

Kerri Rivera

Autismus Heilen Teil 2

Reading excerpt

[Autismus Heilen Teil 2](#)

of [Kerri Rivera](#)

Publisher: Jim Humble Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b17977>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Anhang 14

Autismus vermeiden

von Anju Usman und Beth C. Hynes JD

Egal ob Sie Eltern eines behinderten Kindes sind oder nicht - lesen Sie diesen Artikel besonders aufmerksam. Denn wir sind davon überzeugt, dass Autismus absolut vermeidbar ist. Und das fängt in der Schwangerschaft an.

Alle Eltern träumen von einem gesunden Baby. Beim Arbeiten mit Familien, die von der Autismusdiagnose tief bestürzt waren, haben wir in den vergangenen zehn Jahren zusammen mit den Eltern unserer Patienten einen entscheidenden Punkt begriffen: Hätten wir vorher gewusst, was wir heute wissen, wäre die Diagnose der Autismuskrankheit gut zu verhindern gewesen. Auch wenn wir bedenken, dass der Grund oder die Gründe für die gegenwärtige Welle von Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) unbekannt sind (die knappen Forschungsgelder werden darauf verwendet, die wahrscheinlichsten Übeltäter ausfindig zu machen) und keine absolut sichere Methode existiert, um zu verhindern, dass ein Kleinkind in diesen verheerenden Zustand verfällt. Aber dieser traurige Umstand bedeutet keinesfalls, dass es nicht doch aktive Möglichkeiten für Eltern gibt, die Chancen der Krankheit zu verringern, über ihr Baby zu siegen und ihnen ihre Hoffnungen und Träume für das Leben ihres Kindes zu rauben.

Praktische Ärzte, die in der Behandlung von Autismus einen biomedizinischen Ansatz verfolgen und medizinische und Labortests Tausender von Autismus heimgesuchter Kinder durchgesehen haben, beobachten bei diesen Kindern ein sich wiederholendes Muster: beeinträchtigte Methylierung und Entgiftung, mitochondriale Funktionsstörung, Magen-Darm-Notstand sowie immunologische Dysregulation, die sich aus chronischen viralen, bakteriellen und Pilzinfektionen sowie Belastung aus Schwermetallen und anderen Giften zusammensetzt. Aus dieser Perspektive ergibt sich für uns das Bild einer Krankheit mit mehreren Ursachen, die behandelt, überwunden und somit möglicherweise verhindert werden können. Dieser Ratschlag kommt von Herzen und ist für alle aktiven, intelligenten Eltern und werdenden Eltern bestimmt, die ihre Möglichkeiten kennen möchten, wie sie das Risiko reduzieren können, dass sich ihr Kleinkind autistisch zurückentwickelt. Wir haben in unserer Praxis etlichen Eltern geholfen, gesunde Kinder zu bekommen, obschon sie bereits ein autistisches Kind hatten. Die an dieser Stelle gegebenen Informationen mögen hilfreich sein, die

Gesundheit von Mutter und Fötus zu unterstützen. Aber diese Methoden, mit denen zugleich das Risiko verringert wird, dass Ihr Kind in die Autismusepidemie abrutscht, haben eine Schattenseite: Laut neuesten Statistiken aus Kalifornien nimmt die Erkrankung mittlerweile epidemische Züge an mit einem schockierenden Wert, dass jedes hundertfünfzigste Kind betroffen sei. Es ist ein analytisches Gedankengebäude erforderlich, das Eltern bei den Entscheidungen für ihre eigene Gesundheit und die ihres Kindes vor, während und nach der Schwangerschaft als Leitfaden dient.

Denken wir an die Analogie des letzten Tropfens, der das Fass zum Überlaufen bringt. Menschen beginnen ihr Leben als Säuglinge mit einigen „Tropfen“ im Gepäck. Es handelt sich um die Veranlagungen, auf bestimmte Chemikalien negativ zu reagieren, für bestimmte Krankheiten anfällig zu sein oder ein weniger ausgeprägtes Entgiftungsvermögen zu besitzen. Das Ziel in unserer heutigen giftigen Welt besteht darin, während der Schwangerschaft und der Erziehung nicht noch zusätzliche Tropfen anzusammeln und somit den Tropfen zu vermeiden, der das Fass zum Überlaufen bringt. Autismus scheint dann aufzutreten, wenn der Organismus des Kleinkindes so sehr von Toxinen, Viren und oder Parasiten überhäuft und erdrückt wird, dass die normale Entwicklung ausgesetzt und/oder zu Fall gebracht wird.

Kinder, bei denen Autismus diagnostiziert wurde, haben eine Vielzahl medizinischer Probleme. Diese sind die Untermauerung, das Fundament dessen, was verbessert und oder geheilt werden kann. Die mit Autismus assoziierten Symptome treten auf, weil und indem das Immun-, Magen-Darm- und Zentralnervensystem des Kleinkindes nicht richtig arbeiten. Wenn all diese Körpersysteme korrekt funktionieren würden, würden sie zur gesunden Entwicklung des Gehirns beitragen. Viren, Schwermetalle, Gifte, Pilze und Bakterien bilden zusammen eine Waffe, die diese Entwicklung stört und das Funktionieren dieser entscheidenden Körpersysteme des Kleinkindes beeinträchtigt. „Ein einziges Gift kann unterschiedliche Immunkrankheiten fördern, die von einem spezifischen Zeitfenster der frühkindlichen Exposition, dem Geschlecht und dem genetischen Hintergrund des betroffenen Kindes abhängen“, wie Wissenschaftler kürzlich herausfanden. Unser Gedankengebäude wird sich aus Maßnahmen zusammensetzen, die unternommen werden können, um die gesunde Entwicklung dieser Körpersysteme voranzubringen und zu vermeiden, dass ihre gesunde Entwicklung durcheinandergebracht wird.

Wegen der symbiotischen Beziehung zwischen Mutter und ihrem sich entwickelnden Fötus gilt es für die Mutter, sich vor, während und (wenn sie ihr Baby stillt) nach der Schwangerschaft keinen schädlichen Elementen auszusetzen und

für eine optimale Entgiftung zu sorgen, damit ihr Körper eine möglichst saubere Umwelt für ihr Kleinkind darstellt, in der es sich kräftig entwickeln und entfalten kann.

Erst in jüngerer Zeit haben Wissenschaftler damit begonnen, Umweltfaktoren eng mit Entwicklungsverzögerungen unserer Kinder in Verbindung zu bringen. Viele Untersuchungen zeigen, wie Umweltfaktoren - Ernährung, Diät, Luftqualität, sauberes Wasser, Schwermetalle (zum Beispiel Quecksilber, Blei, Arsen und Aluminium), Xenobiotika (zum Beispiel Chemikalien, Pestizide, Weichmacher und Perchlorate), Pharmazeutika sowie Impfungen - das dem Kind angeborne Risiko verändern können.

Dieses Forschungsgebiet heißt Epigenetik - molekulare Veränderungen unserer DNS durch Umweltfaktoren. 2003 fanden Wissenschaftler an der Duke Universität, dass Ratten, die ein Gen für Fettleibigkeit, Krebs und Diabetes trugen, gesunde Babys mit einem verringerten Risiko von Entwicklungskrankheiten hatten, wenn sie eine Diät mit viel Vitamin B12, Folsäure, Cholin und Methyl erhielten. Diese Untersuchung ergab, dass diese genetischen Veränderungen über vier Generationen andauerten. Das bedeutet, dass Sie mit einer gesunden Ernährung nicht bloß die Gesundheit ihrer eigenen Kinder, sondern auch die ihrer Enkel, Urenkel und Ururenkel beeinflussen. Forscher finden Hunderte unerwünschter und potenziell toxischer Chemikalien in der Plazenta, dem Nabelschnurblut sowie in der Muttermilch. Das heißt, die Kinder heutzutage mit einer toxischen Last geboren werden, gegen die ihre kleinen Körper vom ersten Tag an bestehen müssen. Studien aus China, Texas und San Francisco belegen: Wenn es schwangeren Müttern gelingt, während der Schwangerschaft Schadstoffen weniger ausgesetzt zu sein, können sie die Gesundheit ihrer Kinder - speziell die Entwicklung des Gehirns - verbessern. Chemische Verbindungen wie Quecksilber, Cadmium, Nickel, Trichlorethylen und Vinylchlorid in der Luft am Geburtsort führen zu einem 50%igen Anstieg des Risikos, an Autismus zu erkranken.

Zahlreiche Untersuchungen belegen neurotoxische Folgen von Schwermetallen. Ganz besonders gefährlich für das sich entwickelnde Gehirn ist Quecksilber. Trotzdem erhalten viele unserer Kinder im Kleinkindalter Impfungen, die den quecksilberhaltigen Konservierungsstoff Thiomersal enthalten. Obwohl Thiomersal aus vielen Impfstoffen für Kleinkinder verbannt wurde, ist es weiterhin Bestandteil der Grippeimpfung, die Schwangeren und Kindern ab zwei Jahren von den Gesundheitsbehörden empfohlen werden. Auf der anderen Seite ist Quecksilberexposition so bedeutsam, dass schwangeren Müttern von den Gesundheitsbehörden geraten wird, keinen Fisch wegen des möglichen Quecksil-

bergehalts zu verzehren. Obwohl eine Injektion mit Thiomersal viel gefährlicher ist, als Quecksilber durch den Verzehr zum Beispiel von Fisch ausgesetzt zu sein. Impfstoffe enthalten außerdem Aluminium, Formaldehyd und andere Giftstoffe, ebenso lebende Viren, die in kleinkindlichen Körpern schädliche Wirkungen auslösen können. Schwermetalle wurden auch als Faktoren entlarvt, die die menschliche Fruchtbarkeit beeinflussen. Das Aufspüren und Reduzieren der Schwermetallbelastung bei unfruchtbaren Frauen erhöhte ihre spontane Empfängniswahrscheinlichkeit. Frauen mit vielen Amalgamfüllungen hatten häufiger Fehlgeburten sowie eine höhere Ausscheidung von Quecksilber, wenn ihnen das Chelationsmittel DMPS (2,3-Dimercapto-1-Propansulfonsäure) verabreicht wurde. Es hat sich gezeigt, dass DMPS, verglichen mit einer Hormontherapie unfruchtbarer Frauen, eine hilfreiche und ergänzende Methode sein könnte, die Fruchtbarkeit zu steigern.

Mit all diesen Beweisen, die sich gegen diverse Umweltgifte, die die menschliche Entwicklung beeinflussen, aufstürmen, fand im Mai 2006 eine internationale Versammlung auf den Färöer Inseln statt. Dort kamen Wissenschaftler, Ärzte, Toxikologen und Forscher zusammen, gesponsert von der Weltgesundheitsorganisation (WHO), dem Europäischen Umweltamt, den Zentren für Krankheitskontrolle und Prävention (CDC) sowie den Nationalen Gesundheitsinstitutionen der USA (NIH). Ihr gemeinsames Statement war deutlich: „Es ist jetzt an der Zeit, aktiv zu werden.“ Wie erwartet, wurde in der Abschlusserklärung besonders auf die Ergebnisse Hunderter von Studien hingewiesen, aus denen eindeutig hervorgeht, dass toxische Stoffe auch in geringen Konzentrationen einen Fötus schädigen können, mit schweren Folgen für die Gesundheit im späteren Leben. Es gibt eine wachsende Anzahl von Chemikalien, die den entwickelnden Embryo, den Fötus, den Säugling beeinträchtigen, zum Beispiel die Pestizide DDT, Atrazin, Methoxychlor und Vinclozolin. Unter Verdacht stehen auch Kunststoffe, das Epoxidharz Bisphenol A, Phthalate genannte Weichmacher, Quecksilber, Blei, Arsen, Organotoxine, polychlorierte Biphenyle (PCB), Kohlenmonoxid, Smog, Tabakrauch und Alkohol. Die Krankheitsbilder, die dadurch entstehen können, dass wir all diesen giftigen Substanzen immer wieder ausgesetzt sind, haben viele verschiedene Gesichter. Dazu zählen Neurodegenerative Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Fettleibigkeit, Asthma und Allergien, ebenso Fortpflanzungs-, kardiovaskuläre, neurologische, kognitive, hormoneile, psychologische, Immun- und Atemwegsprobleme.

Andere beunruhigende Chemikalien sind Parabene (kommen in Cremes und Lotionen vor) sowie Triclosan (steckt in Zahnpasta, Seife und Reinigungsmitteln). Obwohl Parabene und Triclosan nicht eingenommen werden, ist die Aufnahme dieser Chemikalien durch die Haut womöglich noch gefährlicher als das

Schlucken, weil transdermale Anwendungen direkt in den Blutkreislauf transportiert werden. Allein durch ihre Kosmetika nehmen Frauen jedes Jahr 51 Pfund [20,5 kg] an Chemikalien auf! Zusätzliche Expositionen entspringen der täglichen Lebensführung, Beruf und Örtlichkeit. Bei den Faktoren, bei denen wir eine Wahl haben, sollten wir mit wählen. Schließlich ist es nicht nur unsere Gesundheit, die von unseren Wahlentscheidungen abhängt, sondern die unserer Kinder und Nachkommen.

Grundprinzipien der Entscheidungsfindung rund um die Schwangerschaft:

1. Du bist, was du isst (und trinkst). Treffen Sie demzufolge gesunde Entscheidungen, was Sie konsumieren.
2. Die Haut ist unser größtes Körperorgan. Seien Sie daher vorsichtig, mit was Sie sich und Ihr Baby einschmieren.
3. Denken Sie über „grün“ hinaus. „Grün“ für die Umwelt ist nicht immer das Gesundeste für Ihren Körper. Aber das Gesundeste für Ihren Körper ist immer „grün“.

Es folgen gesammelte Vorschläge, die diese Grundsätze unterstützen. Verfolgen Sie jeden Komplex, wobei sich unsere Reise in und durch die Elternschaft fortsetzt.

Vor der Schwangerschaft

Wenn Sie eine Schwangerschaft planen, empfehlen wir, dass Sie Ihren Körper von jeglichen Giften reinigen und einen ökologischeren, gesünderen Lebensstil pflegen. Denken Sie daran: Je weniger giftig Ihr Körper ist, desto besser für Ihr künftiges Baby. Führen Sie der Reihe nach Entgiftungen der Leber und des Darmes durch. Ein solches Entgiftungsprogramm kann sechs oder mehr Monate dauern und sollte nicht während der Schwangerschaft unternommen werden. Entfernen Sie mit einem erfahrenen Zahnarzt sorgfältig Ihre Amalgamfüllungen, was ebenfalls sechs oder mehr Monate dauern kann. Nehmen Sie sich dann die Zeit, ökologisches, ungiftiges Make-up, Haar- und Körperpflegeprodukte ihres Geschmacks zu finden und diese in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Bitten Sie Ihren Arzt, einige Tests durchzuführen, um zu ermitteln, welche spezifischen Ergänzungsmittel Sie benötigen könnten - sinnvoll sind das Kupfer-Zink-Verhältnis (1:1 ist ideal), die Schilddrüsenfunktion (TSH, T3 frei, T4 frei), Vitamin D (25-OH-Wert), Vitamin A-Niveau, Gesamtcholesterin (zu wenig Cholesterin wird mit Frühgeburt in Verbindung gebracht).

Als Nächstes räumen Sie Ihre Wohn- und Arbeitsumgebung auf. Lassen Sie zu Hause und im Büro alle schädlichen Chemiereiniger beim Saubermachen weg. Verwenden Sie stattdessen Reinigungsmittel, die von der EPA [US-Umwelt-schutzbehörde] das Stufe 1-Siegel bekommen haben. Vergessen Sie nicht, sich bei Ihrer Aufräumaktion um Spül- und Waschmittel zu kümmern. Vermeiden Sie so gut wie mögliche giftige Trockenreinigung.

Und schließlich verbessern Sie Ihre Ernährung mit Vitamin-Ergänzungsmitteln, einschließlich essenzieller Omega-3-Fettsäuren, sublinguales Methyl B-12, Fol-säure, Vitamin D3, Zink sowie Antioxidantien.

Was Sie tun sollten	Was Sie lassen sollten
Biologische, hormonfreie Lebensmittel essen.	Fisch oder Nahrungsmittel konsumieren, die Mononatriumglutamat (MNG) oder Nah-rungsmittelfarbe enthalten.
Biologischen grünen Tee, gefiltertes Was-ser und Biosäfte mit vielen Antioxidantien trinken.	Limonade, kohlenensäurehaltige Getränke oder Alkohol trinken.
Stevia, Bio-Tropfhonig und Xylit als Sü-ßungsmittel verwenden.	Künstliche Süßstoffe konsumieren.
Spazieren gehen, täglich frische Luft und Sonnenschein.	Gartenchemikalien oder Passivrauchen ausgesetzt sein.
Nehmen Sie aluminiumfreies, natürliches Deodorant.	Feuchtigkeitscrèmes oder Make-up mit Chemikalien oder Parabenen verwenden.
Verwenden Sie natürliches Henna zum Färben Ihrer Haare.	Chemische Farbstoffe, Dauerwelle oder ähnliche Haarbehandlungen verwenden.
Verwenden Sie Kochgeschirr aus Gussei-sen, Glas oder Edelstahl.	Mit Töpfen aus Aluminium oder mit Anti-haft- oder Teflonbeschichtung kochen.

Während der Schwangerschaft

Wir schlagen vor, dass Sie sich eine ganzheitliche Praxis suchen, die Sie wäh-rend der Schwangerschaft und der Geburt begleitet und unterstützt, da es wäh-rend dieser Zeit etliche wichtige Entscheidungen zu treffen gilt. Allgemein raten wir, Medikamente so weit wie möglich zu vermeiden, ebenso Paracetamol, da es die normale Entgiftung behindert. Fügen Sie Zink, Calcium, essenzielle Fettsäu-ren und pränatale Vitamine zu Ihrer täglichen Einnahme von Ergänzungsmitteln hinzu. Unterbrechen Sie die Verwendung von Nagellack und Make-up (ein-schließlich Lippenstift), die Parabene und andere Toxine enthalten. Nehmen Sie fluoridfreie Zahnpasta, weil Fluorid den Jodstoffwechsel stört, was weltweit ein in die geistige Retardierung [Unterentwicklung] verwickeltes Problem ist.

Was Sie tun sollten	Was Sie lassen sollten
<p>Yoga und Stressbewältigung, zum Beispiel Massagen und besänftigende Musik.</p> <p>Essen Sie fermentierte Lebensmittel, kochen Sie mit Bio-Kokosöl, nehmen Sie Bio-Apfelessig als Salatdressing, und verwenden Sie gesunde Fette sowie kaltgepresstes Öl.</p> <p>Nehmen Sie bei Schmerzen natürliche Heilmittel wie homöopathisches Arnika.</p> <p>Trinken Sie Kombucha, und nehmen Sie Probiotika.</p> <p>Lassen Sie einen Luftfilter im Schlafzimmer laufen, während Sie schlafen.</p>	<p>Ein hartes Trainingsprogramm beginnen, in die Sauna gehen, eine Zahnbehandlung (nicht einmal Zahnreinigung) durchführen lassen.</p> <p>Bis zum letzten Moment mit der Diskussion warten, dass Ihr Baby KEINEN Impfstoffen ausgesetzt wird.</p> <p>Ohne Headset mit dem Handy telefonieren oder mit dem Laptop auf dem Schoß arbeiten.</p> <p>Eine größere Renovierung zu Hause unternehmen. (Die Sorge gilt Blei und anderen involvierten Giften.)</p>

Säuglingsalter

Gesunde Babys wachsen und gedeihen perfekt, wenn sie die natürlichen, biochemischen Abläufe ungehindert entfalten können. Die Reihenfolge der Ereignisse, die dazu führen, dass ein Säugling anfängt, seine Aufmerksamkeit zu konzentrieren, Grob- und Feinmotorik zu entwickeln, zu sprechen und zu laufen, basiert auf einer empfindlichen aber wohldurchdachten Serie biochemischer Prozesse und chemischer Wechselwirkungen. Ein Hauptziel beim Aufziehen eines gesunden Kleinkindes liegt darin, jegliche Störung oder Einmischung in diese Reihenfolge zu vermeiden. Babys wirken zerbrechlich - und das sind sie in der Tat. Das Immunsystem eines Säuglings, das den Körper vor Schaden bewahren soll, ist noch nicht ausgereift, dafür braucht es Zeit und Ruhe. Sie helfen Ihrem Baby, sich ungestört zu entwickeln, indem Sie Kontakt mit Giften, Viren, Allergenen und Schwermetallen vermeiden. Unter diesem Aspekt sollten Eltern einen veränderten, allmählichen Impfplan mit sorgfältig durchdachten Impfungen in Erwägung ziehen.

Wenn Sie Amalgamfüllungen haben und stillen wollen, sollten Sie eine Probe Ihrer Muttermilch an ein Speziallabor schicken, um sie auf Schwermetalle zu testen. Wenn Sie eine Rezeptur verwenden wollen, nehmen Sie eine, die DHA (Docosahexaensäure) enthält, eine essenzielle Fettsäure, die für die gesunde Entwicklung des Zentralnervensystems entscheidend ist. Beim Zufüttern ist Bio-Babykost zu empfehlen. Fangen Sie mit Bio-Reisflocken an. Vermeiden Sie hingegen Soja, Gluten oder Milchprodukte, bis Ihr Baby zwei Jahre alt ist. Nach einem Jahr geben Sie Ihrem Kleinen einen viertel Teelöffel quecksilberfreien Lebertran, um die Zufuhr von essenziellen Omega-3-Fettsäuren zu steigern.

Beim Umgang mit Erkältungen und anderen leichten Erkrankungen Ihres Säuglings ohne schwere Symptome gilt hinsichtlich der Behandlung: Weniger ist mehr. Fieber über 38,3 Grad Celsius behandeln Sie mit lauwarmen Bädern oder farbstofffreiem Ibuprofen. So nervenaufreibend Fieber für junge Eltern sein mag, es ist die Antwort eines gesunden Immunsystems, um die eingedrungenen Viren durch Hitze zu töten. Antibiotika sollten sehr sparsam eingesetzt werden und nur beim bestätigten Vorliegen einer bakteriellen Infektion (virale Infektionen lindern sie nicht). Denken Sie daran: Antibiotika schädigen die gesunde Darmflora und fördern das Wuchern von Hefe und resistenten Organismen, die im Gegenzug das optimale Arbeiten des Immunsystems stören. Vergessen Sie nicht, dass die meisten Ohreninfektionen viraler Natur sind und somit nicht mit Antibiotika behandelt werden können. Nehmen Sie homöopathische Ohrentropfen, um die mit Ohreninfektionen und Erkältungen verbundenen Symptome zu lindern.

Was Sie tun sollten	Was Sie lassen sollten
<p>Leisten Sie sich eine ökologische Baby-Matratze, Kissen, Bettzeug und hypoallergenen Matratzenbezug.</p> <p>Baden Sie Ihr Baby täglich in warmem, gefiltertem Wasser – genießen Sie das gemeinsame Erlebnis!</p> <p>Füttern Sie den Säugling mit biologischen und hormonfreien Erzeugnissen.</p> <p>Verwenden Sie beim Füttern Glasflaschen.</p> <p>Setzen Sie dem Baby eine Mütze auf, und gehen Sie täglich zehn bis 15 Minuten an die frische Luft und die Sonne.</p> <p>Lassen Sie einen Luftfilter im Schlafzimmer des Säuglings laufen.</p>	<p>Dem Baby Schlafanzüge anziehen, die mit schwer entflammaren Chemikalien getränkt sind.</p> <p>Seifen, Lotionen oder andere „Baby-Produkte“ für die Haut verwenden, da sie unnötig sind und schädliche Chemikalien enthalten.</p> <p>Bis zum Alter von zwei Jahren keine Milcherzeugnisse, Gluten oder Soja zu essen geben.</p> <p>Das Baby aus Kunststoffassen oder -flaschen trinken lassen oder mit Muttermilchersatz aus der Mikrowelle füttern.</p> <p>Ihr Baby zu verschmutzten oder überfüllten Orten mitnehmen.</p>

Quelle: www.autismfile.com/what-is-autism-facts/autism-symptoms/avoiding-autism.
Genehmigter Abdruck.



Kerri Rivera

[Autismus Heilen Teil 2](#)

Praktischer Teil - Heilung der Symptome,
die wir als Autismus kennen

292 pages, hb
publication 2014



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com