



Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen

James Duke

 **Download**

 **Online Lesen**

Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen James Duke

Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen

 [Download Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemü ...pdf](#)

 [Online Lesen Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gem ...pdf](#)

Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen

James Duke

Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen James Duke

Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen

Downloaden und kostenlos lesen Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen James Duke

592 Seiten

Kurzbeschreibung

Dr. James Duke, Amerikas bekanntester Spezialist für medizinische Heilpflanzen, führt uns mit seinem Expertenwissen durch den Dschungel der Pflanzenwirkstoffe. In diesem umfassenden Nachschlagewerk hat er eine Auswahl an heilenden Nahrungsmitteln zusammengestellt, die bei den unterschiedlichsten Beschwerden – von Allergien über Müdigkeit bis hin zu Übergewicht und Falten – wahre Wunder bewirken können. Wie senkt man seinen Bluthochdruck? Eine Tasse grünen Tee trinken, denn grüner Tee ist reich an natürlichen Beta-Blockern und harntreibenden Komponenten. Was tun gegen Arthritis? Man verzehre Granatapfel, dieser wirkt entzündungshemmend. Und bei Diabetes? Zimt vermag den Blutzuckerspiegel in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Diese und noch unzählige weitere Wunderwaffen aus der Küche stellt Duke vor, stets mit neuesten Erkenntnissen aus der Forschung und persönlichen Anekdoten versehen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. James A. Duke bekleidetet während seiner 30-jährigen Amtszeit im Landwirtschaftsministerium der Vereinigten Staaten verschiedene Posten: Unter anderem war er Direktor des "Medicinal Plant Resources Laboratory" und Leiter des "Cancer Screening Program" am Krebsforschungszentrums. Als Autor hat er mehrere Fachbücher und populärwissenschaftliche Werke veröffentlicht, darunter der Bestseller "The Green Pharmacy", mit über 1 Mio. verk. Ex. Duke lebt in Fulton, Maryland. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Vorwort

Ein Denkanstoß zum Thema Ernährung

Mehr als zehn Jahre sind vergangen, seit ich das Buch „Die Grüne Apotheke“ schrieb. In dieser Zeit hat sich viel verändert - vor allem in der öffentlichen Meinung zum Thema Heilpflanzen. Damals war es ein Novum und gehörte zu den Randgebieten von Schulmedizin und Wissenschaft. Heute genießt es fast schon die Akzeptanz der breiten Masse. Medizinisch wirksame Verbindungen aus Heilpflanzen finden sich in den verschiedensten Produkten von Hustentropfen bis hin zu Energydrinks.

Zur wachsenden Beliebtheit der Heilpflanzen trägt gewiss bei, dass immer mehr offizielle Studien deren Wirkung belegen. Einer der häufigsten Einwände lautet, die Wirkung von Heilpflanzen sei nicht wissenschaftlich bewiesen - und das, obwohl sie oft seit Jahrhunderten, wenn nicht gar Jahrtausenden verwendet werden. Sowohl staatliche Gesundheitsbehörden als auch private Einrichtungen finanzieren Untersuchungen zur Erforschung der Pflanzen und ihrer Heilwirkung. Bei einigen sind die Ergebnisse eher gemischt, andere Pflanzen schlagen sich recht wacker und können sich sogar gegen verschreibungspflichtige und freiverkäufliche Medikamente behaupten.

Ich selbst greife grundsätzlich lieber zu einer Pflanze als zu einer Tablette. Im Apothekergarten hinter meinem Haus wachsen Dutzende dieser natürlichen Heilmittel. Sie sind nach Krankheiten in Gruppen zusammengefasst. Ich kann die Pflanzen vom Frühling an den ganzen Sommer über bis in den Herbst je nach Bedarf ernten - zum Beispiel, um Insektenstiche zu behandeln oder Gichtanfälle zu verhindern, wenn ich einmal leichtsinnig war.

Da sollte es nicht überraschen, dass ich auch in diesem neuen Buch den Einsatz von Heilpflanzen bei geringfügigeren Beschwerden sowie ernsteren chronischen Erkrankungen befürworte, bei denen oft auch eine schulmedizinische Behandlung angezeigt oder nötig ist. In diesen Fällen können die Pflanzen die Genesung unterstützen und möglicherweise sogar die Notwendigkeit einer Einnahme von Arzneimitteln verringern. (Trotzdem möchte ich Ihnen dringend ans Herz legen, eine medikamentöse Behandlung nie ohne vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt abzuändern.)

In diesem Werk dehne ich meine bisherige Definition, nach der Heilpflanzen eben Heilkräuter sind, auf alle

pflanzlichen Nahrungsmittel aus: auf Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Samen. Diese Heilmittel sind meist problemlos im Lebensmittelgeschäft oder auf dem Bauernmarkt erhältlich. Oft sind sie bereits aus anderen Gründen in der Küche vorrätig. Ich gebe zu, dass ich gelegentlich auch Exoten wie Camu-Camu erwähne. Dabei handelt es sich um eine Frucht, die ich auf einer meiner vielen Amazonasexpeditionen kennengelernt habe und die als Vitamin-C-Lieferant unübertroffen ist. Im Augenblick ist Camu-Camu in den Vereinigten Staaten und Europa nur in Pulver- oder Kapselform erhältlich. Da die ganze Frucht viele weitere medizinisch wirksame Verbindungen enthält, ist sie meiner Ansicht nach jedoch die bessere Wahl.

Dies bringt mich zu einem wichtigen Punkt: Obwohl bestimmte Stoffe normalerweise wegen ihrer heilenden Wirkung aus Nahrungsmitteln isoliert werden, kann mich dieser Ansatz nicht restlos überzeugen. Ja, der menschliche Körper benötigt eine ausreichende Menge bestimmter Vitamine und Mineralstoffe - der sogenannten essenziellen Nährstoffe -, um seine biochemischen Grundfunktionen erfüllen zu können. Ein Nährstoffmangel kann bestimmte Krankheiten begünstigen. Abgesehen davon bin ich der festen Ansicht, dass Nährstoffe niemals isoliert wirken. Lebensmittel erhalten ihre Heilkraft durch das Zusammenspiel der Nährstoffe mit anderen Verbindungen, vor allem den sekundären Pflanzenstoffen. Deshalb sind echte Lebensmittel fast immer besser als Nahrungsergänzungsmittel und frische, vollwertige Nahrung ist wohltuender, als es industriell verarbeitete Produkte sein könnten.

Ich habe mich beim Verfassen dieses Buches auf sogenannte Multiple Activity Menus (MAMs) gestützt. Sie sind aus der Datenbank für sekundäre Pflanzenstoffe hervorgegangen, die ich im Rahmen meiner Tätigkeit für das US-Landwirtschaftsministerium (USDA) entwickelt habe. Kurz gesagt identifiziert ein MAM die in einer Heilpflanze enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe sowie ihre Heilwirkung und erzeugt aus diesen Informationen einen Synergiewert. Er verrät, wie gut eine bestimmte Pflanze verglichen mit anderen bei der Vorbeugung oder Behandlung einer Krankheit abschneidet. Die MAMs sind nicht der »Goldstandard« der Forschung. Aber sie können uns auf Pflanzen und pflanzliche Nahrungsmittel aufmerksam machen, die wir andernfalls vielleicht übersehen hätten, weil sie keine größeren Mengen essenzieller Vitamine und Mineralstoffe enthalten.

In diesem Buch werden Sie überwiegend pflanzliche Heilnahrung, aber auch einige tierische Produkte finden, vor allem Fisch und Milcherzeugnisse. Pflanzen sind immer meine erste Wahl, hauptsächlich deshalb, weil sie über die entscheidenden sekundären Pflanzenstoffe verfügen, die den tierischen Produkten fehlen. Trotzdem ließ ich mich von meinem Lektorat und meinen wissenschaftlichen Mitarbeitern dazu bewegen, auch Tierprodukte aufzunehmen, da sie gelegentlich die beste verfügbare Nährstoffquelle sind. Ein gutes Beispiel ist das Calcium. Annehmbare Mengen davon sind unter anderem in dunkelgrünem Blattgemüse enthalten. Trotzdem ist ihr Gehalt nicht mit dem der Milchprodukte zu vergleichen. Im Allgemeinen versuche ich, pflanzliche Alternativen zu tierischen Heilmitteln aufzuzeigen. So können Sie selbst entscheiden, was für Sie das Beste ist.

Sicher würden Sie am liebsten sofort den zweiten Teil dieses Buches mit dem Verzeichnis der einzelnen Krankheiten und den entsprechenden Heilmitteln aufschlagen. Das können Sie natürlich gern tun. Trotzdem möchte ich Ihnen raten, auch den ersten Teil zu lesen. Er liefert hilfreiche Informationen zu den wissenschaftlichen Grundlagen einer gesunden Ernährung sowie Vorschläge, wie Sie den Nährstoffgehalt Ihrer Kost maximieren können. Darüber hinaus werden Sie »Dukes Dutzend« kennenlernen - die zwölf Lebensmittel, die meiner Ansicht nach aufgrund der enthaltenen Nährstoffe und sekundären Pflanzenstoffe bei der Krankheitsbekämpfung besonders nützlich sind.

In den Kapiteln zu den einzelnen Beschwerden werden Sie sehen, dass ich jedes Heilmittel mit bis zu drei Sternen bewertet habe. Diese Punktzahl ergibt sich aus den Ergebnissen der wissenschaftlichen Forschung, aus Einzelberichten und meiner persönlichen Erfahrung mit einem bestimmten Nahrungsmittel. Der Wert ist ganz und gar subjektiv. Ich hoffe jedoch, dass er Ihnen hilft, bei Ihrer Entscheidung Prioritäten zu setzen, da Sie in den meisten Fällen aus einer ganzen Reihe heilender Nahrungsmittel wählen können.

Bitte beachten Sie auch diese drei warnenden Hinweise:

1. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie etwas Neues ausprobieren - vor allem, wenn bereits

Nahrungsmittelallergien oder Überempfindlichkeiten bekannt sind. Ja, Lebensmittel sind etwas Natürliches und im Allgemeinen ungefährlich. Trotzdem können sie manchen Menschen Schwierigkeiten bereiten. Stellen Sie bei den geringsten Anzeichen von Nebenwirkungen umgehend den Verzehr des betreffenden Nahrungsmittels ein und gehen Sie so schnell wie möglich zum Arzt.

2. Ich habe diesen Punkt bereits erwähnt. Da er so wichtig ist, wiederhole ich ihn an dieser Stelle noch einmal: Bitte ändern Sie einen verordneten Behandlungsplan niemals ohne vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt ab. Wenn Sie die Dosis eines Medikaments ohne kompetente Beratung verändern, kann dies schwerwiegende Folgen haben. Gehen Sie lieber auf Nummer sicher.

3. Geben Sie dem Heilmittel Ihrer Wahl ausreichend Zeit zu wirken. Bei einigen Nahrungsmitteln werden Sie schnell Resultate sehen. Bei anderen dauert es möglicherweise Wochen, bis sich eine Wirkung zeigt. Außerdem reagiert jeder Mensch anders. Wenn ein Mittel bei Ihnen nicht wirkt und...

Download and Read Online Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen James Duke #VKJ2NTO87DB

Lesen Sie Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen von James Duke für online ebook
Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen von James Duke Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen von James Duke Bücher online zu lesen.
Online Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen von James Duke ebook PDF herunterladen
Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen von James Duke Doc
Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen von James Duke Mobipocket
Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen von James Duke EPub