

Ernährungshinweise für Gesunde und die, die gesund werden wollen!

1. Das Wort Diät wollen und müssen wir aus unserem ärztlichen Sprachschatz einfach abschaffen, denn:
2. Nach unseren Kausalerkenntnissen muss die Kost und Ernährung, die den sogenannten Gesunden nicht krank werden lässt, auch umgekehrt dazu beitragen, den Kranken gesund werden zu lassen.
3. Da es weiter nach unseren Kausalerkenntnissen keine Spezial- oder Sonderkrankheiten gibt, und deshalb z.B. weder der Diabetes mel. noch die vielschichtige Krebskrankheit eine Sonderkrankheit sind neben Rheuma oder, sondern ein umfassendes Ganzheitsgeschehen aus der Unterschiedlichkeit der erbbedingten Konstitution usw., empfehle ich keine Sonderkosten, sondern Ganzheits-Gesundheits-Ernährungsvorschläge.
4. Der Unterschied ist lediglich der, dass ein Gesunder nach der Gesundheitsskala: "Adam und Eva-Gesundheit" der Ur-Stufe Ia, beste "Qualität", letztlich alle gesunde natürliche Kost essen und verdauen kann, während
5. Der normal Gesunde des 2. Jahrtausend nach Christgeburt höchstens noch die Gesundheitsskalenstufe Nr. 4 erreicht, bei den Endstufen dieser Skalen Nr. 8 eben auch nicht mehr alles essen kann, sondern sich beschränken muss, besonders deshalb, weil die Nahrungsmittel im weitgehendst geschädigten, kranken Zustand angebaut werden, und eben nicht mehr als natürlich und gesund bezeichnet werden können.
6. Nach der obigen Unterteilung zwischen Urgesundheit und heutiger Normalgesundheit von 4 Teilstrichen bleiben uns für die Kranken noch weitere 4 Teilstriche bis 8 übrig. Das heißt von Teilstrich 5 bis Teilstrich 6, 7 und 8 können Sie aus dieser Ur-Gesund-Nahrung in seiner Umfassenheit und Einfachheit weniger und weniger vertragen. Das heißt im letzten Zustand eines schwerst Krebskranken im 3. Stadium, ist die Breite der Ernährungsmöglichkeit sehr, sehr eingengt, und Sie als Arzt werden mit Ihrem Patienten sehr, sehr schnell ermitteln können, was als letzte Möglichkeit an Nahrungsgabe noch möglich ist, um ihn u.U. bei Einhaltung aller anderen äusseren Fakten, mit der umfassenden "Regena-Ganzheits-Zell-Regenerations-Therapie" doch noch retten zu können, mit der exakten Hilfe der gesamten Umwelt dieses Kranken.
7. Erkennen Sie, und dies haben Sie als Arzt gelernt, dass Sie nie resignieren, d.h. nie aufgeben dürfen! Wir brauchen und dürfen dabei nicht auf *Gottes Wunder* rechnen oder bauen, aber auf des Schöpfungsallmacht, die uns als Arzt so geistig steuern kann, dass wir mit seiner Hilfe den richtigen Weg, mit kausal richtigen Entscheidungen finden, die zu neuer Hoffnung und zur echten Rettung führen.
8. Ich selbst habe dies mehrmals gnadenvoll als grosser Sünder erleben dürfen, und deshalb darf ich mir den obigen Hinweis erlauben. Finden Sie als Arzt wieder den Weg zurück zu unseren Schöpfungs- und Ordnungsgesetzen, dann werden Sie ein schöpfungsgerechter echter Heiler werden, der die Kraft und die geistige Übersicht bekommt, um den Weg der Revision im Verstoss gegen diese Ordnungsgesetze zu gehen, der Ihnen dabei den erweiternden Weg zur bewussten Einhaltung dieser Gesetze gibt, die zur echten Heilung führen.

9. Es gibt keinen grossen Arzt, keinen grossen Heiler, der ohne göttliche Führung und ohne göttliche Hilfe echt heilen kann.

In dieser mechanistischen, geldgierigen, egoistischen Welt ohne Ideale, ist es wichtig, dass ich diesen obigen Kernsatz bewusst erlebe und danach handle.

10. Bevor ich zu meinen Beispielen und Hinweisen komme, will ich kurz andeuten, dass ich davon überzeugt bin, dass der Urmensch nur von Rohkost gelebt hat wie das freie Getier in der Natur. Der Fisch- und Fleischverzehr in reiner Rohkost mag fraglich bleiben und ist ausserdem vom Klima, also vom Breitengrad unserer Erdkugel abhängig.

11. Das heisst, es ist schlecht vorstellbar, dass wir in unseren Breiten und noch höher hinauf bis zu den Eskimos, mit reiner Pflanzenrohkost lebens- und arbeitsfähig bleiben könnten, ganz davon abhängig, dass zwischen den Eiswüsten des Winters in Grönland, in Lappland, in Nordkanada die entsprechende Vegetation fehlt.

Da ist der Mensch auf Fisch und auf Rentierfleisch angewiesen, so sehr er das wenig Grün an Gräsern, Moos und Blumen zwischen den Jahreszeiten mit Genuss und Begier isst, um natürliche, lebendige Energie in Form lebendiger Pflanzenzellen zu essen (roh, zu essen), um sein Zellularsystem zu regenerieren, über Ausleitung der gestauten Toxine, und damit Reinigung der Gewebe, Gefässe, Organe (Drüsen) Muskel etc.

12. Mit nur gekochter Kost geht der Gesunde schon zugrunde, wie soll damit ein Kranker gesunden? Niemals!

Jede gekochte Nahrung führt auch zur Übersäuerung, und damit zur Latenz und Sklerose. Jede Rohkost in Urform, also ohne Verderbnis durch den verdorbenen menschlichen Einfluss, über Obstessig-, Zucker-, Öl-, Gewürzzugaben etc., ist echte Rettung für den chronisch Kranken, und dabei Ernährung zur Gesunderhaltung des auch gesunden Menschen.

13. Wichtige Hinweise will ich Ihnen geben, wie Sie differenzieren müssen; denn Eines muss nochmals gesagt werden: Der Gesunde, der Urgesunde, kann alles essen, aber auch hier nicht wörtlich nehmen, denn Grenzen hat auch er.

Der akut- und chronisch Kranke aber, kann eben nicht mehr alles essen, weil er substanzmässig zu sehr geschädigt ist.

Auch hierzu ein Denkbeispiel:

Zur Zeit Adam und Evas und mehr als 1.000 Jahre später konnte der Mensch eine Colitis mit Sicherheit mit klarem Wasser und Rohkost unter Einschränkungen ausheilen. Auch die Russen aus der Taiga, oder vom Kaukasus oder die Bulgaren in den Bergsteppen können dies unbeschadet noch heute.

14. Wir aber, als normale, degenerierte westliche Menschen, können dies mit Sicherheit nicht mehr, zumindest nicht generell. Also müssen wir zurück auf Kamillentee, auf u.U. 6-Kornbrei-Schonkost, durchgerührt durch ein Sieb etc. Ja wir brauchen dann degenerierte Zwischenstufen, weil eben auch unser Zellularsystem entsprechend degeneriert usw. Ich verkenne nicht den hohen, ja lebensrettenden Einfluss einer Rohkost auch in solchen Fällen, denn wenn nichts mehr geht, und eben die echte Regena-Therapie zur Überwindung einer chronischen Darmlähmung (54a), einer Darm-, Drüsendeformans, einer thrombotischen Darmdurchblutung, einer Pankreaslatenz, einer Leberdysfunktion usw., nicht von heute auf morgen, sondern erst in 10, 14 Tagen, ja in schwereren Fällen in 4-6 Wochen erst zum Tragen kommen über echte Zellregeneration, müssen wir

Kompromisse schliessen und, der jeweiligen Stoffwechsellage angepasst, die Nahrung so auswählen, dass sich der Schwerstkranke damit so lange am Leben erhält, bis eben die obigen Regenerationsmaßnahmen greifen.

15. Etwas aus der Reihe, aber doch hier hingehend muss jeder normal Gesunde (in Wirklichkeit ja schon Kranke) erkennen, dass bei jeder Verdauungsstörung von der Diarrhoe bis zum Magen-Sodbrennen, einige Fastentage mit Kamillentee, und einigen Tellern voll von grünem Blattsalat ohne Dressing, Wunder wirken, welches Sie mit keinem gekochten Brei erzielen!

16. Es ist eben auch bei der Ernährung für den Arzt eine Kunst, gleich auf Anhieb die richtige Lösung zu finden.

17. Diese folgenden Hinweise sollen Ihnen aber dabei sehr helfen, und das Wesentliche aussagen:

A.) Der Mensch lebt nicht von dem, was die bekannten Ernährungs- und Kalorientabellen zu essen vorschreiben, um angeblich nicht verhungern zu müssen oder zumindest nicht als unterernährt zu gelten.

Der Mensch kann ausschliesslich nur von dem leben, was der jeweilige Zustand seines Organismus vom zugeführten Nahrungsgut über die Sekretion der gesamten Verdauungsdrüsen biologisch umwandeln und assimilieren kann, in einem möglichst toxinfreien Atmungsstoffwechselprozess des gesamten Zellularsystems.

Je mehr also ein schon geschädigter zellularer Stoffwechselprozess beim chronisch Kranken vom Atmungsstoffwechsel durch übermässig anfallende, nicht körpergerechte Stoffwechselabbauprodukte abgedrängt wird und damit in den sogenannten Gärungsstoffwechsel pathogen übergeht, desto vermehrt fallen Eigengifte oder Toxine an und belasten damit zusätzlich den Organismus und das eigentliche Krankheitsgeschehen des chronisch Kranken.

Je schwerer das Krankheitsgeschehen und je geschwächerter dadurch der Organismus ist, desto einfacher und zunächst kalorienarmer muss die Kost und damit die Ernährung sein.

B.) Trennen Sie sich von den falschen Ernährungslehren, die:

a.) Den Vitaminrummel in jeder Weise betreiben, und Vitamin C als den höchsten Ernährungswert hinstellen wollen, und Zitrusfrüchte in jeder Form mit Säften etc. anpreisen.

Meine klare Antwort: Vitamin C schadet in den Mengen wie es empfohlen wird. Es führt zur Verhärtung des Zellularsystems und zur Drüsenlatenz von den Darmdrüsen bis zu den Keimdrüsen, und schädigt ausserdem das Gefäßsystem.

b.) Die Südländer essen und trinken nicht so viel Vitamin C wie wir hier im Norden. Ausserdem leben sie in einem warmen bis heißen Klima, wo dieser Vitamin-schutz wegen des erklärten Grundes, die von der Sonne sehr beanspruchte Zelle schützt, damit sie nicht u.a. "verbrennt".

Diese Voraussetzungen, bzw. Belastungen des Organismus sind bei uns nicht gegeben im Norden, und so meiden Sie den falschen Vitaminrummel, der nur einem Geschäft dienen soll und Ihnen schadet.

Wir selbst und unsere Eltern und Grosseltern usw., haben als Kinder auf dem Weihnachtsteller höchstens 2 Apfelsinen gehabt, und dann nochmals im Februar ein Pfund oder mehr Mandarinen oder Blutapfelsinen. Schluss aus für ein ganzes Jahr und wir und unsere Vorfahren waren nicht so krank wie die Jugend heute. Was uns gegebenenfalls krank gemacht hat, war der "schöne" Speck und Schinken und die

Blut- u. Leberwurst von damals noch gesunden Schweinen. Das heißt, die üppige Fleisch-Speckkost mit wenig Gemüse oder Frischkost.

Aber ansonsten haben wir keinen Vitaminmangel gekannt. Die Rachitis als englische Krankheit hatte andere Gründe!

Vitamin C als Anti-Krebsmittel oder zur Krebsvorsorge ist ein Irrtum, nein ein Blödsinn von Wissenschaftlern, die nie gelernt haben kausal und ganzheitlich zu denken und zu folgern.

C.) Kampf der Säurekost!

a.) Warum? Alles was wir uns lebenserhaltend an Nahrung zuführen müssen endend im Stoffwechselabbauprodukt der Purine und der Milchsäure, neben der Darmausscheidung. Findet die Nahrungszuführung schon vorwiegend im sauren Bereich liegend statt, ist der normale Stoffwechselprozess im bemühten Basen-Säureausgleich gefährdet, d.h. er sinkt ab in den dann dominanten Säurenbereich mit allen schädlichen Folgen für den Knochenstoffwechsel etc.

b.) Haben Sie schon gesunde Vegetarier gesehen, die sich einseitig von vorwiegend Obst in jeder Form, mit Quark und Joghurt als Fleischersatz und mit viel Sojabohnenmehl oder mit viel Nüssen etc. ernähren? Ich nicht! Sie werden magerer und magerer, weil sie mehr und mehr zellulär sklerotisieren und sich dabei noch drangsalieren mit Abhärtung in kalten Bädern, oder sie machen das Gegenteil und gehen in die Sauna.

Damit kann keiner gesunden!

c.) Die angeblich wissenschaftliche Behauptung, dass alles Obst, besonders das der Zitrusfrüchte, alkalisch, oder zumindest neutral wäre, ist eine Täuschung oder ein bewusster Schwindel: Eine Himbeere, eine Brombeere, eine Erdbeere, eine Heidelbeere, ein Apfel, eine noch so süsse Birne, eine Apfelsine, Mandarine oder, oder hat erhebliche Mengen von freier ungebundener Obstsäure bis zu einem Ph-Wert auf unter 5,0. Diese Früchte neutralisieren sich nicht selbst beim Stoffwechsel während der Nahrungsumwandlung im Organismus, sondern benötigen dazu körpereigenen Kalk. Dieser Kalk wird dem Knochenstoffwechsel automatisch entzogen, weil in Selbsterhaltung der Organismus diese Neutralisierung damit durchführt und weil kein Leben auf übersäuertem Milieu möglich ist.

c1.)

Vergleich: Jeder tüchtige Bauer achtet darauf, dass seine fruchtbaren Äcker nicht durch stauende Wässer, im Frühjahr in der Schneeschmelze, oder durch Regen etc., versauern, weil dann kein Ertrag mehr möglich ist. Die biblischen 7 Hungerjahre im Reich der Pharaonen waren die einfache Folge der Übersäuerung, weil die jährlichen Nil-Überschwemmungen mit ihren fruchtbaren Schlammlössschichten, nicht genügend entlüftet und entwässert wurden. Es entstand Bodenübersäuerung und Unfruchtbarkeit.

So auch im lebendigen Organismus.

Die Obstsäure wie die übrigen Säuren als Verdauungsrückstände vom gebratenem Fleisch, dem "verbackenen Fett", vom Zuckergenuss, von der Konfitüre, dem Speiseeis, den Limonaden, den Obstsaften, der Coca Cola, vom Kaffee und den vielen Zitronen, Apfelsinen usw. muss einfach neutralisiert werden.

Wie?

Aus dem Knochensystem werden aus den Knorpelschichten der kleinen und grossen Gelenke, aus den Bandscheiben der dort noch vorhandene leicht lösliche Kalk herausgezogen - laufend -, um die Neutralisation der Säfte durchzuführen
Ergebnis: Ein geschwächtes Knochensystem, alle Bandscheiben- und Gelenkschäden sind allein auf diese falsche Ernährung zurückzuführen plus (nochmals: plus!) den dabei zugrundeliegenden Nieren-Insuffizienzen unerkannter, schleichender Prozesse an den Nieren.

Die Harnsäure und sonstigen Purine werden mangelhaft ausgeschieden und der Teufelskreis baut sich weiter auf.

Der berühmte "Apfel im Paradies" hat uns damals schon das Schicksal bestimmt, und so wollen wir ein Obst-Mass für den "*normal Gesunden*" festlegen mit:

1/2 Apfel pro Person pro Tag, gibt Ihnen völlig ausreichend Ihre Vitamine, so wenig dies auch im Einklang steht mit den fanatischen Ernährungswissenschaftlern, die mir sehr suspekt erscheinen dafür, dass sie entweder ohne tiefes Ganzheitswissen, oder im Interesse der Reformdiät-Industrie ihre Gutachten erstellen.

D.) Weg vom Zucker:

Zucker ist schon für den normal Gesunden ein schweres Stoffwechsellgift, welches das gesamte Organ-Zellularsystem belastet. Und für den Kranken? Keine Diskussion wert! Weg auch vom Traubenzucker oder Fruchtzucker etc., und selbstverständlich weg von Süsstoff.

E.) Weg von der Quark-Milchsäurekost als angeblich Anti-Krebskost. Alles ein wissenschaftlicher Irrtum von Außenseiterärzten, die die Kausalitäten nicht beherrschen.

Warum?

Die funktionsgeschwächte, oder gar schon latente Zelle des chronisch Kranken überhaupt, und besonders die der krebgefährdeten Patienten erstickt ja schon in der Milchsäure, d.h. sie wird effektiv weder die Milchsäure noch die Harnsäure aus dem innerzellulären Stoffwechsel los über die blockierte Permeabilität der Zellmembran. In Verkennung dieser Tatsache substituieren diese "Wunderärzte" Säure in jeder Form, um die Alkalizität im Säftestrom zu brechen, weil diese umgekehrt genau so schädlich wie die Übersäuerung wirkt.

Wir als Regena-Therapeuten haben weltweit die einmalige wie erstmalige Möglichkeit, mit unseren kausalen Zellregenerationsmitteln, den obig geschilderten, blockierten Zellmechanismus wieder zu aktivieren. Die Zelle wird ihre Abbauprodukte los, und der Säftestrom wird davon überschüttet, so dass die gesund arbeitenden Nieren, diese Summenpurine ausscheiden können. Der Urin-ph-Wert ist innerhalb von Tagen im Säurebereich bei 5,0. Füttern Sie also den chronisch Kranken mit Milchsäureprodukten, dann mästen Sie ihn mit den schädigenden Abfallprodukten, die das Zellularsystem sowieso schlecht oder gar nicht mehr abgeben kann, und wirken unserer Kausaltherapie entgegen.

Dasselbe ist, wenn Sie ihn mit Rindfleisch oder Schweinefleisch füttern, weil beide Fleischqualitäten speziell hohe Mengen an Harnsäure haben, so dass hiermit die beim chronisch Kranken auch zu viel zellulär angesetzte Harnsäure neben der Milchsäure in der Zelle zusätzlich noch substituiert wird!

Es ist nicht so, wie ein Arzt falsch behauptet, dass alles Fleisch vom Schwein hochtoxisch oder eben krebskrank machend wäre wegen besonderer "Sudtoxine" etc. Dies ist alles Irrtum. Das Schwein wird mit falscher künstlicher Kost in den Mastanstalten genau so krank gemacht, wie jedes andere Mastvieh. Es unterscheidet sich vom Rindfleisch ernährungsmäßig um nicht viel! Der Harnsäuregehalt des Schweines ist fast gleich hoch! Alle Säurekost hat außerdem den großen Schaden, dass sie der Blutbildung und der Blutzusammensetzung auf Zeit schwer schadet.

Die Obst- und Milchsäure besonders, führt beim stoffwechselgestörten Patienten in den kleinen Kapillaren zur Blutkuchenbildung des Blutes. *Beispiel:* So wie ein Zitronensäuretropfen ein Glas frische Milch zum Gerinnen bringt, weil es Milcheiweiß zur Koagulation bringt, so bringen die Obstsäure und Milchsäure besonders das Blut in den Kapillaren zur Gerinnung (Blutkuchenbildung), weil es die Bluteiweißkörper vom Serum trennt und damit zur Verstopfung der Kapillaren führt. Erkennen Sie bitte, dass viele Herzinfarkte so ihre Ursache haben und an einer echten regenerativen Ausheilung scheitern, wenn Sie den Obst- und Milchsäure-nahrungsgenuss nicht sofort einstellen. Meiden Sie aus gleichen Gründen jede kohlensäurehaltigen Mineralwässer, und generell Wasser, was einen ph-Wert unter 7.0 hat! *Es schadet sehr!*

F.) Nochmals: Kein Zucker, in keiner Form! Er führt über den Abbauprozess zur Übersäuerung des Säftestromes, und damit zu all den Schäden bis zum Herzinfarkt, wie unter E.) schon ausführlich erklärt.

G.) Weg von dem Irrsinn der hoch ungesättigten Fettsäuren! Butter ist die natürlichste, reinste biologische Form der Fettgewinnung. Sie wird vom Organismus, und damit von der Zelle über ihre Aufspaltung am leichtesten und rückstandslosesten aufgenommen, wenn, ja wenn sie nicht zu dick aufs Brot aufgetragen wird. Nicht messerrückenstark und mehr, sondern nur aufkratzen, und dafür besser kauen. Zum Braten, was sowieso nicht gesund ist, keine Butter nehmen, sondern wenig Olivenöl, oder nur fettlos dünsten, um dazu ein wenig kalte Butter, unzerlassen zu essen mit Kartoffeln. Bedenken und erkennen Sie, dass es in der freien Natur für unser Wild kein Fett oder Öl im speziellen Angebot hat.

Das Reh, die Hirschkuh, das Wildschein, ja das Haustier die Kuh und das Pferd, benötigen und finden in der freien Wildbahn Fett oder Öl. Gehen Sie sparsam mit dem Fettverzehr um, denn dieser ist der große Krankmacher bei Diabetes melitus, bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose etc. etc. Weg auch vom Käse! Nur wenig für den normal Gesunden.

Nun zu den Ölen:

Das für den Organismus gesündeste Öl ist das reine, kalt gepresste Olivenöl. Warum? Weil es u.a. den geringsten Anteil hat an den so gelobten hoch ungesättigten Fettsäuren! Christus hat mit ihm die schwersten Wunden geheilt, und den Kranken und Armen gelobt. Der normal Gesunde kann es gut vertragen. Für den chronisch Kranken ist es je nach seinem Grad der Erkrankung schwer „aufzuknacken“, trotz allem. Also, dann muss auch hier der Kranke darauf noch so lange verzichten, bis über die Regena-Therapie die Galle-Leber-Werte, und die des Pankreas besser sind. Am Fettmangel geht keiner in 4-6 Wochen zugrunde! In der Rohkost, im Salat, nur mit 2-3 Tropfen Olivenöl anfangen mit etwas Knoblauch und eventuell Zwiebel, feingehackt! Den höchsten Gehalt an hochungesättigten Fettsäuren hat das Sesamöl. Vor 15 Jahren lief dieser Irrsinn der Reformindustrie auf Hochtouren.

Alles hatte Sesamöl, während die Backwaren vom Keks bis zum Brötchen mit Sesamsamen bestreut und gebräunt waren. Im Altertum war man wissenschaftlicher und hat das Sesamöl nie als Nahrungsmittel verwandt, sondern als Balsamierungsöl zur Herstellung der Mumien! Genügt Ihnen deshalb der Hinweis "wissenschaftlich", dass die hochungesättigten Fettsäuren die Zelle und das Gewebe und damit auch die Drüsen "einbalsamieren"? Wollen Sie ein Nahrungsmittel, womit Sie aktivieren, oder wollen Sie ein solches um sich konservieren, und sogar mumifizieren zu lassen?

H.) Zum Fleisch-Eiweißersatz

Unsere einheimischen Hülsenfrüchte, Erbsen, Bohnen, Linsen haben einen hohen Anteil vom pflanzlichem Eiweiß. Er ist nicht minder hoch als der der Sojabohnen. Warum bedienen wir uns also nicht unserer einheimischen Eiweißträger? Wir brauchen also deswegen nicht nach China oder Indien gehen. Die Hülsenfrüchte haben aber den großen Nachteil, dass sie das menschliche Zellularsystem sklerotisieren und verhärten. Der normal Gesunde, bei handwerklicher Tätigkeit, kann 1x in der Woche ein Erbsen-, Bohnen- und auch Linsengericht essen. Meinetwegen auch Sojabohnen, wenn es ihm schmeckt. Wenn er aber diese Eiweißträger zur Grundlage seiner täglichen Eiweißversorgung macht, dann ernährt er sich absolut krankmachend. Er sklerotisiert, wird leistungslos und vegetiert, denn der Stuhlgang ist schon lange nicht normal!

Weg von diesem Irrtum des Fleischersatzes!

Dann bleiben Sie lieber bei den Cerealien und essen diese eingeweicht in Breiform, und ansonsten viel Gemüse roh und gedünstet. Vor allen Dingen grünen Blattsalat, so wie er wächst mit etwas Salz, Zwiebeln und ein wenig Knoblauch ist ein Hochgenuss als Energiespender und Reaktivator des ganzen Zellularsystems.

Jede Menge am Tag! Fuderweise am besten!

J.) Zu den Nüssen:

Sie sind und bleiben schwer verdaulich, so dass sie dem Kranken entfallen. Der normal Gesunde: 10-15 Haselnüsse, höchstens 5 Wallnüsse. Mehr nicht!

I.) Mandeln und Mandelmilch:

Weglassen, unbedingt weglassen Sie haben viel Eiweiß, aber in einer Form, die einerseits die Zelle verfüllt in Richtung Latenz. Marzipan, ein Produkt der Mandeln, ist das schwerste Genussgift aus der Pralinenkiste. Davon darf selbst der normal Gesunde nur 1x im Jahr nehmen und sündigen! Der Kranke aber nicht einmal!

K.) Erkennen Sie zum Fleischverzehr:

Es ist die uns natürlichste, und leicht verdaulichste Eiweißform, zur Deckung unseres Eiweißbedarfs. Sie ist schöpfungsgerecht! Wir verstoßen dagegen auch in der Ethik, wenn wir zuviel davon essen und Völlerei betreiben. Damit versündigen wir uns auch vor Gott, denn dafür hat er uns das Tier nicht gegeben.

Pinienkerne, Kokosnüsse usw. und Mandeln werden hier in einem Spezial-Diät-Buch für Molekulartherapie empfohlen mit Sojamilch in Pulverform. Meine Herzensseele, damit machen diese Herren jede echte molekulare Therapiewirkung kaputt.

Dazu noch Quitten, Rote Beete, Spinat, Schwarzwurzeln, Birnen und Bananen, und jede Menge Kartoffeln, verhindern nach meinen Molekularerkenntnissen jede echte Zellregeneration auf molekularem Wege.

Kartoffeln nur 2-3 am Tag; am besten nur die Hälfte, weil sie als Nachtschattengewächse zuviel Solanine haben, die "lähmend" wirken. Birnen verboten wegen des hohen Oxalsäuregehaltes, die die Nieren chronisch schädigen. Spinat entsprechend, ein "Gift" für die Babys! Schwarzwurzeln = echt latent machend und krebsfördernd. Rote Beete = nach meinen Erkenntnissen keine Anti-Tumorstoffe, sondern darmschleimhautschädigend! Solche Kost kann niemals eine sogenannte Molekulartherapie unterstützen. Im Gegenteil, sie macht sie im hohen Masse unwirksam.

L.) Zum Kapitel: Einläufe

Wenn weiter Einläufe empfohlen werden bei 38-40 Grad Celsius mit 1/2 TL Natron zur

Darmreinigung, dann kann ich nur sagen, dass damit der Darm latent gestellt wird und nicht zur Regeneration angezeigt. Ich empfehle genau das Gegenteil, indem wir erfolgreich zimmertemperaturwarme Einläufe durchführen mit also kaltem Kamillentee ohne Zusätze.

Der kalte Einlaufreiz fördert die Durchblutung und stärkt Darmwand wie Schleimhaut usw. und fördert mit unseren Mitteln über die Sekretion der Darmdrüsen die gesunde Darmflora ohne Darmbakterien, Substitution oder deren Stoffwechselprodukte.

Was für ein Irrtum und Unsinn! Wer will oder kann Regenwürmer in Wüstensand oder auf der Betonpiste züchten? Niemand! So auch im Darm! Die kausale, echte Darmsanierung kann nur darin bestehen, die latenten Darmdrüsen über echte zellregenerierende, echte Molekularmedizin zur vollen Sekretion zu führen mit den umfassenden Mittelwirkungen der Regenaplexe, damit sich so das gesunde Darmmilieu bilden kann, indem in Urschöpfung laut Stahlkopf die entsprechenden Keime entstehen können.

Alles andere ist Humbug oder unwissenschaftlicher Irrtum! Mit Überwärmungsbädern und heißen Wickeln wird der letzte Rest an Mobilität und Reaktionskraft des Zellularsystems zerstört! Bei dieser Gelegenheit verweise ich auf die: Sauerstoff-Überwärmungs-Mehrschritt-Krebs-Therapie von Prof. von Ardenne. Sie ist aus meiner kausalen Sicht auf medizinischem Gebiet vergleichbar mit der biblischen Apokalypse aus der Johannes-Offenbarung. Es ist ein Hohn auf alle nicht verkennbaren Leistungen echter Arztkunst, weil er damit gegen alle Ganzheits-Lebensprozesse des Organismus wie ein absoluter Laie verstößt. Ich kann die Schulmedizin nur beglückwünschen, dass sie bisher auf solche Verirrungen nicht hereingefallen ist. Inzwischen ist es von Mittwoch auf Donnerstagnacht morgens 3.10 Uhr geworden. Ich muss leider schließen, da diese Ernährungshinweise genereller Art noch von meiner Sekretärin geschrieben werden müssen, damit es der Drucker noch zur Verteilung am Schluss der Tagung in Baden-Baden vervielfältigen kann. Über Hefe und Gewürze, wie über den Schaden der gängigen sogenannt biologischen Anbaumethoden, will ich Ihnen dann noch morgen, am Donnerstag, kurz vor meiner Abreise nach Baden-Baden berichten.

M.) Mein Standpunkt zu den Gewürzen:

Von der Ärztegruppe, die wiederum in Außenseiterkreisen, grundsätzlich mangelnden Appetit und schlechte Verdauung etc. unterstützend mit den verschiedensten Gewürzen therapieren will, halte ich klar: Nichts!

Erkennen wir endlich, dass ein gesunder Organismus mit normaler Speichelbildung, unsere natürliche Nahrung im Munde so gut vorverdaut aufschließt, dass die sogenannten Geschmacksempfindungen die einfachste Nahrung - ohne Gewürz - von z.B. der Kartoffel als Pellkartoffel genossen, mit etwas Salz und ein wenig Butter, zu einem Genuss werden lässt!

Wer dies noch nicht erlebt hat, ist arm dran, oder noch nie ernsthaft krank gewesen. So wie im obigen Beispiel ist es letztlich mit jeder gesunden Nahrung. Gewürzreize therapeutisch zu nützen nach dem Motto: Welcher Kranke soll denn sonst noch Lust zum Essen bekommen, ist wiederum ein Denken in der Verwechslung von Ursache und Wirkung. Es ist in Wahrheit ein kausaler diagnostischer Hinweis dafür, dass die Speicheldrüsen und das Pankreas echt insuffizient sind, oder mit anderen Worten in der Latenz ruhen. Geben Sie diesen Patienten keine Gewürze außer ein wenig Salz, sondern behandeln Sie diese kausal mit 33/1, 39b oder, bzw. 75c, und der Berücksichtigung der Ganzheitszusammenhänge.

Die sogenannten Festessen können Sie schon angemessen würzen lassen, wobei das Maß der Dinge alles ist. Die Würzung muss so sein, dass man die verwendeten Einzelgewürze nicht schmecken darf. Vorsicht bei schwarzem Pfeffer! Er bringt den

gesunden Mann aufs Pferd solange, bis er herunterfällt, und die arme Frau ins Grab, sagt mit Recht der Volksmund. Muskatnuss ist sehr gefährlich, weil sie bei andauernder Verwendung zur Zelllatenz führt. Bei allen übrigen gängigen Gewürzen vom Zimt angefangen über Nelken, Koriander, Majoran, Thymian, Basilikum, Oregano, Lorbeer usw., sind sehr, sehr gefährlich und darf nur in bescheidenen Nuancen in größeren Zeitabständen für den gelüstigen Gesunden verwendet werden. Beim Kranken sind alle diese Gewürze echt schädlich und verboten. Mit ein wenig Naturvanille, ein wenig Rosmarin können Sie schon in der Küche arbeiten. Ansonsten ist die Schärfe des Gewürzes schon ein Hinweis für die zu treffende Ablehnung.

Zu meiner Entlastung und zu Ihrer Erheiterung beim Lesen darf ich Ihnen den Tip geben alles darüber zu lesen was "Ihr Deutscher Wunderheiler, Dr. K." in der BILD-Zeitung empfiehlt, um das Gegenteil seiner leichtfertigen Behauptungen aus unserer kausalen Sicht vor auszusetzen, mehrmals:

Salz und roter Pfeffer, auch in Form gekochter Paprikaschoten ist Regenagemäß gesund plus normalen Küchenkräutern, wobei Thymian, Majoran und Basilikum mit größter Sparsamkeit zu verwenden sind, weil diese letztlichen Kräuter pflanzliche Konservierungsstoffe u.a. mit beinhalten, die wohl zur Dauerwurstherstellung sehr passend als guter Ersatz für die toxischen Nitratsalze ihren Zweck erfüllen, aber nicht für den täglichen Mittagstisch geeignet sind.

Erkennen wir weiter, dass die Gewürze ihre anregende Wirkung über einen gezielten Reiz auf die Schleimhäute auslösen. Das heißt, ständiger Gebrauch steigert den Reiz mit der Folge einer Entzündung! Da diese Entzündung wegen des von mir verbotenen ständigen Gebrauches der Gewürze nicht abklingen und echt ausheilen kann, ist die nächste Folge zwangsweise die Verhärtung der Zelle und damit des Drüsen-Zell-Verbandes mit Endziel Sklerose. Hören wir auf herausfordernd üppig zu leben und gewöhnen uns an eine: natürliche gesunde Kost ohne Gewürzreize.

Zu den Tee-Abkochungen werde ich noch gesondert meine Kausal-Wirkstofferkennnisse zum Abdruck bringen, da mir heute die Zeit dazu fehlt! Ich will Ihnen lediglich nochmals wiederholen, dass der so hochgeschätzte Salbeitee bei Halsentzündungen aller Genese keine Kausalwirkung hat, sondern ebenfalls nur eine letztlich schädigende Symptomwirkung. Das heißt, wie beim Pfefferminztee hat der Salbeitee keine echte schleimhautentzündende Ausheilung.

Nochmals: Verwenden Sie bei Ihren ärztlichen Verordnungen weitgehendst nur Kamillentee in nicht konzentrierter Überbrühung. Die Kamille hat nur echte Heiltendenzen ohne jede Nachschädenwirkung und ohne jeden Gewöhnungseffekt, selbst, wenn sie ihn 100 Jahre lang trinken, wenn Sie 100 Jahre alt werden wollen. Sie müssen nur darauf achten, dass Sie nicht die schädliche große, römische Kamille verordnen, bzw. sich ihr Patient diese vom Apotheker irrtümlicherweise beschafft.

N.) Mein klarer Standpunkt zur Hefe und der mit ihr erzeugten Produkte:

In unverständlich weiten Kreisen der Ärzte herrscht der Eindruck vor, dass die Bierhefe als ein Arzneimittel ordnungswürdig ist, bei verschiedenen Krankheitsbildern, von der Akne vulg. bis zur Behebung von Darmkrankheiten, oder gar gegen Unterernährung hilfreich sein könnte. Auch hiervon partizipieren die Reformhäuser und quellen über von den verschiedensten Hefepräparaten. Die kausale Wahrheit ist das Gegenteil!

Hefe, als einzellige, kugelige, sogenannte Sprosspilze aktivieren nicht den zellulären Stoffwechsel von der ursächlichen Seite her, sondern belasten ihn und schränken ihn ein. Die Zelle wehrt sich mit ihren echten Abwehrfunktionen gegen das Eindringen derselben über die Zellmembrane und erliegt diesem Angriff auf Zeit kürzer oder länger, je nach der Konstitution, bzw. pathogenen Vorbelastung derselben. Während

also immer wieder in meinem Vergleichsbeispiel der normal Gesunde ein Hefegraubrot anstandslos vertragen kann, weil sein zellulärer Abwehrmechanismus die Oberhand behält, erliegt der gleiche Abwehrmechanismus eines geschwächten, bzw. pathogen belasteten Organismus diesem ständigen Angriff der Hefesprossenpilze, so dass über die damit erreichte Zelllatenz der Gesundheitszustand sich mehr und mehr verschlechtert.

Eine z.B. Akne vulgaris, die nach unseren kausalen Regenera-Erkenntnissen wiederum einen echten Reinigungsprozess für den Säftestrom darstellt über den gesuchten Ausscheidungsweg über die Haut, sieht leider der wissenschaftlich falsch orientierte Arzt diesen Prozess als ein Versagen der Abwehr an, um ihn mit den u.U. schädlichsten Medikamentenwirkungen zu unterdrücken, also zu unterbinden, um dann diesen Symptomerfolg völlig irrig als eine Heilung anzusehen, weil man immer wieder in sogenannt modern-wissenschaftlichem Denken Ursache mit Wirkung verwechselt, oder humorvoll sarkastisch ausgedrückt: Mastdarm mit Verstand verwechselt.

Ich bitte das Auditorium mir diese klare Ausdrucksweise im Zeichen des Luther-Jahres zu verzeihen. Mit dieser Erklärung am passenden Beispiel habe ich Ihnen bewiesen, dass ein geschwächtes Zellulärsystem im geschädigten Verdauungstrakt auf keinen Fall durch Hefeprodukte aktiviert oder gar regeneriert gesunden kann, sondern im Gegenteil durch Hefeprodukte und vor allen Dingen durch pure Hefe in aktivem Zustand genossen, schwerstens stoffwechselfeitig geschädigt wird.

Bei meiner schweren rückfälligen Erkrankung von 1978 bis zum Frühjahr 1982 habe ich an der äußersten Grenze eines geschädigten Stoffwechsels Brot in keiner Form wegen der schädigenden Wirkung der Hefesprossenpilze vertragen können. Aus diesem Grunde habe ich deshalb bei allen Krebskrankheiten vor 15 Jahren die rettende 6-Korn-Brei-Nahrung, leicht aufgekocht oder über Nacht einzuweichen, eingeführt, um selbst diese wegen des fast völligen Ausfalles der Pankreas-Sekretion nebst latenter Darmdrüsentätigkeit mit Einschluss aller anatomischen wie physiologischen Zusammenhänge, nicht mehr vertragen können, um nur noch mein Leben zu fristen mit Grünblattsalat. Alle eigenen Versuche, um über Fladen hefelos zu einer zusätzlichen Nahrung zu kommen, schlugen fehl. Ich habe dann lebensrettend diesen Zustand parallel zur einsetzenden Regeneration überbrückt, indem ich das so sehr zu Unrecht angegriffene französische Weißbrot, in natürlich übertriebenem Zustand, als Original-Pariser-Baguette gegessen habe. Es war für mich lebensrettend!

Dies betone ich ganz besonders den Reformfanatikern gegenüber, die nun alles mit Frischkornbrei und "Pi-Pa-Po" heilen wollen, und ein zahnärztlicher Gesundheitsfanatiker, der irgendwo im Schwarzwald lebt, um Alles und Jedes angeblich mit reiner Schrotkost usw. heilen will.

Erkennen Sie, dass hier ein Teufelskreis sich aufbaut, indem ein Vollkornbrot zum Trieb leicht verständlich mehr Hefe benötigt, wie ein ausgemahlene Weißmehl, welches dann bezogen auf das angeführte französische Baguette zeitlich 3-4 mal länger im Teig geknetet wird, um durch diesen Prozess Sauerstoff in den Teig mit einzuarbeiten, der den Trieb des Brotes mit einer 6 bis 10-fach kleineren Hefemenge herstellt. Dies ist der springende Punkt des nach wie vor gesunden Original französischen Weißbrotes, weil es gegenüber einem ähnlich in Deutschland kopierten Brot, viel weniger Hefeeinheiten zum Backen benötigt, und deswegen die geschädigten Stoffwechselprozesse selbst beim Schwerkranken nicht zum Erliegen bringt.

Es ist sicherlich kein Zufall gewesen, dass ich dies alles in eigener Sache, am eigenen Körper, bis an die Grenze der Lebensfähigkeit durchgemacht habe. Ich stehe deshalb hier vor Ihnen nicht als ein Theoretiker, der Krankheiten und

Ernährungen vom falschen wissenschaftlichen Tisch dirigieren will, sondern als ein durch alle Stufen eines schweren Krankheitsgeschehens erfahrener Praktiker. Aus Zeitnot kann ich Ihnen darüber nicht näher im Augenblick berichten, weil ich Ihnen als letzten Punkt meine Erfahrungen mitteilen möchte:

O.) mit den zur Zeit auf dem Markt befindlichen sogenannten rein biologischen Erzeugnissen:

Ich muss mich auch hier leider kurz fassen, um Ihnen in Stichworten kurz Folgendes zu sagen:

1. Die zur Zeit in Deutschland und in der Schweiz herrschenden biologischen Anbauweisen, sind aus meiner Sicht als falsch und unbiologisch zu bezeichnen, weil sie:

2. eine völlig unbiologische Bodenbearbeitung durchführen, indem sie nach der Ernte im Herbst den Boden nicht tief umpflügen unter der falschen Vorstellung, damit die sogenannte Bodengare zu zerstören usw., und dabei:

3. keinen ordentlichen Kompost und vor allen Dingen keinen abgelagerten, alten und verkompostierten Stalldünger zur Düngung zur Verfügung haben und einbringen. Kein Bauer verkauft seinen Dung, weil er ihn in seinem geschlossenen Betrieb, sofern er ihn noch hat, dringend selbst benötigt, und ihn richtigerweise für unbezahlbar hält.

4. Die biologischen Anbauer könnten gern diesen Mangelzustand beheben, indem Sie nach der Aberntung im Herbst Gründünger als Zwischenfrucht anbauen würden, und dann kurz vor Eintritt des Frostes, landschaftlich unterschiedlich, meistens Mitte November, diese Zwischenfrucht, z.B. Raps, Senf, Lupinen oder Seradella, grün, tief unterpflügen. Darin liegt das Geheimnis des echten Nährbodens für einen gesunden biologischen Anbau. Auch hier spreche ich nicht als Theoretiker, sondern als Bauer in eigener Sache.

Deswegen habe ich den Hof Bommerten gekauft, und in diesem Sommer erstmalig echte biologische Kartoffeln, Gerste, und gängiges Gemüse angebaut in hervorragender Qualität und im Geschmack mit dem Ergebnis, dass hinter dem Kartoffelpflug bei der Ernte, trotz der Dürre in diesem Sommer, zu zigtausenden die kräftigsten, langen Regenwürmer zu Tage gekommen sind. Ich habe dagegen in der Schweiz und auch in Deutschland einige biologische Anbaubetriebe besucht und dabei festgestellt mit eigener Bestätigung der Anbauer, dass sie selbst trotz angeblich 20-jährigem biologischen Anbau nicht einen einzigen Regenwurm im Acker haben.

5. In der Schweiz und auch in Deutschland wird dagegen aus meiner Sicht völlig unbiologisch der Acker mit Knochen- und Horn- wie Klauenmehl, als Abfallprodukt von den Schlachthäusern in den genannten Ländern nicht nur, sondern auch aus Indien und Pakistan etc. eingeführt, wobei es sich entsprechend der dortigen Volksreligionen um verendete, alte und meist kranke Tiere handelt. Diese genannten Abfallprodukte werden zur Weiterverarbeitung im Mehlzustand mit einem schweren chemischen Gift vorbereitet, welches mit diesem Knochen-, Horn-, Klauenmehl in den Boden gebracht wird mit dem amtseitig festgestellten Untersuchungsergebnis, dass die damit gedüngten Böden schwerstens toxisch geschädigt sind. Dieser toxische Schaden ist unvergleichbar schwerer, als ein Fruchtanbau auf Böden, die mit normalen Mineralstoffdüngern gedüngt werden.

6. Der weitere angeblich biologische Anbau ohne Einsatz von entsprechenden Pflanzenschädigungen wird im Beispiel des Anbaus von angeblich biologisch einwandfreiem Kopfsalat dadurch bewirkt, dass man den Kopfsalat, bzw. die

Bodenoberfläche vor der Aufzucht der Pflanzen und während der Wachstumszeit der Pflanzen mit sogenanntem Urgesteinsmehl bestreut. Eine andere Gruppe von sogenannten biologischen Ackerbauern stellt einen sehr konzentrierten Teesud her vom Schachtelhalm bzw. von der Droge *Equisetum arvensis*.

Eine weitere, sicherlich ideelle, aber geradezu fanatisierte biologische Anbaugruppe verwendet zwischen Glasscheiben zerriebenes Bergkristallpulver, um dieses mit Kuhdreck zu vermischen, und in einem Kuhhorn bei bestimmter Jahreszeit und bei einem bestimmten Mondstand im Boden einzugraben, um es nach einem quasi fast mystischen Ritus nach einem 1/2 Jahr, unter wiederum bestimmten astronomischen Voraussetzungen auszugraben und zur Weiterverarbeitung als Spritzmittel gegen die verschiedensten Ungeziefer bei der Kopfsalatzucht zu verwenden.

Ich will mich hier kurz fassen und Ihnen in Kenntnis der Gesamtzusammenhänge von den obigen 3 angeführten sogenannten biologischen Schutzspritzungen auf einen Nenner gebracht, Folgendes feststellen: Die so behandelten Salate sind vom Gesteinsmehl her über den Equisetumsud als Spritzmittel oder der Weiterverarbeitung der Bergkristallverreibung zu einem ebenfalls Spritzmittel übersättigt mit Silicium Dioxid Si_2O_4 in einer Form, dass sie damit die feinsten Zellen des Salates verhärteten mit dem sichtbaren Erfolg, dass sich in diesem Salat über den auch Stoffwechsel-Ur-Schöpfungsweg einerseits, wie infektiös von außen andererseits kein Schädling an den so verdorbenen, verhärteten Salat vergreift, so dass er tatsächlich als völlig falsch bezeichneter biologischer Salat ohne Ungezieferschäden auf den Markt, unter wesentlich erhöhten Preisen, angeboten wird.

Die Wirkung dieser biologischen Anbaumethoden, ist auf gut deutsch gesagt, für alle Lebensprozesse unseres Organismus, besonders des kranken, geradezu verheerend.

Warum? Weil diese so behandelten "biologischen Produkte" reich mit Silicium Dioxid und in ähnlicher Form übersättigt sind mit freien, also ungebundenen Substanzen, die beim Genuss derselben die Magen- und Darmdrüsen völlig sklerotisieren. Auch dies habe ich am eigenen Leibe erlebt, um 4 Jahre lang einerseits unsere Regenerationsmittel einzunehmen, um andererseits dagegen ahnungslos dieses verdorbene sogenannt biologische Zellmaterial weiter zu schlucken mit dem "Erfolg", dass nichts mehr ging (rien ne va plus). So ist die nackte Situation auf dem biologischen Anbaumarkt, vor dem ich nur mit diesen einzelnen Fällen begründet dringend warnen kann! Nachdem endlich bei mir im März/April 82 die Erkenntnislampe über diesen biologischen Missbrauch aufgeleuchtet hatte, habe ich den Fehler abgestellt, um von diesem Zeitpunkt an nur noch normale Handelsware zu essen, und von dort an ging es mit mir wieder bergauf.

Dies soll aber nun nicht für den oberflächlichen Betrachter bedeuten, dass die Handelsware von z.B. Kopfsalat aus Holland oder Italien oder Frankreich mit der uns bekannten chemischen Behandlung als gesund anzusprechen ist. Auf jeden Fall aber kann ich aus vollster Überzeugung behaupten, dass der obig angeführte Anbau einer angeblich biologisch gesunden Anbauweise, ganz klar schädlicher ist, ja in hohem Maße schädigender ist, als das handelsübliche Angebot.

Ich halte es für meine Pflicht dies so offen auszusprechen und kann nur hoffen, dass diese Aussage allen biologischen Anbauern schnell bekannt wird, damit sie sich endlich über ihr ihnen selbst sicherlich unbekanntes, absolut schädigendes Tun im Klaren sind, um endlich zu echten biologischen Anbaumethoden zu kommen, die gesundes Leben echt gesund weiterleben lassen kann, denn; wie in der Humanmedizin kann man auch im sogenannt biologischen Landbau bewusst oder unbewusst mit biologischen Mitteln u.U. mehr schaden, als mit chemischen oder synthetischen Erzeugnissen. Dies ist eine klare Aussage!

Mit den herzlichsten Grüßen

N.B.: Für eventuelle Übermittlungsfehler beim Telefon durchgegebenen Diktat, wir Sie um Ihr Verständnis, um Ihnen dafür zu danken.

27. Oktober 1983

G.C. Stahlkopf

Anmerkungen

Die Ernährungshinweise sind zusammen mit weiteren Artikeln im Buch "Die REGENA-Therapie - Vom Schnupfen bis zum Krebs" 2013 im Status Verlag GbR, Waiblingen erschienen. ISBN: 978-3-942924-12-2

G. C. Stahlkopf war immer ein vehementer Gegner jeglicher Substitutionstherapie. Neuere Forschungen geben ihm zunehmend Recht. So kamen zum Beispiel Forscher der Universität Kopenhagen nach einer Meta-Analyse, die aus 67 Studien mit ca. 233.000 Menschen bestand, zu dem Schluss, „... inzwischen mehrt sich die Einsicht, dass isolierte Vitamine generell eher schaden als nutzen.“ (Quelle: www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Vitalstoffe/22_04_vitaminpillen.php)

Der von G. C. Stahlkopf häufig genannte Kamillentee ist mit folgender Rezeptur zu zubereiten: 10-12 Blüten (echte Kamille) auf 1 Liter Wasser, 10 Minuten ziehen lassen. Getrunken hat er, nach Stahlkopf, eine stark entgiftende Wirkung. Ebenso eignet er sich für Einläufe, wie im vorstehenden Aufsatz als, Punkt L.) beschrieben.

Weitere Informationen

www.regenaplex.de

www.regena.ch

www.regena-akademie.de