



Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen

Teil 1

Ernährung und Gesundheit



Novertis Foundation

*Gemeinnützige schottische
Stiftung für autarkes und
ganzheitliches Leben*



Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 1

**„Lasset Eure
Lebensmittel - Heilmittel
und Eure
Heilmittel - Lebensmittel sein!
(Zitat Paracelsus)**

Es ist höchste Zeit sich wieder auf das traditionelle Wissen, das Wissen unserer Vorfahren und auf die Wirkung pflanzlicher Inhaltsstoffe (Sekundärstoffe) in unseren Lebensmitteln, zu konzentrieren!
Selbstverständlich unter Berücksichtigung neuester, wissenschaftlicher Ergebnisse.

Paracelsus zitierte mit dieser Aussage Hippokrates. Tatsächlich bedeutet Heilen u.a. immer wieder "richtig ernähren". Wer kennt nicht die Bauernweisheit "Iss dich gesund", wobei dem Körper die verschiedensten Nahrungsmittel angeboten werden, mit denen er von selbst Fehlendes ergänzen konnte.

Essen Sie sich
Gesund !
Ist es wirklich so
einfach ?

Wie weit wir als Verbraucher heute im Jahre 2009 von diesem vor fast 500 Jahren geäußerten Idealzustand entfernt sind zeigt folgende Tatsache:

„Als Hauptrisiken von Krebserkrankungen in Industrieländer gelten die Nahrung (35%), gefolgt von Zigarettenrauchen (30%) und mit deutlichem Abstand Infektionen (etwa 10%) . Alle sonstigen Faktoren liegen im einstelligem Prozentbereich. Wichtiger als diese absoluten Zahlen ist der akzeptable Schätzbereich, der auf ein Krebsrisiko von 60 bis 65% durch die Nahrung hinausläuft. Nicht wenige Experten gehen sogar davon aus, dass Stoffe der Nahrung zu etwa 80% an der Krebsentwicklung zumindest beteiligt sind.

(Quelle: <http://www.PharmazeutischeZeitung.de/>)

Es ist höchste Zeit ein hohes Maß an Autarkie, verbunden mit Selbstverantwortung zurück zu erlangen

Derzeit sind in Deutschland 3,3 Millionen Menschen von einer Tumorerkrankung betroffen oder sie befinden sich in der Tumornachsorge. In den nächsten Jahren soll sich Krebs zur Haupttodesursache in Mitteleuropa und Nordamerika entwickeln.

Tatsächlich ist es leichter, einen Menschen zu einer Operation zu veranlassen, als zu einer Änderung seiner Ernährungsgewohnheiten!

Warum ist diese Erkrankung trotz der großen Anstrengungen der Schulmedizin scheinbar nicht zu stoppen?

(Quelle: <http://www.mykotroph.de>)





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 1

Noch nie zuvor in der Geschichte haben sich Wissenschaftler rund um die Welt zu einer derart aufregenden Untersuchung der chemischen Grundlage für die bemerkenswerte Auswirkung der Nahrung auf die menschliche Gesundheit zusammengetan.

Eine aufregende Revolution hat eingesetzt und wandelt die Einstellung der wissenschaftlichen Welt zur Ernährung und ihrer medizinischen Wirkung von Grund auf.

Und diese neuen Erkenntnisse über die Lebensmittelapotheke werden dazu führen, dass sich auch unsere Essgewohnheiten und unsere Vorstellungen darüber wie sich unsere Nahrung zum Schutz von Krankheiten einsetzen lässt, einschneidend verändern.

Seit Mitte der 1990 Jahre betonen Ernährungswissenschaftler immer häufiger die Bedeutung so genannter sekundärer Pflanzenstoffe. Die Hinwendung zu den keineswegs zweitrangigen Pflanzenstoffen hatte einen handfesten Grund: Anfang der 1990er Jahre zeigten US-amerikanische Wissenschaftler, dass Menschen die viel Obst, und Gemüse essen, weniger häufig an Krebs erkrankten. Bezogen auf alle Studienteilnehmer litt das Viertel der Personen, das am wenigsten Obst und Gemüse aß, doppelt so häufig an Krebs wie das Viertel der Personen mit dem höchsten Obst- und Gemüseverzehr.

(Quelle: <http://www.nhl-info.de>.)

Was früher als Quacksalberei angesehen wurde, als Ammenmärchen und medizinische Ketzerei, wird heute mit größter Ernsthaftigkeit erforscht: die Theorie, dass die Nahrung tatsächlich unsere größte, reichhaltigste Apotheke ist - ein gigantischer Laden mit einem Riesenangebot fein abgestimmter rezeptfreier „Medikamente“ aus den geheimnisvollen Produktionsstätten der Natur.

Die Forschungsergebnisse kommen aus allen Gegenden der Welt und zeigen, dass Lebensmittel und ihre Bestandteile ähnlich wirken wie „moderne“ Medikamente - und manchmal genauso gut oder besser — und zwar ohne die gefürchteten Nebenwirkungen.

Wir sprechen von einer **Lebensmittelapotheke** mit unvorstellbarer Vielseitigkeit und Vielschichtigkeit, bestehend aus natürlichen Abführmitteln, Beruhigungsmitteln, Betablockern, Antibiotika, Gerinnungshemmenden Mitteln, Antidepressiva, Schmerzmitteln, Mitteln zu Senkung des Cholesterinspiegels, Entzündungshemmer, Blutdrucksenkenden Mitteln, Lokalanästhetika, Abschwellmitteln, Verdauungsmitteln, Expektorantien, Hemmstoffen gegen Krebs, Antioxidantien, Gefäßerweiternden und gefäßverengenden Mitteln, Wirkstoffen gegen Karies, gegen Magengeschwüre, Mitteln zur Regulierung der Insulinproduktion

- um nur einige zu nennen.

(Quelle: Jean Carper *Nahrung ist die beste Medizin Sensationelle Erkenntnisse über die Heilstoffe in unseren Lebensmitteln.* “ ISBN 3-430-11734-8)





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 1

Knoblauch:

Möglicher therapeutischer Nutzen:
Bekämpft Infektionen
Enthält chemische Stoffe, die Krebs vorbeugen, verdünnt das Blut (Antikoagulans), Senkt den Blutdruck, Cholesterin, Triglyzeride, Stimuliert das Immunsystem, Beugt chronischer Bronchitis vor und lindert sie, Wirkt als Expektorans und abschwellend auf die Nasenschleimhaut.

Wieviel?

Schon eine halbe rohe Knoblauchzehe pro Tag kann die blutgerinnungsfördernde Aktivität steigern, die zur Vorbeugung von Herzinfarkten und Schlaganfällen beiträgt. Nur zwei rohe Knoblauchzehen täglich können bei Herzpatienten das Blutcholesterin niedrig halten. In den Kreisen der Krebsforscher hat Knoblauch einen hohen Stellenwert.

Könnte die konsequente Umsetzung eines ganzheitlichen Ernährungskonzeptes im Sinne Paracelsus und anderer neuzeitlicher Ernährungsexperten die Lösung der angesprochenen Probleme sein?

Eine naturgerechte, zielgruppenorientierte Ernährung könnte auch dabei helfen, das Bruttosozialprodukt eines Landes zu steigern.

Beispiel:

Wenn eine naturgerechte, pflanzenaktive Ernährung bewirkt, dass jeder Beschäftigte nur zwei Arbeitstage im Jahr weniger krank wäre, erbringt dies eine volkswirtschaftliche Ersparnis von über zehn Milliarden DM (bereits bezogen auf die Basisdaten von 1979. Heute liegen diese Werte weit höher). Tatsächlich gibt es kein pflanzliches Heilmittel, welches wir durch Magen und Darm schicken, das nicht zugleich Nahrung für den Körper wäre. Im Grunde genommen ist jede Pflanze unter Umständen nicht nur nährend, sondern auch heilend.

Die Heilpflanzenfrage ist sehr eng mit der Ernährungsfrage verbunden. Die sogenannten Avitaminosen oder Mangelkrankheiten beweisen deutlich, dass bestimmte Krankheiten auftreten, weil dauernd oder zeitweise bestimmte Stoffe in unserer üblichen Ernährung fehlen. Denken wir auch an die allein 600 verschiedenen bioaktiven Substanzen die zur Gruppe der Carotinoide gehören. An Flavonoide, die wie Carotinoide in der Lage sind, „freie Radikale“, unschädlich zu machen. Oder an die Sulfide, die die Verdauung fördern und vor Magen- und Dickdarmkrebs schützen können. Ganz zu schweigen von den Glucosinolaten. Sie regen die körpereigene Entgiftung an, hemmen das Wachstum von Mikroorganismen und mindern das Risiko der Entstehung von Magengeschwüren. (fuenfamtag.de)

Vergleichen wir unsere bekannten Lebensmittel pflanzlicher Art mit den bekannteren Pflanzen, die als „Heilmittel“ gelten, dann werden wir immer wieder feststellen, dass alle Pflanzen stets beide Eigenschaften in sich vereinen, nämlich die der Nähr- und Heilmittel.

Schon 1952 setzten russische Wissenschaftler Knoblauchextrakt erfolgreich gegen Tumore im menschlichen Körper ein





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 1

Hafer:

Möglicher
therapeutischer Nutzen:
Eine ausgezeichnete
Arznei für das Herz
Senkt den
Blutcholesterinspiegel
Reguliert den
Blutzucker
Enthält Stoffe, die bei
Tie-ren Krebs
vorbeugen
Wirkt als Abführmittel.

Wieviel?

Etwa 40 Gramm
Haferkleie (gekocht ein
großer Teller voll) oder
80 Gramm Hafermehl
pro Tag können Ihr
Blutcholesterin be-
trächtlich reduzieren.
Dadurch bleiben
außerdem Ihre Insulin-
und Blutzuckerwerte
stabil. Weil Hafer zur
Nahrungsgruppe der
Samen gehört, also
Träger des geneti-
schen Materials ist, hat
er auch einen hohen
Gehalt an jenen
Proteasehemmstoffen,
die der Aktivierung be-
stimmter Viren und
krebs-erregender che-
mischer Stoffe im Ver-
dauungstrakt ent-
gegenwirken.

Insofern behält Paracelsus Recht, der sagte: „Eure Lebensmittel sollen Heilmittel und Heilmittel Eure Lebensmittel sein“.

Jede Heilung eines kranken Körpers ist auch eine Frage richtiger Ernährung, wobei natürlich auch Fastenkuren (neben der Behandlung durch Wasser, Luft, Licht und Gymnastik) zu dieser richtigen Ernährung gehören.

Leider lässt die derzeitige Gesetzgebung eine ganzheitliche Ernährung im Sinne Paracelsus nicht zu. Kernsatz: „Lebensmittel dürfen keine Arznei - und Arzneien dürfen keine Lebensmittel“ sein. Oder etwas anders ausgedrückt: „Das was Kenntnisstand der Wissenschaft und der Verfahrenstechnik ist, darf es gar nicht geben“!

Gemäß § 18 des Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetz werden folgende Hinweise im Verkehr mit Lebensmitteln, in der Werbung für Lebens-mittel allgemein oder im Einzelfall verboten:

1. Aussagen, die sich auf die Beseitigung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten beziehen.
2. Hinweise auf ärztliche Empfehlungen oder Gutachten.
3. Krankengeschichten oder Hinweise auf solche.
4. Äußerungen Dritter, insbes. Dank-, Anerkennungs- oder Empfehlungsschreiben, soweit sie sich auf die Beseitigung oder Linderung von Krankheiten beziehen, so wie Hinweise auf solche Äußerungen

Lebensmittel, mit ihren arzneilich wirksamen Sekundärstoffen und Wirkprinzipien, sind somit nicht in einer Einheit, weder in der Produktion noch in Bezug auf die Werbeaussage bzw. selbst in der Deklaration, zugelassen. Solange sich die Gesetze nicht ändern muss unter Einhaltung der jeweiligen Gesetze, in der Herstellung, dem Verkauf und in der Werbung./ Produktaussage, ect.), eine strikte Trennung zwischen Lebensmittel, diätetischen Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel, vorgenommen werden.

Aus diesem Grund sind aktive und autarke Menschen gefragt mit der Bereitschaft zur Übernahme von Eigenverantwortung, einem ausgeprägten Pflichtbewusstsein zur objektiven Informations-gewinnung hinsichtlich ihrer Ernährung und Gesundheit





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen

Teil 2

Codex Alimentarius



Novertis Foundation

*Gemeinnützige schottische
Stiftung für autarkes und
ganzheitliches Leben*



Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 2

Zur Geschichte

Die Lebensmittelrichtlinien des "Codex Alimentarius" sollten eine Schutzvorschrift für Verbraucher werden. Inzwischen haben die unterschiedlichsten Interessengruppen dieses Vorhaben zu ihren Gunsten verändert. Die Gesunderhaltung des Bürgers spielt keine Rolle mehr. Machtinteressen und monetäre Interessen bestimmen den Inhalt dieses Papiers.

Kontrolle der Gesundheit und fairer Handel?

Die Kommission für den Codex Alimentarius ist eine Institution unter falscher Flagge. Die meisten Menschen haben noch nie etwas von ihr gehört, und die Übrigen erkennen wohl kaum das wahre Gesicht dieser überaus mächtigen Organisation. Laut der offiziellen Kommissions-Website, www.codexalimentarius.net besteht die selbstlose Bestimmung des Gremiums darin, "die Gesundheit der Verbraucher zu schützen und einen fairen Lebensmittelhandel zu gewährleisten, sowie die Abstimmung aller Bemühungen internationaler Regierungen und Nicht-regierungsorganisationen um Lebensmittelstandards voranzutreiben."

Der Codex Alimentarius (lat. für "Lebensmittel-Kodex") wird gemeinschaftlich von der Welternährungsorganisation (FAO) und der Weltgesundheitsorganisation kontrolliert.

Die Geschichte des Codex begann im Jahre 1893, als Österreich-Ungarn befand, dass ein spezielles Regelwerk erforderlich sei, nach dem Gerichtshöfe in Streitfällen um Lebensmittel urteilen konnten.¹ Die resultierende Sammlung amtlicher Vorschriften wurde als Codex Alimentarius bekannt. Er war bis zum Niedergang der Doppelmonarchie 1918 in Kraft.

Auf einer Versammlung im Jahre 1962 entschieden die Vereinten Nationen, den Codex zum "Schutze" der Verbrauchergesundheit weltweit wieder einzuführen. Zwei Drittel der Finanzierung des Codex kamen von der WEO, das restliche Drittel von der WHO.

Veränderungen nahmen ihren Lauf

Im Jahre 2002 kamen den beiden Organisationen allerdings schwere Bedenken wegen der Ausrichtung des Codex. Ein externer Gutachter wurde beauftragt, die Leistungen und Erfolge des Regelwerks seit 1962 zu bewerten und die bei der weiteren Arbeit einzuschlagende Richtung zu bestimmen.² Der Gutachter befand, dass der gesamte Codex umgehend einzustampfen sei.

Zu dem Zeitpunkt schaltete sich die Großindustrie ein und begann, ihren machtvollen Einfluss auszuüben. Die überarbeitete Version des Gutachtens war dann ein abgemildertes Ersuchen an die Kommission, sich um 20 Problempunkte im Codex zu kümmern.

Profite und Kontrollmechanismen

Seit 2002 hat die Kommission für den Codex Alimentarius still und leise ihre





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 2

Rolle als internationale Organisation für öffentliche Gesundheit und Verbraucherschutz aufgegeben. Gesteuert von der Großindustrie liegt die heimliche Bestimmung des neuen Codex nun darin, die Profite der globalen Firmen-Konglomerate zu erhöhen und gleichzeitig durch die Kontrolle der Nahrungsmittel die Weltherrschaft über die Nahrungsmittel zu erlangen.

USA unterstützt Pharmainteressen

Die Vereinigten Staaten von Amerika sind klar das dominierende Land hinter der Codex-Agenda. Ihr vordringliches Ziel ist es, den multinationalen Interessen der Pharma-, Agrar- und Chemieriesen nachzukommen. Auf der jüngsten Versammlung in Genf (30. Juni bis 4. Juli 2008) wurde den USA der Vorsitz der Codex-Kommission zugesprochen.³ Man wird unsere gesundheitliche Selbstbestimmung nun noch schärfer beschränken, weiterhin Falschinformationen und Lügen über Nährstoffe und genmanipulierte Organismen verbreiten und gleichzeitig stillschweigend nach Bevölkerungskontrolle streben.

Andere Länder glauben irrtümlich, dass den USA bei der Nahrungsmittelsicherheit die fortschrittlichsten Technologien zur Verfügung stünden. Das ist einer der Gründe, warum die Codex-Kommission weiterhin von den USA dominiert wird: Was sie auch verlangen, ihre Verbündeten (Australien, Argentinien, Brasilien, Kanada, Indonesien, Japan, Malaysia, Mexiko,

Singapur und die EU) ziehen praktisch immer mit.

Dass die Kommissionsversammlungen über die ganze Welt verstreut abgehalten werden, ist ebenso kein Zufall: Es erlaubt den USA, die Codex-Bestimmungen im Griff zu behalten, weil ökonomisch weniger starke Länder nicht daran teilnehmen können. Die Regierungen vieler solcher Länder (z. B. Kamerun, Ägypten, Ghana, Kenia, Nigeria, Südafrika, Sudan und Swasiland) haben erkannt, dass die Kommission von einem gutwilligen Nahrungsmittel-Kontrollorgan zu einem illegitimen, betrügerischen und todbringenden Werkzeug umgeformt worden ist.

Gesundheitliche Selbstbestimmung ist bedroht

Während die Massenmedien weltweit dem Tagesgeschäft nachgehen und heimlich Angst unter das Volk streuen, indem sie den Blickwinkel auf Terrorismus, Klimawandel, Salmonellen und Nahrungsmittelverknappung richten, werden die wahren Bedrohungen still und leise zur Wirklichkeit. Schon bald wird absolut alles, was Sie in Ihren Mund geben (selbst Wasser - aber natürlich keine pharmazeutischen Erzeugnisse!), streng durch die Kommission für den Codex Alimentarius geregelt sein.

Die geplanten Codex-Richtlinien sind ein schwerer Affront gegen die menschliche Selbstbestimmung und die Freiheit, an saubere und gesunde Lebensmittel und Nährstoffe zu gelangen. Und doch haben sie weltweit noch keinerlei Legitimität.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 2

Warum sollten wir uns also Sorgen machen? Die demnächst verbindlichen Standards werden für alle Mitglieder der Welthandelsorganisation (WTO) gelten. Das sind derzeit 153 Staaten.

Ländern, die den Richtlinien nicht folgen, könnten empfindliche Wirtschafts- und Handelssanktionen auferlegt werden. Sie können die Codex -Standards allerdings vermeiden, indem sie eigene internationale Richtlinien implementieren. Einige regierungseigene Behörden, wie die Therapeutic Goods Administration (TGA) in Australien, haben offiziell bekannt gegeben, dass die Vitamin- und Mineralstoffrichtlinie des Codex in ihrem Land nicht wirksam werden wird. Zum Beispiel heißt es bei der TGA, dass *"die vorgeschlagenen Codex-Richtlinien für Vitamin- und Mineralstoff-Nahrungsergänzungsmittel in Australien nicht zur Anwendung kommen werden und auch **keine Auswirkungen** auf die Verfahren haben, nach denen in Australien solche Produkte reguliert werden."*⁴

Im Endeffekt weiß allerdings niemand, welche Gesetze noch verabschiedet werden, bevor die internationale Richtlinienangleichung durch den Codex eintritt. Kein Land ist vor diesen Bestimmungen sicher - egal, was Regierungsbehörden von sich geben, um potentielle öffentliche Unruhen von vornherein zu unterbinden. Viele Aktivisten für alternative Medizin meinen, dass es hier hauptsächlich darum geht,

die Codex -Angelegenheit so lange zu verschleiern, bis es zu spät ist.

Einmal in Kraft getreten, sind die Codex-Richtlinien vollkommen unwiderruflich. Die baldige Einführung wurde u. a. für folgende Normen vorgeschlagen:⁵

- Alle Mikro-Nährstoffe (wie z. B. Vitamine und Mineralien) sind als Giftstoffe anzusehen und aus allen Lebensmitteln zu entfernen, da der Codex die Verwendung von Nährstoffen zur "Vorbeugung, Behandlung oder Heilung von Leiden oder Krankheiten" untersagt
- Sämtliche Lebensmittel (einschließlich Bio-Lebensmittel) sind zu bestrahlen, wodurch alle "giftigen" Nährstoffe entfernt werden (es sei denn, Verbraucher können ihre Lebensmittel selbst vor Ort erzeugen). Ein Vorbote dieser Richtlinienangleichung tauchte im August 2008 in den USA auf - nämlich mit der heimlich gefällten Entscheidung, sämtlichen Kopfsalat und Spinat im Namen der öffentlichen Gesundheit und Sicherheit einer Massenbestrahlung zu unterziehen. Wenn der Schutz der Öffentlichkeit das Hauptanliegen der US-amerikanischen Gesundheitsbehörde FDA ist, warum wurde das Volk nicht über diese neue Praxis informiert?
- Die genehmigten Nährstoffe werden auf eine von der Codex-Kommission erarbeiteten Positivliste beschränkt. Sie wird so "nützliche" Stoffe enthalten wie Fluorid (3,8 mg pro Tag), das aus Industrieabfällen erzeugt wird.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 2

- Alle Nährstoffe (z. B. die Vitamine A, B, C und D, sowie Zink und Magnesium), die irgendeine gesundheitsfördernde Wirkung aufweisen, werden in therapeutisch wirksamen Mengen als unzulässig erachtet. Sie sind anteilmäßig so zu reduzieren, dass ihre Wirkung für die Gesundheit vernachlässigbar wird. Die Untergrenze wird auf nur 15 Prozent der empfohlenen Verzehrmenge (RDA) festgesetzt.⁶ Selbst mit Rezept wird niemand mehr auf der Welt solche Nährstoffe in therapeutisch wirksamen Mengen bekommen können.
- Die im Codex potentiell erlaubten und für sicher befundenen Nährstoffmengen sind noch nicht festgesetzt. Hier sind einige Beispiele, was möglicherweise kommen wird (beruhend auf dem derzeitigen EU-System):
 - Niacin:** Obergrenze von 34 µg pro Tag (die wirksame Tagesdosis liegt aber zwischen 2.000 und 3.000 µg)
 - Vitamin C:** Obergrenze von 65-225 µg pro Tag (die wirksame Tagesdosis liegt zwischen 6.000 und 10.000 µg)
 - Vitamin D:** Obergrenze von 5 µg pro Tag (die wirksame Tagesdosis liegt zwischen 6.000 und 10.000 µg)
 - Vitamin E:** Obergrenze von 15 IE (Internationale Einheiten) Alpha-Tocopherol pro Tag, obwohl Alpha-Tocopherol an sich als zellschädigend gilt und für den menschlichen Körper giftig ist. (Die wirksame Tagesdosis gemischter Tocopherole liegt zwischen 10.000 und 12.000 IE)
- Es wird aller Wahrscheinlichkeit nach unzulässig werden, in Ernährungsfragen in irgendeiner Form Rat zu erteilen. Das beinhaltet auch schriftliche Artikel in Zeitschriften oder im Internet sowie mündlichen Rat an Freunde, Familienmitglieder oder sonst jemanden. Die Verordnung erstreckt sich auf alle Formen der Berichterstattung über Vitamine und Mineralstoffe und auf Ernährungsberatungen. Solche Informationen könnten als versteckte Handelsschranke angesehen werden und Wirtschaftssanktionen für das betreffende Land nach sich ziehen
- Weltweit sind alle Milchkühe mit dem genmanipulierten rekombinanten Rinderwachstumshormon der Firma Monsanto zu behandeln
- Alle Tiere, die der Lebensmittelerzeugung dienen, sind mit starken Antibiotika und körperfremden Wachstumshormonen zu behandeln
- Krebserregende und tödliche organische Pestizide werden wieder in erhöhten Mengen in Lebensmitteln erlaubt sein. Darunter sind sieben der zwölf Gefährlichsten (z. B. Hexachlorbenzol, Toxaphen und Aldrin), die auf der Stockholmer Konvention für langlebige organische Schadstoffe im Jahre 2001 von 176 Staaten - auch den USA – verboten





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 2

- wurden⁷.
- Der Codex wird gefährliche und giftige Mengen von Aflatoxin in Trinkmilch - 0,5 ppb (Teile pro Milliarde) - gestatten. Aflatoxin entsteht in Tierfutter, das bei der Lagerung verschimmelt ist. Es handelt sich um die zweitstärkste (nicht mit Strahlung zusammenhängende) Krebs erregende Substanz die wir kennen
 - Die Anwendung von Wachstumshormonen und Antibiotika wird für alle Viehbestände, Geflügelarten und im Wasser gezüchteten Tiere, die für den menschlichen Verzehr bestimmt sind, vorgeschrieben
 - Der weltweite Einsatz ungekennzeichneter genmanipulierter Organismen in Feldfrüchten, Tieren, Fischen und Pflanzen wird vorgeschrieben
 - Es werden erhöhte Mengen von für Menschen und Tiere giftigen Pestizid- und Insektizidrückständen zugelassen

Der Plan: Bevölkerungskontrolle

Seit 1995 verfährt die US-amerikanische Gesundheitsbehörde FDA nach der rechtswidrigen Methode, die US-Lebensmittelgesetze durch internationale Standards (also den Codex) zu ersetzen, selbst wenn die Standards noch gar nicht komplett sind.⁸ Überdies haben die USA 2004 das Mittelamerikanische Freihandelsabkommen mitbegründet. Es ist nach US-Gesetzgebung rechtswidrig (nach internationalem Recht aber legal)

und verpflichtet die USA, die Codex-Richtlinien einzuhalten.⁹

Wenn die Richtlinien erst einmal eingeführt sind, gibt es keine Möglichkeit mehr, zu den althergebrachten Normen zurückzukehren. Allerdings können einzelne Staaten Normen einführen, die strenger als der Codex sind. Ein Beispiel hierfür ist die Nahrungsergänzungsmitteldirektive der Europäischen Union. Sobald der Codex in irgendeiner Region befolgt wird, ist er aber definitiv unwiderruflich, solange noch ein Land Mitglied in der WTO ist. Es gibt keine Möglichkeit, die Richtlinien in irgendeiner Weise zu widerrufen, auszutauschen oder abzuändern.^{10, 11, 12}

"Bevölkerungskontrolle gegen Geld" - so lässt sich der neue Codex Alimentarius am einfachsten umschreiben. Er wird faktisch durch die USA gesteuert und primär von den Pharmariesen kontrolliert - mit dem Ziel, die Weltbevölkerung von ihren derzeit geschätzten 6,662 Milliarden auf tragfähige 500 Millionen zu dezimieren.

Das ist eine Reduktion um annähernd 93 Prozent. Interessanterweise zählte die Bevölkerung der amerikanischen Ureinwohner auf dem Gebiet der USA vor dem Eintreffen der Europäer in Amerika etwa 60 Millionen.¹³ Heute schwankt sie um 500.000 - eine Reduktion um etwa 92 Prozent als Ergebnis einer Regierungspolitik des Völkermordes, des Verhungernlassens und Vergiftens.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 2

Der Codex weist Ähnlichkeiten zu anderen Bevölkerungskontrollmaßnahmen auf, die von den Regierungen der westlichen Welt im Verborgenen vorgenommen werden. Beispiele sind die Einschleusung von DNS schädigenden und latent immunsuppressiven Mitteln in Impfstoffe (siehe die als Waffe eingesetzte Vogelgrippe und AIDS), der Süßstoff Aspartam, Chemtrails, Chemotherapie als Mittel zur Krebsbekämpfung und RU486 (die von der Rockefeller-Dynastie finanzierte Abtreibungspille).

3 Milliarden Todesopfer in den nächsten 10 Jahren.

Die WEO und die WHO schätzen, dass allein die Einführung der Vitamin- und Mineralstoffrichtlinie innerhalb von zehn Jahren mindestens drei Milliarden Todesopfer fordern wird.¹⁴ Eine Milliarde Menschen wird verhungern, und zwei Milliarden werden an vermeidbaren, durch Unterernährung verursachten degenerativen Krankheiten sterben, z. B. an Krebs, Herzkrankheiten, Gefäßkrankheiten und Diabetes.^{15, 16}

Dem Verbraucher wertlose, entmineralisierte, pestizidverseuchte und verstrahlte Lebensmittel unterzuschieben - das ist die schnellste und wirkungsvollste Methode, um einen profitablen Anstieg von Mangelernährung und vermeidbaren degenerativen Krankheiten zu erzeugen, gegen die die zweckmäßigste Vorgehensweise natürlich eine toxische pharmazeutische Heilbehandlung ist. Tod gegen Profit - darum geht es heutzutage.

Die Pharmaindustrie hat auf die Codex-Richtlinienangleichung seit Jahren gewartet. Eine unwissende Weltbevölkerung, die körperlich schneller degeneriert und damit die Profite steigen lässt, ist das höchste Ziel der ungeheuerlichen, im Verborgenen agierenden Lenker jener korrupten Handelsorganisation, die angeblich auf die Verbrauchergesundheit acht gibt.

Dr. Rima Laibow, die medizinische Leiterin der Natural Solutions Foundation, hat gegen die US Regierung rechtliche Schritte eingeleitet. Sie kämpft für unsere gesundheitliche Selbstbestimmung und nimmt als öffentliche Beobachterin weiterhin an jeder Versammlung der Codex -Kommission teil. Auch hat sie sich mit Delegierten verschiedener Staaten getroffen, um sie darauf aufmerksam zu machen, dass einzelne Länder eigene Lebensmittel-Standards implementieren können, die besser und sicherer sind als die durch den Codex vorgeschriebenen.

Sicherere Standards abzufassen ist offensichtlich keine schwere Aufgabe, und viele Staaten können wohl die mangelhaften und später unwiderruflichen Richtlinien umgehen, die die Kommission einzuführen versucht.¹⁷

Die letzte Versammlung der Codex-Kommission in Genf endete mit interessanten Ergebnissen. Eine lange vor sich hinschwelende Verbitterung kam zum Vorschein, als die USA wieder einmal den einseitigen Themenkatalog der Pharma-, Agrar- und Chemieriesen





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 2

durchdrücken wollten, ohne zu berücksichtigen, was viele andere Länder zu sagen hatten.

Wenn die USA einen Staat nicht zu Wort kommen lassen wollen, verweigert das Gastgeberland der Konferenz normalerweise den offiziell Delegierten die Visa. Etliche Staaten haben gegen diese Verfahrensweise protestiert und erklärt, dass aus diesem und anderen Gründen die in ihrer Abwesenheit gefällten Beschlüsse keine internationale Legitimität besitzen.

Ein wichtiger Streitpunkt ist die standhafte Weigerung der Vereinigten Staaten und der Codex-Kommission, genmanipulierte Organismen (GMOs) als solche zu kennzeichnen. Japan, Norwegen, Russland, die Schweiz sowie praktisch alle afrikanischen Länder und 26 Staaten der Europäischen Union kämpfen nun seit fast 18 Jahren für die Einführung einer Pflichtkennzeichnung genmanipulierter Organismen.

Die USA sehen diese irrigerweise als gleichwertig mit nichtmanipulierten Organismen an - ein Standpunkt, der allein auf einer 1992 erlassenen Durchführungsverordnung des damaligen Präsidenten George H. W. Bush basiert. Kein einziges genmanipuliertes Produkt wird dementsprechend irgendwelchen Lebensmittelsicherheitstests unterzogen, bevor es in die Nahrungskette der USA entlassen wird. Die FDA weigert sich, sicherheitsrelevante Daten zu überprüfen; es wird lediglich eine einzige

Voruntersuchung im Frühstadium der Entwicklung des GMOs durchgeführt.

Gegner des US-Kurses, genmanipulierte Lebensmittel nicht zu kennzeichnen, schließen aus all dem, dass die USA eine solche Kennzeichnung gar nicht wollen. Es werden wohl rechtliche Konsequenzen (z. B. die Haftbarmachung von Herstellern und der US-Regierung) befürchtet, wenn sich die Spuren solcher Lebensmittel zurückverfolgen lassen.

Wenn Millionen Menschen geschädigt oder getötet werden, weil die eingesetzten DNS-Promoterviren und Markerbakterien mit den dynamisch - veränderlichen Strukturen des menschlichen Körpers reagieren und instabil werden, könnte das zu Millionen von Gerichtsverfahren führen. Wenn sich die Spuren der gentechnisch manipulierten Anteile aber absolut nicht zurückverfolgen lassen, kann die Haftbarkeit von Unternehmen oder der Regierung auch schlecht beurteilt werden.

Am Ende leidet die Gesundheit der gesamten Bevölkerung. Einige Wissenschaftler in der FDA haben wegen der Gefahren wiederholt davor gewarnt, genmanipulierte Organismen in die allgemeine Lebensmittelversorgung hineinzulassen. Sie wurden aber regelmäßig ignoriert oder überstimmt.

Im Vorfeld der Genfer Versammlung traf sich der Codex-Ausschuss für Nahrungsmittelkennzeichnung in Ottawa, Kanada (28. April bis 2. Mai 2008). Mehrere Länder, die die Kennzeichnung verpflichtend einführen wollen, waren am Ende des Treffens verärgert, weil die von der südafrikanischen Delegation





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 2

vorbereitete empirische Studie über die Gefahren solcher GMOs durch den Ausschuss nicht objektiv analysiert worden war.

Wann wacht die Menschheit endlich auf? Das Papier schilderte die Notwendigkeit einer Pflichtkennzeichnung wurde aber ignoriert und später aufgrund des von den USA ausgeübten Drucks zurückgezogen. Im Ergebnis beabsichtigen jetzt etliche Staaten, die Codex-Vorgaben zu verwerfen und ihr eigenes Kennzeichnungssystem für genmanipulierte Organismen einzuführen, um so die Verbreitung "tödlicher" Nahrungsmittel zu beschränken. Das Ganze entwickelte sich zu einem echten Dilemma für die WEO und die WHO.

Nach Aussage von Dr. Laibow sind die beiden Organisationen bei der letzten Versammlung in Genf endlich eingeschritten und haben beschlossen, ein Programm zur Identifizierung schwacher Verunreinigung von Nahrungsmitteln mit GMOs auf die Beine zu stellen.

Was genau unter "schwacher Verunreinigung" verstanden wird, hängt immer noch von den Normen der einzelnen Länder ab. Beispielsweise gestatten die USA bei Bioprodukten derzeit einen Verunreinigungsgrad mit genmanipulierten Organismen von bis zu 10 Prozent - das ist höher als jedes andere Codex-Mitgliedsland. Diese Produkte dürfen dann verblüffenderweise immer noch das "Biolebensmittel-Zertifikat" [USDA Certified Organic] des US-Landwirtschaftsministeriums tragen. Einige Regierungen wie die Europäische

Union erlauben nur 0,9 Prozent Verunreinigung, während andere lediglich 0,1 Prozent gestatten.

Dass die WHO und die WEO den Begriff "Verunreinigung" verwenden, zeigt indes, dass es sich hier nicht einfach nur um eine Beimischung genmanipulierter Organismen in normale Lebensmittel handelt. Der Ausdruck ist bemerkenswert, weil die Studien über die Gefahren, die von genmanipulierten Organismen ausgehen, nicht länger verleugnet werden können.

Die USA haben einer solchen Bezeichnung natürlich vehement widersprochen, diesmal jedoch vergeblich.

Wiewohl die WHO und die WEO noch nicht so weit gegangen sind, eine Pflichtkennzeichnung genmanipulierter Organismen vorzuschreiben, ist ihre Anerkennung der Tatsache, dass damit Nahrungsmittel verunreinigt werden können, doch ein großer Gewinn für die gesundheitliche Selbstbestimmung.

Diese Anerkennung in eine Regelung zur Pflichtkennzeichnung zu fassen ist der nächste logische Schritt, aber dafür ist noch Einiges zu tun.

Gegen den Codex vorgehen!

Das einzige Mittel, den "Tod-gegen-Profit"-Plan abzuwenden, ist zurückzuschlagen und das Wissen darüber allen weiterzugeben, die man kennt. Egal ob unsere Mitmenschen noch schlafen oder durch den Alltagstrott des Lebens benebelt sind, oder zu beschäftigt, um der Sache Aufmerksamkeit zu schenken.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte **Für aktive und autarke Menschen** **Teil 2**

Jetzt ist es an der Zeit, aufzuwachen.

Die US-Regierung und die sie unterstützenden Medien haben versucht, die Welt abzulenken, während all die ungeheuren Vorhaben und Richtlinien erarbeitet und heimlich verabschiedet werden.

Es ist Zeit zu handeln. Das können Sie tun, indem Sie den Internetauftritt der Natural Solution Foundation besuchen, und indem Sie die neuesten Änderungen am Codex mitverfolgen.

Es ist sehr wichtig, dass jetzt rasch und öffentlichkeitswirksam gehandelt wird. Die Zeiten ändern sich sehr schnell, und wenn wir uns in der Sache nicht zusammentun, werden wir uns wohl mit dem Gedanken anfreunden müssen, in naher Zukunft unsere Nahrung selbst anzubauen, um einer kalkulierten Ausrottung zu entgehen.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte **Für aktive und autarke Menschen** **Teil 2**

Endnoten:

- 1 Laibow, R. E.: "Nutricide: Criminalizing Natural Health, Vitamins, and Herbs" (Video), Natural Solutions Foundation, 2005, www.HealthFreedomUSA.org
- 2 Laibow, R. E.: "Nutraceuticid' and Codex Alimentarius: The Death of Nutritional Medicine" in *Alternative & Complementary Therapies*, 01.10.05, 11(5):223-9
- 3 USDA: "FSIS official Dr. Karen Hulebak elected chair of Codex Alimentarius Commission", Pressemitteilung Nr. 0175.08, 01.07.08; <http://tinyurl.com/6llgke> (Stand 17.08.08)
- 4 Therapeutic Goods Administration, Codex-Merkblatt, Mai 05; www.tga.gov.au/cm/fs_codex.htm (Stand 17.08.08)
- 5 Laibow: "Nutraceuticid' and Codex Alimentarius"
- 6 Codex Guidelines for Vitamin and Mineral Food Supplements; www.chfa.ca/media/pdf_files/Codex%20vms%20Guidelines%202005.pdf (Stand 10.07.08)
- 7 Stockholm Convention on Persistent Organic Pollutants; <http://chm.pops.int/> (Stand 10.07.08)
- 8 US Food and Drug Administration, Federal Register, 11.10.95 (Bd. 60, Nr. 196); www.fda.gov/oia/IH_policy.html (Stand 10.07.08)
- 9 Washington Office on Latin America (WOLA), Central America-Dominican Republic Free Trade Agreement; <http://tinyurl.com/5ktvbw> (Stand 10.07.08)
- 10 Laibow: "Nutricide" (Video)
- 11 Laibow: "Nutraceuticid' and Codex Alimentarius"
- 12 Laibow, R. E.: "Natural Solutions Foundation's Codex Commission Report" (Video); www.healthfreedomusa.org (Stand 10.07.08)
- 13 Cook, N. D.: "Born to Die: Disease and New World Conquest, 1492-1650" (Cambridge, New York: Cambridge University Press, 1998)
- 14 Persönliches Gespräch mit Dr. Rima Laibow, geführt von Jim Turner, Partner bei Swankin & Turner, Washington, DC, zitiert in: Laibow: "Nutraceuticid' and Codex Alimentarius", S. 223
- 15 Laibow: "Nutricide" (Video)
- 16 Laibow: "Nutraceuticid' and Codex Alimentarius"
- 17 Laibow: "Natural Solutions Foundation's Codex Commission Report" (Video)





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen

Teil 3

Bestandteile

pflanzenaktiver Lebensmittel



Novertis Foundation

*Gemeinnützige schottische
Stiftung für autarkes und
ganzheitliches Leben*



Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte

Für aktive und autarke Menschen

Teil 3

Chilipfeffer

Möglicher therapeutischer Nutzen

- ausgezeichnete Arznei für die Lungen
- wirkt als Expektorans
- beugt chronischer Bronchitis und Emphysemen vor und lindert diese Krankheiten
- wirkt gegen Sekretstau
- hilft bei der Auflösung von Blutgerinnseln
- betäubt Schmerzen
- stimmt euphorisch

Wieviel?

Zehn bis zwanzig Tropfen scharfe, rote Chilisauce pro Tag in einem Glas Wasser oder eine scharf gewürzte Mahlzeit dreimal in der Woche können dazu beitragen, die Atemwege frei von Sekretstau zu halten, können chronischer Bronchitis und Erkältungen vorbeugen oder zu ihrer Behandlung dienen.

Zwei Teelöffel Jalapenopfeffer können den blutgerinnsellösenden Mechanismus anregen und gegen Herzkrankheiten und Schlaganfälle schützen.

Nicht verzehren bei Magengeschwüren !

Heilen und richtig ernähren sind untrennbar miteinander verbunden.

Wer kennt nicht die Bauernweisheit **“Iss dich gesund”**, wobei dem Körper die verschiedensten Nahrungsmittel angeboten werden, mit denen er von selbst Fehlendes ergänzen konnte.

Akzeptieren wir, dass unsere Vorfahren anschaulich dachten, während wir heute vorzugsweise an begriffliches Denken gewöhnt sind, so ist dieses traditionelle, in Jahrhunderten gewachsene Wissen, ein “wertvoller Wissensschatz” für jede neuzeitliche Ernährungslehre.

Nicht nur die bekannten Getreidearten oder Samen, sondern auch die so genannten Gewürz- und Heilpflanzen, ebenso die verschiedensten Gemüsesorten enthalten wertvolle Nährstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die dem Körper regelmäßig in kleineren oder größeren Mengen zugeführt werden müssen, und zwar möglichst naturbelassen und abwechslungsreich. Und das nicht nur während der Wachstumsphasen, sondern zu jeder Zeit, um unter der alltäglichen Belastung - etwa in Familie und Beruf - gesund und vital zu bleiben.

Wissenschaftliche Untersuchungen des 20. Jahrhunderts bestätigen, wie wertvoll die Nährstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe unserer pflanzlichen Lebensmittel sind.

Was in der Lebensmittel-Chemie lange bekannt ist, findet in der Ernährung des Menschen erst jetzt Beachtung.

Da Aussagen entscheidend für die Einteilung eines Produktes als Lebensmittel oder Arzneimittel sind, verzichten wir gänzlich auf jegliche Aussage zu diesem traditionell begründeten Baustein komplex. Wir bitten den Leser um Verständnis.

Enzyme:

Nach Aussage von Fachleuten kennen wir gerade erst einen kleinen Teil der Spurenelemente und Co-Enzyme. Experten gehen aber davon aus, dass es insgesamt wohl über 30.000 solcher Stoffe gibt. Es ist also unmöglich zu behaupten welche Stoffe fehlen und in welcher Dosierung.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 3

Pilze:

Möglicher therapeutischer Nutzen:

- verdünnen das Blut
- beugen bei Tieren Krebs vor
- senken das Cholesterin im Blut
- stimulieren das Immunsystem
- machen Viren unschädlich

Der Shiitake Pilz -

der Pilz der am häufigsten gegessen und am besten analysiert worden ist.

Dr. Kenneth Cochran von der University of Michigan, brachte 1960 die Analyse des Shiitake ins Rollen. Er entdeckte, dass der Pilz über einen starken virenbekämpfenden Stoff verfügte, der die Funktion des Immunsystems stimulierte. Es handelt sich um den Stoff Lentinan, ein hochmolekulares Kohlenhydrat, das zu den Polysacchariden gehört.

Bei den anschließenden japanischen Tests erwies sich der Stoff gegen Influenzaviren als wirksamer als das starke verschreibungspflichtige Medikament

Amantadinhydrochlorid. Offenbar stimuliert der Pilz das Immunsystem, mehr Interferon zu produzieren.

Die unnatürlich hohen Dosen mancher Sekundärstoffe (Wirkstoffe) sind heute in ihren Konsequenzen noch nicht abzuschätzen. Gegen sie spricht auch, dass sie völlig unnatürlich sind. Würde man alle, heute schon entdeckten Spurenelemente zusetzen, bedeutet das jedenfalls ein ziemliches Budgetproblem für viele Menschen.

Blicken wir auf die letzten Jahrhunderte der Medizin zurück, hat es sich rückwirkend nie besonders bewährt, wenn Menschen glaubten, die Natur verbessern zu müssen.

Ihrer eigenen Natur auf die Sprünge zu helfen und ihre Selbstheilungskräfte anzuregen, hat sich dagegen immer als sinnvoll erwiesen.

Die alte Ernährungslehre und neueste Erkenntnisse definieren Pflanzen und Pflanzenbestandteile für die Herstellung pflanzenaktiver Lebensmittel zur Anwendung in den unterschiedlichsten Zielgruppen.

Pektin:

Pektin wird aus Äpfeln gewonnen. Beim Apfelpektin handelt es sich um eine lösliche Nahrungsfaser, welche die Fähigkeit hat,

- Cholesterin und
- Gallensäure im Dünndarm zu binden und positiv auf
- die Blutcholesterolwerte zu wirken
- sowie zur Ausscheidung zu führen.
- Eine Senkung des Cholesterinspiegels kann so bei geeigneter Ernährung unterstützt werden.

Inulin:

Präbiotische Wirkung von Inulin

Inulin ist eine lösliche Nahrungsfaser, welche aus der Zichorienwurzel gewonnen wird.

Da Inulin von unseren körpereigenen Enzymen nicht aufgespalten werden kann, gelangt Inulin nahezu unverändert in den Dickdarm, wo es

- stimulierend auf das Wachstum der nützlichen Bifidusbakterien wirkt.
- Unerwünschte Bakterien werden dann reduziert.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 3

Karotten:

Möglicher therapeutischer Nutzen:

- ein guter Tipp zur Krebshemmung, vor allem bei Krebsarten, die mit dem Rauchen zusammenhängen, einschließlich Lungenkrebs
- senken das Cholesterin im Blut
- beugen der Verstopfung vor.

Wieviel?

Eine einzige Karotte oder nur 60 Gramm Karotten am Tag scheint das Risiko auf Lungenkrebs mindestens um die Hälfte zu senken, sogar bei ehemaligen starken Rauchern.

Zweieinhalb mittelgroße Karotten am Tag haben das Cholesterin im Blut im Durchschnitt um 11 Prozent gesenkt.

Karotten sind betakarotinreiche Gemüse.

Betakarotinreiche Gemüse sind in epidemiologischen Studien mit niedrigen Risiken auf Krebs des Kehlkopfs, der Speiseröhre, der Prostata, der Blase, der Gebärmutter, gebracht worden.

Ballaststoffkomponenten:

Positive Effekte der Ballaststoffkomponenten

Ballaststoffkomponenten wie z.B. Apfelfaser, Zitrusfaser, Mandarinenfaser, Haferspelze, besitzen folgende potenzielle Effekte:

- sättigende Wirkung
- Kalorienreduktion,
- Gewichtskontrolle
- Verbesserung der Darmgesundheit,
- Regulierung bei überhöhtes Blutcholesterin,
- Regulierung des Cholesterinstoffwechsels,
- Regulierung bei überhöhtem Blutzucker.

Damit kann bei einem regelmäßigen Verzehr entsprechend den Empfehlungen von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern, das Risiko reduziert werden, an :

- Zivilisationskrankheiten,
- an Dickdarmkrebs oder
- Herzinfarkt zu erkranken.

Die Verzehrempfehlungen von Gesundheitsorganisationen, wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung liegen bei 30g – 40g Ballaststoff pro Tag.

Trotz der wissenschaftlichen Erkenntnisse über kausale Zusammenhänge einer ballaststoffarmen Ernährung und dem häufigen Auftreten verschiedener Krankheiten beträgt die tatsächliche durchschnittliche Aufnahme nur 15g - 20g pro Tag.

Getreide, Samen:

Getreide und Samen liefern wertvolle Proteine und Sekundärstoffe.

- Amarant, Buchweizen, Dinkel,
- Grünkern, Gerste, Haferkerne, Hirse,
- Kamut, Kürbiskerne,
- Leinsaat, Roggen, Sesam,
- Sonnenblumenkerne,
- Quinoa,





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 3

Kohl:

Möglicher therapeutischer Nutzen:

- senkt das Krebsrisiko, vor allem auf Dickdarmkrebs
- beugt Magengeschwüren vor und heilt sie (vor allem der Saft)
- stimuliert das Immunsystem
- tötet Bakterien und Viren ab
- fördert das Wachstum

Wieviel?

Nur einmal in der Woche Kohl gegessen, roh, gekocht oder als Sauerkraut, kann das Risiko, Dickdarmkrebs zu bekommen, um 66% Prozent verringern! Weil eine Dosisabhängigkeit vorhanden zu sein scheint, lässt sich die krebsbekämpfende Wirkung wahrscheinlich steigern, wenn man häufiger Kohl isst.

Alle Stoffe, - wie Getreideeiweiß und Stärke, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Fette - sind in ausgewogenem Verhältnis und in solchen Mengen im Getreidekorn vorhanden, dass sie imstande sind, den Hauptanteil an Nährstoffen zur Ernährung und Gesunderhaltung des Menschen zu stellen.

Als Beispiel mag die folgende Beschreibung von Amarant dienen. Amarantsamen sind sehr klein. Etwa 1500 Samen ergeben ein Gramm. Sie zeichnen sich im Vergleich zu Getreide durch einen sehr hohen Gehalt an Eiweiß (Protein), Fett, Rohfaser und Mineralstoffen aus.

Das Eiweiß im Amarant hat die höchste biologische Wertigkeit (=75) unter den Nahrungspflanzen und ist vergleichbar mit der des Milcheiweißes (BW 73). Getreidearten wie z. B. Weizen (BW 56) und Mais (BW 44) erreichen aufgrund ihres Mangels an essenziellen Aminosäuren Lysin und Tryptophan nicht diese hohe Eiweißqualität. Diese besondere Eigenschaft vom „Amaranteiweiß“ beruht zum einen auf einem hohen Gehalt an den essenziellen Aminosäuren Lysin und Methionin, zum anderen auch auf der insgesamt sehr ausgewogenen Zusammensetzung seiner Aminosäuren.

In diesem Zusammenhang ist es von Bedeutung, dass Amarant relativ wenig Leucin (seine erstlimitierte Aminosäure) enthält, alle anderen Getreidearten jedoch Leucin im Überfluss enthalten. So ergänzen sich Amarant und das Getreide in der menschlichen Ernährung in idealer Weise.

Ein theoretisches Beispiel soll diese Kombinationswirkung verdeutlichen:

Eine Person müsste 1250 g Mais verzehren, um ihren Tagesbedarf an allen lebenswichtigen Aminosäuren zu decken, oder aber 465 g einer Mais-Amarantmischung mit einem Mischungsverhältnis von 50:50.

Im Vergleich zu Weizen, Mais, Reis und Hafer besitzt Amarant den höchsten Gehalt an Protein, insbesondere an der Aminosäure Lysin, an Fett- und Ballaststoffen.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte

Für aktive und autarke Menschen

Teil 3

Joghurt:

Heilt Durchfall schneller als ein medizinisches Präparat und enthält Wirkstoffe, die stärkere Antibiotika sind als Penicillin.

Zwiebeln:

Zwiebeln erhöhen den heilsamen, das Herzinfarktrisiko mindernden HDL-Cholesterinanteil im Blut wirksamer als die meisten verschriebenen Herzmedikamente, bis hin zum allerneuesten Wundermittel.

Knoblauch:

Wirkstoffe im Knoblauch kommen bei der Verhütung von Blutgerinnseln, die zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen können, dem Aspirin gleich.

Ingwer:

Ingwer übertrifft bei der Behandlung von Reisekrankheit das Dramamin.

Zucker:

Zwei Esslöffel Zucker vor dem Schlafengehen sind so wirkungsvoll wie eine Schlaftablette.

Die ernährungsphysiologische Bedeutung erhält Amarant durch seinen hohen Gehalt von über 70 % ungesättigten Fettsäuren. Sein pflanzliches Öl ist zudem cholesterinfrei. Bei der Bewertung der Zusammensetzung von Nahrungsfetten werden kurzkettige Fettsäuren günstiger beurteilt als langkettige Fettsäuren und ungesättigte Fettsäuren günstiger als gesättigte.

Der Konsum von Nahrungsmitteln mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren wirkt sich u. a. günstig auf den Cholesterinspiegel aus.

Arachinsäure (*Arachidonsäure: vierfach ungesättigte, für den Menschen wichtige essenzielle Fettsäure; v.a. für die Biosynthese der Eikosanoide, als Bestandteil von Phospholipiden in nahezu allen Zellmembranen enthalten*) und die mehrfach ungesättigte Linolsäure gelten als essenziell, da sie vom menschlichen Körper benötigt, aber nicht selbst gebildet werden können.

Eine Analyse von Amarant ergibt folgende Anteile der einzelnen Fettsäuren am Gesamtfett:

➤ 20,3%	Palmitinsäure	(gesättigt)
➤ 3,8%	Stearinsäure	(gesättigt)
➤ 19,4%	Ölsäure	(ungesättigt)
➤ 51,4%	Linolsäure	(ungesättigt)
➤ 1,3%	Linolensäure	(ungesättigt)

Diese Aufstellung zeigt den hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren im Amarant, insbesondere der Linolsäure mit über 50 % Anteil.

Damit bietet sich Amarant auch für die Ernährung von Personen mit einem überhöhten Cholesterinspiegel an. Des weiteren enthält Amarant Lecithin, welches beim Aufbau des Gehirns und des Nervengewebes eine wichtige Rolle spielt. Besonders bemerkenswert ist auch der hohe Kalziumgehalt beim Amarant (*5x mehr als im Weizen*) er übertrifft darin sogar die Milch.

Der Gehalt an Eisen ist etwa 4x höher als der des Weizens, ebenso der Magnesiumgehalt, der gegenüber anderen Getreidearten etwa 3x so hoch liegt.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 3

Der älteste Strom der Pflanzenmedizin entspringt der Volksmedizin. Seit mehr als Tausend Jahren sind im Volke Heilpflanzen verwertet worden.

Die heutige Kräuterheilkunde baut auf der Erfahrungslehre der Volksmedizin unserer Vorfahren sowie auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen auf.

Heute greift man mit Vorliebe auf die geprüfte Volksmedizin zurück und sucht wieder Anschluss an die Heilschätze von Jahrhunderten zuvor.

Hierbei kommt man zu neuen, überprüfbaren erstaunlichen Ergebnissen.

Kräuter, Gemüse, Früchte, Wurzeln, Rinden, Pilze, Algen:

Den Begriff Kräuter kann man zweckmäßigerweise als „wegen ihrer kulinarischen oder aromatischen Eigenschaften verwendeten Pflanzen oder Pflanzenteile“ definieren. Ein Kraut kann also je nach seiner Verwendung ein Gewürz, ein Nahrungsmittel, ein Medikament oder das alles zugleich sein. Die Kräuterkunde ist eine alte, auf der ganzen Welt angewendete Praxis mit einer langen Tradition. Die Verwendung der Pflanzenteile Blatt, Samen, Blüten, Wurzeln, Rinden, fördert eine naturnahe Ernährung. Kräuter werden generell seit langen Zeiten verwendet. Schriftliche Belege dafür finden sich in Dokumenten, die zum Teil mehrere Tausend Jahre alt sind. In China gab es bereits im Jahr 3000 vor Christus umfangreiche Bücher, die Listen von Kräutern enthielten. Im Laufe der Zeit haben die Menschen ein gewaltiges Wissen über die nutzbringende Anwendung der Pflanzen erworben. Dieses Wissen diese Fähigkeiten wurden von Generation zu Generation weitergegeben, wobei die Wirksamkeit und Sicherheit der Kräuter im Laufe der Zeit gründlich getestet wurden.

*Tatsächlich ist heute ungefähr ein Drittel aller pharmazeutischen Produkte von Pflanzen abgeleitet oder reproduziert die medizinischen Eigenschaften von Kräutern.“
(Quelle Maggi Li – Pharmakologin)*

Kräuter, Gemüse, Früchte, Pilze enthalten wertvolle Stoffe, die dem Stoffwechsel und damit unserer Gesundheit dienen.

Zu den wesentlichsten Stoffen gehören u. a. Kalium, Natrium, Magnesium, Eisen, Schwefel, Silicium, Chlor und Phosphor. Die Menge dieser Stoffe ist oft beträchtlich.

Weiterhin finden sich in diesen Pflanzen zahlreiche organische und anorganische Säuren, wie: Essig-, Zitronen-, Phosphor-, Milch-, Wein-, Oxalsäure, ferner Vitamine.

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören z.B. schwefelhaltige Stoffe (Indole), Gerbstoffe (Phenole), Carotinoide. Flavonoide, pflanzliche Farb-, Duft- und Aromastoffe.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen

Teil 4

Pflanzenaktive Lebensmittel

durch

neue Herstellungstechnik



Novertis Foundation

*Gemeinnützige schottische
Stiftung für autarkes und
ganzheitliches Leben*



Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 4

*.....optimaler
Aufschluss
der pflanzlichen
Sekundär- und
Wirkstoffe erreicht,
mit einer
bis zu 98%
geringeren
Ausgangsdosierung*

*.....die hochwertigen
pflanzlichen
Bausteine legen die
ernährungs-
physiologische
Grundlage im
täglichen Leben und
für jede Therapie*

Durch langjährige Erfahrung, systematische Arbeit und praktische Erprobung ist es gelungen, ein besonderes pflanzenaktivierendes und ressourcenschonendes Verfahren zu entwickeln, so dass die für den Körper notwendigen Wirk- und Sekundärstoffe aus Pflanzen, gleichzeitig, ganzheitlich und homogen aufgeschlossen und gebunden werden. Dieses Verfahren ist weltweit absolut einzigartig.

Das Besondere:

Es werden geringste Mengen der pflanzlichen Rohmaterialien benötigt, um die Wirk- und Sekundärstoffe zur Anwendung zu bringen - im Vergleich zum klassischen Verzehr von Pflanzen.

Dabei spielen u. a. folgende Faktoren eine bedeutsame Rolle:

- die pflanzenspezifische Oberflächenstruktur,
- der Feststoff selbst,
- Wasser und Sauerstoff,
- biokatalysatorische Prozesse,
- enzymatische Prozesse,
- besondere Trocknungsprozesse
- Effektive Mikroorganismen nach (Teruo Higa)

Es erfolgt gleichzeitig ein

- ganzheitlicher und
- homogener Aufschluss, der
- wasser-,
- öl-, fett- und
- alkohollöslichen Stoffe einzelner Pflanzen, Pflanzenteile oder Mischungen derselben.

Da bestimmte Sekundär- und Wirkstoffe nur durch den Stoffwechsel selbst gelöst werden können, finden im Endprodukt selbst Feststoffe ihre Berücksichtigung.

Das Resultat:

Mit dem Verzehr dieser pflanzenaktiven Lebensmittelpulver wird eine hochwertige ernährungsphysiologische Grundlage - im gesunden wie im geschwächten Zustand - gelegt.

Diese pflanzenaktiven Lebensmittelpulver sind sehr verträglich und vielseitig im Verzehr.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 4

.....Pflanzenaktive
Lebensmittelbausteine
nutzen die
Sekundärstoffe und
Proteine einer
ausgewogenen
Mischung aus:

Amarant
Buchweizen
Dinkel
Grünkern
Gerste
Haferkerne
Hirse
Kamut
Leinsaat
Roggen
Sesam
Sonnenblumenkerne
Quinoa

sowie aus
hochwertigen:

Kräutern
Gemüse
Früchten
Wurzeln
Rinden
Pilzen
Algen

Die benötigte Tagesmenge kann direkt verzehrt werden. Bequem und schmackhaft ist der Verzehr mit Joghurt, Quark, Suppen oder Dessert. Darüber hinaus können die Lebensmittelpulver auch in Brot-, Back- oder Teigwaren verarbeitet werden.

Die bequemste Art der Einnahme ist der direkte Verzehr. Einspeichelung und kauen verstärken das zu erwartende Ergebnis, so werden auch in diesem Punkt die Grundsätze einer „Vollwerternährung“ voll und ganz erfüllt.

Das besondere Aufschlussverfahren und die pflanzlichen Rohstoffe bilden die Grundlage der ernährungsphysiologisch hochwertigen Lebensmittelpulver, sozusagen den Schlüssel - die Rezepte sind zum Teil Hunderte von Jahren alt, und ebenso lange bewährt.

Das pflanzenaktive Lebensmittel ist stoffwechselorientiert und:

- nutzt die jahrhundertealten und bewährten Kenntnisse unserer Vorfahren,
- berücksichtigt neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und Verfahrenstechniken,
- ist natürlichen Ursprungs,
- verzichtet auf Konservierungs-, Farb- und Geschmacksstoffe.
- verwendet weitgehend Pflanzen aus biologisch dynamischem Anbau,
- arbeitet ausschließlich mit den Substanzen, Kräften und Energien, die uns die Pflanzenwelt zur Verfügung stellt.
- ist energie- und nährstoffreich.
- versorgt uns mit lebenswichtigen Energien, Ballaststoffen, pflanzlichem Eiweiß, Vitaminen, Mineralien, Nährsalzen, Aminosäuren,
- Enzymen und Fermenten sowie sekundären Pflanzenstoffen.

Mit dem angewandten Aufschlussverfahren sind auch, ohne Wirkprinzipien zu vernachlässigen, themenorientierte (gemäß den Bedürfnissen der jeweiligen Zielgruppe) Produkte herstellbar. Und natürlich auch für Krebskranke.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 4

.....Pflanzenaktive
Lebensmittelbausteine
bestehen aus
hochkonzentrierten
und mikrofein
vermahlenen,
löslichen und
unlöslichen
pflanzlichen
Nahrungsfasern:

Apfelpektin
Aroniafaser
Zitrusfaser
Haferspelze
Mandarinenfaser
Inulin
und
den nach
zielgruppenorientiert
zusammengestellten
pflanzenaktiven
Bausteinen

Diese pflanzenaktiven Lebensmittelpulver haben grundsätzlich unterstützende, stimulierende und stabilisierende Eigenschaften für:

- Bifidusbakterien,
- Immunsystem,
- Stoffwechsel und
- Organfunktionen,
- das Blutcholesterol,
- den Cholesterolstoffwechsel,
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit),

Durch die ausgewogenen Ballaststoffkomponenten wird das Risiko an Zivilisationskrankheiten, z.B. an Dickdarmkrebs oder Herzinfarkt zu erkranken, (bei regelmäßigem Verzehr, entsprechend den Empfehlungen von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern, vorausgesetzt) reduziert.

Durch Verzehr des Lebensmittelpulvers konnten AIDS-Patienten schon nach zwei bis drei Wochen die Nahrung besser aufnehmen und verwerten. Sie nahmen (gewollt) an Gewicht zu und fühlten sich besser.

Therapien wirkten oder wurden verträglicher - auch die der Chemotherapie.

Das Immunsystem wird in die Lage versetzt sich zu regenerieren, und weitere Entgleisungen und deren Folgen in Schach zu halten.

Diabetiker konnten, nach ca. sechsmonatigem Verzehr des Lebensmittelpulvers, größtenteils aufhören, sich Insulin zu spritzen.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen

Teil 5

Pflanzenaktive Lebensmittel

Produkte



Novertis Foundation

*Gemeinnützige schottische
Stiftung für autarkes und
ganzheitliches Leben*



Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 5

**Gesundheit ist das wertvollste Gut des Menschen,
das aber meistens erst dann erkannt wird,
wenn sich bereits eine Krankheit eingestellt hat**

„Gesundheit ist ein Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheiten und Gebrechlichkeit.“(WHO)

Um gesund zu bleiben, hat man auch Aufgaben zu erfüllen. Nur selten wird man gesund bleiben, wenn man sich um seinen Körper gar nicht kümmert.

Verhüten ist besser als Heilen! Die Verhütung von Krankheiten ist für den Einzelnen von Interesse und seine höchste Pflicht.

Das Verhüten von Krankheiten besteht in einer sachgemäßen Pflege des ganzen Körpers und seiner Organe.

Die Pflege des Körpers mit pflanzenaktiven Lebensmitteln umfasst folgende Gebiete:

- die Pflege des Blutes und der blutbildenden Organe
- die Pflege des Kreislaufes und seiner Organe
- die Pflege der Atemwege und seiner Organe
- die Pflege der Nieren und der Harnwege
- die Pflege des Verdauungsapparates
- die Pflege der Leber und der Gallenwege
- die Nervenpflege
- die Haut- und Schönheitspflege

Die Vorgehensweise kann wie folgt beschrieben werden:

- **Normalisieren**
- **Stabilisieren**
- **Regenerieren**

Der Mensch fühlt sich körperlich gesund, wenn sein Stoffwechsel exakt geregelt ist. Der Stoffwechsel ist es, durch den der jeweilige Gesundheitszustand des menschlichen Körpers bedingt wird.

Machen sich die ersten Anzeichen eines gestörten Stoffwechsels bemerkbar, so ist es erforderlich sofort mit den notwendigen Maßnahmen zu beginnen, um ein Fortschreiten der Störungen zu unterbinden.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 5

Als Vorboten und Anfänge von Stoffwechselkrankheiten sind unter anderem:

- Appetitlosigkeit
- Ermüdungserscheinungen
- Schlaflosigkeit
- Magen- und Darmstörungen

anzusehen.

Schließlich entwickeln sich aus den Anfangsstadien:

- Rheuma
- Gicht
- Ischias
- Nieren- und Blasenleiden
- Gallen- und Leberleiden
- Zuckerharnruhr
- Nervenleiden
- und die so gefürchtete Arterienverkalkung

Es kann nicht bestritten werden, dass diese Krankheiten hauptsächlich auf unzulänglichem Funktionieren der Organe beruhen.

Durch unzureichende Ernährung, schlechte Verdauung und fehlerhaften Abbau der aufgenommenen Nahrungsmittel entsteht allmählich eine Selbstvergiftung des Organismus. Hierdurch verliert der Körper immer mehr seine Widerstandsfähigkeit. Um die Gesundheit zu erhalten und wieder zu erlangen, ist die vollständige Ausnutzung der aufgenommenen Nahrung notwendig. Die dem Körper mit der Nahrung angebotenen Stoffe müssen richtig umgebildet und alle verbrauchten Stoffe restlos vernichtet werden. Das ist die Aufgabe des geregelten Stoffwechsels.

Pflanzenaktive Lebensmittelpulver unterstützen den Stoffwechsel und aktivieren die Organfunktionen.

Die im Folgenden vorgestellten Produkte sind Bausteine eines Ernährungskonzeptes und lassen sich zielorientiert kombinieren und ergänzen den täglichen Speiseplan.

Wir weisen darauf hin, dass die in dieser Schrift gemachten Aussagen lediglich zu Ihrer Information und nicht zur Diagnose oder Behandlung einer Krankheit geeignet sind. Alle gesundheitlichen Angelegenheiten sollten von einem entsprechenden Facharzt oder Therapeuten überwacht werden. Weder Autor noch Herausgeber dieser Informationsschrift erteilen medizinische Ratschläge, ebenso werden keine Produkte verschrieben und keine Verantwortung für die Selbstbehandlung übernommen.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte **Für aktive und autarke Menschen** **Teil 5**

Pflanzenaktive Lebensmittelpulver

Assimilation Baustein Nr. 5

.... fördert die Assimilation und sorgt für eine bessere Ausnutzung der Nahrung, normalisiert die Organfunktionen.

Ein Grundbaustein der bei den verschiedensten Störungen des Stoffwechsels und bei Kräfte-/Energieverlust einsetzbar ist. (Geschwächte, Kranke, Kinder und ältere Personen ect.). Grundbaustein für die Überlebensnahrung! Je nach Bedarf täglich bis zu 5g.

Diätetische Mischung für Zuckerkrankte Baustein Nr. 29

.... dient der Stabilisierung und Regenerierung der Bauchspeicheldrüse, Ballaststoffkomponenten sind zu empfehlen (Pektin, Inulin, Haferspelze).

Diabetes kann ebenfalls zu den Stoffwechselkrankheiten gerechnet werden. Pflanzen spielen bei der Ernährung und Behandlung der Diabetes seit langem eine große Rolle. Neuere Forschungen haben ergeben, dass sich in verschiedenen Pflanzen insulinartige Stoffe befinden, denen eine blutzuckersenkende Wirkung zugeschrieben wird. Diese Pflanzen waren als wirksame Mittel im Volke bereits vor der Entdeckung des Insulins bekannt. Die Erzeugnisse zielen bei der Behandlung des Zuckerkranken darauf ab, die gefährliche Stoffwechselverschiebung nach der sauren Seite zu verhüten und den Zuckerkranken bei gleichzeitiger Einhaltung einer zweckmäßigen Ernährung bei Kräften zu halten.

Immunstabil – Entgiften Baustein Nr. 65

.... dient dem Schutz der Hauptorgane insbesondere der inneren Organe (Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Niere), reinigt die Leber und die Gallenblase und fördert die Aktivität der Leber, das Immunsystem wird stimuliert und stabilisiert, reguliert die Magen- und Darmtätigkeit.

Die Leber hat die wichtige Aufgabe den Organismus zu entgiften. Wenn aber die Leberzellen nicht ordnungsgemäß arbeiten, treten Störungen auf. Es entstehen Verdauungsstörungen, Verstopfungen, Fäulnis im Darm. Tritt Galle ins Blut, so entsteht Gelbsucht. Sondert die zu lange in der Gallenblase liegende Galle Stoffe ab, entstehen





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte **Für aktive und autarke Menschen** **Teil 5**

Gallengrieß und Gallensteine. Auf die richtige Funktion der Leber muss daher größter Wert gelegt werden. Weiterhin wird der Stoffwechsel aktiviert und Mangelerscheinungen wird vorgebeugt. Die körpereigene Bildung von Interferon wird angeregt.

Der Baustein 65 löst Leber- und Gallenstauungen auf. (In Härtefällen jede Stunde 1 Messerspitze unter die Zunge legen und einspeicheln. Diesen Vorgang 1-3 Tage durchführen. Auf genügend Flüssigkeitsaufnahme achten und den Lymphfluss beachten.)

Immunstabil: Vollwerternährung für Krebspatienten **Baustein Nr. 65/17**

.... wirkt wie der Baustein 65 eingesetzt, jedoch mit der zusätzlichen Ausprägung:

Nährstoffunterstützend, Entschlackend, Leber, Galle und Milz stimulierend mit immunisierenden Faktoren und der Fähigkeit Krebszellen zu verkapseln und zu zerstören. (*Grundlagenarbeiten Prof. Krebs*).

Der B17 Faktor (Amygdalin) liegt im gesetzlich zugelassenen Rahmen für den Verzehr von z.B. Bittermandelkernen. Dennoch sind die in der Literatur beschriebenen Reaktionen je nach Dosierung kurz oder mittelfristig feststellbar. (Hitzeschübe, Schweißausbrüche, Proteinausscheidungen im Urin).

Die Dosierung erfolgt je nach Schweregrad mit 0,5g bis 12g gemäß den Anweisungen des Therapeuten. Zur Vorbeugung nimmt man bis zu 3 g pro Tag.

Nervenstabilisation inklusive Leistungssteigerung **Baustein Nr. 80**

.... wirkt stabilisierend und leistungssteigernd, Förderung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit – für ein besseres Workout, appetitanregend, Förderung der Verdauungsvorgänge und einer besseren Ausnutzung der Normalnahrung.

Falsche Ernährung und Stress stören empfindlich das Ökosystem des Darms, den Stoffwechsel, das Immunsystem und damit das körperliche Wohlbefinden. Sie beeinträchtigen massiv die Gesundheit. Krankhaft überreizte Nerven benötigen Entspannung und Ruhe, andererseits kräftigende Aufbaustoffe zur Wiedererlangung der verlorenen Nervenkräfte. Körper und Geist werden gestärkt und ausbalanciert.

In unserer Zeit des Hastens und Jagens ist das allgemein verbreitetste Leiden die Überreizung des Nervensystems. Jede Arbeit und Betätigung die Körper- und Geisteskräfte erfordert, bedeuten Energieverlust. Die Folgen können Appetitlosigkeit und Erschöpfungszustände aller Art sein. Die körperliche und geistige Arbeit kann unter Umständen nur mühsam geleistet werden, es treten Hemmungen des Gedankenganges auf, kurzum, wir sind ausgebrannt.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte **Für aktive und autarke Menschen** **Teil 5**

Sexualsystem **Baustein Nr. 82**

.... wirkt sensibilisierend, stabilisierend, normalisierend und erhöht die Standfestigkeit (Männer). Dient der Verbesserung der Samenqualität und Zeugungsfähigkeit. Die Grundursachen der Schwächezustände werden beseitigt

Dieser Baustein dient der speziellen Kräftigung der Sexualnerven und dem Wiedererwecken der Genitalfunktion in Fällen nervöser Schwäche zur Wiedererlangung entschwundener Kräfte. Die Hauptbestandteile dieses Bausteins sind pflanzliche Stoffe, die auf das Sexualnervensystem regenerierend einwirken. Er enthält keine tierischen Substanzen. Es gibt auch pflanzliche Hormone, die in gleicher Weise wie die tierischen einen Einfluss auf das Sexualsystem ausüben. Die Präparate stellen pflanzliche Komponenten mit regenerierender Wirkung dar. Baustein 82 wirkt gut im Zusammenhang mit Baustein 80.

Wechseljahre **Baustein Nr. 95**

.... ist ein Diätbaustein gegen die während der Wechseljahre auftretenden Beschwerden und Gesundheitsstörungen, wie Nervosität, Reizbarkeit, Stimmungswechsel, Aufgeregtheit usw., wirkt beruhigend und nervenstärkend.

Dieser Baustein ist auf die Bedürfnisse der Frauen in den Wechseljahren abgestimmt.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte
Für aktive und autarke Menschen

Teil 6

Ernährung und Krebs



Novertis Foundation

*Gemeinnützige schottische
Stiftung für autarkes und
ganzheitliches Leben*



Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

*Rot markierte kursive Texte
sind Auszüge aus dem Buch
von Phillip Day*

KREBS
Stahl, Strahl, Chemo & Co“

*Vom langen Ende eines
Schauermärchens*

*„Nach langen Jahren der
Forschung isolierte Ernst
T. Krebs jr., ein enga-
gierter Biochemiker, in den
fünfziger Jahren ein neues
Vitamin, welches er mit der
Nummer B 17 versah und
„Laetrile“ nannte.“*

Vor einem halben Jahrhundert entdeckten Forscher ein Naturvolk in den Bergen des Himalaya, das seit 600 Jahren nicht mehr an Krebs erkrankt ist – keiner von ihnen.

Das Geheimnis: alltäglicher Bestandteil ihrer Nahrung sind nicht nur Aprikosen, sondern auch deren Kerne.

Und diese enthalten - wie auch Trauben-, Apfel-, Aprikosen-, Pfirsich-, Nektarinen-, Pflaumenkerne und andere Lebensmittel wie z.B. Hirse - in besonders hochkonzentrierter Form Amygdalin, ein Blausäuresalz, das im menschlichen Körper seine giftige Wirkung ausschließlich dann entfaltet, wenn es auf Tumorzellen trifft. Alle Krebszellen (und nur Krebszellen) haben einen ca. 3.000-fach erhöhten Glucosidasegehalt gegenüber gesunden Zellen. Nur dieser erhöhte Glucosidasegehalt (und folglich nur Krebszellen) ermöglicht enzymatisch die Freisetzung von Blausäure in der Krebszelle.

Gesunde Zellen können diesen Mechanismus nicht vollbringen! Amygdalin hat auf gesunde Zellen keine Wirkung.

Amygdalin kann folgende Zielsetzungen erfüllen:

1. selektive Wirkung,
2. problemloser Transport und Passage zu den befallenen Zellen in unserem Körper,
3. körpereigene Barrieren werden durch Amygdalin überwunden,
4. gute Verträglichkeit,
5. geringe Kosten,
6. natürlich vorkommend.

Eine Fülle von Informationen und Adressen bietet hierzu das Internet sowie verschiedene gut recherchierte Berichte in diversen Büchern.

Das so genannte Vitamin B17, ein cyanides Glycosid, wird von Naturvölkern in Form von z.B. „Bittermandelkernen“ verzehrt. Krebs ist dort praktisch unbekannt !





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

Ernst T. Krebs jr. wurde in Carson City, Nevada geboren. Er studierte in Philadelphia Medizin und machte 1942 an der Universität Illinois seinen Abschluss.

Von 1943 bis 45 absolvierte er die Hochschulabteilung der Universität des Staates Kalifornien in Berkeley und beteiligte sich an pharmazeutischen Forschungsprojekten.

Sowohl Krebs jr. als auch sein Vater werden heute als Pioniere u. a. in der Behandlung von Krebs anerkannt.

Schnell entbrannte zwischen den großen Pharmakonzernen der Welt und den Forschern ein heftiger Streit um dieses **natürliche** Krebsmedikament. Als Naturprodukt und Lebensmittel war es nicht patentierbar und somit uninteressant für die wirtschaftlichen Bestrebungen großer Konzerne.

Das Ergebnis: der Stoff, der so viele Leben retten und die giftigen konservativen Behandlungsmethoden überflüssig machen könnte, wurde verboten. Nahezu weltweit. Es gab sogar Bestrebungen den Vertrieb von Bittermandeln und Aprikosenkernen zu verbieten bzw. einzuschränken.

Die Folge: Alle blieben auf der Strecke - insbesondere der Kreis der erfolgreich therapierenden Therapeuten. Die offizielle Begründung lag in der „leichten Abspaltbarkeit des H-Atoms in der Blausäure“, von der Gefahr für den menschlichen Organismus ausgeht. (siehe Wirkungsweise der Blausäure).

Bewusst außer Acht gelassen wurde jedoch die Tatsache das die Cyanogruppe durch eine C-Bindung stabilisiert ist! Es ist keine Analogie mit der Cyanoverbindung Blausäure gegeben! Überspitzt formuliert könnte man auch sagen: „Wenn Amygdalin Blausäure enthalten soll, dann können wir auch Sand atmen. Sand enthält nämlich Sauerstoff (chem. Formel SiO_2).

Als Sauerstoff bezeichnet man das lebensnotwendige Gas, das zu rund 21% in unserer Luft vorkommt ! Im Quarzsand sind Sauerstoffatome stabil mit Siliziumatomen gebunden ! Man müsste also die Bindungsenergie erst aufbringen, um Sauerstoff freizusetzen! Das ist nicht möglich! Man kann Sand sogar glühen, ohne das sich seine chem. Struktur verändert oder Sauerstoff freigesetzt wird!

Wie bereits erwähnt, die Freisetzung von Blausäure ist nur enzymatisch in den Krebszellen möglich, die behauptete Freisetzung von Blausäure durch Hydrolyse ist ein Ammenmärchen ! Es entstünde durch Hydrolyse der Nitrilverbindung Amygdalin - eine Carbonsäure !





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

Von Dr. Kanernatsu Sugiura, der vermutlich höchstangesehene Krebspezialist in den Vereinigten Staaten, wurden 1962 hunderte von wissenschaftlichen Berichten in einer vierbändigen Reihe veröffentlicht.

Dr. Sugiura genießt großes Vertrauen !

„Wenn Dr. Sugiura etwas veröffentlicht, dann steht fest, dass wir die Studie nicht wiederholen müssen, denn unsere Ergebnisse wären deckungsgleich mit den seinen“.

„Zitat: Dr. C. Chester Stock, Leiter der Testabteilung am Sloan Kettering Memorial Hospital (spezialisiert auf Krebs)

Professor Contreras in Mexiko behandelt erfolgreich und legal Krebspatienten mit Amygdalin. In anderen Ländern setzt sich "B17" immer mehr durch und wird verabreicht, ob legal oder nicht.

Wie aber nimmt man die Kerne ein?

Die erforderliche Menge für einen erwachsenen Krebspatienten liegt bei 50 bis 100 Aprikosenkernen, gewichtsabhängig oder 50-75 mg Amygdalin pro Tag. Allerdings fällt es nach ein paar Tagen zunehmend schwer die „Kerne“ zu kauen und zu schlucken. Infusionen mit Amygdalin hingegen verträgt man gut. Noch besser verträglich ist ein neu entwickeltes „pflanzenaktives“ Lebensmittelpulver.

Risiken:

Es sind keine Risiken durch den Verzehr der „Kerne“ oder amygdalinhaltiger Lebensmittel bekannt. Das von June de Spain erschienene Buch „*The Little Cyanide Cookbook*“ (American Media) ist ein hervorragendes Verzeichnis bzw. Kochbuch, welches Rezepte und eine Liste von Nahrungsmitteln mit einem hohen B17 Anteil enthält.

June de Spain arbeitete als Toxikologin für die Food & Drug Administration. Dieses Buch ist (in Englisch) erhältlich über www.credence.org.

Tatsächliche Risiken:

Viele Krebspatienten sterben nicht an ihrem Tumor, sondern an Embolien - weil ihre Ärzte versäumt haben, ihre Fibrinwerte zu messen und den lebensgefährlichen Embolien, Schlaganfällen und Infarkten durch die einfache Gabe von Heparin vorzubeugen. Viele andere sterben an Krankheiten wie Diabetes, weil diese Grundkrankheiten durch die Tumorerkrankung sowohl von den Patienten selbst als auch von ihren Therapeuten vernachlässigt werden. Unzählige Krebspatienten schließlich sterben - an ihrem Sieg über den Krebs. Das mag paradox klingen, ist es aber nicht.

Wenn Tumorzellen zerstört werden, entstehen Abfall, Zellgifte, Müll, die über die Leber und die Nieren entsorgt werden müssen.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

*Dr. Kanernatsu Sugiura
führte Ende der Siebziger
Jahre am New Yorker
Rockefeller Institute of
Sloan Kettering Memorial
Hospital eine Studie über
das von Krebs entdeckte
Laetrile oder auch B17
genannt durch.*

*Ergebnis dieser fünf-
jährigen Studie:*

- *Laetrile schränkt
das Tumor-
wachstum ein,*
- *verhindert die
Ausbreitung von
Krebs (Metasta-
sierung) bei
Mäusen.*
- *Es lindert die
Schmerzen.*
- *Es wirkte als
Krebspräventiv-
maßnahme.*
- *Es trug zur
Verbesserung des
Allgemein-
befindens bei.*

Nun sind aber gerade diese Organe bei den meisten Patienten entweder durch jahrelange falsche oder mangelhafte Ernährung vorbelastet oder durch radikale medizinische Maßnahmen wie Chemotherapie, Bestrahlungen und Medikamente schwer geschädigt. Ihr Stoffwechsel ist aus dem Gleichgewicht geraten, das Zusammenspiel ihrer Organe gestört, lebensgefährlicher Zellmüll kann nicht mehr entsorgt werden. Diese Intoxikation durch Tumorabfallprodukte führt nicht selten zu lebensbedrohlichen Situationen wie Darmverschluss, Nierenversagen, Blutvergiftung und anderen oft tödlichen Katastrophen. Ausgerechnet dann, wenn sich Erfolge im Kampf gegen die Krankheit abzeichnen, Tumorzellen werden jetzt durch die richtige Therapie vom Abwehrsystem erkannt und zerstört. Diese hochgiftigen Zelleichen können aber nicht abtransportiert und unschädlich gemacht werden und vergiften so den Körper.

Ursachen:

Eine Situation, für die eine lebenslange falsche Ernährung möglicherweise den Boden gelegt hat. Nicht ausgeschiedene Gifte haben sich oft schon Jahre vor der Erkrankung in unseren Organen, unserem Bindegewebe, unseren Zellen abgelagert und den gesunden Metabolismus unseres Körpers gestört. Wir haben solche Vorgänge als Verstopfung, Nieren- und Gallensteine, Zysten, Ödeme, Übergewicht oder Gicht zur Kenntnis genommen, aber allenfalls die Symptome behandelt, nicht aber die Ursachen.

Die Ablagerungen bleiben oft stumm, oder sie führen zu weiteren Erkrankungen: chronische Entzündungen, Leber- und Nierenschäden, chronische Müdigkeit und Erschöpfung, Allergien, Asthma und Migräne, Magengeschwüren und Kreislaufstörungen. Auch Rheuma und Gicht, Gefäßverkalkungen, Diabetes und Herzinfarkte, Leberzirrhose und Multiple Sklerose können die Folgen von falscher Ernährung und der damit verbundenen schleichenden Vergiftung unseres Stoffwechsels sein. Zuviel Zucker, Fett, tierisches Eiweiß und Alkohol belasten unseren Stoffwechsel, bilden Schlacken und vergiften uns unmerklich, nach und nach, über Jahre. Die ideale Basis für die Degeneration von Zellen, Schädigung des körpereigenen Abwehrsystems, der Erbanlagen, die Entstehung von Krebs.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

Weitere unumstößliche, erhärtete Beweise, zur eindeutigen Wirksamkeit von B17 (als wirksame Substanz bei der Behandlung aller Arten von Krebs) sind in Hülle und Fülle vorhanden.

*(Vials, Joe Laetrile: Another Suppression Story.)
www.livelinks.com/sumeria*

Dr. Elizabeth Stockert und Dr. Lloyd Schoen (beide am MSK tätige Biochemiker) bestätigten Sugiuras Ergebnisse.

Etwas Unfassbares war geschehen. Der angesehenste Krebsforscher hatte die Wirkung von B17 nachgewiesen. Die Medien stürzten sich auf die sensationelle Neuigkeit. B17 oder Laetrile bewährte sich in der Praxis.

Man schätzt, dass bis zu 80 % aller Erkrankungen ernährungsbedingt sind, wobei vor allem auch das Fehlen von wichtigen Ballaststoffen in der Nahrung eine große Rolle spielt.

Falsche Ernährung stört die Arbeit des Darms, des Stoffwechsels, des Immunsystems, das, wenn es denn funktioniert, in der Lage ist, mit Krebszellen ganz allein fertig zu werden. Oder auch nicht - wenn es selbst längst am Boden liegt.

Forscher und Ärzte kommen heute verstärkt zu der Überzeugung, dass es sich bei Krebs um eine komplexe Erkrankung handelt, die das Endresultat eines gestörten Metabolismus (Stoffwechsels) ist. Es handelt sich hierbei um eine heimtückische Krankheit, die den gesamten Körper in Mitleidenenschaft zieht; das Nervensystem, den Verdauungstrakt, die Bauchspeicheldrüse, die Lungen, die Ausscheidungsorgane, das endokrine System und das gesamte Immunsystem. Das häufige Wiederauftreten einer bösartigen Geschwulst nach herkömmlicher Behandlung — d.h. nach einem operativen Eingriff, Bestrahlung und/oder Chemotherapie — ist darauf zurückzuführen, dass der dem Krebs zugrunde liegende bzw. auslösende stoffwechselbedingte Faktor so gut wie nicht berücksichtigt und folglich nicht korrigiert wurde.

(Manner, Harold W. Metabolic Therapy in Cancer, Cytophar-ma de Mexico,)

Es wird angenommen, dass der Krebs deswegen rezidiv ist, weil auf das eigentliche Ernährungsproblem nicht korrigierend eingegangen worden ist.

Wie erklärt man sich, dass Volksstämme wie die Eskimos, die Hunza und die Abchasier, die in abgeschiedenen, nicht industrialisierten Gegenden leben und sich von biologisch angebauten, chemisch unbehandelten Lebensmitteln ernähren, niemals an Krebs erkranken?

(Philip Day)





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

Wende:

B17 oder Laetrile nicht patentierbar.

Kollision mit den Interessen des Krebs-establishment.

Umsatzpotential 11 Mill. in den USA gefährdet ?

Folge:

Verleumdung, Diskreditierung und Verbot durch die Amerikanische Regierung.

Ursachenbekämpfung:

Gemäß der „Homo-Toxin-Lehre“ nach Dr. med. Reckeweg sind Phasenverschiebungen in jeder Richtung möglich – solange noch die Grundvoraussetzungen einer Selbstregulation vorhanden sind.

Was passiert nun, wenn wir den Kampf gegen den Krebs aufnehmen?

Die Organe sind überfordert, werden mit der zusätzlichen Aufgabe, zerstörte Tumorzellen zu entsorgen, nicht mehr fertig. Aus diesem Grund muss besonderer Wert auf die Entgiftung gelegt werden und auf eine Umstellung der Ernährung. Es genügt nicht, den Krebs zu bekämpfen - man muss den Müll auch aus dem Körper schaffen und verhindern, dass neue Mülldeponien entstehen, die sich dann Metastasen nennen.

Es gibt die verschiedensten Formen der Entgiftung - Ausscheidung über die Haut, durch Infusionen und ableitende Therapien.

Was aber liegt näher, als eine natürliche Entgiftung über unsere Nahrung?

Es geht auch nicht um Heilfasten – es hat sicher seine Berechtigung. Für Gesunde. Aber sicher nicht für Krebskranke, die ohnehin schon geschwächt sind und alle Nährstoffe brauchen, die sie bekommen können. Die sie aber nur aufnehmen können, wenn ihre Leber, ihre Nieren, ihr Darm funktionieren.

Eine Sackgasse? Keineswegs.

Die Lösung kann ein „pflanzenaktives“ Lebensmittelpulver sein, welches sich aus den verschiedensten Pflanzen, Kräutern, Gemüse, Wurzeln, Rinden, Samen, Pilzen, Algen und Getreide zusammensetzt. Die Mischung und ein spezielles Aufschlussverfahren der Pflanzenteile können den Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Aminosäuren, pflanzlichen Proteinen, Fermenten, Nährsalzen und Ballaststoffen versorgen, die er braucht, um seinen gestörten Stoffwechsel zu aktivieren, zu regenerieren und funktionsfähig zu erhalten.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

Kursive - braune Schrift
Quellenangabe:
Jean Carper

*„Nahrung ist die beste
Medizin Sensationelle
Erkenntnisse über die
Heilstoffe in unseren
Lebensmitteln.“
(ISBN 3-430-11734-8)*

*Was früher als Quack-
salberei angesehen
wurde, als Ammen-
märchen und medizi-
nische Ketzerei, wird
heute mit größter
Ernsthaftigkeit erforscht:*

*Die Theorie, dass die
Nahrung tatsächlich
unsere größte,
reichhaltigste Apotheke
ist - ein gigantischer
Laden mit einem
Riesenangebot fein
abgestimmter re-
zeptfreier Medikamente
aus den geheimnisvollen
Produktionsstätten der
Natur. Die For-
schungsergebnisse
kommen aus allen Ge-
genden der Welt und
zeigen, dass Lebensmittel
und ihre Bestandteile
ähnlich wirken wie
„moderne“ Medikamente
- und manchmal genauso
gut oder besser — und
zwar ohne die
gefürchteten
Nebenwirkungen.*

Gleichzeitig wird die Assimilation (Ausnutzung der Nahrung) beträchtlich gefördert.

Reaktion:

Aktivierung aller Organe und eine ganzheitliche Entgiftung. Der giftige Zellmüll wird mit Hilfe der jetzt aktiven Ausscheidungsorgane abtransportiert und über die Nieren ausgeschieden. Die so lebensgefährlichen Vergiftungen durch Tumorabfallprodukte werden wesentlich reduziert oder sogar ganz vermieden. Die nun wieder „fit“ gemachten Organe sind in der Lage, mit Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Rheuma und anderen Stoffwechselbedingten Störungen besser fertig zu werden, giftige Stoffwechselprodukte zu entsorgen und so nach und nach zur Gesundheit zu führen, während B17 gezielt die Tumorzellen angreift und zerstören kann. Dort, wo sich Tumorzellen im Körper befinden, bilden sich Entzündungen - Zeichen dafür, dass die körpereigenen Killerzellen die Krebszellen erkennen, angreifen und vernichten.

Wird das Blut des Patienten im Labor untersucht, stellt der Arzt fest, dass die Tumormarker steigen - kein Alarmzeichen, sondern eines dafür, dass Krebszellen vernichtet werden. Im Lauf der Therapie kapselt der Tumor sich ab, wird kleiner, schrumpft und wird zerstört. Blut und Leberwerte verbessern sich.

Dieser Prozess läuft mit zum Teil starken Hitzeschüben, in Intervallen auftretenden Schweißausbrüchen ab. Je nach Konstitution der einzelnen Personen erfolgen diese Reaktionen in unterschiedlicher Ausprägung, Stärke und Zeitabständen (mehr oder weniger stark feststellbar)

Warum ist die „Nährstoffdichte unserer Lebensmittel und unsere persönliche Assimilationsrate zu beachten?“

Eine Ernährungsumstellung reicht nicht, bei weitem nicht. Der Grund: Unsere Nahrung selbst. Sie ist schon lange nicht mehr in der Lage, unseren Körper mit allem zu versorgen, was er braucht. Besser liegen Werte der Lebensmittel aus biologischem Anbau. Umweltbedingt nimmt die Nährstoffdichte unserer Lebensmittel rapide ab.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

*Wir sprechen von einer
Lebensmittellapotheke mit
unvorstellbarer Vielsei-
tigkeit und Vielschich-
tigkeit, bestehend aus
natürlichen*

*Abführmitteln,
Beruhigungsmitteln,
Betablockern, Antibiotika,
gerinnungshemmenden
Mitteln,
Antidepressiva,
Schmerzmitteln,
Mitteln zu Senkung des
Cholesterinspiegels,
Entzündungshemmern,
blutdrucksenkenden
Mitteln
Lokalanästhetika,
Abschwellmitteln,
Verdauungsmitteln,
Expektortantien,
Hemmstoffen gegen Krebs
Antioxidantien,
gefäßerweiternden und
gefäßverengenden Mitteln
Wirkstoffen gegen Karies,
gegen Magengeschwüre,
Mitteln zur Regulierung
der Insulinproduktion -*

***um nur einige zu
nennen.***

Tatsächlich ist der Nährstoffgehalt einer gezüchteten Tomate niedriger als der Nährstoffgehalt der Verpackung selbst. Um das Chaos zu vollenden sinkt die „Assimilationsrate“ (die Umsetzungskraft) des Einzelnen zusehends. Besonders mit zunehmenden Alter und im geschwächten Zustand. Die verminderte Assimilationsrate kann im Einzelfall mehr als 60% betragen. Die Folge: wir „verhungern“ am gedeckten Esstisch.

Zum Vergleich: Sie bezahlen für Nahrungsmittel 100,00 Euro. Sie bekommen jedoch nur Nahrungsmittel im Wert für 40 Euro. Würden Sie so etwas akzeptieren? Bestimmt nicht. Unser Körper hat keine Wahl - er muss akzeptieren - solange wir nichts entgegensetzen.

Jeder denkende Mensch muss jedoch akzeptieren, dass sich der menschliche Körper in einer ständigen Wandlung befindet. Jede Zelle, jeder Zellkern, jeder Knochen, die ganze Zahnschmelze, jedes Molekül und Atom wird nach kürzerer oder längerer Zeit ausgetauscht und nach dem Vorbild des alten Teils ersetzt.

Nach 7 Jahren hat sich unser Körper – abgesehen vom Zentralnervensystem – vollständig erneuert! Die Bausteine für diese Erneuerung werden der täglichen Nahrung entnommen. Die Nahrung liefert die Bausteine, die zum Aufbau und zur Erneuerung des Körpers notwendig sind. Darüber hinaus ist sie unser Energiespender. Die Nahrungsstoffe werden unter Sauerstoffaufnahme zu Kohlendioxid und Wasser verarbeitet und geben dabei ihre Energie ab. Diese Energie – allgemein in Kalorien gemessen, brauchen wir zur Erhaltung unserer Lebensvorgänge. Sie sind es, die uns stark, fröhlich, optimistisch und wagemutig machen. Sie schenken uns überschäumende Gesundheit. Voraussetzung ist jedoch eine hohe Nährstoffdichte.

Jeder Mensch besitzt - in gesunden wie in erkrankten Phasen seines Lebens - eine unterschiedliche „Assimilationsrate“.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

*Eine aufregende
Revolution hat eingesetzt
und wandelt die
Einstellung der
wissenschaftlichen Welt
zur Ernährung und ihrer
medizinischen Wirkung
von Grund auf.*

*Und diese neuen
Erkenntnisse über die
Lebensmittellapotheke
werden dazu führen, dass
sich auch unsere
Essgewohnheiten
und
unsere Vorstellungen
darüber wie sich unsere
Nahrung zum Schutz von
Krankheiten einsetzen
lässt, einschneidend
verändern.*

*„Es hat sich rückwirkend
nie besonders bewährt,
wenn Menschen glaubten,
die Natur verbessern zu
müssen“*

Die Ausnutzung der Nahrung (Assimilation) hängt vom optimalen Verhältnis von Verdauungssäften zur Nahrung ab und zwar hinsichtlich der Menge, der Qualität sowie von einem funktionierenden Stoffwechsel .

Quantität tötet Qualität!!!

Wenn man mehr isst, als den bereitgestellten Verdauungssäften entspricht, wird die Nahrung schlecht verdaut. Es bilden sich schädliche Stoffe, ja regelrechte Gifte, die durch die Darmwand in die Blutbahn gelangen. Man hätte demzufolge lieber nichts gegessen, als zuviel. Hier gilt also der Leitsatz:

„Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut“

Um sich eine Vorstellung von der Größe der Verdauungsarbeit zu machen: Zur Verdauung einer normalen, bürgerlichen Mahlzeit werden 6 – 10 Liter Verdauungssäfte benötigt, also etwa ½ bis 1 Wassereimer voll. Günstiger liegen die Verhältnisse bei Rohkost.

Der Magen-Darm-Trakt ist Verdauungsorgan, Ausscheidungsorgan, größtes Immunorgan und größtes autonomes Nervensystem. Er ist Brennpunkt der Auseinandersetzung mit der Aussenwelt.

Alle lebenden Pflanzen sind von einer Bakterienflora, der so genannten epiphytischen Flora, besiedelt. Diese Mikroorganismen erzeugen die Enzyme, die zur Verdauung dieser Pflanzen im menschlichen Körper notwendig sind.

Die Welt der Mikroorganismen ist an sich schon geheimnisvoll genug — wir wissen eigentlich nur, wie wenig wir darüber wissen-, aber noch schwerer zu verstehen ist die dazu gehörige Welt der kleinsten physikalischen Einheiten, den Quanten, Quarks und Strings.

(Kommentar Pit Mau EM-Journal)

Die Forschungen zu EM „Effektive Mikroorganismen“ von Teruo Higa sind sehr weitreichend und grundsätzlich zu berücksichtigen.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

Bauchspeicheldrüsen- krebs:

Zitrusfrüchte, Karotten.

Blasenkrebs:

Karotten, Milch, Brokkoli,
Rosenkohl, Kohl,
Blumenkohl, Krautsalat,
Grünkohl, Pastinak,
Steckrüben.

Brustkrebs:

Joghurt, an Karotinoiden
reiches Obst und Gemüse

Dickdarmkrebs:

Grüne Blattgemüse, vor
allem Kohl, Brokkoli,
Rosenkohl. Außerdem
Blumenkohl. Joghurt oder
Trinkjoghurt, vor allem
diejenigen Sorten mit
Acidophiluskulturen.
Milch, vorzugsweise
Magermilch, angereichert
mit Vitamin D.
Weizenkleie.

Lungenkrebs:

Karotten, Grünkohl,
Spinat, Brokkoli,
dunkelgelber Kürbis,
Süßkartoffeln, Aprikosen.
Alle dunkelgrünen und
orange gelben Gemüse
sowie rote und gelbe
Früchte, die reich sind an
Karotinoiden.

Magenkrebs:

Rohe Karotten,
Krautsalat, grüner Salat,
Kohl, Tomaten, Mais,
Auberginen, Milch,
Zwiebeln, Süßkartoffeln,
Kürbis.

Essen Sie sich gesund! Ist es wirklich so einfach?

Tatsächlich ist es leichter, einen Menschen zu einer Operation zu veranlassen, als zu einer Änderung seiner Ernährungsgewohnheiten!

Wollte man als Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut seine Praxis allein auf Ernährungsberatung fundieren, würde man als Behandelnder zum Verhungern verurteilt sein. Die Aufklärungsarbeit in dieser Hinsicht wird erst gar nicht als ärztliche Leistung gewertet, und niemand ist bereit, sie zu honorieren. Zudem ist es fast unmöglich, die Ernährungsgewohnheiten aller Patienten zu ändern. Das Trägheitsgesetz, dem alle belebte und unbelebte Materie unterworfen ist, lautet::

„Ein Körper verharrt im Zustand der Ruhe oder der gleichförmigen Bewegung, bis eine Kraft diesem entgegenwirkt.“

Auch unsere eingefahrenen Ernährungsgewohnheiten zu ändern, bedarf es einer Kraft. Den Impuls dazu muss der Verstand geben. Aber im Alltag siegen meistens Nachlässigkeit und Bequemlichkeit über alle guten Vorsätze.

Ein Medikament einzunehmen, selbst eine Operation – wie oben erwähnt – über sich ergehen zu lassen, erfordert nicht so viel Energie, wie eine Umstellung der täglichen Ernährung!

Zudem braucht der Organismus Zeit, um aus den neuen, gesunden Bausteinen einer Selbstvergiftung entgegenzuwirken, die Folgeerscheinung auszugleichen und einen „neuen, gesunden Körper“ aufzubauen. Und wer hat schon „ZEIT“? Es wird jedoch außer Acht gelassen, dass niemals ein hohes Ziel mit billigen Mitteln erreicht worden ist! Der hohe Einsatz aber wird durch eine sturmefeste Gesundheit mit optimalem Gewicht und einer fröhlichen, optimistischen Stimmungslage überreich belohnt.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

Diese Information hat das Ziel die Wichtigkeit der Ernährungsfrage, im geschwächten wie im gesunden Zustand, aufzuzeigen. Selbstverständlich sind zum Thema „Krebs“ weitere Faktoren zu berücksichtigen. So werden z.B. viele Faktoren, die zur Krebsentstehung beitragen können, nach wie vor nicht genügend ernst genommen:

Auswirkung toxischer Substanzen aus der Umwelt, Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln und Kosmetika, Überlastung der Ausscheidungsorgane, Fehlregulation des Immunsystems Dauerbelastung durch Stress und vor allem durch unbewusste seelische Konflikte. Erinnert sei an dieser Stelle an Dr. Ryke Geerd Hamer, der eine Verbindung herstellt zwischen verschiedenen Krebsarten, Tumororten und bestimmten Arten von emotionalen Erschütterungen.

Beachten Sie bitte unsere „Warnhinweise“:

Ein ernstes Wort: Wer anhaltende gesundheitliche Störungen empfindet bzw. darunter leidet, muss zu einem Arzt oder Therapeuten gehen, denn nur diese können aufgrund einer eingehenden Feststellung der Ursachen des krankhaften Zustandes die zweckmäßigen Anordnungen treffen. Wie viel Unglück ist schon durch zu langes Hinausschieben einer gründlichen Untersuchung angerichtet worden! Wir weisen darauf hin, dass die in dieser Informationsschrift gemachten Aussagen lediglich zu Ihrer Information und nicht zur Diagnose oder Behandlung einer Krankheit dienen sollen. Es wird keine Werbung für ein bestimmtes Produkt oder eine bestimmte Behandlungsmethode gemacht. Alle gesundheitlichen Angelegenheiten sollten von einem entsprechenden Facharzt überwacht werden. Weder Autor noch Herausgeber dieser Informationsschrift erteilen medizinische Ratschläge, ebenso werden keine Produkte verschrieben und keine Verantwortung oder Haftung für Selbstbehandlungen übernommen.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

Anhang aus <http://credence.org/german/doctorsgerman.htm>

“Es gibt kaum einen Namen in der Krebsforschung, der überall so bekannt ist wie der von Kanematsu Sugiura... Die ihm und seiner Arbeit erwiesene Hochachtung und Wertschätzung kommen vielleicht am besten in einer Bemerkung zum Ausdruck, die ein russischer Forscher des Krebsforschungsektors, der unser Krebsforschungszentrum besuchte, mir gegenüber einmal gemacht hat. Er sagte, “Wenn Dr. Sugiura etwas veröffentlicht, dann steht fest, dass wir die Studie nicht wiederholen müssen, denn unsere Ergebnisse wären deckungsgleich mit den seinen.”

Diese Worte stammen von Dr. C. Chester Stock, Leiter der Testabteilung am „Sloan Kettering Memorial Hospital“. Dr. Kanematsu Sugiura, in den 70er Jahren wohl der führende Biochemiker der Vereinigten Staaten, wurde mit der Untersuchung von B17 Laetrile/Amygdalin beauftragt, anhand welcher festgestellt werden sollte, ob Laetrile Krebs verhindern könnte bzw. ob es dazu imstande wäre, eine Regression zu bewirken.

Nach Abschluss einer sich über fünf Jahre erstreckenden Testreihe, in deren Folge es Dr. Sugiura eindeutig gelungen war, die sensationelle Wirksamkeit von Laetrile nachzuweisen, beriefen seine Kollegen in New York eine Pressekonferenz ein.

Der Präsident des „Memorial Sloan Kettering Instituts“, Dr. Robert Good, stand auf und wandte sich mit folgenden Worten an die Anwesenden:

“Nach sorgfältigen und gründlichen Untersuchungen ist festzustellen, dass Laetrile weder über präventive, noch über tumorreduzierende, antimetastatische oder gar Krebsheilungsaktivität verfügt.”

“Dr. Sugiura!”, rief jemand plötzlich. “Bleiben Sie bei Ihrer Behauptung, dass Laetrile eine Ausbreitung des Krebses verhindert?”

Mit einem Mal herrschte Totenstille im Raum und alle Kameras richteten sich gespannt auf den alten japanischen Arzt. Dr. Sugiura, einer der renommiertesten und erfahrensten Krebsforscher der Welt, blickte den Journalisten in aller Ruhe an und antwortete mit klarer Stimme,

“Ja, dabei bleibe ich!”





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte **Für aktive und autarke Menschen** **Teil 6**

F: Können Sie einige der führenden Ärzte nennen, die dem Konzept, dass es sich bei Krebs um eine stoff-wechselbedingte Mangelercheinung handelt, positiv gegenüberstehen und eine Nahrungsergänzungstherapie (Metabolic Therapy) befürworten?

A: Es folgt eine kurze Auflistung, welche bei weitem nicht alle in Frage kommenden Ärzte beinhaltet:

Deutschland:

Dr. Hans Nieper, ehemaliger Direktor der medizinischen Abteilung des Silbersee-Krankenhauses in Hannover.

Gilt als ein Pionier der Kobalt-Therapie und des Anti-Krebs-Medikaments Cyclophosphamid. Er ist ehemaliger Leiter des Aschaffenburg Krankenhaus-Labors. Aufgeführt im 'Who's Who in World Science'. Ehemaliger Direktor der „German Society for Medical Tumour Treatment“ (Deutsche Gesellschaft für medizinische Tumorbehandlung).

Anlässlich eines Besuches der Vereinigten Staaten erklärte Dr. Nieper 1972 vor Reportern: “Nachdem ich mich über 20 Jahre lang dieser sehr spezialisierten Arbeit gewidmet habe, muss ich feststellen, dass nichttoxische, cyanogene Glycoside (nitrilosides) - also Laetrile - anderen bekannten Behandlungs- bzw. Präventionsmaßnahmen bei weitem überlegen sind.

Meiner Meinung nach ist [die Anwendung von] Laetrile die einzige und wirksamste zur Verfügung stehende Möglichkeit, Krebs in den Griff zu bekommen.”

Kanada:

Dr. N. R. Bouziane, ehemaliger Direktor der Forschungslaboratorien am St. Jeanne D'Arc-Krankenhaus von Montreal.

Dekan der „American Association of Bio-Analysts“. Er hat sowohl einen Dokortitel in Naturwissenschaften von der Universität Montreal als auch von der St. John's Universität, die der Oxford Universität in New Brunswick angeschlossen ist.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

Die von Dr. Bouziane erzielten Behandlungserfolge - welche er bei Krebspatienten wiederholt nach Anwendung von Laetrile verbuchen konnte - wurden im „Cancer News Journal“, Januar/April 1971, Seite 20 unter dem Titel **“The Laetrile Story”** veröffentlicht.

Philippinen:

Dr. Manuel Navarro, ehemaliger Professor für Medizin und Chirurgie an der Santo Tomas Universität, Manila. Außerordentliches Mitglied des „National Research Council“ der Philippinen. Forschungsstipendiat des „Philippine College of Physicians“ (etwa: Ärztekolleg) und der „Philippine Society of Endocrinology and Metabolism“ (etwa: Gesellschaft für Endokrinologie und Stoffwechsel). Mitglied der „Philippine Medical Association“, der „Philippine Cancer Society“ und vieler anderer medizinischer Vereinigungen.

Dr. Navarro ist ein international anerkannter Krebsforscher, der über 100 bedeutende wissenschaftliche Schriften verfasst hat, von denen einige anlässlich des „International Cancer Congress“ vorgetragen wurden. Seit 25 Jahren behandelt Dr. Navarro unheilbare Krebspatienten mit Laetrile.

Dem „Cancer News Journal“ gegenüber erklärte er:

“Ich habe meine klinische Beurteilung sorgfältig abgewogen und sage in meiner Eigenschaft als praktizierender Onkologe und Krebsforscher, dass ich mittels Anwendung von Laetrile-Amygdalin die bedeutsamsten und vielversprechendsten Ergebnisse bei der Behandlung von unheilbar kranken Krebspatienten erzielt habe....”

Mexiko:

Dr. Ernesto Contreras, einer der führenden mexikanischen Spezialisten auf dem Gebiet der Medizin, leitet seit über 30 Jahren das „Oasis Hospital“ in Tijuana (Mexiko), in welchem er Krebspatienten mit Laetrile behandelt. Viele seiner Patienten stammen aus den USA, wo ihnen zum gegenwärtigen Zeitpunkt Behandlungsmethoden mit Laetrile per Gesetz verweigert werden. Nach Beendigung seines Studiums wurde Dr. Contreras am „Harvard Children's Hospital“ in Boston weiter ausgebildet.





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte Für aktive und autarke Menschen Teil 6

Er war als Chef-Pathologe des Armeekrankenhauses in Mexiko-Stadt tätig und war Professor für Histologie und Pathologie an der Medizinischen Fakultät der Mexikanischen Armee.

Bezüglich der Wirksamkeit von B17-Laetrile bei der Behandlung unheilbar kranker Krebspatienten bemerkt Dr. Contreras:

“Die palliative Wirkung [die Fähigkeit einer Substanz, die Beschwerden eines Patienten zu lindern] kommt in gut 60% der Fälle zum Tragen. Häufig - und zwar häufig genug, um als signifikant eingestuft zu werden - beobachte ich bei ca. 15% der stark fortgeschrittenen Fälle eine Remission der Krankheit oder sogar eine Regression.”

Italien:

Professor Ettore Guidetti von der Medizinischen Fakultät der Universität von Turin.

1954 hielt Dr. Guidetti in Brasilien vor der „Conference of the International Union Against Cancer“ eine Rede, in welcher er überraschende Ergebnisse bzgl. Laetrile verkündete: nämlich dessen Wirksamkeit bei der erfolgreichen Bekämpfung vieler unterschiedlicher Krebserkrankungen wie Gebärmutterhals-, Brust-, Gebärmutter- und Mastdarmkrebs.

Im Anschluss an seine Rede erhob sich im Zuschauerraum ein amerikanischer Arzt und forderte den italienischen Professor mit der Behauptung heraus, dass Untersuchungen in den USA die Unwirksamkeit von Laetrile aufgezeigt hätten.

Dr. Guidetti antwortete abrupt und abweisend:

“Es ist mir gleichgültig, zu welchen Schlüssen man in den USA gekommen ist. Ich berichte lediglich von Vorfällen, die ich in meiner eigenen Klinik beobachtet habe.”





Neue Lebensmittel - Altbewährte Rezepte **Für aktive und autarke Menschen** **Teil 6**

Belgien:

Professor Joseph H. Maisin, einer der dienstältesten Mitglieder der Universität von Louvain, Direktor des Krebsinstitutes. Professor Maisin war ebenso President a. D. der Internationalen Liga gegen Krebs, unter deren Schirmherrschaft alle vier Jahre der „Internationale Krebskongress“ abgehalten wird.

Vereinigte Staaten:

In eine lange Liste reihen sich ein: Dr. Ernst Krebs jr., der Laetrile entwickelt hat; Dr. Harold Manner, Professor für Biologie, Loyola Universität, Chicago; Dr. H. Ray Evers, Dr. Dan Dotson und Dr. John A. Richardson aus Albany, New York. Dr. John A. Morrone vom „Jersey City Medical Center“. Dr. Kanematsu Sugiura, der sich 60 Jahre lang der Krebsforschung gewidmet hat, vom „Sloan-Kettering Memorial Hospital“ und Dr. Dean Burk, Gründungsmitglied des „American National Cancer Institute“ und Vorstand der Cytochemie-Abteilung des Instituts. Dr. Burk wurde ebenso mit dem „Gerhard-Domagk-Preis für Krebsforschung“ und dem „Hillebrand Award of the American Chemical Society“ ausgezeichnet; er war Mitglied des „National Research Council“ der Universität London, des „Kaiser Wilhelm Instituts für Biologie“ und auch von Harvard. Dr. Burk gehörte elf wissenschaftlichen Organisationen an, veröffentlichte über 200 wissenschaftliche Schriften auf dem Gebiet der Cytochemie und zeichnet als Autor von drei Büchern zum Thema Krebsforschung verantwortlich.

