

## Wenn Pillen nicht mehr helfen: Frau überwindet schmerzhafte Fibromyalgie mit reiner Frischkost

Von [Michael Hackmayer \(/author/Michael Hackmayer\)](#) / 3. Februar 2018, / Aktualisiert: 3. Februar 2018 14:00



Fibromyalgie macht Schmerzen am ganzen Körper. Foto: iStock

Die Amerikanerin Stacy Stowers dachte, dass sie für immer unter den schmerzhaften, lähmenden Effekten der Fibromyalgie leiden würde. Um die Schmerzen zu lindern, versuchte Sie alles mögliche: „Ich konnte weder aufstehen noch mich anziehen. Ich nahm alle Arten von Schmerzmitteln und Schlaftabletten. Ich habe jeden Tag Kaffee und Alkohol gegen die Schmerzen genommen. Irgendwann fielen mir die Zähne aus,“ schreibt Stowers auf ihrer Webseite. Frau Stowers hatte 17 Jahre lang mit chronischen Schmerzen gekämpft, seitdem sie mit 22 Jahren an Talfieber erkrankt war, einer Pilzinfektion (Kokzidioidomykose), die das Immunsystem des Körpers angreift. Sie war sehr erstaunt, dass sie nach 10 Tagen mit reiner Frischkost nicht nur zum ersten Mal seit Monaten wieder aufstehen konnte, sondern sich auch so energetisiert fühlte, dass sie einen langen Spaziergang durch ihre Heimatstadt Chicago machen konnte. Wenn wir auf den heutigen Tag schauen, dann ist die einst kränkliche Stacy Stowers jetzt eine gesunde, lebendige Frau. Sie hat die Fibromyalgie erfolgreich besiegt, und dies nicht mit Medikamenten. Sie wurde 2007 mit Rohkost vertraut gemacht, und nach wenigen Tagen der

Frische-Diät fühlte sie sich schon sehr gut. Seit diesen Tagen befürwortet sie die Macht der frischen Lebensmittel und hat sogar ein Buch mit dem Titel „Eat Raw, Not Cooked“ verfasst.

## Die heilende Kraft einer Rohkost-Diät

[caption id="attachment\_2338862" align="aligncenter" width="640"]



Frisches Obst und Gemüse ist voller lebendiger Enzyme, die den Körper heilen. Foto: iStock/caption „Es gibt zwei Hauptgründe, warum Rohkost heilt“, sagt sie. „Einer davon sind die lebenden Enzyme. Unser Körper hat all diese Stoffwechsellzyme, die uns jung halten, und Verdauungsenzyme, die Sie in rohen, echten Lebensmitteln finden. Wenn wir die natürlichen Verdauungsenzyme durch Kochen abtöten, müssen unsere Stoffwechsellzyme, die uns heilen und unsere Haut gesund halten, beenden, was sie tun und an der Verdauung arbeiten.“ Sie erklärt, dass der andere Grund, warum rohe Lebensmittel heilen, darin besteht, dass sie die Säure- und Basenwerte des Körpers im Gleichgewicht halten. Ein saurer Körper ist das Ergebnis einer Kombination aus schlechter Ernährung, anhaltendem Stress und Umweltverschmutzung. Sie bricht auch die Vorstellung von Skeptikern, dass Rohkost-Gerichte nicht so viel Abwechslung bieten. Wenn man sich anschaut, was es alles in Mutter Natur's Garten gibt, dann sind all diese verschiedenen Kategorien - Früchte und verschiedene Gemüse, Nüsse und Samen, Seetang, Weizengras, Superfoods, Sprossen, Kimchis und Sauerkrauts - einfach unglaublich, welche Möglichkeiten wir dann vor uns haben. Ein weiterer Mythos ist, dass Rohkost immer kalt gegessen werden sollte. Rohkost lässt sich auch „erwärmen“, indem man sie bei Raumtemperatur serviert, mit wärmenden Gewürzen versetzt und sogar zu Temperaturen unter 42 Grad erhitzt (ab 42° denaturieren die Proteine). Stowers plant, den Lebensstil aufrechtzuerhalten. "Das einzige, was mir weh tat, waren meine Lachmuskeln, denn ich konnte nicht aufhören zu lächeln", sagt Stowers. "Ich hatte mein Leben nach 17 Jahren zurück." Wie Stacy Stowers einen "Happy-Shake" zubereitet: <https://www.youtube.com/watch?v=y3RiwNJ5JII> Schauen Sie mal in Stacy Stowers Webseite vorbei und inspirieren Sie sich: [stacystowers.com](http://stacystowers.com/) (<http://stacystowers.com/>)

Gefällt Ihnen dieser Artikel? Dann teilen Sie ihn mit Ihren Freunden und geben Sie uns ein Like auf Facebook (<https://www.facebook.com/epoch.times.panorama/>)! So helfen Sie uns, noch mehr geniale Geschichten aus aller Welt aufzuspüren und mit Ihnen zu teilen.

Haben Sie selbst etwas Geniales erlebt, oder ein geniales Thema, Bild oder Video, das wir posten sollen? Dann schicken Sie uns Ihre Geschichte im Messenger (<https://www.facebook.com/epoch.times.panorama/#>).

Quelle: <http://www.epochtimes.de/gesundheit/wenn-pillen-nicht-mehr-helfen-frau-ueberwindet-schmerzhaft-fibromyalgie-mit-reiner-frischkost-a2338452.html>

---