AKADEMIE FÜR
GANZHEITLICHE MEDIZIN
PSYCHOSOMATIK &
PSYCHOTHERAPIEWISSENSCHAFTEN

Prof. Dr. Andrawis
Favoritenstrasse 37/16
A-1040 Wien
med.pth.praxis@gmail.com
+43 650 744 88 63
+48 516 061 427
andrawis-akademie.com

154 Ganzheitliche Medizin

Ganzheitliche Medizin bezieht sich auf die Behandlung des gesamten Körpers und seiner Funktionen, einschließlich der Auswirkungen einer gesunden Ernährung. Gesunde Ernährung kann dazu beitragen, Fettansammlungen in Leber, Blut und anderen Organen vorzubeugen und zu heilen. Dazu gehören folgende Maßnahmen:

Verzehr von maximal zwei Mahlzeiten pro Tag im Abstand von 8 Stunden und Vermeidung von Gluten und Weißmehl.
Vor dem Kochen von Reis und Stärke sollten sie mit heißem Wasser gewaschen werden.
Zuckeraufnahme sollte reduziert oder vermieden werden.
Die Verwendung von frittierten Ölen sollte vermieden werden, um eine Ansammlung von Fett im Blut und an den Organen zu vermeiden.
Obst sollte vor dem Essen und nicht nach dem Essen verzehrt werden, um die Magensäfte anzuregen und eine gesunde Verdauung zu fördern.
Fleisch, Alkohol, Kaffee und Schwarztee sollten vermieden werden, um die Magensäure zu reduzieren.

Zusätzlich zur Ernährung kann ganzheitliche Medizin auch die Behandlung von Magen- und Darmproblemen umfassen.

Es empfiehlt sich, täglich einen Viertel Teelöffel Sesam, einen Viertel Teelöffel Zimt und einen Viertel Esslöffel Honig zu konsumieren.
Es empfiehlt sich, täglich einen halben Teelöffel "Rogen" von weiblichen Fischen und anderen Meerestieren wie Seeigeln, Garnelen und Muscheln zu konsumieren, zusammen mit einem halben Esslöffel Bienenhonig und einem halben Esslöffel Süßholz. Dies ist eine effektive Methode zur Behandlung von Magen-, Dünndarm- und Dickdarmproblemen.

Empfehlung zur Behandlung von Anämie und Diabetes

Täglich einen Viertel Teelöffel Ingwer und Bockshornklee konsumieren. Bockshornklee ist hierbei die Königin der Kräuter.
Vor dem Essen einen halben Teelöffel Zwiebel, einen Viertel Teelöffel Koriander und einen ganzen Teelöffel Bockshornklee zu sich zu nehmen.
Knoblauch hat folgende Wirkungen:
Allicin ist der Hauptwirkstoff von Knoblauch und hat viele gesundheitsfördernde Wirkungen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die gesamte Wirkung durch das Zusammenspiel verschiedener Inhaltsstoffe entsteht. Alliin, eine Aminosäure, ist die Vorstufe von Allicin in Knoblauch. Wenn die Knoblauchzellen beschädigt werden, zum Beispiel durch Schälen oder Hacken, wird Alliin in Allicin umgewandelt, das in Kombination mit der Luft zu einer Erhöhung von zwei wichtigen Antioxidantien im Blut führt. Dadurch werden freie Radikale bekämpft, Zellschäden repariert und der Alterungsprozess verlangsamt. Knoblauch enthält auch viele andere wichtige Nährstoffe: wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Vitamin C und Eisen.

Knoblauch hat antibakterielle Wirkung und kann den Cholesterinspiegel senken, aufgrund der Schwefelverbindungen Allicin und Ajoen. Diese Verbindungen entstehen, wenn die Zellwände der Knoblauchzehe beschädigt werden, zum Beispiel durch Schneiden. Knoblauch wirkt wie ein Antibiotikum und bekämpft Bakterien, Viren und Pilze. Allicin und Ajoen können auch leicht blutverdünnend und blutdrucksenkend wirken, was vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Thrombosen und Schlaganfällen schützen kann. Saponin, ein weiterer Bestandteil von Knoblauch, kann helfen, den Cholesterinspiegel zu senken. Weiße Knoblauchknollen enthalten mehr Saponin als andere Sorten und können daher hohe LDL-Cholesterinwerte senken. Um diesen Effekt zu erzielen, sollten täglich etwa vier Gramm Knoblauch konsumiert werden, was einer großen Knoblauchzehe entspricht. Es gibt zwei empfohlene Möglichkeiten zur Aufnahme: Entweder eine Knoblauchzehe pro Tag schneiden und mit einem Glas Wasser einnehmen oder eine ungeschnittene Knoblauchzehe schälen und mit Wasser einnehmen.

Literaturverzeichnis

Leitzmann G, (2020) Vegetarische und vegane Ernährung Lehrbuch Studienliteratur, 4. Auflage, Verlag Eugen, Ulmer/ Stuttgart.

Krüger S, (2021) Arthrose lindern für Dummies, Ratgeber Buch Softcover Verlag Wiley-VCH. ISBN 978-3-527-71741-5.

Busch M, (2021) Kompendium Arbeitsmedizin, 10. Auflage, Daimler AG in Stuttgart ISBN 978-3-00-067863-9 Robert Koch-Institut, (2020, Hrsg.) Richtlinie für Krankenhaushygiene und Infektionsprävention, Verlag, Urban & Fischer (Elsevier). ISBN 978-3-437-22266-5.

Andrawis A, 2023