

Dr. Hiromi Shinya

Lang leben ohne Krankheit

EMPFOHLENE ESSGEWOHNHEITEN:

KAUEN SIE IHRE NAHRUNG GUT:

Kauen Sie jeden Bissen 30- bis 50mal. Gutes kauen aktiviert die Speichelbildung, deren Enzyme sich gut mit dem Magen- und Gallensaft verbinden und den Verdauungsvorgang unterstützen. Sorgfältiges Kauen erhöht den Blutzuckerspiegel, und das hemmt den Appetit und verhindert übermäßige Nahrungszufuhr. Es sorgt auch dafür, dass selbst kleine Nahrungsmengen effektiv resorbiert werden.

ESSEN SIE MÖGLICHST ORGANISCH ANGEBAUTES VOLLKORNGETREIDE:

Naturreis, Vollkornreis und Hülsenfrüchte sind sehr zu empfehlen und fermentierte Lebensmittel ausgezeichnet. Essen Sie täglich eine Handvoll Hülsenfrüchte. Hülsenfrüchte enthalten mehr Eiweiß als Fleisch und eine Menge Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe (u.a. auch Selen).

ESSEN SIE NUR FLEISCH VON TIEREN, DEREN KÖRPERTEMPERATUR UNTER DER MENSCHLICHEN TEMPERATUR LIEGT:

Das ist nicht zu empfehlen, Fleisch von Tieren mit höherer Körpertemperatur (wie z.B. Rind oder Geflügel) zu essen, weil tierische Fette sich im menschlichen Blutkreislauf verfestigen. Es ist wesentlich besser, Fleisch von Tieren mit niedrigerer Körpertemperatur (wie z.B. Fisch) zu essen, weil Fischöl in unserem Körper flüssiger wird und die Blutgefäße sogar reinigt, statt sie zu verstopfen.

VERMEIDEN SIE ES, VOR DEM SCHLAFENGEHEN ZU ESSEN ODER ZU TRINKEN:

Es ist wichtig, 4 bis 5 Stunden vor dem Schlafengehen mit dem Essen und Trinken aufzuhören. Wenn der Magen in der Nacht leer ist, ist die Magensäure so stark, dass sie schlechte Bakterien wie *Helicobacter pylori* abtötet. Dadurch entsteht ein ausgewogenes Milieu in den Verdauungsorganen, das der Selbstheilung, Widerstandskraft und Immunabwehr förderlich ist. Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr vor dem Schlafengehen zu beschränken, trägt außerdem zur Verhinderung von Reflux- und Apnoeproblemen bei.

TRINKEN SIE TÄGLICH 8 BIS 10 GLÄSER GUTES WASSER:

Es ist wichtig, sich regelmäßige Trinkzeiten anzugewöhnen und einzuhalten. Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen 2 bis 3 Gläser Wasser und jeweils ½ bis 1 Std. vor jeder Mahlzeit dieselbe Menge. Es ist wichtig, vor den Mahlzeiten zu trinken und nicht danach, um die Verdauungsenzyme nicht zu verwässern. Wenn Sie unbedingt etwas zur Mahlzeit trinken wollen, dann sollte es nur ½ Glas sein. Gutes Wasser sollte frei von Schadstoffen sein (einschließlich Chlor) und einen ausgewogenen Mineralstoffgehalt mit Elementen wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium und Eisen haben. Es

sollte keinen erhöhten Gehalt an Kalziumoxid aufweisen, und der pH-Wert sollte mit 7,5 leicht alkalisch sein. Gutes Wasser hat die Eigenschaft, freie Radikale zu neutralisieren.

ESSEN SIE HOCHWERTIGE KOHLENHYDRATE:

Da Kohlenhydrate leicht zu verdauen und zu resorbieren sind, sind sie eine direkte Energiequelle. Volles Getreide enthält nicht nur hochwertige Kohlenhydrate, sondern mit Faserstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen viele Substanzen, die zur Verbesserung des Stoffwechsels, des Kreislaufs und der Ausscheidung beitragen. Wenn Kohlenhydrate verdaut, absorbiert und in Energie umgewandelt werden, entstehen Wasser und Kohlendioxid, aber weder Toxine noch Abfallstoffe wie bei m Fett- und Eiweißstoffwechsel. Da der Kohlenhydratstoffwechsel das Blut nicht verschmutzt und nicht viel Energie benötigt, sind Kohlenhydrate eine ideale Energiequelle, um Leistungsfähigkeit und Ausdauer zu erhöhen.

Quellen für hochwertige Kohlenhydrate:

- Unpolierter Reis, Naturreis
- Unpolierte Gerste
- Buchweizen, dunkles japanisches Buchweizenmehl und Buchweizennudeln (soba)
- Hirse
- Mais
- Amaranth
- Quinoa
- Vollkornbrot

WÄHLEN SIE IHR FETT/ÖL SORGFÄLTIG AUS:

Fette werden nach ihrer Herkunft in pflanzliche und tierische Fette/Öle eingeteilt.

Wichtige Pflanzenöle:

- Olive
- Sojabohnen
- Mais
- Sesam
- Raps
- Safran
- Reiskleie

Tierische Fette:

- Butter
- Speck
- Fett aus Fleisch
- Fischöl

Fette werden auch nach ihrem Gehalt an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren unterschieden. Gesättigte Fettsäuren wie Stearinsäure und Palmitinsäure kommen in Tierfetten reichlich vor. Ungesättigte Fettsäuren finden sich in Pflanzenölen hauptsächlich in Form von Linol-, Linolen- und Arachidonsäure. Linolen- und Arachidonsäure werden als essentielle Fettsäuren oder Vitamin F bezeichnet, die im menschlichen Körper nicht synthetisiert werden können und deshalb aus der

Nahrung aufgenommen werden müssen. Tierfette dagegen führen zur Bildung von Abfallstoffen und tragen so zur Entstehung von Arteriosklerose, Bluthochdruck und Fettleibigkeit bei. Natürliche Lebensmittel wie Natureis, Sesamkörner, Mais und Sojabohnen enthalten etwa 30% Fett und sind eine weitaus bessere Quelle für die notwendigen Fette als raffinierte Öle, weil ihre Verstoffwechslung Leber und Bauchspeicheldrüse nicht belasten. Außerdem löst Pflanzenfett Abfallstoffe wie schlechtes Cholesterin auf und verhindert Arteriosklerose, indem es für die Elastizität von Zellen und Blutgefäßen sorgt. Pflanzenöl, das als Salatöl auf dem Markt ist, ist chemisch behandelt und deshalb nicht zu empfehlen.

VERZEHREN SIE FISCHÖL:

Fischöl ist gut für Ihr Gehirn. Der hohe DHA-Gehalt in Fischöl wurde mit mathematischen und anderen intellektuellen Fähigkeiten in Verbindung gebracht. Obwohl die Wirkungen der DHA auf Gehirn und Nervensystem nicht genau geklärt sind, wird behauptet, dass DHA das Demenz- oder Alzheimerisiko verringert. In einigen Studien wurde nachgewiesen, dass Omega-3-Fettsäuren die Triglyzeridwerte im Blut senken und so das Risiko von Blutgerinnseln reduzieren.

VERRINGERN SIE DIE ABHÄNGIGKEIT VON MEDIKAMENTEN, INDEM SIE NACH MÖGLICHKEIT IHRER ERNÄHRUNG UMSTELLEN UND SPORT TREIBEN:

Die Abhängigkeit von Medikamenten, ob diese verordnet wurden oder nicht, kann schädlich für die Gesundheit sein, da sie Leber und Nieren belasten. Viele chronische Beschwerden wie Arthritis, Gicht, Diabetes und Osteoporose lassen sich mit Ernährung und Bewegung bewältigen.

ESSENSIE FASERSTOFFREICHE LEBENSMITTEL UM FÜR GUTE AUSSCHIEDUNGEN ZU SORGEN UND ALTERSBEDINGTE BESCHWERDEN ZU VERHINDERN:

Faserstoffe sind in pflanzlicher Nahrung wie Gemüse und Algen, Obst, Hülsenfrüchten, vollem Korn, Haferflocken und Pilzen reichlich enthalten. Getrocknete Algen enthalten 50 bis 60 Gewichtsprozent an Faserstoffen. Von der Einnahme von Faserstoffen in Form von Granulat, Kapseln oder Flüssigkeit ist abzuraten, weil dadurch die Resorption anderer Nährstoffe gestört werden kann.

MIKRONÄHRSTOFFE HABEN WUNDERKRÄFTE:

Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren. Mikronährstoffe sind unverzichtbar zur Bewahrung der Gesundheit, des mentalen und emotionalen Gleichgewichts und zum Schutz vor Erkrankungen. Bestimmte Mengen dieser Substanzen werden vom Körper benötigt, sie werden als RDA (Recommendet Daily/Dietary Allowance; dt. „empfohlener Tagesbedarf“) bezeichnet. Der RDA gibt die Mindestmenge an, die der Körper braucht, um gesund zu bleiben. Dieser Bedarf ist jedoch individuell verschieden und hängt von der Ernährung und den Lebensgewohnheiten der Person ab. Selbst wenn zwei Personen jeden Tag dieselbe Art und Menge von Nahrung mit der gleichen Kalorienzahl essen würden, würde sich die Menge der resorbierten Nährstoffe bei ihnen unterscheiden, in Abhängigkeit von der physischen, emotionalen und mentalen Verfassung an jedem Tag. Eine gesunde Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln garantiert noch nicht zwangsläufig die ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren.

NEHMEN SIE NAHRUNGSERÄNZUNGSMITTEL IN MASSEN:

Es ist wichtig, natürliche Lebensmittel zu essen, mit ausgewogenem Nährstoffgehalt und in Einklang mit dem individuellen Biorhythmus. In mehreren Studien wurde nachgewiesen, dass Nahrungsergänzungsmittel mit Mikronährstoffen die Gefahren altersbedingter Beschwerden reduzieren und die Heilungsraten für Krebs, Herzkrankheiten und chronische Beschwerden verbessern können. Die Einnahme von 2 oder 3 Ergänzungspräparaten mit bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen in vernünftigen Mengen ermöglicht es, einen optimalen Gesundheitszustand zu bewahren und Krankheiten und dem Alterungsprozess vorzubeugen. Allerdings kann die Zufuhr eines bestimmten Vitamins oder Mineralstoffs von essentieller Qualität, die bei manchen Menschen durchaus positive Wirkungen zeigt, bei anderen eher Schaden anrichten.

Da fettlösliche Vitamine wie die Vitamine A, D, E und K in der Leber und im Körperfett gespeichert werden können, ist es unnötig, sie täglich zusätzlich zuzuführen. Dagegen sind wasserlösliche Vitamine, wie Vitamin C und die B-Gruppe, in den Körperflüssigkeiten löslich und werden mit dem Urin ausgeschieden. Deshalb ist die tägliche Zufuhr dieser Vitamine wichtig, auch wenn nur geringe Mengen nötig werden.

Da man in neueren Forschungen Anzeichen dafür entdeckt hat, dass eine überhöhte Zufuhr von Nahrungsergänzungspräparaten negative Auswirkungen haben kann, rate ich Ihnen dabei zu Mäßigung, Bewusstheit und Vorsicht.

VITAMINE UND MINERALSTOFFE WIRKEN ZUSAMMEN:

Vitamine sind organische, Mineralstoffe anorganische Verbindungen. Diese essenziellen Nährstoffe ergänzen sich in ihren Funktionen: Zum Beispiel unterstützt Vitamin D die Aufnahme von Kalzium; Vitamin C unterstützt die Resorption von Eisen; Eisen beschleunigt den Stoffwechsel der B-Gruppe; Kupfer fördert die Aktivierung von Vitamin C und Magnesium ist erforderlich für den Vitamin-C-Stoffwechsel. Das integrierte Zusammenwirken der Mikronährstoffe ist umfassend, doch unsere gegenwärtiges Wissen über diese Prozesse ist noch begrenzt.

MINERALSTOFFE STÄRKEN DEN ENZYMFaktor

Mineralstoffe sind zur Verhinderung von Krankheiten, Bluthochdruck, Osteoporose und Krebs genauso wichtig wie Vitamine. Mineralstoffe wirken mit Vitaminen, Enzymen und Antioxidanzien synergetisch zusammen, um freie Radikale zu beseitigen. Tägliche Mineralstoffzufuhr in größeren Mengen ist gewöhnlich nicht angezeigt, aber Mangelzustände können ernste Gesundheitsprobleme verursachen. Mineralstoffe fördern sowohl das Immunsystem als auch die Heilungsvorgänge und unterstützen den Enzymfaktor. Während Vitamine in lebendigen Lebensmitteln pflanzlicher und tierischer Herkunft vorkommen, finden sich Mineralstoffe in Boden, Wasser und Meer (als organische und anorganische Salze). Der Mineralstoffgehalt von Nahrungsmitteln hängt vom Anbauort und der dortigen Bodenqualität ab. Mineralstoffe im Boden können durch sauren Regen oder chemische Düngemittel verändert oder zerstört werden. Mineralstoffe aus Gemüse, Körnern und Getreide gehen bei der Verarbeitung leicht verloren, zum Beispiel beim Schälen und Polieren von Getreidekörnern. Dies macht es schwierig, uns die benötigten Mineralstoffe in ausgewogener Menge aus unserer täglichen Nahrung zurückzuführen.

Mineralstoffe sind wasserlöslich und werden mit dem Urin ausgeschieden. Der Bedarf an Mineralstoffen kann von Tag zu Tag schwanken, abhängig von unseren geistigen und körperlichen Aktivitäten, Stress, Sport, Menstruation, Schwangerschaft und Alter. Bei Einnahme bestimmter

Medikamente kann es schnell zu Mineralstoffmangel kommen. So beschleunigt sich die Ausscheidung oder Zerstörung von Kalzium, Eisen, Magnesium, Zink und Kalium durch Diuretika, orale Verhütungsmittel, Abführmittel, Alkohol und Tabak.

HYPERAKTIVITÄT BEI KINDERN UND KALZIUMMANGEL:

Forschungen jüngerer Datums haben ergeben, dass die Zahl der Kinder mit Konzentrationsstörungen und der Neigung zu Wutausbrüchen zunimmt. Die tägliche Nahrung hat einen erheblichen Einfluss auf das Verhalten und die Anpassungsfähigkeit von Kindern. Heutzutage konsumieren Kinder und Jugendliche immer mehr verarbeitete Nahrung. Diese enthält nicht nur chemische Additiva, sondern wirkt im Organismus auch säurebildend. Während der Verzehr von Gemüse und Obst oft vernachlässigt wird, werden Fleisch und Süßigkeiten im Übermaß genossen. Deren Verstoffwechslung erhöht aber den Mineralstoffbedarf, und das kann zu Mangelerscheinungen führen. Da Mineralstoffmangel das Nervensystem beeinträchtigt, reagieren die Betroffenen mit Unruhe und Reizbarkeit.

ÜBERMÄSSIGE KALZIUMZUFUHR IST SCHÄDLICH FÜR ÄLTERE MENSCHEN:

Kalzium verhindert Krebs, reduziert Stress und Müdigkeit, senkt den Cholesterinspiegel und verhindert Osteoporose, dennoch ist übermäßige Kalziumzufuhr über den Tagesbedarf hinaus mit dem Ziel, den Mangel auszugleichen, schädlich. Ich habe bereits erklärt, warum Milchprodukte nicht geeignet sind, um die Kalziumzufuhr zu erhöhen. Eine Form der Osteoporosebehandlung ist die Ergänzung mit aktivem Vitamin D und Kalzium. Vitamin D erleichtert die Resorption von Kalzium aus dem Dünndarm und fördert die Knochenbildung. Übermäßige Kalziumzufuhr kann zu Verstopfung, Übelkeit, Appetitmangel und Bauchdehnung führen. Da Kalzium bei Einnahme auf nüchternen Magen die Magensäure verdünnt, wird das Gleichgewicht der Darmflora gestört, und Eisen, Zink und Magnesium können nur noch schlecht resorbiert werden. Wenn Sie sich Kalzium zuführen wollen, sollten Sie täglich 800 bis 1500 mg, verteilt auf drei Dosen zu jeweils 250 bis 500 mg, zu den Mahlzeiten einnehmen. Ein ausgeglichenes Verhältnis von Kalzium und anderen Mineralstoffen ist eine wesentliche Komponente guter Gesundheit.

MAGNESIUM AKTIVIERT HUNDERTE VON ENZYMEN UND HILFT BEI MIGRÄNE UND DIABETES:

Magnesium ist ein wichtiger Mineralstoff, von dem der Körper zur Bewahrung guter Gesundheit beträchtliche Mengen braucht, Magnesiummangel äußert sich in Form von Reizbarkeit, Ängsten, Depression, Schwindel, Muskelschwäche, Muskelkrämpfen, Herzbeschwerden und Bluthochdruck. Eine kürzlich veröffentlichte Studie in Deutschland hat gezeigt, dass Infarktpatienten einen niedrigen Magnesiumspiegel hatten. Forschungen in den USA haben ergeben, dass 65% der getesteten Migränepatienten nach der Einnahme von 100 bis 200 mg Magnesium völlig beschwerdefrei waren. Da Magnesiummangel die Glukosetoleranz stört, lässt sich Diabetes besser kontrollieren, wenn im Organismus ausreichend Magnesium vorhanden ist.

DAS GLEICHGEWICHT VON KALIUM UND NATRIUM IST LEBENSWICHTIG:

Natrium ist eines der Elemente im Kochsalz. Dieses Mineral ist für die Kontrolle des Flüssigkeitsgleichgewichts innerhalb und außerhalb der Körperzellen verantwortlich. Natrium sorgt für den richtigen pH-Wert im Blut und für das optimale Funktionieren von Magensäure, Muskeln und

Nerven. Natrium ist normalerweise reichlich vorhanden, aber durch übermäßige Zufuhr von Abführmitteln, längere Phasen von Durchfall oder übertriebene sportliche Aktivitäten (vor allem bei Hitze) kann sich leicht ein Mangel entwickeln. Das Gleichgewicht von Kalium und Natrium ist lebenswichtig. Dieses Gleichgewicht kontrolliert den Flüssigkeitstransport innerhalb und außerhalb der Zellen. Natrium findet sich normalerweise außerhalb der Zelle. Wenn der intrazelluläre Kaliumgehalt im Zellwasser niedrig ist, fließt Natrium mit der extrazellulären Flüssigkeit in die Zelle und lässt sie anschwellen. Da die Vergrößerung der Zellen Druck auf die Blutgefäße ausübt, verengt sich deren Durchmesser und das kann zu Bluthochdruck führen. Das ideale Verhältnis von Kalium zu Natrium ist 1:1; da aber viele verarbeitete Nahrungsmittel reichlich Natrium (Salz!) enthalten, kann es unbemerkt zu überhöhter Natriumzufuhr kommen. Durch ausreichenden Verzehr von Gemüse und Gemüsesaft wird Kalium zugeführt und so das richtige Verhältnis zum vorhandenen Natrium wiederhergestellt.

KLEINE MENGEN VON SPURENELEMENTEN ARBEITEN MIT VITAMINEN, MINERALSTOFFEN UND ENZYMEN SYNERGETISCH ZUSAMMEN:

Spurenelemente sind lebensnotwendig. Die benötigten Mengen sind minimal, aber ihre Rolle darauf nicht vernachlässigt werden. Generell sorgen sie bei allen Körperfunktionen für Ausgleich und Harmonie. Nach ihrer Resorption im Darm werden diese Mineralstoffe durch die Blutbahn zu den Zellen transportiert und dringen durch die Zellmembran in die Zellen ein. Wichtig ist, dass Spurenelemente in ausgewogenem Verhältnis zugeführt werden. Wenn ein oder zwei Spurenelemente im Überfluss aufgenommen werden, führt das zum Verlust von anderen Mineralstoffen und zu gestörter Aufnahme. Deshalb ist es am besten, Spurenelementen aus unserer Nahrung zu beziehen statt aus Ergänzungspräparaten. Meersalz und Meergemüse (Algen) sind dafür gute Quellen.

WICHTIGE SPURENELEMENTE UND IHRE FUNKTION:

- BOR:** spielte eine wichtige Rolle bei Resorption von Kalzium und für die Gesundheit von Zähnen und Knochen.
- KUPFER:** sorgt für die Bildung von Knochen, Hämoglobin und roten Blutkörperchen, Elastin und Kollagen, senkt den LDL-Cholesterin-Wert und erhöht den HDL-Cholesterin-Wert. Da man besonders im Verdauungstrakt, der Lunge und der Brust von Patienten mit bösartigen Tumoren einen erhöhten Kupfergehalt festgestellt hat, könnte es einen Zusammenhang mit der Entstehung von Krebs geben.
- ZINK:** ist beteiligt an der Produktion von Insulin, der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, der Bildung von Eiweißverbindungen und der Resorption von Vitaminen aus dem Verdauungstrakt (besonders Vitamine der B-Gruppe); es unterstützt die Prostatafunktion und die männliche Reproduktionsfähigkeit.
- EISEN:** ist der Kernbestandteil des Hämoglobins und spielt eine wichtige Rolle bei der Funktion der Enzyme, der Vitamin-B-Gruppe sowie des Immunsystems.
- SELEN:** verhindert in Kombination mit Vitamin E, die Bildung freier Radikale. Selen ist ein Wundermineral, dessen Gehalt vom jeweiligen Anbauboden abhängt. Die Ergebnisse

wissenschaftlicher Studien deuten darauf hin, dass sich bei Selenmangel das Risiko von Leukämie und Krebs erhöht.

CHROM: unterstützt den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel; es erleichtert den Glukosestoffwechsel durch Kontrolle des Blutglukosespiegels, der so keinen übermäßigen Insulinverbrauch erfordert, und verhindert auf diese Weise Hypoglykämie und Diabetes.

MANGAN: ist beteiligt am Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und an der Hormonbildung.

MOLYBDÄN: sorgt für die Gesundheit der Zähne und des Mundraums.

JOD: ist von entscheidender Bedeutung für die Funktion der Schilddrüse und die Verhinderung von Kropfbildung.

HEILNAHRUNG:

MEERESGEMÜSE: (Algen) ist unter anderem eine ausgezeichnete Quelle für Faserstoffe. Unverdauliche, wasserlösliche Faserstoffe absorbieren im Darm Wasser, erhöhen so die Masse des Darminhalts an den Wänden und beschleunigen die Peristaltik. Auf diese Weise verhindern sie die Ansammlung von Toxinen im Dickdarm.

NORI: ist die wichtigste Algenart in der japanischen Küche. Das Wort bezeichnet verschiedene Sorten von essbaren Rotalgen (dt. „Purpurtang“). Nori wird in den seichten Küstengewässern Japans angebaut und kommt meist in getrockneter Form von dunkelgrünen, quadratischen, papierartigen Blättern auf den Markt. Wie für Rotalgen typisch ist der Jodgehalt von Nori relativ gering, während dieses Meeresgemüse reich an Eisen, Fluor, Vitamin B6 und B12 ist.

AONORI: („grüner Nori“) wird meist in Form feiner Grünalgen-Flocken (ähnlich wie gehackte Kräuter) verkauft und ist reich an Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Lithium, Vitaminen (Vitamin C) und Aminosäuren (Methionin). Aonori enthält bioaktive Substanzen, die die Produktion von Kollagen und Elastin in der Haut unterstützen und damit Anti-Aging-Eigenschaften besitzen.

KANTEN: ist bei uns unter der malaiischen Bezeichnung (Agar-)Agar oder auch japanische Gelatine bekannt. Kanten wird aus Rotalgen produziert und ist ein ausgezeichnetes geschmacksneutrales und unverdauliches Geliemittel. Kanten zeichnet sich durch einen besonders hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen (inklusive Jod, Kalzium und Eisen) aus. Wegen seiner Unverdaulichkeit kann es (in höherer Dosis) auch als Appetithemmer und Abführmittel eingesetzt werden. In Indonesien wird Agar-Agar positive Wirkungen gegen Diabetes und Herzerkrankungen zugeschrieben.

HIJIKI (oder HIZIKI): ist eine Braunalgenart, die an den Küsten Japans wild wächst. Sie wird in Japan wegen der festen Konsistenz, einem besonderen Aroma und einer leichten Süße als Nahrungsmittel sehr geschätzt. Hijiki ist besonders reich an Faserstoffen und essenziellen Mineralstoffen (Eisen) und hat nur einen mittleren Jodgehalt. Der Kalziumgehalt ist 10-mal so hoch wie der von Milch. Hijiki gilt bei japanischen Frauen als wirkungsvolles Mittel für Gesundheit, Schönheit und Geschmeidigkeit von Haut und Haaren.

WAKAME: ebenfalls eine Braunalge, ist nach Nori die wichtigste japanische Speisealge und gilt als Delikatesse. Sie wird auch in der Bretagne kultiviert. Die würzig-aromatische Wakame kommt in Form getrockneter Blattstücke in den Handel und wird in Japan vor allem als Zusatz zur traditionellen Miso-Suppe verwendet. Obwohl Braunalgen generell reichlich Jod enthalten, ist Wakame mit nur ca. 10 mg/100 g Trockensubstanz gut zum häufigen Verzehr geeignet. Die in Wakame enthaltene Alginsäure trägt zur Entgiftung und Reinigung des Darms bei. Ein weiterer Inhaltsstoff von Wakame fördert die Fettverbrennung.

KOMBU: ist eine Braunalgenart, die in den kühleren Gewässern Nordjapans gedeiht. Da diese Algenart, die im Englischen als Kelp bezeichnet werden, einen besonders hohen Jodgehalt haben, sind sie in Deutschland nicht als Lebensmittel zugelassen. Kombu enthält die meisten Mineralstoffe und Vitamine vor allem Speisealgen. Weil Kombu auch eine natürliche Quelle des Weichmachers und Geschmacksverstärkers Glutaminsäure ist (in synthetischer Form als Glutamat bekannt), werden die Gerichte mit Kombu zart und schmackhaft.

KIMA: ist eine essbare Trüffelart aus den (semi-)ariden Regionen des Mittelmeergebiets, Nordafrikas und des Mittleren Ostens. Dieser Pilz, der vor allem das Immunsystem stärken soll, gehört zur Familie der Wüstentrüffel. Diese seltenen und teuren Pilze erreichen nur wenige Zentimeter Durchmesser und ein Gewicht von 30 bis 300 Gramm.

MEITAKE: ist ein essbarer Pilz, der in Japan traditionell als Lebensmittel und Heilmittel benutzt wird. Maitake (auf Deutsch auch Klapperschwamm genannt) wächst im Herbst in büschelförmigen Schwämmen mit graubraunen Hüten an Bäumen. Inzwischen wird er auch in Deutschland auf Sägemehl kultiviert und ist in verschiedenen Formen als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. In Asien werden die Heilwirkungen dieses Wunderpilzes hauptsächlich zur Behandlung von Tumorerkrankungen, HIV, Hepatitis, Osteoporose und Rachitis eingesetzt. Maitake stärkt das Immunsystem und hat daher die Fähigkeit, unerwünschte Nebenwirkungen der Chemotherapie abzuschwächen. Dieser Pilz ist gleichfalls wirksam bei Bluthochdruck und Diabetes.

KIKURAGE: ist die japanische Bezeichnung für einen weltweit verbreiteten Speisepilz, der unter zahlreichen Namen bekannt ist: Judaasohr, Ohrlappenpilz,

Wolkenohren, Holunderpilz, chinesische Morchel, Mu-Err (chin. = „Holzohr“), Black Fungus. Er wird in der ostasiatischen Küche wegen seiner knackigen Textur und seinem milden Geschmack hoch geschätzt. Kikurage-Pilze sind reich an Kalzium und Vitamin D und bekannt für ihre gesundheitsfördernden Wirkungen.

CHAGA:

ist ein hervorragender „medizinischer“ Heilpilz und ein starkes natürliches Antioxidans. Chaga soll Viren bekämpfen, das zentrale Nervensystem stimulieren, das Wachstum von Tumor- und Krebszellen hemmen, die Zahl der weißen Blutkörperchen reduzieren, den Blutdruck in den unteren Arterien und den Venen senken, den Blutzuckergehalt reduzieren, die Farbe und Elastizität der Haut verbessern, das jugendliche Aussehen wiederherstellen und Leber, Nieren und Milz entgiften.

Der Chaga-Pilz wächst in der Nordregion Sibiriens vor allem auf Birken (Birkenpilz). Chaga enthält bedeutende Anteile von Betulin und Betulinsäure, deren krebsbekämpfende Eigenschaften Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen sind, sowie SOD (Superoxid-Dismutase), das effektivste antioxidative Enzym zur Bekämpfung von Zellschäden durch freie Radikale. Außerdem findet sich im Chaga-Pilz ein breites Spektrum immunstimulierender bioaktiver Substanzen mit nachgewiesener Wirksamkeit bei verschiedenen Arten von Krebs sowie HIV, Diabetes, Bluthochdruck, Hypercholesterinämie und Übergewicht. Chaga-Pilze besitzen spasmolitische, diuretische, antimikrobielle, regenerative Eigenschaft; sie normalisieren die Funktionen der Darmflora und unterstützen die Heilung des Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren.

SHIITAKE:

ist ein bekannter japanischer Speise- und Heilpilz, der inzwischen auch in Deutschland gezüchtet und wegen seines guten Geschmacks und seiner gesundheitlichen Wirkung geschätzt wird. Shiitake enthält eine bestimmte Aminosäure, welche die Verarbeitung von Cholesterin in der Leber beschleunigt. Außerdem ist dieser Pilz ein effektives Mittel zur Krebsprävention. Eine Polysaccharid-Verbindung im Shiitake scheint die Immunzellen so zu aktivieren, dass sie Tumorzellen im Körper beseitigen; sie könnte auch wirksam gegen HIV und Hepatitis B sein. Shiitake-Pilze haben nachweislich Zellschäden von Herpes simplex I und II zum Stillstand gebracht.

Einläufe empfehlen: Ich selbst habe einen KAFFE-EINLAUF („Cafe Colon“) entwickelt, bei dem der Dickdarm mit ozeanischem Tiefenwasser, das unter anderem Kaffee, Mineralstoffe und einen Laktobakterien-Extrakt enthält, stimuliert und gereinigt wird.