

Die ideale Menschennahrung: Grüne Pflanzen

„Blut ist unser wichtigstes Organ“, sagt Mikrobiologe Dr. Robert O. Young. Aus Blut werden alle anderen Körperzellen aufgebaut. Leider habe nur jeder 100.000ste Mensch gesundes Blut – so die Erfahrungen Dr. Youngs. Nur wer gesundes Blut habe, könne auch einen gesunden Körper aufbauen. Was aber kann man unternehmen, um schlechtes Blut in solches von Spitzenqualität zu verwandeln? Es gibt einen Stoff, der menschliches Blut innerhalb weniger Wochen in absolutes Powerblut verzaubern kann. Ein Stoff, der – bis auf ein einziges Atom und bis auf seine Farbe – mit unserem Blut identisch ist. Es ist das Blut der grünen Pflanze. Der frische grüne Pflanzensaft ist die natürlichste Nahrung und damit **die beste Menschennahrung aller Zeiten**. Er enthält alles, was wir benötigen und nichts, was überflüssig oder schädlich wäre. Was wird vom heutigen Menschen am wenigsten verzehrt? Grüne Pflanzen!

Nicht nur die Qualität Ihres Blutes steht und fällt mit der Menge und Qualität der von Ihnen verzehrten grünen Pflanzen. Die Qualität Ihres gesamten Körpers und Ihrer Leistungsfähigkeit hängt von Ihrer Vorliebe oder Abneigung für grüne Pflanzen ab.

Aus Blutzellen entstehen Körperzellen

Blutzellen seien laut Dr. Young nicht – wie die Schulmedizin das glaubt – ausschließlich für den Sauerstoff- und Nährstofftransport zu den Zellen und für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur sowie des Flüssigkeitshaushaltes zuständig. Sie seien darüber hinaus das Ausgangsmaterial (die sog. primären Stammzellen) für alle anderen Körperzellen! Aus Blutzellen werden sämtliche anderen Körperzellen gebildet: Knochenzellen, Hirnzellen, Muskelzellen, Hautzellen, Leberzellen, Herzzellen und so weiter. Blutzellen besit-

zen selbst keinen Zellkern und somit keine Erbsubstanz (DNA). Sie warten darauf, eine neue Zelle zu werden, eine neue spezifische Körperzelle.

Auf diese Weise erneuert sich der Körper etwa alle sieben Jahre. Würden Sie sich heute entscheiden, die nächsten sieben Jahre einer optimalen Lebensweise zu frönen, Ihr Verdauungssystem zu pflegen und Ihrem Blut täglich grüne Pflanzen oder wenigstens deren Saft zu geben, so würden Sie nach Ablauf dieser sieben Jahre dem Hersteller Ihres Spiegels vermutlich Vortäuschung falscher Tatsachen vorwerfen, weil Sie nicht glauben könnten, dass das junge und faltenlose Geschöpf, das Ihnen da entgegen strahlt, irgendetwas mit Ihnen zu tun haben könnte :-)

Blutzellen haben also – genau wie Mikroorganismen – die Fähigkeit, ihre Form und Funktion zu verwandeln. Sie verwandeln sich in jede beliebige Körperzel-

le, die der Körper gerade benötigt. Herrscht im Körper jedoch ein Ungleichgewicht (z. B. Übersäuerung oder ein verschlackter Darm), dann können sich Blutzellen aber auch in Bakterien, wie z. B. einen Anthraxbazillus verwandeln...

Blutbildung im Darm

Unter normalen Umständen bilden die Zellen des Dünndarmes – und nicht das Knochenmark, wie die Schulmedizin es lehrt – 3 bis 4 Millionen neue Blutzellen pro Sekunde. Ein reines Verdauungssystem (siehe Themenhefter „Darmreinigung“) ist mit dieser Information im Hinterkopf also noch einmal so wichtig. Ein sauberer Darm alleine ist aber nicht die einzige Voraussetzung, damit gesundes, kraftvolles Blut gebildet werden kann. Wir müssen auch die richtigen Baustoffe zuführen. Aus Hühnchen, Bratkartoffeln und Möhrchen aus der Dose macht ihr Darm zwar ebenfalls Blut – damit gehören Sie aber zu den

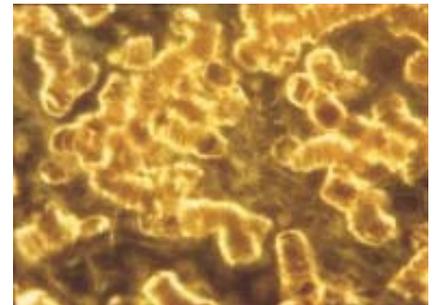
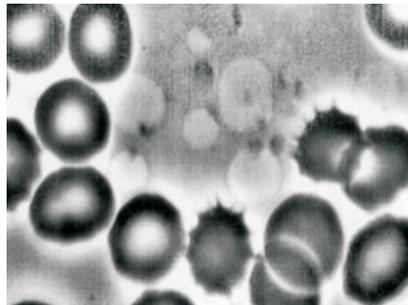
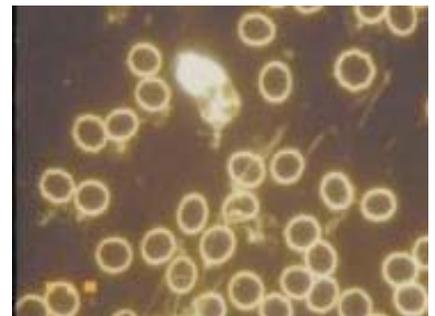
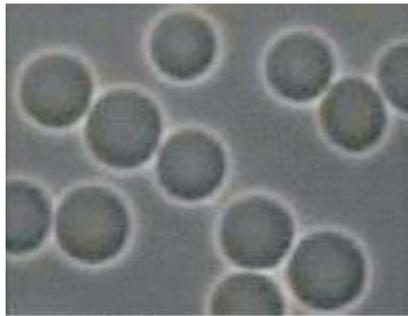
99.999 Leuten, die miserables Blut haben. Wenn Sie der 100.000ste sein möchten, also derjenige mit kraftvollen, wohlgerundeten Blutzellen, aus denen energiegeladene, leistungsfähige Orgazellen gebaut werden, dann brauchen Sie den grünen Saft von Pflanzen. Praktischerweise ist das Pflanzenblut nicht nur der König aller Blutbaustoffe, sondern gleichzeitig eines der basischsten und energiereichsten Lebensmittel überhaupt. (Zur Verwandlung einer Körperzelle zurück in eine Blutzelle: Depesche 10/06 im Artikel „Darmreinigung nach R. Gray“)

Der Blut-pH-Wert

Der Blut-pH-Wert muss laut Dr. Young exakt bei 7,365 liegen. Schulmediziner akzeptieren auch Werte darunter und darüber, Werte, die Dr. Young längst einem krankhaften Zustand zuordnet. Der Körper versucht alles, um sein wichtigstes Organ, das Blut, bei einem pH-Wert von 7,365 zu halten. Helfen Sie ihm dabei, denn wenn er das nicht mehr schafft, dann ist er bereits schwach und krank.

Der Magen-pH-Wert

Dr. Young ist ferner der Überzeugung, der uns von der Schulmedizin eingebläute als normal erachtete Säurewert unseres Magens sei der Wert eines misshandelten Magens! Magen-pH-Werte von 1 oder 2 seien bereits jenseits von Gut und Böse, nämlich ein konkretes Zeichen von Krankheit. Ein Magen bilde Säure entsprechend der hereinkommenden Nahrung. Um hochkonzentriertes Eiweiß wie Fleisch, Milch- oder Sojaprodukte irgendwie klein zu kriegen, produziere er im Übermaß Säuren. Da tierische Eiweiße aber keine Menschennahrung sind, gelingt ihm das nie – egal wie viel Säure er in seiner Verzweiflung produzieren mag. Ein gesunder Magen, der optimale, also vorwiegend basische Nahrung erhält, ist jedoch nicht



Die Dunkelfeld-Fotos oben zeigen gesundes Blut mit runden Blutzellen und klarem Blutplasma ohne Schlacken.

Die Fotos unten zeigen krankes Blut mit unförmigen, teilweise gezackten Blutzellen und einem belasteten Blutplasma mit Pilzen und anderen Mikroorganismen.

annähernd so sauer, sondern hat einen neutralen pH-Wert von 7.

Gesundes Blut und krankes Blut

Dr. Young untersucht mittlerweile seit zwei Jahrzehnten menschliches Blut und dessen Qualität mit Hilfe der von Prof. Dr. Günther Enderlein erfundenen Dunkelfeldmikroskopie (siehe Kasten). Gesundes Blut zeichnet sich durch *glattrandige* Blutzellen und durch reines Blutplasma aus. Die meisten Menschen jedoch besitzen Blutzellen mit gezacktem Rand, Blutzellen, die wie kleine Igelchen aussehen. Doch nur in runder Form können Blutzellen ihre Aufgaben erfüllen. Im Plasma (jener Flüssigkeit, in der sich die Blutzellen aufhalten) der allermeisten Menschen schwimmen vielfältigste Hefen, Pilze und Bakterien – die damit beschäftigt sind, den Menschen zu kompostieren.

In Höchstgeschwindigkeit todkrank – oder topfit!

Die anfangs beschriebene Verwandlung von Zellen in Viren oder Bakterien erfolgt in atemberaubendem Tempo, mitunter in-

nerhalb weniger Sekunden. Was heißt das? Wir können in atemberaubendem Tempo todkrank werden, aber wir können in demselben atemberaubenden Tempo wieder gesund und topfit werden, weil sich Viren und Bakterien so schnell, wie sie erschienen sind, wieder in harmlose und hilfreiche Körperzellen verwandeln können.

Welche der beiden Möglichkeiten in Ihrem Körper geschieht, entscheiden Sie! Laut Dr. Young gibt es nur eine richtige Wahl für die Behandlung und Prophylaxe von Krankheiten: Sie besteht darin, den Kreislauf der verkehrten Lebens-, Ess- und Denkgewohnheiten zu unterbrechen. Das geht – wider Erwarten – ganz leicht.

Die Energie von Lebensmitteln und Organen

Im Laufe seiner Forschungen maß Dr. Young den Energiegehalt von Lebensmitteln. Er maß die Schwingung der Nahrung in Megahertz (Maßeinheit Hertz, Hz, für Schwingungsrate pro Sekunde, 1 Megahertz = eine Million Hz) und verglich diesen Wert mit demjenigen gesunder Organe in einem gesunden Menschen. Da-

bei stellte er fest, dass die Schwingungsfrequenz gesunder Organe bei 70 Megahertz, die von Krebsgewebe bei 40 Megahertz lag. Dr. Young entdeckte, dass eine Zelle langsam zu sterben begann, sobald ihr Wert unter 40 Megahertz rutschte. Hühnerfleisch und Hamburger hatten einen Wert von nur 3 bis 5 Megahertz. Frische grüne Gemüse wie Brokkoli sowie Sprossen, Gräser und Blätter schwingen mit mindestens 70 Megahertz und können somit einen gesunden Organismus – was jedem einleuchten dürfte – weitaus besser gesund erhalten und heilen als Hühnerfleisch und Hamburger.

Tausendfach behandelte und verarbeitete „Sachen“ aus dem Supermarkt drosseln nicht nur das erforderliche Energieniveau eines gesunden Körpers (sie sind nicht einmal mit einem Zehntel der nötigen Energie ausgestattet), sie zerstören darüber hinaus auch die Darmschleimhaut. Bei der Verdauung dieser energielosen „Sachen“ entstehen die bekannten Säuren, welche wiederum regelrechte Löcher in die Darmzotten des Dünndarmes fressen. Eine durchlöchernte Dünndarmschleimhaut jedoch bildet kein (gesundes) Blut mehr. Da Ihnen all die säurebildenden Übeltäter aus der Entsäuerungs- und der Darmreinigungsserie längst bekannt sind, begnüge ich mich hier mit einer kleinen Auswahl: Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Medikamente, Zucker, Milch- und Fleischprodukte,...

Die richtige Ernährung

Um die richtige Wahl bei der täglichen Ernährung und Lebensweise treffen zu können, machen Sie sich zu allererst bewusst: Die heute übliche Ernährung ist noch sehr jung! Vielleicht hundert Jahre alt. Da die wenigsten von uns über 100 Jahre alt sind, wundern wir uns über all die teilweise recht merkwürdigen, heute aber vollkommen normalen Ernährungspraktiken nicht mehr.

Dunkelfeld-Mikroskopie

Prof. Dr. Günther Enderlein führte Antoine Béchamps Forschungen Anfang des 20. Jahrhunderts weiter und entwickelte das Diagnoseverfahren mittels Dunkelfeld-Mikroskopie des Blutes. Bei dieser Untersuchungsmethode wird ein kleiner Tropfen Blut über mehrere Stunden oder Tage hinweg unter einem Spezialmikroskop beobachtet und analysiert. Auf einem Bildschirm können Therapeut und Patient gemeinsam das Blut bei einer 1200fachen Vergrößerung betrachten und darin die enthaltenen Mikroorganismen identifizieren. Der Therapeut zieht daraus Rückschlüsse auf aktuelle oder mögliche künftige Störungen im Körper. Er sieht Störungen des Immunsystems, des Verdauungssystems, der Durchblutung etc. Die Untersuchung dauert für den Patienten ca. 15 Minuten. Anschließend erhält er ein Foto seines Blutbildes. Nur wenige, speziell dafür ausgebildete Ärzte und Heilpraktiker führen diese Methode durch, da sie in ihrer Beurteilung sehr komplex und zeitaufwändig ist. Nach Abschluss der Untersuchung wird entsprechend des Befundes das innere Körpermilieu verändert und somit den Krankheitsregem der Nährboden entzogen.



Textbezug: www.wickertgesundheitsforum.de

Wir sind damit aufgewachsen. Führen Sie Ihren Kühlschrankinhalt aber einmal einem Zeitreisenden vor, der von gar nicht weit her kam – sagen wir einmal von 1806 – dann wird dieser die wenigsten Sachen, die Sie dort aufbewahren, als essbar erkennen. Er wird glauben, sie hätten Spielsachen oder irgendwelche Dekoartikel in diesem kalten Kasten liegen. Nicht im Traum käme er darauf, sich den künstlichen Inhalt der bunten Verpackungen einzuverleiben.

Die Ernährungsweise, die jedoch die richtige für uns wäre, von uns aber völlig unpraktikabel eingeschätzt, belächelt und kopfschüttelnd abgelehnt wird, wurde von unseren Vorfahren über viele Jahrzehntausende hinweg praktiziert, ohne dass jemand irgend etwas vermisst oder sich beschwert hätte. Man aß einfach das, was man draußen in der Natur fand (oder später eben bei sich auf dem Feld/im Garten anpflanzte): grüne Blattgemüse, Wurzeln, Knospen, Keimlinge, Flechten und Früchte.

Fleisch bildet Fleisch?

Dr. Young zerstört einen weiteren immer noch ziemlich weit verbreiteten Irrglauben: Muskeln und Organe werden nicht aus Eiweiß aufgebaut. Wer glaubt, Eiweiß essen zu müssen, um Körperprotein zu bilden, wer sich als Bodybuilder konzentriertes Eiweiß in blütenweißer Pulverform kübelweise verabreicht, um sodann ein begehrtes Muskelpaket zu werden, wer tierisches Muskelfleisch isst, weil er glaubt, damit menschliches Muskelfleisch aufzubauen, der ist auf dem holzigsten Holzweg aller Zeiten. Fleischessen zerstört Ihr Verdauungssystem und damit den Geburtsort Ihres Blutes. Fleischessen nimmt Ihnen viele Jahre Ihres Lebens. Wenn Sie allein Alkohol und Fleisch weglassen,



Brokkoli und andere grüne Gemüsesorten schwingen mit mindestens 70 Megahertz und lassen Ihre Organe zu Höchstleistungen auflaufen!

schenken Sie sich, laut Dr. Young, mindestens fünfzehn zusätzliche Jahre von bester Lebensqualität.

Weihnachtsgans püriert

Fleisch (und auch Eier) verlassen den Magen unverdaut, also nicht verflüssigt, wie sie das eigentlich sollten und wie der nachfolgende Zwölffingerdarm das hoffnungsfroh erwartet. Die Fleischklumpen und Hühneregguts fallen zwischen die Dünndarmzotten. Dort verursachen sie jetzt ziemliche Probleme. Sie verstopfen den Darm, verfaulen dort und blockieren die Dünndarmschleimhaut in ihrer Funktion als Blutbildner. Deshalb: Wenn Sie schon unbedingt Fleisch essen wollen, dann sollten Sie das erstens selten und zweitens wirklich nur in pürierter Form tun. Steak püriert, Schnitzel püriert, Sauerbraten püriert, die Weihnachtsgans püriert etc.

Das Blut nach Fleischverzehr

Dr. Young liefert mit Hilfe seiner Dunkelfeld-Vital-Analyse Beweise für all jene, die immer noch der Ansicht sind, ohne Eier, Milchprodukte und Fleisch jämmerlich vor die Hunde gehen zu müssen: Blut nach dem Verzehr dieser tierischen Produkte ist überladen mit Schlacken, Säuren und Stoffwechselgiften. Die roten Blutzellen verlieren ihre runde Form und bekommen gezackte Ränder. Blut nach dem Verzehr von grünen Gemüsen jedoch ist sauber, kraftvoll und energiegeladen. Was also scheint eher die optimale Menschennahrung zu sein? Salat oder Steak? Brokkoli oder Spiegelei? Avocado oder Schlagsahne? Auch wenn der menschliche Organismus nach Meinung sämtlicher



Weihnachtsgans und anderes Geflügel gibt's ab heute höchstens noch püriert!

fleischartiger Menschen zum Fleischessen prädestiniert ist (Menschen haben schließlich eine spitze Schnauze mit Reißzähnen, haben tödliche Krallen und rennen mit 50 Stundenkilometern durch die Gegend), sind Menschen – das tut mir jetzt für alle von Herzen leid, die immer glaubten, sich mit Fleisch und Wurst Gutes zu tun – **von Natur aus Vegetarier.**

Muskeln werden also nicht aus Eiweiß gebildet, sondern aus dem Blut – aus unserem eigenen Blut. **Blut kann aber durch nichts anderes so optimal aufgebaut werden wie durch grüne Pflanzen!** Blattgemüse, grüne Gemüse, Sprossen und Avokados sind die Rohstoffe, aus denen Blut und letztendlich ein gesunder Körper mit einem gesunden Milieu aufgebaut wird.

In grünen Pflanzen ist Chlorophyll* enthalten. Das ist der grüne Pflanzenfarbstoff. Genauso wie Hämoglobin* unser roter Blutfarbstoff ist. Chlorophyll und Hämoglobin sind fast völlig identisch aufgebaut. Der Hauptunterschied zwischen beiden ist, dass Hämoglobin ein Eisenmolekül enthält, während Chlorophyll ein Magnesiummolekül in seiner Mitte wiegt.

Innerlight – das Licht im Inneren

Nur mit Hilfe von Licht entsteht Chlorophyll. Eine Topfpflanze, die im Keller stehen muss, bekommt erst gelbe Blätter und stirbt schließlich. **Wo Licht ist, ist Leben und ohne Licht gibt es auf diesem Planeten kein Leben.** Das Licht ist die treibende Kraft jeder Zelle – ob Pflanzen- oder Menschenzelle. In grünem Gemüse ist Licht, sonst wäre es nicht grün! Wer sein Blut und damit seinen Körper aus Licht aufbaut, der bekommt weder Glupschaugen (wie das oft bei Hühnchen-Fans der Fall ist) noch Hängebacken mit Doppelkinn (Schweinefleischverehrer). Sein Körper



wird grazil und schlank, kraftvoll und biegsam, seine Haut wird zart und das Licht, aus dem sie aufgebaut ist, durchstrahlt die Person von innen heraus – daher nennt Dr. Young die Palette seiner Gesundheitsprodukte – Grünpulver, pH-Tropfen u.v.a. – auch *Innerlight*, das Licht im Inneren.

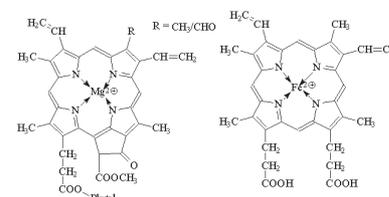
Optimale Lebensmittel

Orientieren Sie sich nach der Farbe Ihrer Lebensmittel! Milchprodukte, Fleisch und Getreideprodukte haben die falsche Farbe!! Machen Sie sich keine Sorgen, dass Sie mit der Ernährung, die Dr. Young vorschlägt, verhungern müssten. Wenn Sie 12 Wochen das Programm durchziehen und dreimal die Woche Muskeltraining machen, können Sie 11 Pfund an Muskelmasse zunehmen – wenn Sie das wollten. Etlliche *Leistungssportler* jedenfalls machten es so.

***Chlorophyll:** Grüner Blatt- bzw. Pflanzenfarbstoff (griech. chloros: hellgrün, frisch und griech. phyllon: Blatt).

***Hämoglobin:** Farbstoff der roten Blutzellen, Verbindung des roten Farbstoffs Hämin mit dem Protein Globin (zu griech. haima: Blut).

Beide Stoffe – Blattgrün (links) und Blutfarbstoff (rechts) – unterscheiden sich in ihrer Struktur nur minimal. Chlorophyll gruppiert sich um ein zentrales Magnesiumatom, Hämoglobin um ein Eisenatom.



Noch einmal: Die Qualität Ihres Blutes, die Qualität Ihres Körpers und die Qualität Ihrer Gesundheit hängt von der Menge und der Qualität der von Ihnen verzehrten Grünpflanzen ab.

Eine neue Frühstückssäure

Ein optimales Frühstück, das Sie satt macht, das Ihrem Körper alles gibt, was er braucht, ein Frühstück, das weder Säuren im Organismus hinterlässt noch Futter für Pilze und Hefen liefert, finden Sie im Kasten (Seite 15). An kalten Tagen können Sie auch gedämpften Brokkoli oder eine Suppe frühstücken. Warum nicht? In Asien ist das völlig normal. Nur weil wir mit Cornflakes, Milch und Kaffee, Nutellabrötchen, Hefezopf oder Schlimmerem zum Tagesstart aufgewachsen sind, müssen alle anderen (weitaus gesünderen) Möglichkeiten nicht zwingend total daneben sein. Es ist eine Frage der Gewohnheit. Die Suppe sollte nicht aus dem Beutel stammen, sondern selbst gemacht sein.

Der Früchte-Irrtum

Ein heutiger Apfel besteht in der Hauptsache aus Zucker, Wasser, ein paar Enzymen, Vital- und Mineralstoffen. Im Grunde essen Sie mit einem Massenproduktionsapfel in erster Linie Zuckersäure, das in Ihrem Körper zu Säuren umgewandelt wird. Früchte und auch Fruchtsäfte

können daher sogar Energie aus dem Körper abziehen, denn man steckt heutzutage sehr viel Mühe in die Zucht von *supersüßen* Früchten. Ob diese noch genügend Mineralien zur Neutralisierung der bei ihrer Verdauung entstehenden Säurenlast enthalten, interessiert niemanden. Wenn Sie Früchte essen wollen, empfiehlt Dr. Young weiße Grapefruits, Limonen und Zitronen. Halten Sie auch Ausschau nach ursprünglichen oder wilden Obstsorten.

Optimale Lebensmittel

Avokados sollten eines unserer Grundnahrungsmittel werden. Sie enthalten 80 % Fett, machen dennoch nicht dick und liefern sechsmal mehr Energie als Zucker oder Proteine – ohne den Körper mit deren giftigen Abbaustoffen und Säuren zu belasten. Avokados sollen laut Dr. Young Tumore kleiner machen, Diabetes vermeiden und Krebs verhindern helfen. Auch das Fleisch frischer junger Kokosnüsse oder angekeimte Mandeln sättigen wunderbar. Bei Getreideverzehr legt Dr. Young besonders großen Wert darauf, dass kein Lagergetreide verwendet wird. Getreide beginnt innerhalb von 90 Tagen zu fermentieren. Bald ist es voll von Pilzen und ihren giftigen Stoffwechselprodukten. Kaufen Sie also nur frisch geerntetes Getreide der Saison, das nicht älter als drei Monate ist. Dasselbe gilt für Kartoffeln.

Verrückte Ernährung?

Vielleicht sagen Sie jetzt: Ich werde bestimmt nicht aufhören, Steaks zu essen, Kaffee zu trinken, geschweige denn diese verrückten Ernährungsrichtlinien in die Tat umsetzen, nach denen ich mich wohl am besten blätterkauer in den nächsten Laubbaum setzen soll. Das ist völlig normal. Also bleiben Sie dabei. Belassen Sie Ihre Ernährung und Ihre Lebensweise, wie sie ist! Nur trinken Sie täglich 1 l Flüssigkeit pro

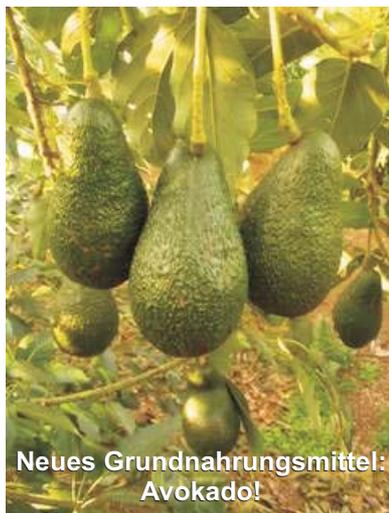
18 kg Körpergewicht (bei 72 kg wären das 4 Liter täglich). In dieses Wasser geben Sie pro Liter 16 *Innerlight* pH-Tropfen (haben einen pH-Wert von 10,5, sind also um das Tausendfache alkalischer als pH-neutrales Wasser) zur Alkalisierung Ihres Blutes und gleichzeitigen Entsäuerung. Dazu ein Teelöffel *Innerlight* Grünpulver.

Innerlight Grünpulver...

... ist Dr. Youngs Alternative für diejenigen, die nicht blätterkauer im Laubbaum sitzen mögen – obwohl das wirklich sehr schön ist! Es besteht aus pulverisiertem grünem Blattgemüse, aus Gräsern und Sprossen. Dieses Pulver wird mit einem speziellen Verfahren auf 250 Megahertz energetisiert, so dass schwach schwingende Zellen, Gewebe und Organe genügend Energie auftanken können, um sich wieder auf ihr gesundes Niveau von 70 Megahertz einzupendeln.

Plötzlich schmeckt der Kaffee nicht mehr...

Vielleicht schmeckt der grüne Drink anfangs etwas bitter. Das ist normal, da Ihr Geschmacksinn nach Zucker, Salz, Kaffee, nach der Zigarette usw. giert und nicht mehr weiß, dass Grünes die ideale Nahrung für den Körper ist. Wenn Sie ein paar Wochen das Grünpulver mit pH-Tropfen trinken, werden Sie bald eine Veränderung an sich wahrnehmen: Sie kriegen Ihren Schokoriegel nicht mehr runter (ist viel zu süß). Sie haben keine Lust mehr auf Brot mit Würstchen und Senf und sehnen sich plötzlich nach Salat. Vielleicht nehmen Sie erst jetzt Dr. Youngs Buch zur Hand und probieren seine Fülle an leckeren basischen Rezepten aus. Sie werden sich bald anstatt müde und krank energiegeladener und vital fühlen. Ihre Augen werden leuchten, Sie können klar denken, sich gut konzentrieren und Sie fangen an, Gewicht zu verlieren – automatisch.



Neues Grundnahrungsmittel:
Avokado!

Sie haben die Wahl!

Dr. Young erklärt: „Gesundheit ist wirklich eine Wahl, Krankheit genauso! Sie bekommen keinen Krebs, Sie machen sich Ihren Krebs selbst. Sie bekommen keinen Diabetes, Sie machen sich Diabetes. Wenn Sie krank sind, dann haben Sie in der Vergangenheit die falsche Entscheidung getroffen und leiden jetzt unter der Folge dieser falschen Entscheidung. Wenn Sie aber Gesundheit, Kraft und Energie wollen, dann müssen Sie offenbar eine andere Entscheidung treffen. Sie haben die Wahl. Was die Folgen ihrer Entscheidung angeht, haben Sie keine Wahl. Wir können so gesund sein, wie wir wollen. Wir kontrollieren selbst unser Schicksal. Wir können niemanden verantwortlich machen, nicht den Nachbarn, nicht den Partner, niemanden... Persönliche Verantwortung, das ist der Moment, in dem wir wirklich frei sein werden. Wenn wir der Pharmaindustrie, der Schulmedizin, der WHO (Weltgesundheitsorganisation) in die Hände arbeiten, wenn wir tun, was sie uns vorschreiben, wird die Zukunft einen noch viel größeren Holocaust bringen... Wir aber haben längst die Macht, unseren Körper zu reinigen, zu alkalisieren, zu energetisieren und dadurch uns selbst zu heilen!“

Kristina Peter

Dr. Youngs pH-Tropfen, das Grünpulver, sowie erstklassige Beratung zur Anwendung von Dr. Youngs Programm erhalten Sie bei:

Thomas Funke
Am Steinwerk 4
D-46284 Dorsten
Tel.: 0 23 62 - 20 22 38
e-mail:
T.Funke@gmx.org
www.inner-
lightinc.com/161514

Eine neue Frühstücks-Ära bricht an!

Frühstück 1: Avokado mit Gemüse, Sprossen und Reis

- 1 bis 2 Avokados zerdrücken, dazu
- gewürfelte Tomaten, Gurken und/oder Paprika,
- eine Handvoll Petersilie und/oder Wildpflanzen wie Giersch, Vogelmiere, Löwenzahn,...) und/oder
- Sonnenblumenkeimlinge oder andere Sprossen

Alles vermischen und mit etwas Meer- oder Steinsalz, Zitronensaft und Olivenöl würzen. Wer möchte, fügt etwas warmen Vollkornreis oder Quinoa hinzu.



Frühstück 2: Brokkolisuppe

- 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe erwärmen – wenn möglich nicht über 48 Grad
 - 600 g gehackten Brokkoli zugeben und fünf Minuten im Wasser erwärmen
 - 1 rote Paprika, 1 kleine Zwiebel, 1 Avokado, 1 Stange Staudensellerie mit dem Brokkoligemüse in den Mixer geben und pürieren, evtl. noch Wasser zugießen.
- Warm servieren! Dazu – wer möchte – Weizenkeimbrot (Rezept im Buch).

Frühstück 3: Salat

Mischen Sie alles, was grün ist (und Saison hat) zu einem leckeren Salat und suchen Sie sich ein Dressing aus:

Blattsalate, Keimlinge, Spinat, geraffelter Weißkohl, Gurkenscheiben, frische grüne Erbsen und so viele Avokados, bis Sie satt sind.

Dr. Youngs „Grundrezept Salatmarinade“: Oliven-, Lein- oder Traubenkernöl, Steinsalz, frischer Zitronensaft, Oregano, Kreuzkümmel, Knoblauchgranulat und eine Prise Cayennepfeffer.

Kristinas Dressing: 1 Tomate, ein halber Bund Petersilie, ein Stück Staudensellerie, ein Stück Zwiebel, eine kleine Knoblauchzehe, Meer- oder Steinsalz und – wer möchte – etwas Olivenöl. Alles im Mixer mixen – fertig.

Frühstück 4: Gemüsesaft – Dr. Youngs Grundrezept „Grüner Drink“

Für Menschen ohne Appetit am Morgen:

200 Gramm Alfalfa- oder andere Keimlinge

200 Gramm Sonnenblumensprossen

je 50 Gramm Möhre und rote Paprika

2 EL Petersilie

50 Gramm Gurke

Ein Bund Weizen gras

Alles mit einem schonend arbeitenden Entsafter zu einem leckeren Saft verarbeiten (z. B. GreenStar-Entsafter – siehe Depesche 01/2006)



Der Buchtipp!

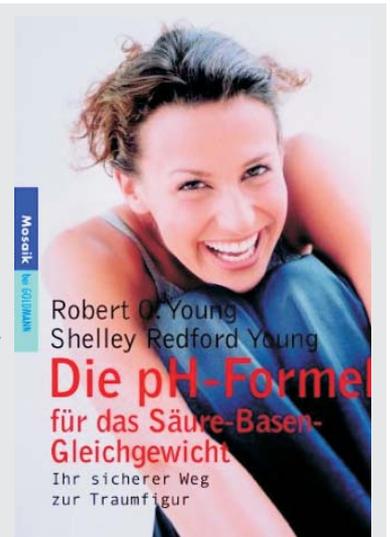
„Die pH-Formel für das Säure-Basen-Gleichgewicht“

von Dr. Robert O. Young und seiner Frau Shelley Redford Young.

Neben leicht verständlichem Hintergrundwissen über mikrobiologische Erkenntnisse erklärt Dr. Robert O. Young, wie gesunde Lebensweise und Ernährung mit der pH-Formel in die Tat umgesetzt werden können. Über 150 leckere Rezepte runden das spannende Werk ab.

Mosaik-Goldmann-Verlag,
ISBN 3-442-16374-9, € 9,90.

Lesemeinung: Endlich auch auf Deutsch! Habe es auf Englisch gelesen und mit meinem Freund direkt umgesetzt... Der Erfolg war unglaublich! Innerhalb kürzester Zeit habe ich 14 Kilo abgenommen – mein Freund 7 – und wir fühlten uns viel gesünder! Die letzten zwei Jahre war keiner von uns mehr krank – noch nicht mal Schnupfen oder Kopfschmerzen – es sei denn, wir sind mal über die Stränge geschlagen, dann gab unser Körper uns gleich das Signal, dass da was nicht stimmt... Wir kommen mit viel weniger Schlaf aus und sind trotzdem leistungsstärker und belastbarer! Ich habe meinen Körper noch nie so gut verstanden! Das einzig Negative an diesem Programm ist, dass die Umwelt einen für verrückt erklärt, wenn man keine Milchprodukte mehr zu sich nimmt („Die Milch macht’s!“ und „Joghurt ist doch so gesund!“) und beim Fleisch extrem einspart („Man braucht doch tierisches Eiweiß!“) und Hefe in Lebensmitteln meidet, dabei ist das alles doch so einfach zu verstehen! Aber leider ist das nicht das, was die Schulmedizin und die deutsche Industrie (Lebensmittel und Medikamente) propagiert! Wer sich kein X für ein U vormachen lassen will und gesund leben will, sollte dieses Buch lesen! Es ist ein Schritt in ein neues Leben!



mehr wissen besser leben

Tel.: (0 70 21) 737 9-0, Telefax: 737 9-10 · email: info@sabinehinz.de
Depesche: www.kent-depesche.com · Verlag: www.sabinehinz.de

Sabine Hinz Verlag
Dreikönigstr. 11a

73230 Kirchheim/Teck

(Fax: 07021 - 737 910)

Name

Straße

PLZ, Ort

Tel. / Mobil

Fax

E-Mail / Internet



Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung

Vertiefendes und Ergänzendes zum Thema:



THEMENHEFTER: ENTSÄUERUNG

60 Seiten, Farbcover, Klemmschiene, Euro 9,90

Wohlbefinden steigern, vitaler werden! Was ist Übersäuerung? Woher kommen die Säuren? Wie entstehen Schlacken? Gesunde, schöne Haut. Wie entsteht Orangenhaut? Die pH-Skala erklärt. Was sind Spurenelemente, Elektrolyte, organische Mineralien? Was ist Altern? Welcher Reihenfolge folgt körperlicher Verfall und Zivilisationskrankheit? Sanfte Wege der Entschlackung. Ein einfaches und mühelos durchführbares Entsäuerungsprogramm. Basische Bäder.



THEMENHEFTER: DARM(-REINIGUNG)

60 Seiten, Farbcover, Klemmschiene, Euro 9,90

Ein neues Leben durch Darmreinigung! Die Ausbildung zum Selbstheiler. Aufbau und Funktionen des menschlichen Verdauungssystems. Wie es im Inneren heutiger Därme aussieht. Was sind Darmschlacken? Wie entstehen sie? Warum Ernährungsumstellungen oft schwer fallen. Was Depressionen mit dem Darm zu tun haben. 10 Tipps für ein gesundes Verdauungssystem, einen rundum gesunden Körper und strahlendes Aussehen! Nahrungsergänzungsmittel selbst gemacht. Einlaufanleitung für Anfänger. Wie Sie die Qualität einer Darmkur erkennen können. Die Hydro-Colon-Therapie! Das „Clean-me-out-Programm“. Produkte, die Ihre Darmreinigung effektiver machen. Die Robert-Gray-Darmreinigungskur. Reinigung mit Wildkräutern aus dem Amazonas. Reinigung mit Teemischungen, Darmkur „Europa“, ein reiner Darm in einer Stunde mit ayurvedischer Reinigung.



KENT-REPORT: IMPFUNGEN, ERREGERTHEORIE

140 Seiten, A4, Farbcover, Klemmschiene, € 14,80

Dieser Report hinterfragt den Glauben an Krankheitserreger und die falsche Fährte der Präparate- und Apparatedizin. M. Kent beleuchtet das wackelige Fundament der Schulmedizin, die Angst vor den Erregern und entkräftet das Dogma! Darin enthalten: • Der wegweisende Vortrag von Prof. Dr. Probst • Das System der Mikroben in der Neuen Medizin • Entlarvung der SARS-Lüge • Hilfreiche, Effektive Mikroorganismen • Der Mythos der Kinderlähmung • Was ist Lungenentzündung, was sind Seuchen, was ist Ansteckung? • Was sind Impfschäden, wie erkennt man sie und schützt sich vor ihnen? • Virenforschung: hoher Anspruch, nüchterne Realität.



DEPESCHENSERIE: LEBENSMITTELLÜGEN

10 Einzeldepeschen zusammen € 13,-

Lügen und Wahrheit zu den Themen: Margarine, Bier, Jod, Fluor, Zucker, Süßmittel, Light- und Diätprodukte sowie Fleischkonsum.

Bitte hier Stückzahl und Eurobetrag
nochmals gesondert notieren:
(Händler rabatte bitte telefonisch erfragen.)

Gesamtbetrag in Euro:

Ermächtigung zur Teilnahme am Lastschriftverfahren.

Hiermit ermächtige ich den Sabine Hinz Verlag, den o.g. Betrag von meinem Konto

(Kontonummer)

bei der (Bankleitzahl und Bankname)

im Lastschriftverfahren einzuziehen.

Datum und Unterschrift für die Einzugsermächtigung: