

Darin Olien

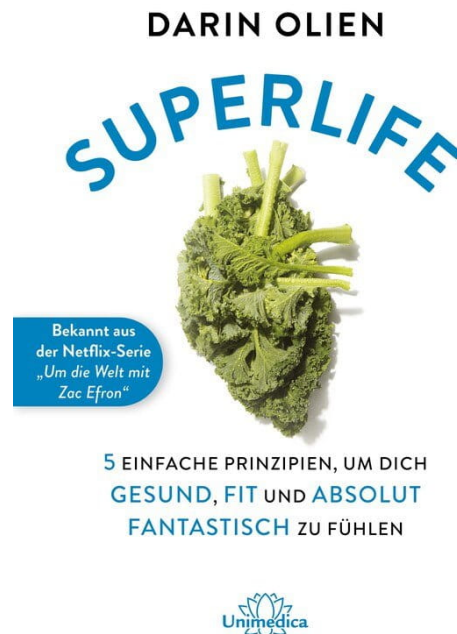
Superlife

Leseprobe

[Superlife](#)

von [Darin Olien](#)

Herausgeber: Unimedica



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie 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, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

DARIN OLIE

SUPERLIFE

5 EINFACHE PRINZIPIEN, UM DICH
GESUND, FIT UND ABSOLUT
FANTASTISCH ZU FÜHLEN

Bekannt aus
der Netflix-Serie
*„Um die Welt mit
Zac Efron“*



Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	ix
TEIL I - DIE FÜNF LEBENSKRÄFTE	1
Kapitel 1 - Was sind die 5 Lebenskräfte?	
Und warum sind sie so wichtig?	3
Kapitel 2 - Lebenskraft Nummer eins: Ernährung	6
<i>Unsere Zellen ernähren</i>	<i>8</i>
<i>Warum es wichtig ist, dass die Produkte „ganz und vollwertig“ sind.....</i>	<i>10</i>
<i>Was „frisch“ bedeutet</i>	<i>15</i>
<i>Warum Vielfalt so wichtig ist.....</i>	<i>20</i>
<i>„Sauber“ bedeutet natürlich.....</i>	<i>23</i>
<i>Warum „roh“ wichtig ist.....</i>	<i>27</i>
<i>Jeder Bissen zählt.....</i>	<i>31</i>
Kapitel 3 - Unseren anderen Körper nähren.....	34
Kapitel 4 - Lebenskraft Nummer zwei: Hydrierung.....	41
<i>Wie Wasser im Körper wirkt</i>	<i>42</i>
<i>Die Bedeutung zellulärer Dehydrierung.....</i>	<i>46</i>
<i>Woher wissen Sie, dass Sie Wasser benötigen?.....</i>	<i>49</i>
<i>Das Wasser und ich.....</i>	<i>55</i>
Kapitel 5 - Das „Alles-lässt-sich-behandeln“-Syndrom.....	63
Kapitel 6 - Der Trainingsfaktor	
<i>Hier ist Ihr Ferrari.....</i>	<i>67</i>
<i>Körperliche Betätigung und die fünf Lebenskräfte.....</i>	<i>72</i>
Kapitel 7 - Lebenskraft Nummer drei: Sauerstoffzufuhr	80
<i>Wie Sauerstoff schaden kann.....</i>	<i>83</i>
<i>Mit Sauerstoff versorgt bleiben</i>	<i>85</i>

Kapitel 8 - Mein Leben als Superfood-Jäger	90
<i>Welche Superfoods sind die Richtigen für Sie?</i>	<i>95</i>
Kapitel 9 - Lebenskraft Nummer vier: Alkalisierung	101
<i>Warum ein zu hoher Säuregehalt uns schadet.....</i>	<i>102</i>
<i>Wie macht unser Körper das?.....</i>	<i>103</i>
<i>Die Gefahr einer chronischen Übersäuerung.....</i>	<i>108</i>
Kapitel 10 - Der Protein-Fett-Mythos	
Von einer guten Sache zu viel, von einer anderen zu wenig	115
<i>Warum ist zu viel Protein schädlich?</i>	<i>116</i>
<i>Zu viel Fleisch</i>	<i>118</i>
<i>Wie viel Protein ist unbedenklich?.....</i>	<i>125</i>
Kapitel 11 - Ernährungsbedingter Stress.....	136
<i>Was verursacht ernährungsbedingten Stress?</i>	<i>137</i>
<i>Brot ist ein Zuckerlieferant.....</i>	<i>141</i>
<i>Die sonstigen Quellen.....</i>	<i>142</i>
<i>Die Folgen von ernährungsbedingtem Stress.....</i>	<i>144</i>
Kapitel 12 - Lebenskraft Nummer fünf: Entgiftung	147
<i>Die Grundlage unseres Entgiftungssystems</i>	<i>155</i>
Kapitel 13 - Wie wir unsere Kinder ernähren sollten	162
Kapitel 14 - Nahrungsergänzungsmittel	
Welche Rolle spielen sie und wie sollten sie eingesetzt werden?	167
<i>Vitamine.....</i>	<i>168</i>
<i>Enzyme.....</i>	<i>170</i>
<i>Probiotika.....</i>	<i>171</i>
<i>Essenzielle Fettsäuren</i>	<i>173</i>
<i>Protein</i>	<i>174</i>
<i>Schwefel.....</i>	<i>174</i>
<i>Grünes Blattgemüse.....</i>	<i>175</i>
Kapitel 15 - Einige abschließende Worte über die fünf Lebenskräfte	177
Kapitel 16 - Noch eine letzte Sache	179

TEIL II - DER WIRKLICH NÜTZLICHE TEIL..... 183

Kapitel 17 - Wie sollen wir essen?

Die praktische Umsetzung der Informationen 185

Kapitel 18 - Tabula rasa in der Küche und Neuausstattung..... 193

Dinge, die Sie entsorgen sollten..... 193

Grundnahrungsmittel für Ihren Vorratsschrank..... 194

Küchengeräte, die Sie sich vielleicht zulegen sollten 195

Optionen für die Wasseraufbereitung..... 195

Kapitel 19 - Welche Nahrungsmittel wir essen sollten und warum..... 196

Protein..... 196

Gute Fette..... 197

Mineralstoffe 197

Vitamine..... 202

Alkalisierende Nahrungsmittel..... 205

Ballaststoffe 205

Entgiftende Nahrungsmittel 206

Antioxidantien..... 206

Entzündungshemmende Nahrungsmittel 207

Präbiotika..... 207

Probiotika..... 208

Stärkung des Immunsystems 208

Gut für das Gehirn 209

Gut fürs Blut 209

Stress..... 210

Energie..... 210

Gelenke..... 211

Sex 211

Haut 212

Augen 212

Muskeln..... 213

10 großartige Gemüsearten aus der Familie der Kreuzblütler..... 213

Tolle Beeren..... 214

10 großartige Nüsse 214

10 großartige Hülsenfrüchte..... 215

10 großartige Samen..... 215

<i>10 großartige Arten grünes Blattgemüse</i>	<i>216</i>
<i>10 großartige Anti-Krebs-Nahrungsmittel.....</i>	<i>216</i>
<i>10 großartige Nahrungsmittel für die Herzgesundheit</i>	<i>217</i>
<i>Nahrungsmittel gegen hohen Blutdruck</i>	<i>217</i>
<i>Nahrungsmittel gegen Sodbrennen</i>	<i>217</i>
<i>Großartige farbige Nahrungsmittel.....</i>	<i>218</i>
<i>10 großartige verbreitete Gewürze.....</i>	<i>220</i>
<i>Großartige verbreitete Kräuter.....</i>	<i>220</i>
<i>Gesunde Süßstoffe.....</i>	<i>221</i>
<i>Gesunde Getränke (abgesehen von Wasser).....</i>	<i>221</i>
<i>Einige nährstoffreiche Superfoods.....</i>	<i>221</i>
Kapitel 20 - Darins Speiseplan für 10 Tage.....	223
<i>Tag 1</i>	<i>225</i>
<i>Tag 2.....</i>	<i>227</i>
<i>Tag 3.....</i>	<i>230</i>
<i>Tag 4.....</i>	<i>232</i>
<i>Tag 5.....</i>	<i>235</i>
<i>Tag 6.....</i>	<i>237</i>
<i>Tag 7.....</i>	<i>239</i>
<i>Tag 8.....</i>	<i>242</i>
<i>Tag 9.....</i>	<i>245</i>
<i>Tag 10.....</i>	<i>247</i>
Darins letzte To-do-Liste.....	252
Danksagungen	258
Anhang A: Die umfangreiche Säure-Basen-Liste	266
Anhang B: Quellen.....	269
Über den Autor	270
Index	271
Impressum	288

Was sind die 5 Lebenskräfte? *Und warum sind sie so wichtig?*

Ich hätte es wahrscheinlich schon vorher erwähnen sollen: Ich schenke jedem, der dieses Buch liest, einen Ferrari.

Jawohl, einen absoluten Weltklasse-Präzisionswagen für den läppischen Preis eines Buches. Natürlich hat die Sache einen Haken: Sie müssen sich um den Wagen kümmern. Das bedeutet, ihn mit dem richtigen Brennstoff zu betanken. Ihn richtig zu behandeln. Und Sie müssen ihn so fahren, wie er gefahren werden sollte.

Machen Sie all das, und der Ferrari gehört Ihnen.

Wobei er Ihnen, genau genommen, bereits gehört, nur dass er sich vielleicht eher anfühlt wie eine verrostete Schrottkarre als ein Hochleistungsprodukt der Fahrzeugbaukunst. Doch irgendwo befindet sich in jedem von uns ein menschlicher Körper, der so funktionieren und reagieren kann wie ein Ferrari.

Ich statte Sie mit Ihrem Ferrari aus, indem ich Ihnen die Gebrauchsanweisung liefere, die man Ihnen damals, als Sie geboren wurden, vorenthalten hat. Denn wie sollen Sie sich richtig um sich selber kümmern, wenn Sie nicht wissen, was Sie tun müssen, um richtig zu funktionieren? Das können Sie nicht.

Und glauben Sie mir: Meine Gebrauchsanweisung ist sehr viel einfacher als das Handbuch, das zusammen mit dem schicken italienischen Flitzer ausgeliefert wird.

Sie müssen sich nur um fünf Dinge kümmern, um selbst in der Hand zu haben und zu steuern, was für einen Gesundheitszustand Sie genießen werden. So ist es – gerade einmal fünf Faktoren bestimmen darüber, ob Sie stark, voller Lebenskraft, fit und glücklich sind oder kränklich, kraftlos, außer Form und sich elend fühlen. Ob Sie gesund altern oder im Alter krank werden oder überhaupt alt werden.

Fünf Faktoren.

Das Wort *Faktor* klingt irgendwie langweilig, aber die Welt der Wissenschaft hat noch keinen anderen Begriff für genau das geprägt, wovon ich rede. Benennen wir

To-do-Liste



-
- * Streben Sie eine tägliche Kost an, die überwiegend aus frischem, ganzem, vollwertigem Gemüse und Obst, Bohnen, Nüssen, Samen und gesunden Fetten besteht. Fleisch sollte nur gelegentlich auf den Tisch kommen, wenn überhaupt, und wenn doch, dann sollte es von Tieren stammen, die artgerecht auf Weiden gehalten und ausschließlich mit Bio-Futter und nicht gentechnisch verändertem Futter gefüttert wurden. Fisch sollte aus Wildfang stammen.
-
- * Vollwertprodukte, nicht Pillen, sollten die primäre Quelle unserer wichtigsten Nährstoffe sein – also von Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Schwefel und all den Vitaminen, die wir benötigen.
-
- * Nehmen Sie mindestens eine Mahlzeit am Tag zu sich, die aus rohem Gemüse oder rohem Obst (oder beidem) besteht. Deshalb sind Salate und Smoothies für eine gesunde Ernährung so wichtig.
-
- * Bio-Produkte, die in der Nähe unseres Zuhauses angebaut wurden, sind das Beste, was wir essen können. Was den Nährwert der von uns verzehrten Nahrungsmittel angeht, kann man nicht näher an Perfektion herankommen.
-
- * Abwechslung ist nicht nur die Würze des Lebens, Vielfalt sorgt auch dafür, dass wir unserem Körper all die verschiedenen Mikronährstoffe zuführen, die er benötigt. Jedes Mal, wenn Sie ein Gemüse, eine Frucht oder eine Bohnenart sehen, die Sie noch nicht kennen, sollten Sie ihr eine Chance geben.
-
- * Essen Sie mehr Sprossen. Sie sind zu Hause sehr leicht zu ziehen und eine Quelle starker gesundheitsfördernder Kräfte.
-
- * Lassen Sie sich von Ihren Sinnen leiten – essen Sie echte Nahrungsmittel, die gut aussehen und gut riechen.

sen und Samen zu uns nehmen. Obwohl Übergewicht heutzutage das gesundheitliche Problem ist, das die meisten Menschen am meisten umtreibt, verlangt uns eine solche Ernährungsweise ab, jeden Tag *viel* zu essen. Tatsächlich riskieren wir sogar, unserer Gesundheit zu schaden, wenn wir zu wenig essen. Es ist im wahrsten Sinne des Wortes unmöglich, zu viel zu essen.

Ich denke, wir sollten alle erwägen, unseren Fleischkonsum zu reduzieren oder sogar dazu übergehen, gar kein Fleisch mehr zu essen. Für viele Menschen klingt das wie etwas Unmögliches. Bis vor Kurzem habe ich jeden Tag Fleisch gegessen. Und ich war sehr gesund. Heute trainiere ich intensiver als je zuvor und bin gesünder denn je – und das, ohne jegliches tierisches Protein zu mir zu nehmen.

Ich bin ein muskulöser Typ, stemme Gewichte und trainiere meinen Körper ziemlich intensiv, weshalb ich ständig gefragt werde: „Wie kannst du deinen Körper mit ausreichend Protein versorgen, wenn du kein Fleisch und keinen Fisch isst?“ Das ist ganz einfach. Man esse einfach Bohnen, Nüsse, Spinat, Grünkohl und Quinoa, dann nimmt man alles zu sich, was man benötigt. Geben Sie Ihrem Salat ein paar Kichererbsen, Kürbiskerne oder ein wenig Quinoa hinzu, und schon bereichern Sie ihn um eine große Ration weiterer gesunder Nährstoffe, ohne Ihren Körper dem ernährungsbedingten oder metabolischen Stress auszusetzen, der mit dem Verzehr von Fleisch einhergeht. Wenn ich das Gefühl habe, mehr Protein zu benötigen, lege ich es nicht darauf an, einfach nur Protein zu mir zu nehmen. Ich esse einfach von allem mehr. Auf diese Weise stelle ich sicher, meinem Körper all das Protein zu liefern, das er benötigt. Und ich muss mir um meine Proteinzufuhr keine Gedanken machen. Wenn wir gesunde Nahrungsmittel zu uns nehmen, erledigt unser Körper den Rest ganz allein.

Ein Steak enthält 32 Prozent Protein. Spinat 31 Prozent. Das Steak weist eine hohe Kaloriendichte auf. Der Spinat ist nährstoffreich. Was klingt nach einer besseren Wahl?

Im Folgenden habe ich den Proteingehalt einiger häufig konsumierter Lebensmittel aufgeführt. (Angabe ist jeweils der Anteil an Protein in Gramm pro 100 Gramm des jeweiligen Nahrungsmittels.)

hart gekochtes Ei	12,5
geröstete Mandeln	21 g
ein Big Mac	12 g
geröstete Haselnüsse	15 g
gegrilltes T-Bone-Steak	24-27 g, abhängig davon, wie mager das Fleisch ist
Erdnussbutter	25 g
Hähnchenbrust ohne Haut	33 g
geröstete Kürbiskerne	18,5 g

brauner Reis	2,5 g
gekochte Quinoa	4,4 g (rohe Quinoa: 14 Gramm!)
Avocado	2 g
Süßkartoffel, mit Schale gebacken	2 g
Schwarze Bohnen	fast 9 g
Hummus	8 g
Roher Spinat	2,8 g
Linsen	9 g
Tofu	9 g

Ich denke, Sie verstehen, worauf ich hinauswill. Es ist möglich, sämtliches Protein und alle essenziellen Aminosäuren, die unser Körper benötigt, aus pflanzlichen Nahrungsmitteln zu beziehen. Ich hoffe, inzwischen dargelegt zu haben, dass das nicht so schwer ist, wie manche Leute es erscheinen lassen.

Im Laufe der Jahre habe ich von vielen Menschen gehört: „Oh, ich habe versucht, mich vegetarisch zu ernähren, aber bei mir hat es einfach nicht funktioniert.“ Ich will dann immer fragen: „Meine Güte, wie intensiv haben Sie es denn versucht?“ Einfach nur kein Fleisch mehr zu essen, macht einen nicht zum Vegetarier. Es macht einen lediglich zu einem schlecht ernährten Menschen, wenn man nicht auch wirklich all die anderen Dinge tut, die erforderlich sind, um ein Nicht-Fleischesser zu sein, der sich gesund ernährt. Es ist durchaus möglich, Vegetarier zu sein und sich auf eine Weise zu ernähren, die ungesund, nicht nahrhaft und insgesamt schlecht ist. Es gibt jede Menge Menschen, die sich so ernähren und dann zu dem Schluss kommen, dass ein Leben ohne Fleisch für sie schlicht und einfach nicht funktioniert. Es ist verrückt. Man kann sich ausschließlich von Oreo-Keks, Kartoffelchips, Nudeln und Traubenlimonade ernähren und sich als Veganer bezeichnen. Unser Körper verfügt über die besten Mechanismen, uns eine Rückmeldung darüber zu geben, ob unsere Ernährungsweise ihm zusagt oder nicht.

Wir können nicht einfach aufhören, Fleisch und Fisch zu essen, und erwarten, auf magische Weise von allein richtig ernährt zu werden. Wir müssen uns ein bisschen anstrengen. Wir müssen anders einkaufen. Wir müssen uns mehr Zeit für die Zubereitung unserer Mahlzeiten nehmen und diese mit mehr Bedacht zubereiten. Wir müssen darauf achten, was wir essen, und sicherstellen, dass wir alle erforderlichen Nährstoffe zu uns nehmen. Das gilt vor allem im Hinblick auf Protein. Wir müssen sicherstellen, eine Vielfalt von grünem Blattgemüse, Bohnen und Samen zu uns zu nehmen. Wir können nicht mehr einfach ein großes Steak in eine Pfanne werfen oder uns eine Hähnchenbrust braten, eine Kartoffel und ein wenig Brokkoli als Beilage dazugeben und das Ganze als eine Mahlzeit bezeichnen. Wir müssen unsere herkömmliche Vorstellung

Ernährungsbedingter Stress

Im Kapitel „Lebenskraft Nummer zwei: Ernährung“ habe ich dargelegt, wie wichtig es ist, unsere Zellen mit dem zu nähren, was sie benötigen. Aber es ist genauso wichtig, auf das zu achten, was sie *nicht* benötigen. Denn unseren Zellen Substanzen zuzuführen, die sie nicht benötigen, kann sie schädigen, weil dadurch ihre normale Funktion gestört wird.

Mit anderen Worten: Wie jeder von uns können auch unsere Zellen gestresst werden.

Was benötigen unsere Zellen? Wir wissen bereits, dass sie Wasser, Elektrolyte, Sauerstoff, Fettsäuren, Aminosäuren und all die anderen Nährstoffe brauchen, die uns am Leben halten und dafür sorgen, dass es uns gut geht. Alles, was nicht in diese Kategorie passt, ist, sofern es unsere Zellen betrifft, per Definition unnötig. Sie nehmen es als einen fremden Eindringling wahr und somit als eine Bedrohung.

Ich rede von Nahrungsmitteln, die uns schädigen, von Produkten, die in einer Weise verändert und verarbeitet wurden, die sie zum Gegenteil von nahrhaft macht, sozusagen zu Antinährstoffen. Das ist wirklich ein Beispiel für eine auf den Kopf gestellte Welt. Verrückt!

Aber heutzutage ist genau das absolut alltäglich. Um dies festzustellen, müssen Sie nur in einen Supermarkt oder in ein Fastfood-Restaurant gehen oder sich ein Getränk aus einem Getränkeautomaten ziehen. Viele der für die jeweiligen Produkte verwendeten Zutaten – Früchte, Wasser, Nüsse, Gemüse – waren ursprünglich einmal nahrhaft, wurden jedoch verarbeitet und in etwas völlig anderes umgewandelt. Da das, was dabei herauskommt, essbar ist, erfüllt es die Voraussetzung, um als Nahrungsmittel bezeichnet zu werden, aber ansonsten ist es das in keinerlei Hinsicht. Es nährt uns nicht, versorgt unseren Körper nicht, liefert ihm keinen Brennstoff, um seine Funktionen erfüllen zu können, und leistet keinen Beitrag für unsere Gesundheit. Stattdessen ist es mit jeder Menge schädlicher Substanzen belastet: mit Konservierungsstoffen, Zusatzstoffen, chemischen Farbstoffen und Aromastoffen.

Wir nennen es trotzdem Nahrungsmittel, aber mittlerweile ist das eher ein Etikett, keine Beschreibung dessen, worum es sich handelt.

Teil II

Der wirklich nützliche Teil

Nachdem wir uns bisher mit den Grundlagen des gesunden Essens und Trinkens befasst haben, ist es nun an der Zeit, zur Tat zu schreiten – und all diese Informationen zum Vorteil unserer Gesundheit umzusetzen.

Als Erstes lege ich einige Grundsätze gesunder Ernährung dar, anschließend folgen ein paar Ratschläge, wie Sie in der Küche Tabula rasa machen können. Im Anschluss daran finden Sie Listen der Nahrungsmittel, die all die Nährstoffe enthalten, die wir benötigen, und schließlich einen Speiseplan für zehn Tage, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern. Zum Schluss habe ich die Rezepte der in diesem Speiseplan enthaltenen Mahlzeiten zusammengestellt, und ganz zum Ende verlasse ich Sie mit einer allerletzten To-do-Liste.

Tabula rasa in der Küche und Neuausstattung

Bevor Sie loslegen, sollten Sie zunächst ein paar Lebensmittel aussortieren und anschließend einige notwendige Grundnahrungsmittel für Ihren Vorratsschrank anschaffen.

Dinge, die Sie entsorgen sollten

- Weißer raffinierter Zucker (auch alles, was solchen Zucker enthält)
- Homogenisierte, pasteurisierte Milch, Joghurt und Butter, wenn es sich nicht um Bio-Produkte handelt
- Margarine
- Normales Tafelsalz
- Raffiniertes Weißmehl und alles, was daraus hergestellt wurde (Brot, Tortillas, Cracker, Nudeln, Cerealien usw.)
- Alles Frittierte (Nüsse usw.)
- Mehrfach ungesättigte raffinierte Öle (Sonnenblumenöl, Maisöl, Sojaöl, Rapsöl usw.)
- Fleisch und Geflügel aus Massentierhaltung, das heißt das meiste Supermarktfleisch und verpacktes oder gepökelttes Fleisch jeder Art
- Eier aus Legebatterien
- Synthetische Getränke (Cola, Limonaden)
- Instant-Haferflocken oder Haferbrei aus der Mikrowelle
- Alle industriell verarbeiteten Lebensmittel aus der Mikrowelle (Popcorn, Fertiggerichte usw.). Und entsorgen Sie auch gleich Ihre Mikrowelle!
- Mais, wenn es sich nicht um Bio-Mais handelt (sowie gentechnisch veränderten Mais)
- Sojasoße
- Verpackte verarbeitete Lebensmittel, Mischungen (Cerealien, Reis, abgepackte Fertiggerichte)

Tag 1

Frühstück

Power-Quinoa-Porridge

90 g gekeimte Quinoa oder Hafergrütze, gewaschen, um Schmutz und zusätzliche Stärke zu entfernen, und gekocht

2 TL rohe Kakaonibs

1 TL rohes Kakaopulver

½ TL Maca-Pulver

½ TL Zimt

Eine Prise Habanero-Chili (optional)

120 ml Mandelmilch (s. S. 250), Kokosmilch (s. S. 250) oder Kokoswasser

1 EL Yacon-Sirup, Agavendicksaft oder roher Honig; oder Stevia verwenden, um Zucker und Kalorien einzusparen

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Ergibt eine Portion.

Eine Portion enthält: 288 Kalorien, 5 g Fett, 52 g Kohlenhydrate, 8 g Protein.

Mittagessen

Regenbogen-Salat

65 g Römersalat

70 g Grünkohl

50 g roter Blattsalat

35 g Brokkoli

75 g rote Paprika

75 g gelbe Paprika

1 EL Kimchi (fermentierter Kohl)

60 g Gurke

100 g Heirloom-Tomate (alte Sorte)

1 EL gekeimte oder eingeweichte Mandeln (s. S. 250)

Dressing

2 EL geröstetes Sesamöl

1 TL Kichererbsenmiso

Darins letzte To-do-Liste

Gesundheit entsteht, indem wir Schritt für Schritt Entscheidungen treffen. So einfach ist das! Wenn Sie erst einmal herausgefunden haben, welche Entscheidungen für Sie gesund sind, werden Sie diese immer und immer wieder treffen. Dann wird Gesundheit zum Lifestyle. Hier möchte ich Ihnen meine besten Lösungen vorstellen, denn diese werden sich nachhaltig auf Ihre Gesundheit auswirken. Wählen Sie Ihre persönliche Lieblingslösung aus – egal welche – und legen Sie los. Es spielt keine Rolle, ob Sie meine Vorschläge der Reihe nach abarbeiten oder willkürlich wählen. Wichtig ist, dass Sie sich einen Punkt auswählen, der Ihnen zusagt und von dem Sie sich angesprochen fühlen. Machen Sie es nicht kompliziert und gehen Sie einen Schritt nach dem anderen. Dann werden Sie im Handumdrehen ein gesundes Leben führen.

✱ Trinken Sie mindestens 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht, jedoch besser eher 60 ml pro Kilogramm Körpergewicht (eine 5 kg schwere Person sollte täglich mindestens 1, 7 Liter Wasser trinken). Geben Sie pro ungefähr 4 Liter Wasser einen halben Teelöffel unraffiniertes Kristallsalz wie Himalaya-Salz hinzu.

✱ Wenn Sie Ihr Wasser trinken, bewegen Sie es, lieben Sie es und strukturieren Sie es. So wird es im Körper besser wirken. Wasser ist sensibel!

✱ Reduzieren Sie Ihren Verzehr von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten. Essen Sie höchstens ein- oder zweimal in der Woche Produkte tierischen Ursprungs, und auch dann nur in kleinen Portionen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rindfleisch von mit Gras gefütterten Tieren stammt, Ihr Fisch aus Wildfang, Ihre Eier Bio-Eier aus Freilandhaltung sind und Ihre Milchprodukte von Tieren stammen, die mit Gras gefüttert wurden. Und bevorzugen Sie, wann immer möglich, nicht pasteurisierte Produkte.

✱ Trinken Sie grünen Tee.

✱ Essen Sie Bio-Beeren, frisch oder gefroren.

✱ Essen Sie jeden Tag rohes grünes Blattgemüse, je dunkler, desto besser.

Index

A

- ADHS 24, 53
Afrika 94
Algen, blaugrüne 221
Alkalisierung 27, 86, 96-97, 101, 113, 126, 138, 155
 Alkalisierende Handlungen und Dinge 266
 Gefahr einer chronischen Übersäuerung 108
 Nahrungsmittel 105, 205
 Säure-Basen-Gleichgewicht 4
 Schaden eines hohen Säuregehalts 102
Alkohol 50, 77, 106, 112, 138, 147, 150, 154, 161
Allen, Naomi 122
Allergien x, 37, 52, 54, 84
ALS 24
Altern 30, 51, 83
Alzheimer-Krankheit 84, 89
American Journal of Clinical Nutrition 28, 105, 111, 157, 159
American Journal of Public Health 169
Aminosäuren 18, 53, 103, 115, 119, 126-127, 129, 135-136, 170, 174, 265
Aminosäurevorräte 97
Ammoniak 106, 116
Amylase 29, 124
Ananas 30, 97, 186, 203, 211, 217, 219, 264
Annals of Internal Medicine 122
Antibiotika 34, 40, 66, 132, 140, 157
 Missbrauch von 123
 tierischen Produkten, in 120
Antidepressiva 97
Antikörper 144
Antioxidantien 10-11, 16, 28, 31, 69, 83, 93, 96, 135, 139, 144, 149, 157-158, 161, 168, 177, 186, 189-191, 201-202, 218
 Nahrungsmittel 206
Äpfel 13, 17, 205, 207, 217-218, 226, 264
Apfelessig 194, 205-206, 208, 210, 217, 226, 233, 235-236, 242, 264
Aprikosen 16, 198, 200, 218, 264
Arginin-Vasopressin (AVP) 50
Armelagos, George 20
Arsen 59, 150
Arthritis xii, 44, 53-54, 63-64, 150
Aspartam 140, 266
Asthma 24, 52
Astragalus 97-98, 222
Atemwegserkrankungen 24
Atkins-Diät 118
Atmung 81, 84, 105-106
 bewusste 87-89
 Sauerstoffversorgung 89
Augen xi, 6, 8, 12, 31, 39, 42, 44-45, 68, 71, 81, 85, 90, 121, 142-143, 156, 160-161, 173-174, 180, 189, 212, 259
 Nahrungsmittel für die 212
Australien 95
Autophagie 69
Avocado 22, 30, 129, 198, 202, 206, 211-212, 226-228, 233-235, 237-240, 245, 255, 264
 Hausgemachte Guaco-Liebe 240
 Scharfer Avocado-Kakao-Pudding 246
Azidose 105-107, 110, 114, 141

B

- Bakterien 31, 34-38, 40, 54, 83, 104, 112, 120, 123, 148-149, 157, 171-173, 188
Darmbakterien 35, 37, 39, 172, 204
nützliche 34-35
Präbiotika 36
schädliche 35, 104, 158
- Ballaststoffe 12-14, 19, 29, 35, 37, 139, 158, 171, 189-190, 205
Nahrungsmittel 205
- Bananen-Mandelbutter-Dip 224, 236
- Baobab 94, 222
- Barfuß gehen 255
- Basketball 48
- Batmanghelidj, Fereydoon 52
- Bauchspeicheldrüse xi, 29, 116, 138, 141, 143
- Bauernmarkt 17
- Beeren 6, 17, 26, 65, 99-100, 205-206, 210, 212, 214, 216-217, 221, 224, 227, 232, 235, 237, 248, 252. *Siehe auch* spezielle Sorten
Beeriger Start in den Tag 227
Himmlische Beeren 248
Liste von 214
- Beeriger Start in den Tag 223, 227
- Beruman, Miguel 91, 262
- Beta-Carotin 28
- BHA 194
- Bio-Produkte 24-26
- Blähungen 53
- Blase 104, 149, 155
- Blaubeeren 13, 17, 201, 206, 209, 212, 214, 219, 227, 230, 248
- Blaue Nahrungsmittel 219
- Blausäure 148
- Blei 150
- Blumenkohl 12, 205, 213, 244, 253, 264
- Blut ix, xi, 4, 6, 29, 37-38, 41-43, 61, 69, 77, 80, 86, 103-104, 108, 120, 148, 154, 159, 173, 186, 199, 202
Blutgerinnung 130, 204
Nahrungsmittel für das 209
Oxygenierung 82
pH-Wert des 103
- Blutdruck 50, 112, 142, 155, 199
Bluthochdruck 39, 50, 54, 64, 69, 77, 138-139, 142, 154, 164, 172, 189
Nahrungsmittel gegen hohen 217
- Bluthochdruck. *Siehe* Blutdruck
- Blutzuckerspiegel 50, 69, 84, 106
- Boden ix, 9, 16, 42, 91, 100
- Bohnen 7, 11, 22, 33, 115, 128-129, 190, 196, 199, 205-206, 210, 215-216, 218, 231, 234, 240, 242-243, 254, 264
Liste von 215
Mungbohnen-Burrito 234
- Boston School of Medicine 44
- Brauner Reis 198, 203, 218
- Braunes Fettgewebe 70
- Brazier, Brendan 137
- British Food Journal 19
- British Journal of Nutrition 121
- British Medical Journal 13
- Brokkoli ix, 11-12, 20, 27, 65, 112, 129, 197, 199, 201-205, 208, 210, 213, 225, 236-237, 246, 253
Einfache käsige Quinoa mit Brokkoli 236
frischer vs. gefrorener 15-16
- Brombeeren 26, 206, 214, 219, 237, 264
- Bromelain 97
- Brot 142, 193, 250, 253, 266
Zuckerlieferant, als 141
- Brunnenkresse 159, 199, 201, 213, 216, 231, 264
- Brustkrebs 51, 73, 99
- Budwig, Johanna 82

Buettner, Dan 76

Bulimie 137

Burrito 234, 240

Butter 131-132, 135, 193, 195, 202, 219,
253, 266

Himmlische Mandelbutter 243

Butyrat 37

C

Campbell, T. Colin 11

Carotinoide 12

Centers for Disease Control 45, 107, 143

Cerealien 13, 95, 142, 163, 188, 193

Chaitow, Leon 84

Chemikalien 18, 23-24, 26, 47, 55-56,
58-59, 90, 106, 114, 123, 140, 143-146,
151-152, 161-163, 256

Chiasamen 82, 98, 133, 173, 197, 201,
203-205, 209, 213, 215, 234, 237, 251,
256, 264

eingeweichte 97, 230, 232-233, 235,
237-238, 242, 245, 251

Chile 64

Chinastudie 11

Chlor 58-59

Chlorella 85, 96, 174-175, 221

Cholesterin 120, 131, 200, 204

Cholesterinablagerungen 130

gutes 132

schlechtes 131

Chromosomen 9-10

Coenzyme 10

Coenzym Q10 157

Columbia University 151

Cortisol 49, 68, 97, 114, 139

Costa Rica 64

C-reaktives Protein 68

Cremiger Nachmittags-Munterma-
cher-Smoothie 224, 238

Critical Reviews in Food Science and Nu-
trition 18

D

Daikeler, Isabelle und Carl 91

Dampfgarer 195

Dankbarkeit 11, 61, 253, 266

Darins Pizza 224, 248

Darins Speiseplan für 10 Tage 223

Tag 1 223, 225

Tag 2 223, 227

Tag 3 223, 230

Tag 4 223, 232

Tag 5 224, 235

Tag 6 224, 237

Tag 7 224, 239

Tag 8 224

Tag 9 224, 245

Tag 10 224, 247

Darm xi, 13, 35, 37-40, 43, 104, 142, 158,
171-172, 174, 189, 204, 208

Darmentzündungen 37

Darmkrebs xiii, 51

Leaky-Gut-Syndrom 37

Dattel-Bällchen, Mandel- 228

Davis, Donald R. 19

Dean, Carolyn 20

Dehydrierung 44, 46-47, 49-54, 104, 117,
158, 195, 207

zelluläre 46

Depressionen 51, 69, 84, 138, 172, 189

Diabetes xii, 13-14, 24, 54, 63-64, 69-70,
131, 138, 162, 164, 189

Dickdarm 149, 155

Dioxine 151-152, 159

DNA 9, 12, 26, 51, 70, 116, 143, 149, 152,
156, 158-159, 173, 198, 200-201

Dopamin 77, 98

Dörrgerät 195, 229, 249

Duke University 138

Dunn, Rob 119

Durst 46-48, 50, 55, 58

E

E. coli 30, 120

Eier 7, 115, 117, 135, 169, 174, 193, 195-196, 202, 213, 218, 252, 266

Eine wunderbare Ehe - Quinoa und Grünkohl 237

Einfache käsige Quinoa mit Brokkoli 224, 236

Einstellung, innere 179

Eisen 12, 19, 25, 119, 157, 161, 199
Nahrungsmittlempfehlungen 199

Elektrolyte 10, 43, 47-48, 56, 96, 136, 142, 146

Emory University 20

Emoto, Masaru 56

Endorphine 70

Endotoxine 121

Energie xiii, 9, 13, 43, 59-60, 68, 71-73, 75, 77, 80, 84, 90, 118, 144, 148, 177, 181, 195, 216, 258

Energiemangel 110

Nahrungsmittel für 210

Entgiftung 4

Entgiftende Nahrungsmittel 206

Grundlage unseres Entgiftungssystems 155

körperliche Aktivität 158

Umweltgifte 152

Entzündliche Darmerkrankungen 35

Entzündungen 29-30, 35, 37, 68, 77, 96-97, 121, 130, 153, 160, 171, 174, 207, 211

Entzündungshemmende Nahrungsmittel 207

Entzündungshemmer 66, 97

Enzyme 10, 12, 16, 18, 28-30, 97, 102, 116, 119, 121, 168, 170-171, 177, 190, 201. *Siehe spezielle Enzyme*
Nahrungsergänzungsmittel 29
Rohkost in 191
systemische 29
Verdauungsenzyme 29-30

Epigenetik 9

Erdbeeren 24-25, 203, 212, 214, 217-218, 227, 237, 242, 248, 264

Erdnussbutter 128, 204, 266

Erektile Dysfunktion xiii

Erkrankungen 38, 41, 51, 56, 68, 85, 116, 121, 139. *Siehe spezielle Erkrankungen*

Ernährung 34

ausgewogene 52

Fünf Lebenskräfte 6

Jeder Bissen zählt 31

Kinder 162-165

Lebenskraft Nummer eins 6

mentale und emotionale Verfassung 97

Rohkosternährung 28

US-amerikanische Standardernährung 142

Vielfalt 20

Vollkosternährung 28

Wie sollen wir essen 185

Zellen 8

Ernährungsbedingter Stress 31, 121, 136-137, 141

Folgen von 144

gentechnisch veränderte Organismen 143

Gründe 137, 145

Salz 146

Zucker 138-139, 141-142

Esselstyn, Caldwell 8

Essenzielle Fettsäuren 82, 130, 133, 173, 197

Essstörungen 137

Evolution 70, 148, 151, 153, 206

F

Fäkale Mikrobiom-Transplantation 39

Farbige Nahrungsmittel 218

Liste der empfohlenen 218

Fermentierte Nahrungsmittel 36

Fette 10, 14, 22, 29, 82, 105, 120, 130-132, 135, 150, 188, 197, 253

gesunde 7

gute 197

Nahrungsempfehlungen 197

Protein-Fett-Mythos 7, 37, 115

Fettleibigkeit 37, 63, 70, 116, 121, 138, 154

Kindes- und Jugendalter, im 51, 138, 162, 164

Fettsäuren 38, 97-98, 120, 126, 131-133, 136, 173, 214

einfach ungesättigte 132

essenzielle 82, 130, 133, 176

gesättigte 131

mehrfach ungesättigte 132-133

ungesättigte 132

Finnland 28

Fisch 7-8, 33, 105, 115, 117, 119, 126, 128-129, 133, 152, 173-174, 252, 266

Fischöl 98, 133, 173

Flavonoide 10

Fleisch 7, 22, 30, 56, 61, 103, 105, 115, 117-121, 123-124, 126-129, 131-133, 140, 152, 157, 169, 174, 186, 193, 251-252, 265-266

Antibiotika 135

Bakterien 37

Bio-Freilandfleisch 195-196

geringe Mengen 33, 135

geringe Mengen von 8

Hormone 122, 135

zu viel 118

Fluorid 58, 158

Folsäure 12, 18, 157, 161

Food & Nutrition Research 14

Formaldehyd 86

Freie Radikale 69, 83, 132, 150, 158, 173, 200, 206

Frische Nahrungsmittel 15

Frischer Aufwach-Smoothie 224, 242

Frittiertes 163, 257

Früchte 90, 94, 119, 136, 138, 158, 195, 254. *Siehe auch* spezifische Früchte

Bio-Früchte 17

Farbtöne 218

Liste der 218

frische 22

Fruchtsaft 13-14

ganze 14

tiefgefrorene 17

Wassergehalt von 19

Frühstück x, 119, 190, 223-225, 227, 230, 232, 235, 237, 239, 242, 245, 247

Fünf Lebenskräfte 1, 3-4, 6, 82, 101, 177, 180

Alkalisierung 101

Entgiftung 147

Ernährung 6

Hydrierung 41

Sauerstoffzufuhr 80

G

Gastroenterologie 38

Gebärmutterkrebs 69

Geburtsfehler 151

Gedächtnisverlust 84

Geflügel 117, 119, 123, 133, 193

Gehirn xi, 4, 22, 36, 38, 40, 47, 52, 54, 67-68, 70-71, 130, 146, 175, 201-202, 209-210, 223, 255

Darmbakterien 38

Nahrungsmittel für das 209

- Gehirn...
 niedriger Sauerstoffgehalt 84
 Wasser 42-44, 47, 55
 Zucker und 97
- Gekochtes Essen, Vorteile von 31
- Gelbe Nahrungsmittel 219
- Gelenke 5, 29, 44, 54, 66, 133, 160, 213
 Gelenkschmerzen 53, 164, 174
 Nahrungsmittlempfehlungen 211
- Gemahlener Leinsamen 205
- Gemüse 7-9, 12-13, 15-21, 23, 27, 30-33, 37, 46, 68-69, 89, 105, 111, 115, 117, 119, 122, 125, 127, 135-136, 145-146, 148-149, 157-159, 162, 168, 170, 175, 190, 195, 197, 206, 254, 257. *Siehe auch* Salate, spezielles Gemüse
 Bio-Gemüse 17, 24
 Farben 157, 161, 257
 frisches 11, 16, 18
 gegartes 30
 Gemüsearten, Liste großartiger 213
 Kreuzblütler-Gemüse 148, 253
 mineralstoffreiches 110
 Proteinquelle, als 117
 rohes 6, 33, 85, 105
 ungegartes. Siehe rohes Gemüse
 vollwertiges und ganzes 10
- Genetic Roulette 152
- Genetische Veranlagung 145
- Gentechnisch veränderte Organismen 26, 143, 152
- Gerät, das Wasser aus der Luft gewinnt 195
- Geruchssinn 186
- Gesundheitssystem xii, 54
- Getränke, gesunde 221
- Gewichtheben 258
- Gewürze 157, 194, 205-206, 216, 219-220, 250, 264. *Siehe auch* Kräuter
- Ghrelin 69
- Gicht 44, 105
- Ginseng 97-98, 210-211, 264
- Glasbehälter 60, 243, 250
- Glucosinolat 16
- Glutathion 157, 174
- Gluten 141
- Goitrogene 148
- Gojibeeren 95, 98, 100, 168, 214, 222, 226, 230, 247-248
- Grapefruit x, 202, 219, 264
 Grapefruit-Diät x
- Greger, Michael 20
- Grüner Tee 207, 209-210, 212, 216, 221, 265
- Grünes Blattgemüse 205-206, 212-213, 217
 Nahrungsergänzung 175
 zehn großartige Arten 216
- Grünkohl 12, 20, 85, 117, 126-128, 144, 196-197, 200, 204-205, 208, 212-213, 216, 223-225, 227, 230, 234-235, 237, 240, 256, 264
 Eine wunderbare Ehe
 Quinoa und Grünkohl 237
 Eine wunderbare Ehe - Quinoa und Grünkohl 237
 Grünkohl, Samen, Tomate und Tempeh 226
 Grünkohl-Seetang-Salat 235
 Proteinreicher Power-Grünkohl-Salat 228
 Salat aus allem, was der Kühlschrank hergibt 233
- Grünkohl, Samen, Tomate und Tempeh 226
- Grünkohl-Seetang-Salat 224, 235
- Guyton, Arthur C. 81

H

Haare 26, 115
 Hafer 194, 199, 225, 232
 Haferbrei zum Aufstehen 232
 Haferbrei zum Aufstehen 223, 232
 Harnsäure 105, 124
 Harnsteinerkrankung 51
 Harnwegsinfektionen 123
 Harvard Medical School 69
 Harvard School of Public Health 14
 Hausgemachte Guaco-Liebe 224, 240
 Haut 4-6, 25, 29, 35, 43, 45, 47, 54, 63,
 103, 110, 115, 148-149, 151, 155, 159-
 160, 202, 204, 212, 254
 Nahrungsmittlempfehlungen 212
 Wasser und 44
 Herumsitzen, untätiges 72
 Herz
 Nahrungsmittel für die Herzgesund-
 heit 217
 Herzerkrankungen xii, 8, 63-64, 73, 121,
 131, 138, 156, 164, 166
 Herzrhythmusstörungen 48
 Himmlische Beeren 248
 Himmlische Mandelbutter 224, 243
 Histamin 51, 158
 Honig 30, 96, 194, 208, 210-211, 221,
 225, 232, 243, 245-246, 250, 265
 Hören, ins sich hinein 256
 Hormone 116, 132, 140
 Fleisch 120, 174
 körperliche Aktivität 69
 Krebs 69, 73
 Stresshormone 84, 104
 Wachstumshormone 75-76, 255
 Hulk Snack 223, 233
 Hülsenfrüchte. *Siehe auch* Bohnen,
 Erbsen, Linsen und spezielle Hülsen-
 früchte
 Liste der 215

Hummus 22, 129, 196, 224, 234, 239-240
 Hummus-Wrap 239
 Hummus-Wrap 224, 239
 Hunger, Physiologie des 22
 Hydrierung. *Siehe* Wasser
 Hydrogenierte (gehärtete) Fette 82
 Hydrolyse 43
 Hyperglykämie 50
 Hypoxie 83

I

Immunsystem 4-5, 24, 26, 34-37, 50, 66,
 83, 85-86, 104, 113, 127, 131, 149-150,
 152-154, 156-159, 161, 175, 177, 192,
 203, 256
 Entgiftung 155
 geschwächtes 69, 89, 139, 155
 Nahrungsmittel zur Stärkung des 208
 tierische Produkte, Reaktion auf 121
 Indien 18, 66, 94, 157
 Industrialisierung 18
 Insekten 23, 148, 152
 Insulin 138
 Insulinresistenz 141
 Interferon 51

J

Japan 64, 84
 Jod 105, 157
 Joggen 79
 Joghurt 38-40, 99, 125, 163, 172, 193,
 203, 207, 216, 253
 Journal of Agricultural and Food Chemis-
 try 15
 Journal of Agriculture and Food Chemis-
 try 18
 Journal of Cancer Epidemiology 122
 Journal of Molecular Cell Biology 81
 Journal of Nutrition 117

Journal of the American College of Cardiology 20
 Journal of the American Dietetic Association 51
 Journal of the American Medical Association 66, 73
 Journal of the American Society for Nutrition 124
 Junkfood x, 22, 40, 114, 135, 144-146, 164-165, 185

K

Kadmium 150
 Kaffee 49, 53, 98, 111, 143, 255, 266
 Kaffeemühle 98, 195, 250
 Kakao 95, 98, 208, 211, 215, 222, 239, 266
 Scharfer Avocado-Kakao-Pudding 246
 Kalium 12, 19-21, 33, 48, 93, 105, 109, 142-143, 197, 199
 Nahrungsmittlempfehlungen 199
 Kalorien 14, 21-22, 73, 118, 125-127, 131-132, 135, 138-140, 225-249
 Kaltes Wasser 256
 Kalzium 12, 19, 21, 33, 48, 93, 107-111, 117, 197-198, 204
 Nahrungsergänzungsmittel 110-111
 Nahrungsmittlempfehlungen 198
 Kampf-oder-Flucht-Reaktion 84
 Kamut 209
 Kanada 14, 17, 64
 Käse 22, 121, 131, 253, 266
 Kauen 253
 Kefir 40, 99, 172, 194, 206-208, 216, 221, 253
 Keime 34, 123, 148
 Kellogs 189
 Ketone 117
 Kichererbsen 128, 196, 205, 215, 219, 242-243
 Kimchi 36, 172, 194, 203, 206, 208, 210, 216, 225, 253, 264
 Kinder 53, 58, 76, 78, 162-166, 188, 258
 ADHS 53
 Dehydration 62
 Ernährung von 119, 162
 Fettleibigkeit bei 164
 Kleidung 107, 152, 159, 161, 255
 Knochen ix, xi, 4, 6, 29, 41, 43, 69, 71-72, 75, 109, 117, 150, 186, 198, 201, 204, 213
 Knochendichte 69
 Übersäuerung 198
 Knorpel 150, 211
 Koffein 49, 77, 106, 112, 148
 Kohl 21, 175, 197, 199, 203, 205, 225, 264
 Kohlenhydrate 10, 13-14, 22, 29, 35, 115-116, 124, 131-132, 142, 170, 188, 225-249
 Kohlenstoff 116, 147
 Kokosmilch 96-97, 194, 221, 225, 230, 235, 238, 242-243, 250
 Kokosnuss 90, 141, 200, 202, 206, 251, 265
 Kokosmilch 250
 Kokosöl 131-132, 194, 197, 209, 211-212, 226-227, 229, 236-238, 244, 247, 253, 265
 Kollagen 211
 Kombucha 172, 194, 208, 221, 264
 Kopfschmerzen x, xii, xiii, 49, 52-53, 84, 110, 112, 160
 Körner 7, 26, 141
 gekeimte 265
 Vollkorngetreidekörner 141
 Körperliche Aktivität 68-70, 74-75, 79, 89
 Alkalisierung 106
 Entgiftung 73
 fünf Lebenskräfte, und die 72
 Hormone 69

Mangel an 106
Sauerstoffversorgung 113
 Körpertemperatur 73, 148
 Krafttraining 259
 Krankenversicherung 54
 Kräuter 18, 92, 195, 205-206, 220, 227-229, 233, 241-243, 247, 264
 adaptogenen 98
 großartige verbreitete 220
 Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüssen 230
 Krebs xii, 10, 12, 23-24, 37, 50-51, 56, 59, 63, 68, 73, 81-83, 85, 102, 121, 138, 145, 149-150, 153, 156, 164, 166, 171, 173, 176-177, 188-189, 216
 Anti-Krebs-Nahrungsmittel 216
 Azidose 105, 112
 Brustkrebs 12, 51, 73
 Darmkrebs xiii, 51
 Dehydration 51
 Fleischkonsum 122
 Hormone und 69
 Sauerstoff und 80-81
 Umweltgifte 23, 59, 151
 Vitamin B 169
 Vitamin D 169, 176, 204
 Kreuzblütler 11-12, 20, 205, 208
 Liste der 213
 Küche 66, 93, 145, 162-163, 183, 190, 193
 Dinge, die Sie entsorgen sollten 193
 Neuausstattung 193
 Vorratsschrank, Grundnahrungsmittel für den 194
 Wasseraufbereitung, Optionen für die 195
 Küchengeräte 195
 Kulturpflanzen 11, 19, 23, 25
 Kupfer 19, 28, 157, 161, 200
 Nahrungsmittlempfehlungen 200
 Kurkuma 66, 96, 157, 194, 205-207, 211, 216, 219-220, 247

L

Lactase 29-30
 Laktose 29-30, 174
 László, Ervin 85
 Lateinamerika 91
 Leaky-Gut-Syndrom 37, 142
 Lebenserwartung 64
 Lebenskräfte. *Siehe* Fünf Lebenskräfte
 Lebensmittel 26, 111, 131, 142, 144, 150, 163, 170, 172, 176, 188, 193-194, 206, 208, 215-216, 256
 gentechnisch veränderte 27, 143
 Proteingehalt einiger häufig konsumierter 128
 säurebildende 107, 266
 verarbeitete 7, 30, 146, 188, 193, 253, 266
 Lebensmittelzusatzstoffe und
 Farbstoffe 15, 114, 140, 145, 151, 194
 Leber xi, 5, 25, 29, 44, 54, 105, 112, 116, 138-140, 143, 148-149, 153-155, 157, 161, 192, 201, 215
 Fettleber 139, 154
 Lebererkrankungen 189
 Leinsamen 82, 98-99, 132-133, 173, 197, 215, 250, 256, 265
 gemahlene 99, 204, 207, 217, 242
 Leukämie 23
 Libido 211
 Linsen 105, 129, 196, 215, 241
 Linsensalat 240
 Linsensalat 224, 240
 Lipase 29, 170
 Ludwig, David 142
 Lunge x, xi, 72, 80, 87, 89, 103, 107, 116, 151, 153, 155, 159
 Alkalisierung 103
 Sauerstoffversorgung 69, 73
 Lungenemphysem xii
 Lustig, Robert 138

Lutein 12
 Lycopin 31, 170, 191
 Lymphflüssigkeit 74
 Lymphknoten 44, 148
 Lymphsystem 155

M

Magen 5, 31, 84, 103, 107, 151
 pH-Wert des 103
 Magersucht 137
 Magnesium 12, 19-20, 25, 33, 48, 108-110, 197-198
 Nahrungsmittlempfehlungen 198
 Mais 25, 193, 195, 219, 229, 234, 240, 266
 gentechnisch veränderter 27
 Maissirup 15, 138, 142, 194, 221, 253
 Makronährstoffe 10
 Mandelbutter 90, 194, 197, 228, 233-236, 243, 253, 265
 Mandel-Dattel-Bällchen 223, 228
 Mandelmilch 96, 194, 225, 230, 232, 242, 245, 250, 253
 Mandeln 65, 105, 128, 132, 196-197, 203-205, 210, 212-214, 216, 225-226, 230-232, 235, 239, 244-246, 250, 253, 265
 Eingeweichte Mandeln und andere Nüsse 250
 Himmlische Mandelbutter 243
 Mandel-Dattel-Bällchen 228
 Mandelmilch 250
 Mangan 12, 201
 Nahrungsmittlempfehlungen 201
 Mangold 85, 186, 198-199
 Mechnikov, Ilya 39
 Medien 163
 Medikamente 14, 34, 40, 51, 59, 63-66, 79, 93, 106, 123, 143, 153-154, 157, 166, 168, 171
 Antibiotika 34
 Pharmakonzerne 65
 Schmerzmittel 51, 63
 verschreibungspflichtige 63, 106, 143, 154
 Wasserversorgungssystemen, in den 59
 Meditation 87, 256, 266
 Melasse 194, 264
 Menstruation 99
 Migräne 51-52
 Mikroben 9-10, 13, 29, 34-40, 58, 102, 121, 172-173, 188, 205, 207
 Darm 35
 Mikrobiom 36-39
 Mikronährstoffe 10, 33
 Mikrowelle 193
 Milch 29, 53, 93, 112, 131-132, 135, 193, 221. *Siehe auch* Mandelmilch, Kokosmilch
 Bio-Milch 25, 195
 fermentierte 172
 Rohmilch 197, 245
 Milchprodukte 7, 29, 39, 117, 125, 138, 169, 171, 252, 266
 Milchsäure 106-107
 Mineralstoffe 10, 16, 46, 48, 60-61, 82, 96, 100, 109, 111-113, 117, 139, 168, 176-177, 186, 189-190. *Siehe auch* spezielle Mineralien
 alkalische Wirkung 108
 Nahrungsempfehlungen 197
 säurebildend 105
 Miso 172, 194, 208, 253, 264
 Mitochondrien 43, 199
 Mittagessen 118, 223-225, 228, 230, 233, 235, 237, 239, 242, 245, 247
 Mittelmeer-Diät 8
 Möhren 31, 93, 170, 199, 202, 217-218, 231, 233, 238, 240-243, 245, 265
 Mononatriumglutamat (MNG) 194
 Monsanto 27
 Morbus Crohn 123

Morgenpudding 224, 245
 Moringa 93-94, 96-97, 167, 175, 222, 256
 MSM 174-175
 Müdigkeit xii, 49, 53, 84, 89, 110, 160
 chronische 98
 Multiple Sklerose 121
 Mungbohnen-Burrito 223, 234
 Muraki, Isao 14
 Muskeldystrophie 121
 Muskeln
 körperliche Aktivität 74, 76
 Nahrungsmittlempfehlungen 213
 Schmerzen 84
 Übersäuerung 109

N

Nachmittags-Muntermacher-Smoothie,
 cremiger 238
 Nagetier 15
 Nährhefe 203, 236, 247-248
 Nahrungsergänzungsmittel 36, 66, 91, 98,
 110, 117, 167-169, 176, 197, 259
 Enzyme 170
 essentielle Fettsäuren 173
 Probiotika 171
 Protein 174
 Schwefel 174
 Vitamine 168
 Nahrungsmittel 196
 die wir essen sollten 196
 farbenfrohe 166
 „frische“ 15
 heilende Kräfte 66
 Nahrungsergänzungsmittel 167
 Protein-Fett-Mythos 115
 rohe 186
 saubere 26
 Säure-Basen-Gleichgewicht 175
 Superfoods 95
 Vielfalt 20
 vollwertige 11, 14-15, 83, 111, 145,
 157, 187
 National Academy of Sciences 20
 National Institutes of Health 23
 Natrium. *Siehe* Salz
 Natriumbenzoat 194
 Natriumnitrite 194
 Nature 35
 Naturfasern, Kleidung aus 254
 Nebennieren 77, 98, 194, 210
 Nervensystem 38, 43, 67, 84, 175
 Wasser 44, 55
 Neurotoxicology 24
 New England Journal of Medicine 8, 117
 Nieren xi, 44, 50, 86, 104, 108, 112, 116-
 117, 140, 143, 155, 189, 192
 Azidose 104-105
 Entgiftung 25, 148-149, 153-155
 Hydrierung 50-51
 Nierenerkrankung 154
 überschüssige Proteine 117
 Nussbutter 194
 Nüsse und Samen 11, 85, 105, 115, 210
 Eingeweichte Mandeln und andere
 Nüsse 250
 Grünkohl, Samen, Tomate und Tem-
 peh 226
 Liste großartiger 214
 Nussmischung, um das Hirn auf Trab
 zu bringen 231
 Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüs-
 sen 230
 Nussmilch 194
 Nussmischung, um das Hirn auf Trab zu
 bringen 231
 Nutrition & Metabolism 104

O

- Obstschale der Saison 224, 237
 Ohno, Hiroshi 37
 Öle
 kalt gepresste 105, 197, 204, 207, 211
 mehrfach ungesättigte raffinierte 193
 Nüssen aus 132
 Olivenöl 8, 22, 105, 132, 194, 197, 204, 207, 211, 217, 231, 235-236, 246-247, 253, 265
 Omega-3-Fettsäuren 12, 25, 98, 120, 133-135, 173, 175
 Omega-6-Fettsäuren 25, 120, 133, 135, 173
 Orangetönen, Nahrungsmittel in 218
 Osmose 43
 Osteoporose 54, 75, 110, 121, 189
 Östrogen 69
 Oxidativer Stress 150
 Oxygenierung 74, 82, 89, 148
 körperliche Aktivität 69, 113
 Sauerstoffmangel 83-85
 Krebs 81, 102
 Übersäuerung 102
 Ozeane 57

P

- Paleo-Diät 118
 Palmöl 92, 131, 133, 135, 253
 Papain 97
 Papaya 30, 203, 208, 245, 264
 Parasiten 123
 Parkinson-Krankheit 23-24, 121
 PCBs 55
 Pestizide 23-25, 120, 140, 145-146, 150-152
 Pfeffer 66, 211, 230
 Pfirsiche 200, 219
 Pflanzliche Nahrungsmittel. *Siehe* Früchte, Gemüse
 Pharmazeutika. *Siehe* Medikamente
 Phenylethylamin 98
 Phosphor 19, 25, 105, 197, 201
 Nahrungsmittlempfehlungen 201
 Phthalate 152
 PH-Wert 56, 60, 101, 103-104, 108, 110, 199, 256
 Phytinsäure 141
 Phytonährstoffe 10, 12, 168, 191, 211-213
 Pilz-Ceviche mit grünem Wildkräutersalat 223, 231
 Pilze 31, 34, 98, 169, 199-200, 202, 204, 208, 210, 222, 229, 231, 240, 246, 256, 265
 Pilz-Ceviche mit grünem Wildkräutersalat 231
 Wildreis mit Pilzen 246
 Pizza, Darins 248
 Plastik 55, 140
 PLOS Genetics 70
 Pomona College 14
 Porridge, Power-Quinoa- 225
 Power-Quinoa-Porridge 223, 225
 Powerriegel 90
 Power-Studentenfutter 223, 226
 Präbiotika 36, 207
 Nahrungsmittlempfehlungen 207
 Prähistorische Menschen 20, 133
 Prämenstruelles Syndrom 54, 84
 Probiotika 36, 38-39, 171-172, 208
 Progesteron 69
 Propionat 37
 Propylenglykol 107
 Protease 29, 97, 121, 171
 Protein
 Nahrungsergänzung 174
 pflanzliches 97, 105, 126
 Protein-Fett-Mythos 115
 Proteingehalt einiger häufig konsumierter Lebensmittel 128

Proteinquellen 117, 125
Proteinreicher Power-Grünkohl-Salat 228
unbedenkliche Menge 125
zu viel 83, 116-117, 125
 Proteinreicher Power-Grünkohl-Salat 228
 Psychische Gesundheit 38
 Pudding 245
 Morgen- 245
 Scharfer Avocado-Kakao- 224, 246

Q

Quecksilber 133, 150, 173
 Quinoa 22, 65, 128-129, 196, 199, 203-204, 206-213, 215-216, 223-225, 230-231, 236-237, 246-248, 256, 265
 Eine wunderbare Ehe - Quinoa und Grünkohl 237
 Einfache käsige Quinoa mit Brokkoli 236
 Power-Quinoa-Porridge 223, 225
 Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüssen 230
 Roter Quinoa-Schmaus 247
 Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüssen 223, 230

R

Raffiniertes Weizenmehl 142
 Regenbogen-Salat 223, 225
 Reis 97, 193, 266
 brauner 129
 Wildreis mit Pilzen 246
 Reizdarmsyndrom 39, 84, 123, 172
 Renale Azidose 104
 Respiratorische Azidose 107
 Roberts, William C. 124
 Rohkost 27-28
 Enzyme 191
 Rohkostsalat-Wraps 224, 245

Römersalat 225-227, 229, 233. *Siehe auch*
 Blattsalat
 Rohkostsalat-Wraps 245
 Rosenkohl 12, 198, 202-203, 205, 213, 253, 265
 Roter Quinoa-Schmaus 224, 247
 Rotfarbene Nahrungsmittel 218
 Rückenschmerzen xiii
 Rucola 163, 175, 186, 213, 216, 264

S

Sacha-Inchi-Öl 99, 173, 194, 197, 222
 Salat aus allem, was der Kühlschrank hergibt 233
 Salate 22, 30, 33, 65, 135, 254
 Dressings 22, 135, 225-228, 233, 242-243
 Grünkohl-Seetang-Salat 235
 Linsensalat 240
 Pilz-Ceviche mit grünem Wildkräutersalat 231
 Proteinreicher Power-Grünkohl-Salat 228
 Quinoa-Salat mit Kräutern und Nüssen 230
 Regenbogen-Salat 225
 Salat aus allem, was der Kühlschrank hergibt 233
 Tempeh-Salat 242
 Salz 10, 59, 62, 198, 220
 ernährungsbedingter Stress 146
 Himalaya-Kristallsalz 142, 146, 195
 Kristallsalz 142
 natürliches 194
 normales Tafelsalz 193
 unraffiniertes 58, 143, 146
 Samen. *Siehe* Nüsse und Samen
 Sapolsky, Robert M. 153
 Sauerkraut 36, 40, 172, 194, 203, 206, 208, 253, 265

- Säure-Basen-Liste vii, 264
 Säurereflux 107
 Schälernbsen 238
 Schälernbsensuppe 238
 Schälernbsensuppe 224, 238
 Scharfer Avocado-Kakao-Pudding 224, 246
 Schilddrüse 202
 Schlaf 58, 77, 106
 Schlafstörungen xiii, 77
 Schlaganfall xiii, 20, 138
 Schleimhaut 50
 Schmerzen xiii, 30, 63, 81
 chronische 51, 81, 84
 Schokoladenpulver, veganes 235
 Schwangerschaft 152
 Schweden 70
 Schwefel 33, 105, 174-175, 197
 Nahrungsergänzung 174
 Schweiß 45, 103, 148
 Scientific American 119
 Seetang
 Grünkohl-Seetang-Salat 235
 Selen 28, 157-158, 202
 Nahrungsmittlempfehlungen 202
 Senegal 93
 Serotonin 77, 138
 Sesamöl 22, 132, 194, 212, 225, 227, 231, 233
 Sex xiii, 22, 211, 254
 Nahrungsmittlempfehlungen 211
 Smith, Jeffrey 152
 Smoothies 23, 33, 96, 99, 190, 195, 221, 251
 Cremiger Nachmittags-Muntermacher-Smoothie 238
 Ein toller Morgen-Smoothie 239
 Frischer Aufwach-Smoothie 242
 Start in den Tag mit einem herrlichen grünen Smoothie 230
 Veganer Double-Chocolate-Power-Smoothie 235
 Snack, Hulk 233
 Snack-Rezepte 223-224, 226
 Sodbrennen xii, 107, 110
 Nahrungsmittel gegen 217
 Sojabohnen 215, 265
 Sojasoße 193
 Sonnenblumenkerne 196, 198, 202-204, 210, 215, 265
 Sonnencreme 98
 Sonnenlicht 9, 18, 60-61, 98, 169, 204, 255
 Sonnenschutzmittel 98
 Spargel 31, 199-200, 202, 208, 265
 Spinat 31, 128-129, 175, 186, 198, 200, 202, 205, 213, 216-217, 230-231, 233
 Spirulina 85, 90, 96, 174-175, 221, 233-234, 265
 Sport 48, 52, 64, 69-73, 79, 165
 Sportgetränke 46, 253
 Sprossen 7, 18, 22, 27, 33, 195, 205-206, 210, 231, 245, 254, 265
 Stanford University 24
 Start in den Tag mit einem herrlichen grünen Smoothie 223, 230
 Stevia 146, 194, 205, 221, 225, 232, 245, 250
 Stickstoff 116-117, 147
 Stoffe 13
 Stoffwechsel 15, 36, 38, 43, 49, 74, 81, 103, 115, 144, 146, 150, 200, 213-214
 Strahlung 59, 153, 204
 Stress 10, 25, 38, 48-49, 69, 77, 83-84, 86-87, 89, 97-98, 104, 106, 111, 114, 126, 128, 139, 143-144, 149-150, 153, 156, 175, 207, 255, 266
 Dehydrierung 49, 54
 ernährungsbedingter 8, 136, 139, 143, 146

Hormone 49, 68, 97
Nahrungsmittlempfehlungen 210
Zucker und 138
 Studentenfutter, Power- 223
 Substanzen 12-13, 43
 Sulforaphan 12
 Superfoods 90-91, 94-96, 98-100, 167, 175, 220, 256-257, 261-262. *Siehe auch* spezifische Superfoods
Liste einiger nährstoffreicher 221
 Suppen 195
 Schälerbsensuppe 238
 Süßkartoffelsuppe 244
 Süßkartoffeln 199, 202, 216-217, 219, 244
 Süßkartoffelsuppe 244
 Süßkartoffelsuppe 224, 244
 Süßstoffe, gesunde 221
 Süßstoffe, künstliche 146, 253
 Synovialflüssigkeit 44
 Synthese 69

T

Tacos, Tempeh- 229
 TDS-Wert 48, 60
 Tee 49, 53, 59, 98, 157, 210, 216, 238, 252, 264-265. *Siehe auch* Grüner Tee
 Telomere 10, 51, 173
 Tempeh 196, 208, 217, 223-224, 226-227, 229, 243, 247, 253, 265
 Grünkohl, Samen, Tomate und Tempeh 226
 Tempeh-Salat 242
 Tempeh-Tacos 229
 Veganes Tempeh-Rührei 247
 Tempeh-Salat 224, 242
 Tempeh-Tacos 223, 229
 Testosteron 255
 Thymusdrüse 148, 155, 157
 Tiefgefrorenes 17

Tierische Produkte. *Siehe* Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch und Protein
 Toastergrill 240
 Tod xiii, 24, 34, 72, 88, 137, 148, 188
 To-do-Listen 33, 40, 62, 79, 89, 100, 114, 135, 183
 Tofu 129
 Toller Morgen-Smoothie 224, 239
 Tomaten 16, 21, 170, 191, 200, 212, 217-218, 223, 229, 235, 249, 265
 Grünkohl, Samen, Tomate und Tempeh 226
 Lycopin in 31
 Toxine. *Siehe* Chemikalien; Entgiftung; Umweltgifte, gentechnisch veränderte Organismen
 Transfette 131, 135, 188
 Trauben 265
 Bio-Trauben 25
 Trihalogenmethane 59
 Tryptophan 12
 Tufts University 52
 T-Zellen 157

U

Übersäuerung 30, 83, 104, 106-109, 114, 116, 153
 Gefahr einer chronischen 108
 Krebs und 112
 Magenübersäuerung 84
 Neutralisierung einer 105
 Umkehrosmose-Filter 195
 Umweltgifte 151, 154. *Siehe auch* Chemikalien
 Umweltschutzbehörde 152
 Universität von Barcelona 8
 University of California (Davis) 16
 University of California (San Francisco) 138
 University of Connecticut 49, 53

University of Oxford 48
 University of Texas 19, 69, 152
 Unterernährung 157
 Ureinwohner, amerikanische 91
 Urintest 154

V

Veganer Double-Chocolate-Power-Smoothie 224, 235
 Veganer und Vegetarier 119
 Veganes Tempeh-Rührei 224, 247
 Verarbeitete Lebensmittel 7, 30, 146, 188, 193, 253, 266
 Verdauung 13, 30, 36, 39, 115, 127, 144, 170, 189, 191, 256
 Verdauungsenzyme 29-30, 170
 Verdauungsprozess 29
 Verstopfung xiii, 160
 Vielfalt 20
 Violettfarbene Nahrungsmittel 219
 Viren 34-35, 54, 83, 112, 148-149, 173
 Vitamine 10, 12, 16, 28, 58, 62, 100, 130, 139, 157, 161, 168, 170, 189, 202-203
 Vitamin A 28, 93, 170, 202
 Nahrungsmittlempfehlungen 202
 Vitamin B 119, 203
 Nahrungsmittlempfehlungen 203
 Vitamin B12 169
 Vitamin C 11, 25, 28, 31, 93, 96, 100, 124, 167, 203, 213
 Nahrungsmittlempfehlungen 203
 Vitamin D 98, 169, 204, 255
 Nahrungsergänzungsmittel 169
 Nahrungsmittlempfehlungen 204
 Vitamin E 28, 204
 Nahrungsmittlempfehlungen 204
 Vitamin K 204
 Nahrungsmittlempfehlungen 204
 Vitamine und Mineralstoffe 11
 Vitamix 195, 235, 245, 250

Vollwertprodukte 29-30, 33, 167
 Vorratsschrank 193
 Entsorgung aus dem 193
 Grundnahrungsmittel für den 194

W

Wahlqvist, Mark L. 21
 Walnüsse 22, 173, 197, 200, 204, 206, 208-209, 213-214, 226-227, 231, 233, 248
 Walnussöl 22
 Warburg, Otto 80, 102
 Washington State University 25
 Wasser 42, 49, 55
 destilliertes 48, 55-56, 60, 62, 248, 250-251
 Flaschen, in 56
 Immunsystems, Funktion des 44
 kaltes 256
 Qualität des 47
 Quellwasser 48, 55-56, 60, 265
 Wasserverschmutzung 161
 zelluläre Dehydrierung 46-47, 49
 Wasserstoff 101, 116
 Weil, Andrew 83
 Weizenkeime 266
 Weltgesundheitsorganisation 64, 152
 Wildreis mit Pilzen 224, 246
 Wraps 245-246
 Hummus- 239
 Rohkostsalat- 245
 Wunder ix, xiii, 22, 43, 64, 108, 131, 148

X

Xenobiotische Substanz 150

Y

Yoga 87

Z

- Zähne 118, 124, 198
- Zeaxanthin 12
- Zellen 5, 9-10, 12, 15, 31, 34, 38, 42-44, 46-53, 56, 60, 80-84, 89, 103, 106, 109, 113, 136, 138, 140, 146, 148-150, 152, 159, 170, 173-174, 177, 191, 198, 215
- Dehydration* 42, 46-47, 49, 52
- Entgiftung* 43, 48, 69, 82, 86
- ernährungsbedingter Stress* 31, 136, 144
- körperliche Aktivität* 70
- Nährstoffversorgung* 43, 72, 109, 127
- Sauerstoffversorgung* 73-74, 81-82
- Zigaretten 77, 188
- Zink 12, 28, 157, 161, 200
- Nahrungsmittlempfehlungen* 200
- Zöliakie 142
- Zucchini 201, 229, 234, 245, 248, 265
- Zucker 138-139
- Brot als Zuckerlieferant* 141
- raffinierter* 20, 90, 97, 105, 137-138, 142

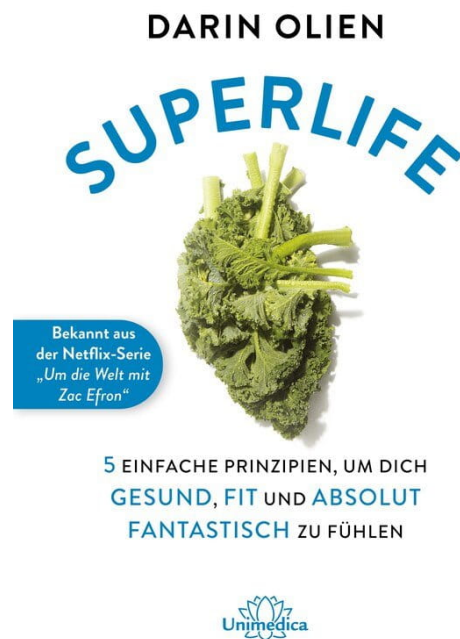
Darin Olien

Superlife

5 einfache Prinzipien, um dich gesund, fit und absolut fantastisch zu fühlen

304 Seiten, kart.
erscheint 2024

[Jetzt kaufen](#)



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