. fünf Minuten dünsten, bis die Leber außen gebräunt und innen noch leicht rosa ist.
6. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
7. Die Lorbeerblätter entfernen.
8. Die Leber mit allen anderen Zutaten in einem Mixer pürieren. Das restliche Ghee langsam auf niedriger Stufe esslöffelweise zugeben.
9. Die Pastete in zwei Portionen aufteilen. Die eine Hälfte können Sie einfrieren, die andere im Kühlschrank abkühlen lassen, bis eine feste Pastete entsteht.

Hinweis: Im Originalrezept sind noch zwei Esslöffel Pfefferkörner vorgesehen, den ich aber für die 30-Tage-Fastenkur weggelassen habe. Mary rät ihren Klienten, täglich einen Löffel Pastete zu essen. Klienten, die keine Leber mögen, empfiehlt sie, die rohe Leber zu hacken und in sehr kleinen Portionen (etwa Tablettengröße) einzufrieren. Diese kleinen „Leberpillen“ kann man als Nahrungsergänzung für Vitamin A, B und Zink mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Frühstück/Mittag-/Abendessen

Ich will es gar nicht leugnen: Durch den Verzicht auf Eier, Milchprodukte, Nüsse und Saaten gestaltet sich das Frühstück deutlich anspruchsvoller. Tun Sie, was andere erfolgreiche 30-Tage-Ernährungsurlauber machen: Essen Sie Reste zum Frühstück! Oder gehen Sie gleich zum Intervallfasten über, so wie ich es getan habe (das heißt morgens null Kalorien während der Fastenperiode), in dem Sie Frühstück und Mittagessen zu einem Brunch zusammenlegen. Wenn Sie Geflügel kaufen, vergessen Sie bitte nicht, dass „biologisch“ lediglich bedeutet, dass die Hühner oder Puten vegetarisch gefüttert wurden, unter Umständen aber auch mit genetisch verändertem Mais, Soja und anderem Getreide. Achten Sie darauf, dass Sie gezielt und ausschließlich Geflügel aus Weidehaltung kaufen.

Würzige „Tacos“ mit Rindfleisch

Von Palmer Kippola

Ergibt 2 – 4 Portionen

450 g Rinderhackfleisch aus 100 %iger Weidehaltung (kann durch Puten-, Hühnchen-, Bison- oder Lammhackfleisch ersetzt werden)

½ Zwiebel, gehackt

1 – 2 Esslöffel Kreuzkümmel, gemahlen

1 – 2 Teelöffel Koriander, gemahlen

75 g Blattgrün (Spinat, Grünkohl, Löwenzahnblätter, Rote-Beete-Blätter oder Mangold), gehackt

2 Esslöffel Korianderblätter, gehackt

1 Avocado, in Scheiben geschnitten (oder Guacamole)

Optional: gehobelter Rotkohl und/oder gehackte Frühlingszwiebeln

Meersalz und Limettenspalten nach Belieben

1 großer Salatkopf (rot oder grün) für die Tacos

Ghee zum Andünsten

1. In einer großen Pfanne das Ghee bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebeln dazugeben und andünsten, bis die Zwiebeln weich sind.
2. Rinderhack, Kreuzkümmel und Koriander zugeben und 5 – 10 Minuten anbraten, bis das Rindfleisch durch aber nicht trocken ist.
3. Gegen Ende der Garzeit das Gemüse dazugeben und so lange köcheln, bis es weich ist.
4. Richten Sie die Hackfleischmischung auf Salatblättern an und servieren Sie diese mit Avocado (oder Guacamole), Koriander, Rotkohl, Frühlingszwiebeln, Salz und einem Spritzer Limette nach Belieben.

Thai-Burger mit Hühnchen

Von Mary Ruddick

Ergibt 8 Burger

800 g Hühnerhackfleisch aus dem Schenkel (alternativ aus der Putenkeule), 100 %ige Weidehaltung

150 g Zwiebeln, gehackt

1 Tropfen flüssiges Stevia

Index

A

Abendessen 119, 150, 195, 286, 302, 316
Rezepte 309
Acetyl-l-Carnitin (ALCAR) 80, 82
Adaptogene 287
Adrenalin 210, 262
Agouti-Mäuse-Experiment 11
Aktivkohle 197, 303
Akupunktur 221, 237, 347
Alkohol 48, 60, 91, 93, 182, 192, 204, 224, 250, 263, 266, 276, 283, 290
Allergien
Nahrungsmittelallergien 42, 104
Definition 41
Mark Hymans Geschichte 171
Meeresfrüchte 49
vs. Nahrungsmittelsensibilitäten 42
vs. Sensibilität 41
Alpha-Liponsäure (ALA) 80–81
Aluminium 163, 179, 188, 198, 200
Krankheiten, mit denen es
in Verbindung gebracht
wird 179
Amerikanische Standarddiät (SAD) 24, 27, 35
Amyotrophe Lateralsklerose 91
Anda, Robert 214, 339

Antioxidantien 26, 46, 68, 72, 77, 79, 181, 302, 324
Produkte aus biologischem Anbau 64
Aromatase 265, 378
Ashwagandha (Schlafbeere) 45, 275, 287
Atmen, bewusstes 148, 230
Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) 246
Ausschlussdiät 7, 42, 49, 56
30-tägige Abstinenzphase 43
Linda Clarkes Geschichte 50
Auswertung 34, 71, 105, 113, 146, 153, 187, 189, 214, 228
Belastung, toxischen, zur 187
Darmgesundheit, zur 105
Stressbelastung, zur 228
Autismus 88, 91, 164, 178–179, 345, 362
Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) 161
Avocado 108

B

Bacteroidetes 99
Ballaststoffe 17, 26, 37, 75, 100, 114, 124, 149, 193, 196, 201, 284, 302, 354
Barfußlaufen 285

- Barry, Michael 244
 Belastung, toxische 8, 159, 166–169, 182, 187, 194, 204
 Faktoren, die das Risiko erhöhen 181
 Reduktion 159
 Terry Wahls Geschichte 170
 Berberin 155, 288, 302
 Insulin, Senkung des 288
 Hoch-Intensives-Intervaltraining (HIIT) 150, 199
 Hoch-Intensives-Interwallwiderstandstraining (HIRT) 150, 199
 Bifidobakterien 73
 Bioidentische Hormone 294–295
 positive Auswirkung auf Autoimmunerkrankungen 294
 Supplementierung 298
 Biotin (B7) 289
 Bisphenol A (BPA) 177, 264, 372
 Blum, Susan 218, 331, 361
 Boswellia serrata (Weihrauch) 108
 Botanical Medicine for Women's Health (Aviva Romm) 143
 Brustkrebs 100–101, 235, 264, 283, 294, 296, 357
 Jill Carnahans Geschichte 101
 Bücher. Siehe Literaturempfehlungen
- C**
- Cacioppo, John 240
 Calcium D-Glucarat (CDG) 290
 Candida albicans 125, 130–131, 152
 Carnahan, Jill 100, 191, 312, 314, 361, 383
 Center for Mind-Body Medicine 219, 221
 Chemikalienunverträglichkeit, multiple (MCS) 50, 174, 352
 Chemotherapie 74, 93, 101–103, 113, 122, 144, 179
 Jill Carnahans Geschichte 102
 China Study, The 5
 Chlorella 197, 303
 Cholesterin 276
 Chrom-Picolinat 289
- Insulin, Senkung des 289
 Chronische Inflammatorische Reponse-Syndrom (CIRS) 140
 Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS) 15, 50, 137, 178, 247, 362
 Amie Valpones Geschichte 182
 Dr. Jacob Teitelbaums Geschichte 137, 203
 Linda Clarkes Geschichte 50
 Cilantro 197–198
 Clark, Linda 318, 328, 361, 383
 Clostridien 98–99
 Clostridium difficile 109, 113, 123, 183
 Coenzym B-Komplex 73
 Coenzym Q10 (CoQ10) 82
 Colitis ulcerosa 88, 101, 104, 113, 123, 146, 156, 212
 Collaborative on Health and the Environment (CHE) 357
 Cordain, Loren 58
 Corey, Michelle 31, 221, 245, 313, 325, 362, 383
 Cortisol 257
 hoch 262
 Untersuchungen 280
 Cranberry-Wasser 52
 Crinnion, Walter 172–173, 357
 Curcumin (Kurkumawurzel) 80
 CYP1A2 (Gen) 46
- D**
- Dankbarkeit 241, 303, 307, 385
 Darm 253, 302
 Darmflora 91
 Darmgesundheit
 Autoimmunität und 97
 Darmprobleme 91
 wichtige Fakten über den 90
 Darmsanierung 7, 15, 104–107, 122, 124, 143, 302, 307
 Amie Valpones Geschichte 183
 Mark Hymans Geschichte 172
 Darmwand, durchlässige
 Reparation 115
 DDT 176

- Dehydrierung 343
 Dehydroepiandrosteron (DHEA) 258–259, 270–272, 280, 297–298
 niedrige DHEA-Werte 259, 270–271
 Geschichte der Autorin 274
 Untersuchungen 280
 Mark Hymans Geschichte 171
 Michelle Coreys Geschichte 223
 Desensibilisierung und Wiederaufbereitung von Augenbewegungen 245
 Desserts 58, 334
 optimale 69
 Rezepte 310
 Diabetes 24, 75, 160, 230, 280, 286
 Typ-1-Diabetes 98, 138, 156, 212, 214, 270
 Typ-2-Diabetes 104, 160, 172, 176, 185, 258, 285
 Diindolylmethan (DIM) 289
 D-Ribose 81–82
 Dünndarm, Definition 86
 Dünndarmfehlbesiedelung (SIBO) 107, 130–131
 Amie Valpones Geschichte 182
 Duschen, kaltes 150
 Dynamic Neural Retraining System (DNRS) 247
 Dysbiose 28, 35, 37, 82, 97–98, 102, 105, 109, 114, 181, 220
- E**
- Elektrosmog 164, 191
 Emotional Freedom Technique (EFT) 237
 Endotoxine 164
 Entgiftung 95, 185
 Der 21-Tage-Plan zum Entgiften 182
 intravenöse Therapien 199
 langsame 196
 Nahrungsergänzungsmittel, zur 194
 sanfte 194
 Entzündungen 28, 91, 109, 303
 akute 92
 chronische viii, 92, 134
 Dauerentzündung 97
- Entstehung 93
 Ursachen 135
 Environmental Working Group (EWG) 165, 356
 Enzyme 110, 265
 Verdauungsenzyme 110, 121, 124
 Epidemic of Absence, An (Moises Velasquez-Manoff) 128
 Epigenetik 10–12, 300
 Definition 11
 Epstein-Barr-Virus (EBV) 125–127, 143, 268
 Ernährung 27, 30, 33
 Biologie des Menschen, und 23
 drei mächtigen Kräfte, und die 25
 Epigenetik 25
 Mikrobiom 25
 Mitochondrien 25
 Epigenetik 25
 fettreduzierte, vegetarische 5
 gesunde 5, 32, 35
 Gesundheit, zurück zur 24
 glutenfreie 7
 vegetarische 5
 Ernährungsgewohnheiten 24, 27, 30, 60
 westliche 24
 Ernährungsumstellung 27, 30, 32–33, 83–84, 287, 389
 Terry Wahls Geschichte 31
 Top 5 der 84
 Eustress 207
 Exotoxine 163
 Exposom 13, 162, 165, 300
- F**
- Fasano, Alessio 13, 94, 353, 389
 Fasten 121, 150, 286, 311, 355
 Intermittierendes Fasten (IF) 286
 Intervallfasten (IF) 121, 149, 199, 302, 316
 Vorteile des 149
 Fette 65
 gesunde 26, 30, 64, 80, 83, 107, 284, 286
 optimale 63
 Fettleibigkeit 36–37, 123, 215

Fibromyalgie 15, 132, 172, 216, 242, 287, 362
Aristo Vojdanis Geschichte 174
Dr. Jacob Teitelbaums Geschichte 137, 203
Linda Clarkes Geschichte 50
F.I.G.H.T.S. ix, 18, 144, 175, 252–254, 277–278, 283, 301, 303, 307
Fisch und Meeresfrüchte 322
Rezepte 310
Fluorid 38–39, 166, 188, 201, 268
Food and Drug Administration (FDA) 123, 157
Fowkes, Steve 18, 74, 77, 384–385
Fruchtsäfte 46
Frühstück 29, 76, 117, 119, 150, 195, 286, 293, 316
Rezepte 309
Funktionelle Medizin viii, 12, 31, 71, 100, 142, 170, 182, 191, 218, 268, 351
Geschichte von Toréa Rodriguez 143

G

Gelatine 66, 115, 192, 324, 335
Gemüse 122, 328
fermentiertes 66
gelegentlichen Verzehr, für den 69
optimales 62
Rezepte 310
Genetik 13
vs. Epigenetik 10
Genom 11, 13, 58, 90, 300
vs. Umgebung 12
Getränke 47, 68, 121, 180, 306, 337
alkoholische 34
Cranberry-Saft 46, 52, 69
optimale 68
Smoothies 65, 114–116, 311, 336
Rezepte 309
Tee 47, 52, 65, 69, 79, 116, 120, 199, 205, 221, 283, 309
Rezepte 312
Ghee 25, 37, 52, 57, 64, 116, 149, 284, 302, 314–319, 321–322, 326–327, 331
Giftstoffe. Siehe Toxine

Glaubenssätze, unbewusste 346
Glukose-Fruktose-Sirup (HFCS) 37
Glutathion (GSH) 77, 168, 172, 194
Glutathion-S-Transverase M1 170
liposomales 77–78, 194–195
Gluten 92, 98
Gluten-Entziehungskur 30
Gluten-Sensitivität (NCGS) 30, 302
Glykämischer Index 37, 44, 58, 66, 70
Lebensmittel mit niedrigem 52
Gottschall, Elaine 101
Grippe 88, 127, 133–135, 137, 203
Dr. Jacob Teitelbaums Geschichte 135

H

Haarausfall vii, 31, 33, 131, 223, 268
Geschichte von Toréa Rodriguez 141–142
Michelle Coreys Geschichte 222
Haas, Sidney V. 101
Hamilton, David 243
Hanna, Heidi 205, 358, 384, 389
Hashimoto Thyreoiditis (Hypothyreose) vii, 15, 29, 98, 126, 138, 220–221, 242, 267, 269, 291, 391
Auslöser 268
Geschichte von Toréa Rodriguez 141
Linda Clarkes Geschichte 50
Michelle Coreys Geschichte 223
Michelles Geschichte 31
Susan Blums Geschichte 220
Haushaltsreiniger 183, 186, 190, 201, 303, 306
Heilerde 197–198, 347
Heilung 7, 9, 14, 78, 103, 144, 154, 182, 215–216, 233, 301, 307
echte 225
Entgiften, durch 182
Ernährungsumstellung durch 22
Reise zur ix
Suche nach 50, 204
Heilung des Darms 7, 16–17, 85, 255, 284, 355, 367
Helicobacter pylori 113, 130–131
Herbizide 31, 93, 183, 188, 197

Herz-Kreislauf-Erkrankungen 81, 91, 150, 153, 172, 230–231, 276, 286
 Homöostase 96, 207, 253, 303
 hormonelle 249
 Hormone 254, 301, 303
 Gleichgewicht, im 249
 Hormonstörungen 252, 259, 262, 272, 277–278
 Amerika, in 259
 Geschichte der Autorin 272
 stressbedingte multiple 272
 synthetische vs bioidentische 293
 wichtige, Autoimmunität, bei 255
 Hühnchen 320
 Rezepte 317
 Hyman, Mark vii, 170, 322, 355, 362, 383–384
 Hyperbare Sauerstofftherapie (HBOT) 157, 349
 Hyperpermeabilität, intestinale 96
 Hypochlorhydria 110

I

Immunsystem 30, 56, 267
 Aktivierung, ständige 134
 gestörtes 134–135
 Stärkung 144
 Infektionen 125, 140, 253, 302, 345
 aktive 129
 akute 129
 Auslöser für autoimmune Schübe 138
 Autoimmunerkrankungen, und 129
 chronische 344
 chronische Geschichte von Toréa Rodriguez 141
 chronische/hartnäckige 129
 Infektions-Paradox 127
 Ko-Infektionen 344, 352
 latente 129
 Mundschleimhaut, der
 Geschichte von Aristo Vojdanis Mutter 139
 opportunistische 129
 reaktivierte 130
 versteckte/stille 129

Institute for Functional Medicine (IFM) 11
 Insulin 258, 279
 Senkung des 288
 Untersuchungen 279
 Insulinresistenz 8, 23–24, 35, 70, 80–81, 135, 180, 254, 258–262, 277, 288
 ION Profil 72

K

K2 (als MK7) 76
 Kaffee 42, 46–47, 52–53, 65, 69, 79, 115–116, 163, 222, 224, 250, 263
 entkoffeinerter 47, 383
 Kampf-oder-Flucht-Modus 210
 Kauen 83, 121
 Keto-Ernährung 80–81, 354
 Keto-Fastenkur 149
 Kindheitstrauma 31, 93, 205, 213, 215, 381
 Fragebogen 339
 Michelle Coreys Geschichte 222
 Risikofaktor für Lungenkrebs 214
 Kochen 64–65, 83–84, 116, 121, 302, 310–312, 321, 326
 niedrigen Temperaturen, mit 189
 Kochgeschirr 177, 189
 Kollagen 66, 115, 192, 311
 Kolostrum 117
 Konjugierte Linolsäure (CLA) 64
 Kontakte, soziale 240, 248
 Körperpflege 165, 189
 Kosmetika 161, 180, 189, 250, 264, 285, 305, 357
 Kräuter und Gewürze 52, 67
 Kryptopyrrolurie (KPU) 344

L

Lachen 242–243
 Lachtherapie 242
 Lachnospiraceae 98
 Laktobazillen 98
 Leaky Gut-Syndrom (pathologisch durchlässige Darmwand) 8, 48, 163, 168, 179–180, 254

Lebensmittel 22, 29, 34, 302
 biologischem Anbau, aus 83, 188
 Chemikalien belasteten, mit 15
 fermentierte 52, 72, 112–113, 152,
 284, 293
 gesunde 172, 353
 glutenhaltige 28
 haltbare 52
 industriell verarbeitete 8, 25, 183, 304
 industriell verarbeiteten 15
 minderwertige 26
 probiotische 26
 saisonale 23
 schädliche 27
 toxische 27
 Vorrat 51
 L-Glutamin 119
 Lipopolysaccharide (LPS) 99, 109, 164
 Literaturempfehlungen 353, 358, 381
 Luskin, Fred 244
 Luskin, Frederic 347
 Lyme-Borreliose 28, 130, 133, 143–144,
 146, 156–157, 344, 348, 356

M

Martinezs, Mario 346
 Mastzellen-Aktivierungs-Syndrom
 (MCAS) 344, 361
 Maté, Gabor 210, 216
 Medikamente 6, 108, 164, 179, 186,
 188–189, 199
 Antibiotika 28, 38–39, 85–86, 93, 99,
 103, 108, 122, 145, 154, 157, 164
 chemotherapeutische 102
 Glukokortikoide (Kortison) 101
 Jill Carnahans Geschichte 101
 nichtsteroidalen Entzündungshem-
 mern (NSAR) 108
 verschreibungspflichtige 73, 93
 Meditation 5, 226, 237–238, 240, 359, 376
 Achtsamkeitsmeditation 359–360
 Metalle 8, 68, 162–163, 172, 175, 184,
 187, 194, 200
 Mikrobiom 8, 66, 72–73, 81, 86, 90, 94,
 100, 102, 111, 122–124, 253, 284

negative Auswirkungen auf das 86
 Milchersatzprodukte 52
 Milchprodukte 38
 fermentierte 66
 Mimikry, molekulare 98, 138, 267
 Minerale 40, 68, 71–73, 200, 301
 Magnesium 40–41, 68, 71, 79, 181,
 195–198, 200, 263, 367
 Mitochondrien 26, 29, 35, 116, 148,
 168, 172, 199, 348, 355
 Unterstützung für die 80
 Mittagessen 316
 Rezepte 309
 Monolaurin 109, 142, 154, 302, 370
 Morbus Basedow (Hyperthyreose) vii
 Morbus Bechterew – Norman Cousins
 Geschichte 242
 Morbus Crohn vii, 15, 87–88, 104, 113,
 128, 131, 146, 156, 212
 Jill Carnahans Geschichte 100–102
 Multiple Sklerose (MS) vii, 91, 132, 269
 Geschichte der Autorin ix, 4
 Terry Wahls Geschichte 31, 126
 Murthy, Vivek 209, 374

N

Nahrung
 heilende 27
 Linda Clarkes Geschichte 49
 Nahrungsergänzungsmittel 71–73, 275,
 288–291, 293
 Behandlung autoimmuner Beschwer-
 den, zur 72
 Mark Hymans Geschichte 172
 östrogenenkende 266
 Prophylaxe, zur 72
 Restore 116
 strategische Einnahme 152
 Nahrungsmittel 107, 260, 337
 Autoimmunerkrankungen, Bedeu-
 tung für die Entstehung von 21
 gelegentlichen Verzehr, zum 69
 heilende 66
 optimale 61
 toxische 15, 34

- Nahrungsmittelintoleranz
durchlässige Darmwand, und 28
- Nahrungsmittelsensibilität 42
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten 41, 54, 56–57, 60, 88, 96, 98, 110, 160
- Untersuchungen 54
- Nakazawa, Donna Jackson 205, 353, 358
- Neurofeedback 246–247, 346, 359, 377
- Neurotransmitter (Botenstoffe) 95
- Nietzsche, Friedrich 234
- Nüsse und Samen 65
- NutrEval (Genovas) 72
- O**
- Obst 34, 37–39, 46, 56, 58–59, 64, 66, 70, 120, 186, 188, 192, 196, 283, 305
- gelegentlichen Verzehr, für den 70
glykämischen Index, mit höherem 70
optimales 66
- Öle 63
besten hoch erhitzbare 64
Kokosöl 37, 52, 64, 108, 115–116, 284
MCT-Öl 65, 115–116, 149, 311, 313, 334
mehrfach ungesättigte 64
optimale 63
- Olivenblätter (*Olea europaea*) 154
- Omega-3 essenzielle Fettsäuren (EFAs) 17, 64, 76, 119, 195
- Oregan-Extrakt
(*Origanum vulgare*) 154
- Osteoporose 81, 252, 270–271
- Östrogen 256, 281, 296
- Östrogendominanz 253–255, 257, 259, 263–265, 272, 278, 283, 290, 298
- Geschichte der Autorin 274
Symptome einer 265
Männern bei 266
- Senkung des 289
- Ouercetin 120
- P**
- Paläo-Ernährung 50, 57–60, 84, 301–302, 354
- Blutzucker regulierend 58
- Geschichte der Autorin 275
- Geschichte von Toréa Rodriguez 142
- Vitalität, gesündere 60
- Vorteile einer 58
- Parasiten 87, 97, 105, 125, 127–129, 140, 145, 155, 157, 182, 191, 345, 348
- Perfektionismus 217–220
- Susan Blums Geschichte 218
- Perlmutter, David 91
- Pestizide 22, 28, 31, 48, 61, 93, 102, 173, 176–177, 183, 188, 191, 197–198
- Phosphatidylserin (PS) 288
- Phthalate 163, 180, 194, 264, 373
Krankheiten, mit denen sie in Verbindung gebracht werden 180
- Phytonährstoffe 26
- Pineault, Nicolas 345
- Pizzorno, Joseph 172, 357, 372, 384
- Pollan, Michael 61, 355
- Polyphenole 46, 79–80
- Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) 246
- PQQ 80, 82
- Präbiotika 75, 114, 124
- Prescription for Nutritional Healing und Multiple Sclerosis Diet Book (Roy Laver Swank) 5
- Probiotika 73–74, 111–112
- hochdosierte 122
- Progesteron 256, 281, 295
- Protein
optimales 61
- Proteine 8, 26, 39, 110, 120, 162, 180, 189
gelegentlicher Verzehr, für den 69
tierische 57
- Psoriasis vii, 132, 212
- Pyrolurie 344
- Q**
- Quecksilber viii, ix, 160, 163, 178, 200, 220, 268, 303
- Krankheiten, mit denen es in Verbindung gebracht wird 178
- Quecksilbervergiftung viii, 170–171

R

- Rauchen 93, 153
 Raumluft 181, 190, 201, 352
 Resilienz 207, 225
 Retzler, Kathryn 262, 360
 Rheumatoide Arthritis (RA) vii, 38, 98, 139, 160, 212, 269
 Geschichte von Aristo Vojdanis Mutter 139
 Rhodolia (Rosenwurz) 275, 287–288
 Risikofaktoren 24, 44, 59, 79, 216
 Autoimmunerkrankungen, für 44, 79, 216
 Rodriguez, Toréa 141, 144, 203, 363, 383
 Rotlicht 149
 Ruddick, Mary 242, 307, 313–315, 317, 322–323, 363, 384

S

- Saccharomyces boulardii 74, 113
 Saccharomyces cerevisiae 48
 SAD-Nahrungsmittel 28, 35–36, 135 Chemikalien 38
 Fette und Öle, gehärtete 36
 Gluten 36
 Lebensmittelzusätze 38
 Mais 40
 Milchprodukte 38
 Soja 40
 Tafelsalz, raffiniertes 41
 Tierische Produkte aus konventioneller Haltung 39
 Zucker und Süßstoffe 37
 Salatdressing und Saucen 327
 Rezepte 310
 Salz 68
 Schimmel 69, 93, 180–181, 190, 197, 352 Schimmelpilze 39, 45, 55, 162, 164, 184–185, 187, 191, 194, 344–345
 Schlaf 285 gesunder 230
 Schlafmangel 230, 258
 Schlafstörungen vii, 33, 46, 78, 88, 93, 171, 239, 249, 251, 254, 263, 266, Geschichte der Autorin 272
- Schwitzen 186, 189
 Silber 108, 155
 Sjögren Syndrom vii
 Sklerodermie vii
 Snacks 56, 314 Rezepte 309
 Soja 23, 37, 39–41, 51, 62, 67, 72–73, 164, 183, 220, 284, 288, 309, 316, 322
 Hormonhaushalt, und 40
 Sonnenburg, Erica 86, 355
 Spezifische Kohlehydrate-Diät (SCD) 101
 Sport. Siehe Bewegung
 Staubsaugen 190
 Streptococcus pyogenes 132, 138
 Stress 210, 254, 301, 303 akuter 206
 Autoimmunerkrankungen, und 212 chronischer ix, 8, 54, 71, 93, 96–97, 109, 135, 153, 165, 207, 257, 268, 271
 Dr. Jacob Teitelbaums Geschichte 137 Geschichte der Autorin 272
 Definition 205
 oxidativer 93
 Stressabbau vii, 4, 7, 227, 230, 252, 363, 391
 Strategien zum 109
 Susan Blums Geschichte 221
 toxischer 204, 207–208, 212
 traumatisch bedingter 29, 102
 Stuhltransplantation 123
 Subluxationen, Wirbelsäule der 347
 Suppen und Eintöpfe 324 Rezepte 310
 Süßungsmittel 52, 68, 93 optimale 68

T

- Tabata, Izumi 150
 Taille-Größe-Verhältnis (TGV) 279–280
 Teitelbaum, Jacob 203, 216, 320, 362, 383–384, 390
 Testosteron 256, 281, 296
 Thyroxin 257
 Tight Junction 96, 118, 120, 178

Toolkit – Entgiftung 184
 Toolkit – Heilung des Darms 103
 Toolkit – Hormone im Gleichgewicht 277
 Toolkit – Infektionen bekämpfen 144
 Toolkit – Nahrung, die heilt 32
 Toolkit – Streicheleinheiten für die Seele 225
 Toxine 161–164, 167–170, 174, 184–185, 194, 196, 201, 254, 302
 Auslöser für Autoimmunerkrankungen 161, 169
 Chemikalien 38, 55, 159–163, 165–166, 168, 173–175, 184, 194, 201, 352
 Aristo Vojdanis Geschichte 174
 Diabetes 173
 Multiple Chemikalien-Sensitivität 247
 Terry Wahls Geschichte 169–170
 Umweltgifte 88, 134, 173, 176, 182, 263–264, 268, 284, 292, 298, 304
 Trigger-Nahrungsmittel 27, 31–32, 34, 50–51, 54, 56–57
 Rückfälle 56
 Turner, Kelly 234, 243
 Typ-1-Diabetes vii, 146

U

Umweltfaktoren 13–14, 29, 93, 151, 167, 175, 300, 352
 schädliche 17, 123
 Urlaub für den Darm
 erste Schritte 51
 Rezepte 309
 Überblick 49
 Zeit danach, die 55

V

Valpone, Amie 182, 184, 194, 363, 384
 Varizella-Zoster-Virus 127
 Verdächtige Lebensmittel 41–42
 Getreide 43
 Hefe 48
 Hühnereiweiß 44
 Hülsenfrüchte (Leguminosen) 45

Kaffee und koffeinhaltige Speisen und Getränke 46
 Meeresfrüchte 49
 Nachtschattengewächse (Solanaceae) 44
 Nüsse und Samen 45
 Obst 46
 Schokolade 47
 Schweinefleisch und verarbeitetes Fleisch 45
 Verdauungsbeschwerden 33, 60, 75, 77, 81–82, 87–89, 104–105, 107, 171
 Mark Hymans Geschichte 171
 Susan Blums Geschichte 221
 Verdauungsstörungen 5, 7, 27, 49, 78, 82, 172
 Vergebung 222, 225, 244–245, 248, 303, 307, 347
 Vergebungsbereitschaft, fehlende 347
 Verhütungsmittel 93, 179
 Verletzungen 92, 347
 emotionale 218
 Geschichte von Toréa Rodriguez 141
 Verzicht 43, 101, 103, 149, 286
 verdächtige Nahrungsmittel, auf 43
 Zucker, auf 303
 Vitamine 12, 61, 71–73, 95, 181, 197, 199, 301
 Multivitamine 73
 hypoallergene 73
 Vitamin A (Retinyl Palmitat oder Retinsäure) 116, 118, 302, 316
 Vitamin B 78
 methyliertes 78
 Vitamin B Mangel 78
 Vitamin B1 (Thiamin) 78
 Vitamin B2 (Riboflavin) 78
 Vitamin B3 (Niacin) 78
 Vitamin B6 (Pyroxin) 78
 Vitamin B7 (Biotin) 78
 Vitamin B12 (Cobalamin) 11, 78
 Quelle für 78
 Vitamin B Komplex 78
 Vitamin C 78, 80, 120, 152, 158, 172, 195, 198, 200, 242, 290

Vitamin D 75, 152–153, 158, 258–259, 269–270, 279, 282, 292–293, 295
Vitamin D-Mangel 269–270
 Vitamin D3 72, 75–76, 118, 152, 158, 292–293
Vitamin E 64, 71, 76, 119
Vojdani, Aristo 172, 174, 384

W

Wahls, Terry 31, 169, 324, 330, 363, 384, 388
Wermut (*Artemisia absinthium* L.) 155
Weston A. Price Foundation 118
Womens's Health Initiative (WHI) 293

Y

Yersinia entercolitica (YE) 126

Z

Zahnreinigung 190
Zink 40, 117–118, 153, 263, 268, 275, 281, 284, 291–292, 302, 316, 344
Zinkmangel 117–118
 Zöliakie vii, 15, 30, 38, 88, 128, 131, 146, 156, 268, 274, 302, 354, 389, 391
Linda Clarkes Geschichte 50
Zöliakie-Gluten-Sensitivität 21

Palmer Kippola

Autoimmunerkrankungen heilen

Wie Sie mit 6 Werkzeugen wieder gesund werden. Mit Vorwort des New York Times Besteller Autors Dr. Mark Hyman.

416 pages, geb.
semble 2021

[Achetez maintenant](#)



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être www.narayana-verlag.de