

## **Der Weg zur Gesundheit auf fernöstliche Weise**

Von Ishihara Yumi

### Lebensweise ohne Krankheiten.

Die wahre Bestimmung der Medizin ist die Heilung der Menschen und ich glaube daran, dass eine Kombination aus Erfolgen der westlichen und der fernöstlichen Medizin zu einem bedeutenden Fortschritt beitragen würde. Ich glaube, dass es für die westlichen Mediziner an der Zeit ist, mit der pauschalen Ablehnung der fernöstlichen Medizin aufzuhören. Stattdessen sollten sie versuchen diese zu verstehen und anzunehmen. In diesem Kontext sollten wir zunächst versuchen herauszufinden, weshalb die fernöstliche Medizin nicht einmal in Japan populär ist.

Jedoch stellen sich die Menschen heutzutage immer öfter die Frage nach der Rechtmäßigkeit der ausschließlichen Verwendung der schulmedizinischen Mittel. Würden die fernöstliche und die westliche Medizin ihre Bemühungen und Fähigkeiten vereinen, könnten viele Kranke geheilt werden und ein Leben bei guter Gesundheit bis zum 120sten Lebensjahr könnte zur Realität werden. Diejenigen, die an Krebs, Diabetes und anderen Krankheiten, die oftmals von der Lebensweise abhängen, leiden, müssen sich die Grundlagen der fernöstlichen Medizin aneignen und diese in ihrem täglichen Leben anwenden.

Ich bin sehr froh über die Möglichkeit, meinen Beitrag zur Verbreitung der gesunden Lebensweise leisten zu können.

### Gesund werden ohne Medikamente.

Einen Begriff wie "verschmutztes Blut" gibt es in der westlichen Medizin nicht. In der fernöstlichen Medizin ist die Idee "Das, was wir essen, bildet das Blut und das Blut bildet unseren Organismus" schon lange bekannt. Das Essen wird in unserem Magen und im Darm verdaut. Mit anderen Worten: das Essen wird im Blut in Form von fünf Elementen assimiliert. Diese sind: Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe.

Im Blut gibt es solche Elemente wie Wasser, Sauerstoff, Hormone, Erythrozyten, Leukozyten und Thrombozyten. Das Blut transportiert den Sauerstoff aus den Lungen zum Gewebe, die Nährstoffe zum Ort der Assimilation, das Kohlendioxid aus dem Gewebe in die Lungen und alle Stoffwechselprodukte, die abtransportiert werden müssen, zu den Ausscheidungsorganen. Letztendlich versorgt das Blut jedes Organ mit allem was es braucht und dient als Filter im Fall einer Krankheit.

Es kommt die Frage auf, wie und warum das Blut "verschmutzt" wird und was das für uns bedeutet.

### Krankheiten, die durch "verschmutztes Blut" ausgelöst werden

Betrachten wir erst einmal ein historisches Beispiel. Im 19. Jahrhundert ist ein Drittel der Bevölkerung von London während einer Pestepidemie gestorben. Der damals regierende König, Heinrich VIII, befahl herauszufinden, warum einige Menschen überlebten, und erhielt die Antwort, dass diejenigen überlebt hätten, die in großen Mengen Ingwer verzehrt hatten. Heinrich VIII rief die Bevölkerung Englands dazu auf, Ingwer im Essen zu verarbeiten. Seitdem gibt es in England Ingwerg Gebäck. Ingwer ist Bestandteil in 70% aller chinesischen pflanzlichen Arzneimittel, er besitzt eine gut ausgeprägte wärmende Wirkung.

Wie ich bereits erzählte, keimten in mir Zweifel bezüglich der Richtigkeit der schulmedizinischen Herangehensweise auf, und ich begann nach anderen Wegen zu suchen. Ich lernte viel in der Klinik von Dr. M. Bircher-Benner in der Schweiz und in der Hungerkurenabteilung von Professor Ju.S. Nikolaev in Moskau. Dann begann ich damit, die fernöstliche Medizin zu studieren, und infolge meiner Studien und meiner Erfahrungen als Arzt begriff ich, dass die Krankheiten ihren Ursprung tatsächlich in einer "Blutverschmutzung" haben.

Ich überzeugte meine Patienten davon ihre Lebensweise zu ändern und sie befreiten sich selbst von unheilbaren Krankheiten wie Krebs, Leukosen, Parkinson usw. Dementsprechend wuchs auch die Zahl der Patienten, die meine Klinik aufsuchten.

Kehren wir nun zu unserem Thema zurück. Ich möchte erklären, wie wir uns selbst Krankheiten schaffen. Ich hoffe, dass Sie, wenn Sie erst einmal den Mechanismus begriffen haben, selber solchen Krankheiten werden vorbeugen oder sie gar heilen können.

## Hungerkuren – die effektivste Methode der Blutreinigung

Das Hungern ist die beste Methode auf den Körper einzuwirken. Es gibt seelische Kraft, verbessert sowohl den physischen Zustand als auch die Regeneration des Gewebes und verstärkt die geistigen Fähigkeiten des Menschen. Durch das Hungern kann man nicht nur fast alle Krankheiten heilen, das Wichtigste ist seine prophylaktische Wirkung.

Unter ärztlicher Aufsicht ist eine lange Hungerkur absolut ungefährlich. Aber ohne ärztliche Aufsicht kann eine lange Hungerkur schwerwiegende Folgen haben. Beginnen Sie deshalb mit dem Hungern nicht gleich nachdem Sie dieses Kapitel gelesen haben. Konsultieren Sie ihren behandelnden Arzt. Beginnen Sie mit dem morgendlichen "Hungern", über das ich im nächsten Kapitel berichte. Es ist ungefährlich und nicht weniger effektiv.

Während des "Hungerns" erholt sich das Verdauungssystem. Wenn Sie auf einmal dem nach dem "Hungern" entstehenden Gefühl des Hungers nachgegeben und Ihren unvorbereiteten Magen plötzlich eine große Nahrungsmenge aufnehmen lassen — was könnte dann passieren? Das gleicht einem Sportler, der, kaum dass er nach einer schweren Krankheit aus dem Bett gekommen ist, versucht an den Olympischen Spielen teilzunehmen. Ihr Körper könnte ernsthaft geschädigt werden und das Ergebnis könnte fatal sein. Der Wiederaufbau nach dem "Hungern" ist eine äußerst wichtige und – ich scheue mich nicht das zu sagen – eine gefährliche Periode. Ich möchte Sie nicht einschüchtern, Sie sollten einfach verstehen, wie wichtig es ist, langsam und allmählich zur gewöhnlichen Nahrung zurückzukehren.

## Die Vorteile einer "Hungerkur auf Saftbasis"

Im Unterschied zum Hungern auf Wasserbasis verspüren die Patienten beim "Hungern auf Saftbasis" keinen Hunger. Herr R., einer meiner Patienten und Präsident einer der größten koreanischen Firmen, kam mit seiner Frau ins Sanatorium, nachdem sie die koreanische Übersetzung meines Buches gelesen hatten. Herr R. erzählte mir, dass er in Korea oftmals auf Wasserbasis gehungert hatte, und dass es ihn für gewöhnlich, ab dem vierten Tag der Hungerkur, "zu schaukeln" begann. Als er aber erstmals "auf Saftbasis" hungerte, beklagte er sich: "Das ist kein Hungern. Ich kann jeden Tag 10 km gehen und fühle mich nicht müde." Als ich das hörte, dachte ich, dass ich ihn nie wieder sehen würde, aber er kommt jedes Jahr. Herr R. behauptet, dass die Gewichtsreduzierung beim "Hungern auf Saftbasis" genauso groß ist wie beim Hungern auf Wasserbasis, aber dabei fühlt man sich energischer und so gut wie gar nicht müde.

Während des "Hungerns" erholt sich das Verdauungssystem. Wenn Sie auf einmal dem nach dem "Hungern" entstehenden Gefühl des Hungers nachgegeben und Ihren unvorbereiteten Magen plötzlich eine große Nahrungsmenge aufnehmen lassen — was könnte dann passieren? Das gleicht einem Sportler, der, kaum dass er nach einer schweren Krankheit aus dem Bett gekommen ist, versucht an den Olympischen Spielen teilzunehmen. Ihr Körper könnte ernsthaft geschädigt werden und das Ergebnis könnte fatal sein. Der Wiederaufbau nach dem "Hungern" ist eine äußerst wichtige und – ich scheue mich nicht das zu sagen – eine gefährliche Periode. Ich möchte Sie nicht einschüchtern, Sie sollten einfach verstehen, wie wichtig es ist, langsam und allmählich zur gewöhnlichen Nahrung zurückzukehren.

## Die Geschichte der Hungerkuren

In Japan gibt es ein Sprichwort: "Wer wenig isst, für den ist der Arzt weit." In einer der ägyptischen Pyramiden wurde folgender Ausspruch gefunden: "Der Mensch lebt zu einem Viertel von dem, was er isst. Von den restlichen drei Vierteln lebt sein Arzt." Es ist erstaunlich, dass selbst in alten Zeiten die Menschen um die Schädlichkeit der Überernährung wussten.

In allen Religionen gibt es unbedingt einzuhaltende Fastenzeiten. Während des gesamten Monats Ramadan essen Moslems tagsüber nichts. Die Hindus hungern mehrmals im Jahr. In den Evangelien heißt es, dass Jesus Christus 40 Tage lang in der Wüste hungerte und damit den Versuchungen widerstand.

100 werden ohne Altersheim und Spital.

- Ingwer-Therapie.

Beleben, aufmuntern, Leben einhauchen – dafür steht das englische Wort "Ginger". Die Engländer wussten schon im Mittelalter um diese wunderbaren Eigenschaften von Ingwer. In der japanischen Pflanzenheilkunde "Kampo", dem Pendant der westlichen Homöopathie, bestehen die Heilmittel zu 70 % aus Ingwer.

Ingwer erhöht die Körpertemperatur, unterstützt die Blutzirkulation, stabilisiert den Kreislauf, verbessert die Herzleistung, beschleunigt die Auflösung von Blutgerinnsel und hemmt das Wachstum von Krebszellen. Wegen seiner anregenden Wirkung auf die Gehirndurchblutung gilt Ingwer auch als natürliches Antidepressivum. Er wirkt stark entzündungshemmend, weil er die Bildung und Aktivierung von Leukozyten anregt.

Es empfiehlt sich Ingwer roh zu verzehren, zum Beispiel gerieben mit einem Löffel Honig. Ingwer kann auch als Tee oder als Suppen- oder Fleischgewürz verwendet werden. Bei der täglichen Verzehrmenge von Ingwer gibt es keine Einschränkungen. Allerdings sollte man vor dem Schlafengehen auf Ingwer verzichten, da er ein starker Energiespender ist.

Probieren Sie es aus! Drei bis vier Portionen Ingwer täglich, als Tee oder einfach mal eine Ingwerscheibe, und die Müdigkeit gehört der Vergangenheit an!