

HEAL-BOOK

DIE GRÖSSTEN GESUNDHEITS- LÜGEN

UND DIE EFFEKTIVSTEN GESUNDHEITSTIPPS



**Wer will was Lebendiges erkennen und beschreiben,
sucht erst den Geist herauszutreiben,
dann hat er die Teile in seiner Hand,
fehlt, leider, nur das geistige Band.
Encheiresis naturae nennt's die Chemie,
spottet ihrer selbst und weiß nicht wie.**

(Mephistopheles)

GOETHE, Faust 1, Studierzimmer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Irrtümer der Schulmedizin	9
1.1 Dr. Jochen Handel: Hilfe, mein Arzt weiß nicht weiter! - Das Geschäftsmodell der Schulmedizin	10
Angst	13
Geld	14
Gesetze	15
Lügen und Desinformation	16
1.2 Symptombehandlung statt Heilung der Ursache	22
1.3 Der Mythos, der immer älter werdenden Menschheit	23
1.4 Die Keimtheorie (Erregertheorie) – Töten statt Heilen	24
Ohne Bakterien es kein Leben auf dem Planeten	26
Bakterien haben wichtige Aufgaben	26
Ganzheitlicher Lösungsansatz: Effektive Mikroorganismen - Heilimpulse für Mensch, Tier, Natur und Mutter Erde	27
Effektive Mikroorganismen versus Antibiotika	28
Was gilt es beim Kauf von EM zu beachten?	28
Vielfältige Anwendung von EM für eine natürliche Reinigung im Alltag	29
Weitere Hinweise und Links zu diesem Thema:	29
HEAL-Tipp: Zwei äußerliche Anwendungsmöglichkeiten von Effektiven Mikroorganismen bei Blasenentzündung	30
1.5 Impfungen: Nutzen oder Schaden für die Menschheit	32
Die Entstehung der Pockenimpfung – ein Stück Medizingeschichte	33
Impfstoffherstellung: verwendete Tierarten zur Impfstoffherstellung	40
Auf Krebszellen gezüchtete Impfstoffe	41
1983: Aufhebung der Pockenimpfpflicht als Folge der Impfschäden	42
Vorsorgeuntersuchungen in Verbindungen mit Kinderimpfung	44
Bedenkliche Inhaltsstoffe von Impfungen: Thiomersal	46
Im Interview mit Robert F. Kennedy Jr: Wissenschaftliche Studien zu Impfungen?	56
Das Jahr 2020: Die Corona-Krise & neuartige Impfstoffe	61
So hätte eine ehrliche Impfberatung ablaufen sollen	63
FILMTIPPS	66
1.6 Krebs und die Mythen der Onkologie	68
1.7 Vom Sinn und Unsinn von Früherkennungsuntersuchungen	70

2. Die größten Ernährungsirrtümer	72
Die Rolle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)	73
Die neue Ernährungsampel – der Nutri Score: weiteres Werkzeug der Nahrungsmittelkonzerne	73
Im Labor kreierte Nahrungsmittel	74
2.1 Die alte und die neue Ernährungslehre	75
Die alte Ernährungslehre	75
Natürliche Lebensmittel	76
2.2 Die Milchlüge	77
Laktoseintoleranz	77
Die Milchfrage	78
Braucht das Menschenkind Milch?	79
Tierisches Eiweiß nicht notwendig	79
Der Wert der Kuhmilch wird überschätzt	80
Natives und denaturiertes Eiweiß	80
Bei Verzehr von Lebensmitteln gibt es kein Eiweißproblem	82
Nur unerhitzte Milch enthält vollwertiges Eiweiß	82
H-Milch muss streng gemieden werden	82
Homogenisierte Milch hat gesundheitliche Nachteile	83
Pasteurisierung erfolgt aus Angst vor Bakterien	84
Nebenwirkungen von Milchprodukten von Dr. Jordi Campos	85
Welche Nebenwirkungen sind möglich?	86
Milchprodukte bedeuten Tierleid	89
Bio ist nicht die Lösung	89
Pflanzenmilch – gesunde Alternative?	90
HEAL-REZEPT: Der eigene Haferdrink - wirklich ohne Zuckerzusatz	91
2.3 Die Verwirrung um das Getreide – eine differenzierte Betrachtung	92
Getreide und „tote“ Auszugsmehle	94
Das Getreide ist der Hauptlieferant von Vitamin B1	95
HEAL-Rezept: Eigenes Knäckebrot mit natürlichen Zutaten backen – körniger Darmputzer	97
2.4 Zucker und Fabrikzucker	98
Herstellungsprozess von Fabrikzucker	98
Der Fabrikzucker als „Vitamin-B-Räuber“	99
Zucker als Kalkräuber	99
Fabrikzucker macht vollwertige Lebensmittel unverträglich	100
Womit soll man süßen?	101
2.5 Die Fluorlüge: Die Zahnkaries ist keine Fluormangelkrankheit	103
2.6 Fette & Öle	105
»Tote“ Fette	105
2.7 Die Cholesterin-Lüge	106

2.8 Zwei Liter Flüssigkeit pro Tag	110
2.9 Ideale Vitaminversorgung: Frischkost nach Dr. Max Otto Bruker	111
Frischkorngerichte nach Dr. Max Otto Bruker	112
HEAL-Rezept: Frischkornbrei nach Dr. Max Otto Bruker	113
Tierische Fette und Vitamin B 12 – Mangel bei vegetarischer oder veganer Ernährung?	114
Allergien – Resultat einer denaturierten Ernährung	116
2.10 Salz: vom weißen Gold zum weißen Gift	119
Wie aus Salz Natriumchlorid wurde	120
Wie Kochsalz den Körper belastet	120
Die Folgen des Kochsalzkonsums	121
Die Macht der chemischen Industrie	121
Die Jodlüge - Das Salz in unserer Küche	121
Die heilende Kraft von Salz	124
HEAL-Rezept: Herstellung Deiner eigenen Salz-Sole	126
3. Sonnencreme und andere Gesundheitsirrtümer	127
3.1 Sonne und die Erfindung der Sonnenschutzcremes	128
HEAL-Tipp Vermeidung schädlicher Inhaltsstoffe	131
3.2 Die Brillen-Lüge von Dr. Jordi Campos	132
Fehlsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen	132
Die „Brille zum Nulltarif“ ist eine Falle für Kinder!	132
Ist eine Fehlsichtigkeit genetisch bedingt?	133
Was sind die Ursachen der Sehverschlechterung?	133
Epidemie der Kurzsichtigkeit - Immer mehr Kinder und Jugendliche brauchen eine Brille	134
Sollen kleine Kinder eine Brille tragen?	134
Warum bekommen Kinder so schnell eine Brille?	135
Tipps für gesunde Augen bei Kindern (und Erwachsenen)	135
Die Augen sind der Spiegel der Seele	136
3.3 Ulrike Jung: Augentraining - Gesundheit für deine Augen!	137
HEAL-Praxis: Die besten Augenübungen für die verschiedenen Augenleiden von Ulrike Jung	139
4. Ganzheitliche Heilung	142
4.1 Steffen Lohrer: Heilung auf allen Ebenen	144
Mentale Heilung: Zusammenhang von Gedanken, Einstellungen, Emotionen und Körperreaktionen verstehen	144
Ursachen der meisten Krankheiten	145
Wie die Kindheit unser Leben beeinflusst	145
Entspannungstechniken zur Steigerung der Gelassenheit und Gesundheit	145

Meditation	145
Emotionale Heilung: Techniken zur Transformation von Angst und Stress	147
Reaktionsmuster ändern durch Triggertransformation	147
Energetische Heilung	148
Bewertungsfreiheit	148
Heilung im Bewusstsein: Wer bin ICH wirklich? Unsere wahre Natur erkennen	148
4.2 Stephan Meier: Heilung durch tiefe Erkenntnis im universellen Bewusstseinsfeld	150
Wo liegen die wahren Ursachen meiner Probleme?	151
Praktische Umsetzung der persönlichen Heilung	152
Wohin geht deine Aufmerksamkeit?	153
Schlusswort	154
Haftungsausschluss	157
Impressum	158