

Dr. John Lubecki

Heile Dich selbst

mit dem Muskeltest

Einstieg in die Kinesiologie

VERLAG PETER ERD • MÜNCHEN

Inhalt

| | |
|---|----|
| 1 Alte chinesische Gesundheitsgeheimnisse | 11 |
| Östliche Medizin | 11 |
| Die Akupunktur breitet sich nach Westen aus. | 14 |
| Zusammenfassung | 16 |
| 2 Der Muskeltest | 19 |
| Die Entwicklung der »angewandten Kinesiologie« | 20 |
| Die große Entdeckung | 21 |
| Warum werden Muskeln schwach? | 21 |
| Der Muskeltest als Untersuchungsmethode. | 23 |
| Die Rolle des Muskeltests bei der Vorbeugung. | 23 |
| Der Muskeltest bestätigt, daß die Akupunkturtheorien richtig sind. | 24 |
| Muskeltest und das »Ausbalancieren« des Körpers. | 25 |
| Die Stiftung »Touch For Health« | 26 |
| Beispiele für Untersuchungen mit Hilfe des Muskeltests... . | 27 |
| 3 Der passive Muskeltest | 31 |
| Untersuchung der Arme auf Längenänderung | 33 |
| Auf welche Mangelercheinungen verweist der Muskeltest? | 36 |
| Untersuchung auf Gebiete mit Über- oder Unteraktivität .. | 38 |
| Untersuchung auf Allergien. | 39 |
| Untersuchung der Beine auf Längenänderung | 41 |
| Untersuchung mit Hilfe des Hand-Haltungsmessers oder der Hand. | 44 |
| Wie man den Haltungsmesser benutzt | 45 |
| Hand-Haltungsmesser-Test mit Ersatzperson. | 47 |
| Untersuchung auf Mangelzustände mit Hilfe von Reflexpunkten. | 47 |
| Wie man sich selbst untersuchen kann. | 47 |

| | |
|---|-----------|
| 4 Nahrungsergänzungstoffe | 59 |
| Die Ursachen der Defizite | 59 |
| Symptome, die durch Defizite hervorgerufen werden | 61 |
| Kopfschmerzen | 61 |
| Montmorillonit | 63 |
| Jod | 64 |
| Depressionen und Ängste | 65 |
| Gedächtnis | 67 |
| Zwerchfell | 67 |
| Rückenschmerzen | <i>jo</i> |
| Nacken- und Schulterschmerzen | 71 |
| Schmerzen im mittleren Rückenbereich | 72 |
| Schmerzen im unteren Rückenbereich | 72 |
| Mangan | 74 |
| Rutin | <i>JJ</i> |
| Die Augen | 79 |
| Farben | 81 |
| Apfelessig | 82 |
| Fettsäuren | 83 |
| DNS und RNS | 84 |
| B-Vitamine | 84 |
| Vitamin E | 85 |
| Homöopathische Mittel | 86 |
| Zusammenfassung | 89 |
| 5 Bakterien- und Virusinfektionen | 91 |
| Kristalle | 93 |
| 6 Die Fehlstellungen des Schädels und des Atlaswirbels | 99 |
| Die Entdeckung der Fehlstellung des Schädels | 100 |
| Symptome, die durch Fehlstellungen des Schädels hervorgerufen werden | 100 |
| Störende Einflüsse auf das Nervensystem | 101 |

| | |
|---|-----|
| Ernährungsbedingte Mangelerscheinungen und unnormale Änderungen in der Chemie des Körpers | 102 |
| Kalzium | 103 |
| Spurenelemente | 103 |
| Vitamin E | 103 |
| »Osteoarthritis« | 104 |
| Skoliose (seitliche Rückgratverkrümmung) | 104 |
| Herabgesetzter Hormonspiegel | 105 |
| Allgemeine Probleme, die durch Hormonmangel hervorgerufen werden | 106 |
| Ungleiche Muskelentwicklung | 107 |
| Rückgratversteifungen | 107 |
| Die Ausrichtung der Schädelknochen | 108 |
| Das Keilbein (Sphenoid) | 110 |
| Der allgemeine Schädeldefekt | 111 |
| Wie man den allgemeinen Schädeldefekt beseitigt | 111 |
| Die Ursachen der Fehlstellungen des Schädels | 113 |
| Der Atlas-Wirbel | 116 |
| 7 Rückengymnastik | 121 |
| Warum Rückengymnastik so wichtig ist | 121 |
| Sollte denn jeder Wirbelsäulengymnastik betreiben? | 122 |
| Gymnastische Übungen für die Wirbelsäule | 126 |
| Übungen zur Stärkung der Muskeln des Fußgewölbes | 138 |
| Streckung der Wirbelsäule | 139 |
| Die Brustwirbelsäule | 141 |
| Versteifungen | 142 |
| Wie man Versteifungen auflöst | 143 |
| Manipulationen | 144 |
| Haltungswechsel | 147 |
| Die Bedeutung sportlicher Betätigung | 153 |
| Wie man sich physisch fit hält | 154 |

| | |
|---|-----|
| 8 »Osteoarthritis« | 157 |
| Die verborgene Epidemie | 157 |
| Von degenerativen Veränderungen hervorgerufene Symptome | 157 |
| Die Ursachen der Osteoarthritis | 158 |
| Die Verhinderung der Osteoarthritis | 159 |
| Zusammenfassung | 160 |
| 9 Darmparasiten und Hefepilze | 167 |
| Der Verdauungsapparat | 168 |
| Mögliche Gründe für eine offene Klappe zwischen Dick- und Dünndarm | 170 |
| Wie man die offene Klappe zwischen Dick- und Dünndarm schließt | 171 |
| Wie man Darmparasiten bekämpft | 174 |
| 10 Allergien | 175 |
| Amalgam - ein Gift in Ihrem Mund | 177 |
| Kein Metall ist sicher | 184 |
| 11 Elektrodiagnose | 188 |
| 12 Einige allgemeine Ernährungsprinzipien | 195 |
| Das Trennen von Nahrungsmitteln | 195 |
| Früchte vor der Mahlzeit | 199 |
| Gutes Durchkauen der Speisen | 200 |
| Die Diät gegen Hefepilzvermehrung | 201 |
| Wie man den Cholesterinspiegel senkt | 204 |
| Es ist wichtig, kleine Mahlzeiten einzunehmen | 206 |
| Die blutzuckersenkende Diät | 208 |
| 13 Heilkräuter zur Verbesserung der Gesundheit | 211 |
| Reinigung | 211 |
| Heilkräuter als Träger von Nahrungsergänzungstoffen ... | 213 |
| Kräuter für natürliche Heilungen | 214 |
| Aloe vera | 214 |

| | |
|--|------------|
| Bienenpollen | 216 |
| Cayennepfeffer | 216 |
| Chaparral | 217 |
| Löwenzahn | 217 |
| Bockshorn- oder Kuhklee | 218 |
| Knoblauch | 218 |
| Ginseng | 219 |
| Seetang | 219 |
| Süßholzwurzeln | 220 |
| Lobelia | 220 |
| Thymian | 220 |
| Rinde von weißer Eiche | 221 |
| 14 Verbesserung der Koordination | 222 |
| 15 Schritt-für-Schritt-Vorgehen | |
| und Zusammenfassung | 228 |
| 1. Ausschaltung von Störfaktoren | 228 |
| 2. Test auf Parasiten | 229 |
| 3. Test auf Infektionen | 231 |
| 4. Korrektur des allgemeinen Schädeldefekts | 232 |
| 5. Test auf ernährungsbedingte Mangelerscheinungen | 232 |
| 6. Test auf Nahrungsmittelallergien | 234 |
| 7. Test auf Empfindlichkeit gegen Schmuck, Kosmetika und Teile der Kleidung | 235 |
| 8. Test auf Allergien gegen Zahnersatz | 235 |
| Fallbeispiele für den Erfolg des Muskeltests | 236 |
| 16 Jetzt können auch wir uns dauernd gesund fühlen | 246 |
| Positives Denken ist wichtig | 247 |