

Hocksitz-Haltung auf der Toilette - Nicht Thron-Sitz-, sondern Hockstellung bringt bessere Darm-Entleerung und bewahrt vor vielen Krankheiten.

Buch von Jonathan Isbit "Die Natur weiß es am besten" der Inhalt des Buches ist auf: <http://www.darmhilfe.de/> zu lesen.

Die herkömmlichen Sitztoiletten sind der unerkannte Grund für viele Erkrankungen - **wie z. Bsp. Blinddarmentzündung, Darmkrebs, Kolitis (Darmentzündung), Morbus Crohn, Divertikulose, Hämorrhoiden, Prostataleiden, Beckenorganvorfall und andere.**

Der Gebrauch der Sitztoiletten bringt viele Übel: Worum es **bei der natürlichen Hocksitzhaltung** geht, erklärt der Klappentext des Buches "Die Natur weiß es am besten" von Jonathan Isbit.

Die Fähigkeit des Menschen, die Hocksitzhaltung einzunehmen, ist hilfreich. **Zwei Drittel der Menschheit benutzen diese Haltung jeden Tag - beim Ausruhen, beim Arbeiten und auf der Toilette.** Wir im Westen aber haben diese Haltung vor weniger als 200 Jahren aufgegeben, als wir die heutigen Sitztoiletten übernahmen.



Das Verlassen der Wege der Natur hat immer Konsequenzen. Der gewohnheitsmäßige Gebrauch von Sitztoiletten verursacht einen schleichenden aber **erbarmungslosen Schaden am Darm und am Becken(boden), weil sich der Darm nicht richtig entleert.** Pressen bringt weitere Schäden. **Hämorrhoiden** <http://www.haemorrhoiden1.info/>

Ganz wichtig: Darm und Verdauung in Ordnung bringen. Der Stuhlgang darf nicht "schmutzen, schmieren, klebrige Bremsspuren hinterlassen": Meist ist die Ursache eine Störung des Dünndarmes durch

Fruchtzucker: schadet <http://josef-stocker.de/fructose.pdf> Fruchtsäfte, Honig, Mais-Sirup.

Dieses Buch liefert die überwältigenden Beweise, dass die herkömmlichen Sitztoiletten der unerkannte Grund für viele Erkrankungen sind - wie z. B.

Blinddarmentzündung, Darmkrebs, Kolitis (Darmentzündung), Morbus Crohn, Divertikulose, Hämorrhoiden, Prostataleiden, Beckenorganvorfall und andere.

Diese Erkrankungen haben die Medizin über Jahrzehnte verwirrt. Die Ärzte haben die Beweise aus der Geschichte, der Anatomie und der Seuchenkunde ignoriert und versucht, die „Inkompetenz der Natur“ für all diese Erkrankungen verantwortlich zu machen. Dieses Buch weist diesen Vorwurf zurück. In einfacher und verständlicher Sprache wird erklärt, wie diese Erkrankungen auf natürliche Weise verhindert und gelindert werden können. Der Leser gewinnt praktisches Wissen und die feste Überzeugung:

<http://www.darmhilfe.de/buchlesen.htm>

<http://www.amazon.de/Natur-wei%C3%9F-besten-Prostata-Probleme-Hocksitzhaltung/dp/3868584749>

Schnack, Gerd "Das Wunder der Entspannungshocke: Befreiter Rücken und ein gutes Bauchgefühl" 224 Seiten; Verlag Herder: 2016; ISBN-13: 978-3451310355

Weiteres siehe auf: <http://www.naturesplatform.com/>

Reinventing the toilet: an invention that he claims can prevent some serious health problems. The invention allows a standard toilet to be used in the squatting position.

is to help you evacuate your bowels in a healthier, more natural way by enabling you to squat over your toilet. Its inventor, Jonathan Isbit, is a yoga practitioner who became convinced that the Western posture of sitting on the toilet was contrary to the natural contours of the colon.

Citing research that links improper elimination to the high incidence in Western societies of hemorrhoids, diverticulosis, prostate cancer and a host of other ailments, Isbit gives convincing evidence that squatting, like they do in many countries, can cure these ailments. Using Nature's Platform, though it may seem a little awkward at first, is clearly the superior way to go. www.naturesplatform.co.uk

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf
Fruchtzucker schadet <http://josef-stocker.de/fructose.pdf> Fruchtsäfte, Honig, Mais-Sirup

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Enders, Giulia "Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ" 285 Seiten; 2014

Schnack, Gerd "Das Wunder der Entspannungshocke: Befreiter Rücken und ein gutes Bauchgefühl" 224 Seiten; Verlag Herder: 2016; ISBN-13: 978-3451310355

Schaller, Heidrun "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe" 320 Seiten; books4success: März 2015; ISBN: 978-3864702433

Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet" 202 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868834772 (Frz. "Gluten. Comment le blé moderne nous intoxique")

Venesson, Julien " Paléo Nutrition" (Französisch) 304 Seiten; 2014; ISBN: 978-2365490832

Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht" 400 Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3-442173587 (Meide alle Getreide, Weizen) / **"Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health"** 292 Seiten; Rodale Press: 2011; ISBN: 978-1-609611545 (Meide jedes Getreide, Weizen bis Gerste, Dinkel, ...)

Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 349 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3-442-392575 **"Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat"**

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“
¹⁶2007; ISBN: 978-3887601003; „**Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.**“

Rohkost oder Kochen?! http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

<http://josef-stocker.de/hockstellung.pdf>



Enders, Giulia "Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ" 285 Seiten; Ullstein: 2014 (35. Auflage 2015); ISBN: 978-3550080418 Vergnüglich geschrieben. Gut sind die Abschnitte über Allergien, Unverträglichkeiten und Intoleranzen; Hocksitzstellung.

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015

Zschocke, Anne K "Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit: Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung" 368 Seiten; Knauer: 2014; ISBN: 978-3426657539

siehe: <http://josef-stocker.de/>