

Unterscheide das Fleisch vom Fleischsaft:

Fleisch (tierische Proteine) sind nicht übersäuernd - aber der im Fleisch enthaltene Saft und daraus Fleisch-Suppen, -Soßen, die sind sehr schädlich. Kenner pressen den Saft aus dem Fleisch, oder grillen oder kochen es aus!! Mongolische Reiter legten Fleisch unter den Sattel.

Fleischgenuss ja, Fleisch ist gesund, aber ohne den im Fleisch enthaltenen Saft.

Der Saft im Fleisch der Tiere ist sehr gesundheits-schädlich, er besteht aus vielen Säuren und Purinen, ist giftig und bringt Rheuma, Gicht ... er muss vor dem Genuss des Fleisches entfernt werden. Das ist eine wertvolle Beobachtung von Dr. Steintel:

Knochenbrühe, Fleischsuppe, (Sulze, Gelee) Bouillon ... sind grundsätzlich abzulehnen.

Dazu gehören auch Fleischlaibchen, Wurst, Gulasch, da ist überall noch zu viel Saft drinnen.

Im Saft des Fleisches sind bei 16 Säuren die Mineralien rauben, dazu aber auch

Abbauprodukte, und krankmachende Ablagerungs- und Zersetzungsstoffe. Verbleibendes Blut im Fleisch ist ungesund, allein schon wegen der vielen Viren und Plasmodien im Blut der Tiere.

Koran und Bibel, verbieten den Genuss von Blut. Dtn 12,16.23: „Blut dürft ihr nicht genießen, weder von Vögeln, noch vom Vieh“ (koscheres Schlachten hilft, damit alles Blut sicher herausgeflossen ist. Lev 3,17; Lev 7,23-27).

Das Fleisch ausgewachsener Tiere ist als Nahrung gesund und nötig (die Aminosäuren), aber Blut und Saft müssen vor dem Genuss heraus ("Koscheres Schlachten"). Alle Naturvölker entfernen auf irgendeine Weise den "Saft" aus dem Fleisch (siehe weiter unten: Fleischpresse). Dr. Steintel erfreute sich ab dieser Einsicht und Umstellung voller Gesundheit.

Im Fleischsaft sind Säuren, Urin, Schlacken, Stoffwechsel-Abfälle, Viren - Naturvölker entfernen ihn vor dem Genuss des Fleisches (Kochen, Abhängen, Grillen, Auspressen).

Steintel: Ich persönlich habe seit Jahrzehnten Versuche mit Fleisch und **den darin enthaltenen Abbauprodukten, dem Saft im Fleisch**, an mir selbst gemacht. Rheuma und alle

Krankheitsformen durch **Harnsäure (Gicht, Arthritis, Neuralgien, ...Neuritis etc.) sind die**

Folgen des Genusses der im Fleisch enthaltenen *Säfte* (Diese sind besonders enthalten in

Fleischsuppen, Bouillon, Sulze, Gelee) - Gicht und Rheuma sind **nicht die Folgen des**

Fleischgenusses als solchem, sondern des im Fleisch noch enthaltenen Saftes (und Blutes).

Warum macht man die Öffentlichkeit nicht darauf aufmerksam, dass der Osten, vom Balkan an bis nach China, auf dem Lande **praktisch frei von Rheuma, Gicht, Blinddarm- und anderen Entzündungen, Herzschlag, Gehirnschlag, Diabetes, Tuberkulose und Krebs ist**, dass Fleisch essende Naturvölker wie Indianer, Eskimos, [Mongolen], verschiedene Stämme in Schwarzafrika [Massai], soweit sie noch nicht die geringste Berührung mit der westlichen Kultur und ihrer degenerierten Ernährungsweise (mit Zucker und Getreide) haben, absolut gesund sind und weder an Rheuma, noch Tuberkulose, noch Krebs erkranken, während die Kulturbevölkerung des Westens davon so furchtbar heimgesucht wird, obwohl sie zu einem beträchtlichen Teil nach den Vorschlägen der Reformer, Vegetarier und Rohköstler lebt? Wenn man glaubt, dass die Rheumatiker und Krebskranken etwa nur im Lager der Fleischesser anzutreffen seien, so irrt man auf das gründlichste. Es gibt auch Brot-Gicht. (Vergleiche: Stefan Schaub " Krankheitsfallen")

Alle Naturvölker scheiden diese Säfte instinktmäßig aus dem Fleisch aus.

[Ergänzung: Moslems und Juden, Koran und Bibel, verbieten Blutgenuss. Verbleibendes Blut im Fleisch ist ungesund, allein schon wegen der vielen Viren im Blut der Tiere. Dtn 12,16-23: „**Blut dürft ihr nicht genießen, weder von Vögeln, noch vom Vieh**“ (koscheres Schlachten hilft, damit alles Blut sicher herausgeflossen ist.) Lev 3,17; Lev 7,23-27; Apostelgeschichte 15,20.

Fleischsaft:

Das ausgekochte Fleisch (ohne den Saft), ist gesund und kein Säurebildner.

Warnung vor Fleischsuppen, Kraftbrühen, Bouillon, Gelatine, Gelee, Sülze,

Haussülze: diese "Auszüge aus dem Fleisch" enthalten Säuren und erzeugen Gicht, Rheuma. Alkohol hemmt die Ausscheidung der Harnsäure.

http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf

http://www.de.chabad.org/library/howto/wizard_cdo/aid/833800/jewish/Koschere-Tiere.htm]

[Anmerkung: **Sülze oder Sulz** ist ein Gericht aus Fleischstückchen, die in **Gelee** eingelegt sind. **Sülzwürste**. "Bauern-Presswurst". **Aspik** ist ein anderer Name für Gelee, das aus Fleisch oder Fisch hergestellt wird. Die deutsche Sammelbezeichnung für einige dieser Gerichte ist **Sülze - Sülze und Gelee enthalten die äußerst Purine reiche Fleischsuppe, und vor dieser warnt Dr. Steintel ganz besonders.**

Die beim Auskochen von Knochen und Fleisch entstandene Brühe (=Fleischsuppe) wird mit **Gelatine** ergänzt. Anschließend wird in einer Form etwas Brühe gekühlt, bis sie erstarrt ist und Gelee oder Sülze ergibt. **Gelatine** ist also ein durch Kochen gewonnener Auszug aus Fleisch. Zur Gewinnung wird das zunächst unlösliche Bindegewebe von (vor allem) Haut und Knochen von Schweinen und Rindern, aber auch von Geflügel und Fischen verwendet. **Dieser Gicht erzeugende Saft des Fleisches ist unser Feind.**

Purine sind die Vorstufen der Harnsäure (Gicht). Harnsäure aus der körpereigenen Purineproduktion heißt endogen (aus dem eigenen Inneren des Menschen kommend; vom Abbau der eigenen Zellen). Harnsäure, die aus zugeführten Nahrungsproteinen entsteht, nennt man exogen. Sowohl **in tierischen als auch in pflanzlichen Zellen sind Purine enthalten** (Soja, Kohl...). Aber Kohlenhydrate wie Zucker, Milch, Fette, Öle, **enthalten keine Zellen, also auch keine Purine.**

Andresen, Ulrik "Das Gicht-Info-Buch" 124 Seiten; Juni 2017; ISBN-13: 978-3743933224
Format: DIN A 4 (mit Purin-Tabelle) <https://gichtinfo.de/> **empfohlen**

Wenn das Fleisch ausgepresst, ausgekocht oder ausgebraten etwa krankmachend oder ohne Kräfte wäre, so müssten die Naturvölker logischerweise zugrunde gehen. Sie gehen aber erst zugrunde, wenn sie Beziehungen zu unserer Kultur aufnehmen (und zu viele Kohlenhydrate, Weizen, Zucker und das Fleisch mit dem Saft... essen).

So gehören viele Indianerstämme zu den gesündesten Völkern. Ihre Ernährung besteht in den langen Wintermonaten im Wesentlichen aus an der Sonne während des Sommers getrocknetem Büffelfleisch (aus dem vor dem Trocknen der Saft abtropfte oder ausgepresst wurde). Es sind nicht die geringsten Gesundheitsschäden nach diesem einseitigen Fleischgenuss festzustellen. [Die Mongolen legten das Fleisch unter den Sattel und pressten so während dem Reiten den Saft heraus; beef tartar]

Die Eskimos — der Name bedeutet Rohfleischesser — kennen keine Zahnfäule, Verstopfung, Krebs oder Tuberkulose (so lange sie nicht Brot, Mehl, Zucker... unserer Kultur bekommen). Ihre Nahrung besteht lediglich aus Fischen, meist Lachs, Seehunden und Seerobben, die sie roh essen (und dem Mageninhalt der Tiere). Im Gegensatz dazu habe ich gerade in Familien mit *strengster vegetarischer* Lebens- und Ernährungsweise seit Jahrzehnten die Erfahrung machen müssen, dass Fälle von *Tuberkulose* und *Krebs* vorkamen, obwohl keine diesbezügliche familiäre Belastung vorhanden war [Vegetarier essen zu viele leere Kohlenhydrate aus Getreide und Zucker - und meist zu wenig Fett und Eiweiß].

Wenn **Fleisch ohne den Saft** genossen wird, so ist das Fleisch ein hervorragendes Nahrungsmittel. Ich (Steintel) scheide Saft und Blut immer aus - sie machen krank, führen zu Rheuma und Gicht.

Im Zusammenhang mit der Fleischnahrung ist die sogenannte **Verdauungs-Leukozytose** interessant. Diese Zunahme der weißen Blutkörperchen bei der Aufnahme von Fleisch- und Wurstwaren kann eigentlich nur ein Hinweis auf **Parasiten im Fleisch**, auf überlebende Protozoen hindeuten, da diese Verdauungs-Leukozytose bei Pflanzenaufnahme nicht vorkommt. Moderne Studien bestätigen einen vorübergehenden Anstieg der Leukozyten um 50 bis 140 % bei Fleischaufnahme, vor allem durch Mobilisation von Granulozyten aus dem Knochenmark. Die Schulmedizin sieht das als Reaktion auf die in der Nahrung enthaltenen **Fremdeiweiße**. Das ist jedoch unlogisch, da pflanzliche Nahrung, wie z. B. **die Sojabohne, weitaus mehr Fremdeiweiße** (ca. fünfunddreißig Prozent) enthalten, als jedes Steak (ca. zweiundzwanzig Prozent). **Die Schulmedizin übersieht hier die Tatsache, dass im Blut von Tieren Protozoen leben welche bei der Nahrungsaufnahme in unseren Darm gelangen.** Inzwischen wissen wir, dass Protozoen Temperaturen bis 180°C, ja teilweise bis 300°C schadlos überstehen. Mit jeder Fleischnahrung nehmen wir demzufolge Milliarden von Protozoen in uns auf, wahrscheinlich bei rohen Fleischprodukten (Sushi) am meisten, aber auch bei gebratenem oder gekochtem Fleisch dürfte ein großer Teil der Protozoen noch am Leben sein. Dieser Masseninvasion stemmt sich unser Immunsystem mit einer Leukozytose entgegen, **oft gewinnt das Immunsystem** - oft leider nicht. (Wolfgang Voigts "Die Krebslüge" Seite 265)

Die Eskimos kannten kein grünes Blatt, keinen Halm, kein Obst und keine Körner, sie bekommen erst jetzt unsere Krankheiten und zwar seit die Amerikaner ihnen ihre Kulturnahrungsmittel in Form von Brot, Mehlerzeugnissen, Zucker, Konserven (Fleisch in dem der Saft noch drinnen ist)... senden.

Die Fleischpresse nach Dr. Steintel

Die von mir (Steintel) vorgeschlagene, **Fleischpresse soll** in keinem Haushalt fehlen. Solange diese von mir gewünschte Fleischpresse noch nicht konstruiert ist, muss man sich mit Notbehelfen begnügen (z. B. das Fleisch über Nacht unter einen schweren Stein legen). Die Bedeutung einer solchen Presse möge nochmals aus folgenden Ausführungen ersehen werden:

Die von Vegetariern, Rohköstlern, Diätetikern, Sektierern usw. sowie vielen Ärzten aufgestellte **Behauptung, dass Fleischgenuss zu Rheuma, Ischias, Hexenschuss, Gicht, Arthritis, Nierensteinen, Verkalkung, Schlaganfall, Krebs usw. führe**, ist von mir wissenschaftlich und praktisch in meinem Buch: "Das Natürliche Ernährungs-Gesetz - NEG" (Köln: 1951) klar widerlegt. (Beachte auch die Experimente der Familie Schaub: Krankheitsfallen. 2015)

Nicht das Fleisch selbst, welches uns das wertvolle abgebaute und leichtverdauliche Eiweiß liefert, ist krankmachend, sondern **die im Fleischsaft enthaltenen Stoffe und Stoffwechselgifte** des Tieres (rund 16 Säuren und auszuscheidende Abfallstoffe), sind die ausgesprochenen Übeltäter und Krankmacher der Kulturmenschheit. Niemand braucht mehr zu erkranken, auch nicht an Rheuma, Diabetes, Tuberkulose und Krebs!

Kraftbrühe - Fleischsuppen:

Die als Bouillon angepriesene und irrtümlicherweise als „Kraftbrühe“ bezeichneten Fleischsuppen, (Hühnersuppen), sowie die „Bratensaucen“ sind zu verwerfen und wegzuschütten. Die „Kraft“, nämlich das Eiweiß bleibt stets in dem ausgekochten oder ausgebratenen Stück Fleisch oder Geflügel, Wild oder Fisch zurück, während die so genannte „Kraftbrühe“ keinerlei Wert besitzt sondern schadet.

Woraus besteht die sogenannte „Kraftbrühe“? **Aus ungefähr 16 Säuren, Reiz- und Geschmacksstoffen, Ermüdungs- und Fäulnisstoffen, unter Umständen auch Leichengiften,** die sich noch zusätzlich bilden. (C Seite 75)

Man findet in der „Kraftbrühe“ Creatin, Sarcin, Xanthin, Carnosin, Carmin, Creatininsäure, phosphorige Säure, schwefelige Säure, Harnsäure, Hippursäure, Oxalsäure, Acetessigsäure, Phosphorfleischsäure, Milchsäure, Oxybuttersäure, Harnstoff u. a. meist der chemischen Gruppe der Alloxur- oder Purin-derivate zugehörige Gifte. Sie alle sind sämtlich ausgesprochene Reizmittel und gefährliche Gewebe- und Nervengifte. Einen Teil dieser Stoffe finden wir im Urin als Stoffwechselprodukte wieder, nur mit dem Unterschied, dass der Urin weniger gefährlich als die Brühe ist, weil er weniger Gifte als die Brühe enthält. Jeden Urin kann man als „Kraftbrühe“ zubereiten. Umgekehrt duftet jede scharf eingekochte Brühe von Fleisch oder Knochen oder beiden stark nach Urin. Das will man in der Küche natürlich nicht wahrhaben. Einbildung macht eben viel, wenn nicht alles. Es kommt nur darauf an, aus welchem Gesichtswinkel heraus man das Objekt betrachtet, ob als „Kraftbrühe“ oder Urin.

Die Naturvölker scheiden diese 16 giftigen Säuren des Fleischsaftes instinktsicher aus, indem sie das Fleisch entweder beim Reiten auf dem Rücken des Pferdes ausquetschen (Tartar), oder das Fleisch über dem offenen Feuer am Spieß braten. Die Säfte tropfen dann ins Feuer und werden verbrannt. Koran und Bibel schreiben koscheres Schlachten vor um das Blut wegzuschütten. Das Schächten oder Schechita (šachət „schlachten“) ist das rituelle Schlachten von koscheren Tieren, insbesondere im Judentum und im Islam. Die Naturvölker bleiben frei von Rheuma und den angeführten Krankheiten.

Die Fleischpresse ersetzt das Ausquetschen des Fleisches durch Pferd und Reiter und macht das **an sich richtige Braten am Spieß** überflüssig falls eine Spießbratenvorrichtung aus örtlichen oder wirtschaftlichen Gründen nicht möglich ist.

Die durch die Fleischpresse ausgequetschten Fleischsäfte werden fortgeschüttet, ebenso Fleischsuppen, "Kraftbrühen"... Soßen aus dem Fleisch.

Das Fleisch ohne den Saft, das immer noch saftig und wohlschmeckend genug bleibt, kann nun roh als Tartar zubereitet oder gekocht oder gebraten werden.

Es kann jetzt mit Gemüse zusammen gedämpft oder gekocht werden, ohne dass der Wert der Gemüse, die den Organismus in erster Linie entsäuern sollen, durch die nun nicht mehr vorhandenen, sondern ausgequetschten Säuren herabgesetzt oder gar illusorisch gemacht würde.

Die Fleischpresse ersetzt den Jahrtausende alten Brauch des Fleischauspressens der Naturvölker auf das einfachste und bequemste und trägt so zur Gesundheit der Familie und des Staates bei.

Fleischgenuss mit den im Fleischsaft enthaltenen Stoffwechselgiften des Tieres führt unweigerlich früher oder später zu schweren und schwersten Erkrankungen, die durch die Fleischpresse vermieden werden - die Naturvölker brauchen keine solche Presse, denn sie kochen das Fleisch aus (nachweislich seit einer Million Jahren), oder braten es am Spieß, oder legen es über Nacht unter einen Stein, oder in späteren Zeiten unter den Sattel des Reiters, usw.). Die Fleischpresse stellt einen außerordentlich wichtigen gesundheitsfördernden und krankheitsverhütenden Faktor dar. (Kaiserin Sissi von Österreich verwendete vor 100 Jahren eine solche!)

A Seite 80 ff: Welche Irrwege ist nun die Ernährungswissenschaft (Schulmedizin) der Kulturvölker bis heute gegangen? Gerade das, was von Urvölkern instinktmäßig gemieden wurde (der Fleischsaft), wird von den westlichen Völkern als Bouillon und "würzige Soße" bevorzugt.

Wie „eingefleischt“ die verkehrte Ansicht von der „**Kraftwirkung**“ der **Fleischbrühe** ist, dafür wieder zwei Beispiele von vielen tausenden aus meiner Praxis:

Beispiel 1:

Vor dem Weltkrieg kam die Frau eines selbständigen Schmiedes mit diesem zusammen in meine Sprechstunde. Es handelte sich um einen großen, kräftigen 30jährigen Mann, der mit 25 Jahren sein erstes Magengeschwür hinter sich und einen immer weiter schreitenden rheumatischen Gelenk-Versteifungsprozess vor sich hatte, bis er mit 30 (!) Jahren zu einem 100%igen Invaliden wurde und seinen Beruf aufgeben musste.

Nach dem augenblicklichen Stand der medizinischen Wissenschaft, der sich erfahrungsgemäß immer wieder ändert, nimmt man **Zahn- oder Mandelvereiterungen** als Ursache rheumatischer und arthritischer Krankheitsprozesse an. Sämtliche Zähne, sogar gesunde, werden vielfach herausgerissen, Mandeln herausgeschnitten (wie auch in diesem Fall) und wenn die Krankheit oder die Versteifung bleiben, - so bezeichnet man sie mit einem nebulösen, hoch klingenden Namen.

Was war nun in Wirklichkeit die Ursache des Gelenkrheumatismus und des Magengeschwürs? Antwort: Falsche Ernährung! Die Frau, die es ohne Frage gut mit ihrem Manne meinte und mit Recht der Ansicht war, dass ihr großer, kräftiger Mann bei seiner schweren Arbeit kräftig ernährt werden müsse, verabfolgte diesem über 11 Jahre, von der übrigen falschen Ernährung abgesehen, jeden Tag zum zweiten Frühstück eine Tasse „Kraftbrühe“, die sie jedes Mal durch Auskochen von einem ganzen Pfund Fleisch gewann, plus dem obligaten rohen Ei. Das ausgekochte Fleisch warf die gute Frau jedes Mal weg. Darauf sagte ich: „Alle Achtung, endlich mal eine logisch handelnde Frau! Wenn Sie der Überzeugung waren, dass die ganze Kraft aus dem Fleisch, restlos heraus sei und sich jetzt in der Brühe befinde (daher der Name „Kraftbrühe“), so war es durchaus vernünftig und logisch, wenn auch unwirtschaftlich, das ausgekochte Fleisch, das Ihnen doch nur, wie Sie sagen, in den Zähnen hängenbliebe, einfach fortzuwerfen“ Als ich der Frau nun weiter eröffnete, dass sie in ihrer Gutgläubigkeit an althergebrachte Bräuche und in der Liebe zu ihrem Mann diesem, ohne es zu wollen oder nur zu ahnen, zuerst mit 25 Jahren das Magengeschwür und dann mit 30 Jahren seine vollständige Invalidität **mit der übersäuernenden Giftbrühe [und Brot]** künstlich beigebracht habe, fing sie bitterlich an zu weinen. Dieser Mann, der nur auf Betreiben seiner Frau zu mir gekommen war, hatte persönlich weder die geringste Zuversicht, noch auch den erforderlichen Willen zur Umstellung seiner Ernährung und zu seiner Heilung. Das ging nicht gut.

Beispiel 2:

Im Gegensatz zu dieser Haltung wusste anderswo ein Bauer von 35 Jahren den Weg zu seiner Heilung und Rettung zu finden. Er war ein ganz besonderer **Freund der „Kraftbrühen“ (Klare Rindsuppe, Bouillon, Fleischsuppe)**, hatte es zusätzlich fertiggebracht, auch noch pro Tag im Durchschnitt 15 Eier in irgendeiner Form, meist roh, zu sich zu nehmen. Ich habe Bauern, Fleischer und andere Leute kennengelernt, die 24 Eier am Tage und mehr verzehrten! Die Folge dieser unnatürlichen Ernährung, die der Bauer aber für sehr natürlich und richtig hielt, konnte nicht ausbleiben. Es stellte sich langsam fortschreitend ein chronischer Gelenkversteifungsprozess fast aller großen wie kleineren Gelenke ein. Schließlich wurde der Patient vollständig arbeitsunfähig und ein Invalide. Er musste von seiner Frau an- und ausgezogen, gefüttert, da er die Hände nicht mehr in die Nähe des Mundes infolge Versteifung der Schultern- und Ellenbogengelenke bringen konnte, und bei Bedürfnissen auf einen bestimmten Ort begleitet, und getragen werden und saß den ganzen Tag über im Sessel. ... In diesem Zustand wurde mir der Mann eines Tages im September 1933 in mein Sprechzimmer in Berlin herauf getragen. Er stand in tief gebückter Haltung an zwei niedrigen Stöcken mit krampfhaft und mühsam nach oben etwas schräg gerichtetem Kopf und konnte nur mit größter Kraftanstrengung zentimeterweise schlüpfend sich langsam wie eine Schnecke fortbewegen.

Es gelang mir, diesem Mann Vertrauen in seine Heilung einzuflößen. Ich konnte ihn, trotzdem er Bauer war, von der Unsinnigkeit und dem Verkehrten seiner Ernährung überzeugen, stellte ihn auf die Befolgung des natürlichen Ernährungsgesetzes um und verordnete ihm lediglich ein auf natürlichem Wege gewonnenes Brunnenfiltrat aus fossilen Stoffen, dessen hervorragende Schlackenabbauwirkung durch den Gehalt an natürlichen organischen Mineralbasen gewährleistet wird. Alles andere besorgte dann das göttliche Gesetz im Menschen selbst. Dieser Bauer fuhr dann später wieder Rad und arbeitete in seiner Landwirtschaft vollwertig mit. Ich habe dank des natürlichen Ernährungsgesetzes schon viele wieder in den Arbeitsprozess einreihen können!

Der Genuss von **Bratensoßen** ist aus den schon angeführten Gründen ebenso verkehrt wie krankmachend, nur mit dem Unterschied, dass zu der beschriebenen krankmachenden Wirkung **des „Extraktes“ des Fleisches** die kombinierte **Mehl-Sahne-Fettverbindung** als den Verdauungsvorgang stark belastender und krankmachender Faktor noch hinzukommt.

Alle meine Freunde und Bekannten sind starke Soßenesser, vor allem, soweit sie Jäger sind. Alle sind sie schwer krank, beziehungsweise früh an Magen-, Darm-, Leber-, Gallenblasenkrebs, Schlaganfall und Herzschlag gestorben.

Die meisten Kulturmenschen sind **Soßenesser**. Dafür erhalten sie auch früher oder später ihre Quittung. Sie meinen: „Man kann doch keine Kartoffeln und kein Fleisch ohne Soßen essen!“ Warum denn nicht? Gemüse, Salate, Kompott, selbst Fleisch sind doch saftig genug, um die Kartoffeln dazu „trocken“ essen zu können. Außerdem sind diese ja auch nicht trocken. Und wenn man glaubt, es gehe wirklich nicht, dann möge man eine Kräuter- und Zwiebeltunke ohne Mehl, aber mit etwas Fett (Kokosöl) dazu anrichten. Zwiebeln werden mit einer Sorte Öl oder Fett oder Speck hellgelb geschwitzt und Kräuter nach Geschmack hinzugefügt. Quelle: Dr. R. Steintel

In der Steinzeit gab es das Folgende nicht. Wir sollen total meiden:

- 1. Getreide:** Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, Mais (wegen Gluten, Lektinen... Säuren...)
- 2. Reife Hülsenfrüchte** (Erbsen, Bohnen, Linsen ... Soja)
- 3. Milchprodukte alle!** (Sie fördern Entzündungen, ... Wachstumsfaktor) Alles meiden!
- 4. Zucker und Süßigkeiten:** raffinierte Zucker sind Gift, besonders isolierter Fruchtzucker (Sirup), **Zuckerhaltige Getränke, Softdrinks**. Honig. Kaffee, schw./grüner Tee, Tabak.
- 5. Raffinierte Pflanzenöle und Fette. Mehrfach ungesättigte Pflanzenöle (seed oils).**
- 6. Industriell stark verarbeitete Lebensmittel.** z.B. wird Fleisch mit Zucker (Mais-Sirup, Fructose), Farbstoffen und Geschmacksverstärkern angereichert, mit schädlichen Stoffen haltbar gemacht (Benzoessäure). Die Verarbeitung... macht vieles zu leerem oder toxischem Schrott.
- 7. Vorsicht vor Säuren** in der Nahrung: zu viele Obstsäuren, Zitrusfrüchte... (Stefan Schaub)
8. Nachtschattengewächse

http://josef-stocker.de/steintel_fleischsaft_meiden.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel im Internet:

<http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Dieser Beitrag über Dr. R. Steintel steht im Internet auf:

http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf