

# John Switzer

## Wildkräuter-Vitalkost mit Gerson 2.0 Anti-Krebs-Therapie

Leseprobe

[Wildkräuter-Vitalkost mit Gerson 2.0 Anti-Krebs-Therapie](#)

von [John Switzer](#)

Herausgeber: Urkraftquelle



<http://www.unimedica.de/b20000>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Erfahrung mit der Panchakarma-Kur II

14. April 2008

## **Erfahrungen mit der Ayurveda-Panchakarma-Wildkräuter-Kur**

*Ich war vorher schon etwas skeptisch gegenüber Kuren eingestellt. Insbesondere habe ich das „Gerede“ vom Entschlacken für Hokuspokus gehalten - um ehrlich zu sein. Da es aber schon seit Langem Annelies Wunsch war, einmal eine Ayurveda-Kur zu machen, habe ich mich über das Internet und auch über Literatur dazu schlau gemacht. Insbesondere gibt es ein Buch von Dr. Ulrich Bauhofer über Maharishi Ayurveda mit dem Titel „Aufbruch zur Stille“, mit dem ich mich etwas näher beschäftigt habe. Dr. Bauhofer hat in Würzburg Medizin studiert und sich inzwischen seit über 20 Jahren mit Ayurveda befasst; er leitet eine Ayurveda-Klinik in Traben-Trarbach.*

*Durch Zufall bin ich dann auf Dr. Switzer in Feldafing gestoßen, der dort ein Ayurveda-Zentrum betreibt. Der Vorteil seines Angebots im Internet bestand für mich darin, dass man hier mit geringem zeitlichem Aufwand diese Kur einmal testen kann. Im Extremfall kann man die Vorkur zu Hause durchführen und die Hauptkur von drei bis vier Tagen in Feldafing vor Ort. Ich habe dann mit Annelie besprochen, dass wir doch die Vorkur am Starnberger See durchführen und die Annehmlichkeiten des Hotels eine Woche genießen könnten. Bei einem kurzen Telefonat mit Frau Gumeniuk vom Ayurveda-Zentrum bestätigte diese dann die Variante als gut und so konnte es losgehen. Mir kam es auch noch darauf an, im Falle einer positiven Wirkung die Prinzipien hinter der Behandlung auch mit Unterstützung von Spezialisten in Deutschland fortsetzen zu können.*

*Und jetzt kommt's:*

*Wir sind an einem Freitag angekommen und von Dr. Switzer per Pulsdiagnose untersucht worden. Er stellte offensichtlich Störungen unserer „Energieflüsse“ fest - bei mir sogar meine Schmerzen im linken Knie. Naja, das konnte Zufall sein. Er hat uns dann in unserem Willen, eine Panchkarma-Kur durchzuführen, bestärkt und vorhergesagt, dass diese uns schon schwächen wird, aber wir danach schnell wieder auf die Beine kommen und uns sehr viel wohler fühlen*

501

würden. Verbunden ist diese Kur mit einem Heilfasten für vier bis fünf Tage; an diesen Tagen nimmt man im wesentlichen Ghee zu sich und trinkt ayurvedischen Tee. Damit wir aber nicht übermäßig körperlich abstürzten, hat er uns mit einigen pflanzlichen Präparaten und homöopathischen Mitteln versorgt, uns Brottrunk und Heilerde empfohlen. Ich muss sagen, Hungergefühle kamen nicht auf. Ich konnte sogar einem Vortrag von ihm über Ernährungsfragen beiwohnen, nach dem für die Teilnehmer ein Büffet mit schmackhaften Speisen zum Probieren zur Verfügung stand. Ich konnte standhaft bleiben und bekam keinerlei Hunger. Auch nach dem Fastenbrechen überkam uns kein Heißhunger; wir konnten allerdings nur noch kleinere Portionen als vorher zu uns nehmen. Bis heute hat sich bei mir daran nichts geändert, es fand bisher kein Jo-Jo-Effekt statt.

Ich habe zwei Bandscheibenvorfälle hinter mir, deren Nachwirkungen ich durch Krafttraining bei Kieser gut neutralisiere. Allerdings hatte ich bisher einige Probleme beim Bücken, die mich aber nicht weiter beeinträchtigten. In den ersten zwei Tagen der Kur hatte ich verstärkte Rückenschmerzen; nach Dr. Switzer ist das eine gute Reaktion, die zeigt, dass hier Probleme bestehen, die durch Ghee bereinigt werden: fettlösliche Schadstoffe werden ausgeschwemmt. Die wasserlöslichen Schadstoffe werden durch Sauna und andere Schwitzbäder ausgeleitet. Durch die Ölmassagen in völliger Ruhe wird zudem die Haut als des Menschen größtes Organ gereinigt und entschlackt.

Insgesamt hat mir die Kur sehr gut getan. Dazu hat sicher beigetragen, dass ich dem Arzt vertraut habe, der kein Eiferer ist, sondern seine Aufgabe darin sieht, für jeden realistische Möglichkeiten zu finden, übermäßig viele Medikamente der Schulmedizin zu vermeiden und sich trotzdem wohl zu fühlen. Er berichtete dabei auch über seine Familie, die nicht unbedingt nach seinen strengen Grundsätzen lebt; er selbst isst zu 85 bis 90 Prozent Rohkost. Diese muss nach seiner Auffassung schmecken, damit man auf eine andere Ernährungsweise umschwenkt und sie auch akzeptiert.

Ich kann jetzt nach der Kur wesentlich leichter die Weinberge hinauflaufen als vorher und dabei mit Annelie mithalten, die mir sonst immer davongelaufen ist. Also ist doch etwas dran am Entschlacken. Auch meine Rückenprobleme sind nicht wieder aufgetaucht.

Herr D. D.

## **Erfahrung mit der Panchakarma-Kur II**

### *Erfahrung eines Krebs-Patienten mit der Ayurveda-Wildkräuter-Panchakarma-Kur*

*Sie können sich gar nicht vorstellen, was bei uns los ist. Immer mehr Kunden von Heinz sprechen ihn an, weil er so gut aussieht, obwohl er eigentlich nach Meinung der Leute todkrank sein müsste.*

*Bereits vier Leute haben sich die Gerson- und Switzer-Literatur bestellt und es gibt mehrere Anfragen, ob ich wir mal einen „Info-Abend“ machen würden. Sogar eine bekannte Psychotherapeutin hat angefragt. Das ist einfach verrückt!*

*Wir bieten weder etwas an noch bewerben wir die Leute. Allein aufgrund unserer Veränderung werden wir angesprochen.*

*Ich bin dabei, alle Rezepte durchzuprobieren und werde einen „Verkostungs- und Info-Abend“ machen.*

*Ich werde auch immer öfter angesprochen, weil jetzt bereits zwölf Kilo runtersind und ich angeblich jünger aussehen soll. Eine Frau wollte wissen, bei welcher Kosmetikerin ich bin. Ich habe ihr dann gesagt, dass es ein Kosmetiker ist und ich nur einmal in seiner Praxis in Feldafing war, und schon wurden mir ein paar Jahre geschenkt. So kamen wir dann ins Gespräch.*

*Und meine Putzfrau ist so begeistert, dass sie mir ständig Brennesseln sucht, um hin und wieder mal einen Smoothie abzubekommen :-)*

*Dies nur als kurze Rückmeldung! Es ist einfach fantastisch!*

# 24 Kilogramm Gewichtsverlust in vier Monaten

22. April 2008

*Vier Monate nach der Panchakarma-Kur freut sich Herr A. H., 63, über einen Gewichtsverlust von 24 Kilogramm.*

Durch eine gründliche ayurvedische Entschlackungs-Kur und die Einnahme von bioaktiven Mikromineralien und der Wildkräuter-Cocktails ist es ihm gelungen, mühelos und ohne große Anstrengung abzunehmen.

# Rohkosternährung

29. April 2008

*Lieber Dr. Switzer!*

*Sie haben die Vorteile/Probleme einer Rohkosternährung brillant aufgezeigt!*

*Ich selbst bin 2003 im Alter von 25 Jahren auf 80 Prozent Rohkost umgestiegen, nachdem ich jahrelang nach einem Weg zu einem beschwerdefreien, glücklichen Leben gesucht habe.*

*Ich litt zuvor unter teilweise starken Depressionen und Antriebslosigkeit, hatte auch Asthma und einige Allergien.*

*Ich glaubte zu wissen, dass Medikamente oder die Schulmedizin im Allgemeinen diesen Zustand der Energielosigkeit nicht beheben können, da sie nicht die Ursachen angehen.*

*Ich habe mich regelrecht eingeeigelt in meiner Wohnung und traute mich oft nicht vor die Tür, weil ich auch einige Komplexe hatte. Meine bisherige Ernährung basierte auf viel erhitztem Fleisch, erhitztem Fett, Nudeln und Milchprodukten.*

*Irgendwann im April 2003 stieß ich auf das Instinkto-Rohkostforum und mir leuchtete sofort ein, dass hier eine ganz tiefgreifende Wahrheit verborgen sein musste. Die rohe Ernährungsweise erschien mir so logisch und geradezu genial.*

*Ich bin sofort umgestiegen, zu 100 Prozent.*

*Ich habe mich instinktiv ernährt, unter Beachtung der Sperre, und bestellte bald mein erstes Paket bei Passion4fruit mit einer Frucht, die ich nicht kannte. Das war eine Sapote Amarillo. Ich weiß das noch genau, weil mir beim Verzehr dieser Frucht so ein Wohlgefühl durch den ganzen Körper ging, dass ich einfach nur weinen musste vor Freude und Dankbarkeit.*

505



John Switzer

Wildkräuter-Vitalkost mit Gerson 2.0  
Anti-Krebs-Therapie

Energienahrung der Zukunft - Beiträge  
2005-2015

544 Seiten, kart.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)