

Die Wirkkräfte unserer Nahrungsmittel. von Giuseppe Tallarico,

Stuttgart 1942; 298 Seiten, (Originalausgabe: **La Vita degli Alimenti**). **Vergleiche: Dr. Reinhard Steintel**

Keimfähige Samen, Körner, Kerne, Nüsse, Bohnen, Eier... haben starke Aufbaukräfte für neues Leben, sie führen im Menschen zu Entzündungen, Gewebewucherungen.

Samen, Kerne, Körner, Getreide, Nüsse, Bohnen, vollreife Hülsenfrüchte, Vollmilch; Eier (Kaviar), haben starke Aufbaukräfte für neues Leben in sich und dadurch führen sie häufig zu Entzündungen oder Gewebewucherungen bei Erwachsenen, so betont Tallarico in seinem Buch (und auch Dr. Reinhard Steintel "NEG"; Plant, Jane "Das Leben in deiner Hand" Prostata- und Brustkrebs...)

Für einen Retorten- und Schulchemiker besteht kein Unterschied zwischen einem "lebenden" keimfähigen und einem durch Mikrowelle erhitzten toten Apfelkern. Für ihn ist ein lebendes und ein totes Samenkorn dasselbe! Er kann „das Leben, die Lebenskraft, die Spannkraft roher Samen“ nicht messen, aber um diese Kräfte geht es im Folgenden.

In allem was keimfähig ist, in allem was in die Erde gesteckt keimt, da ist eine explosive Spannkraft für neues Leben angesammelt (296) - die aber beim Erhitzen der Nahrung verschwindet (Ernst van Aaken: Eier nur erhitzt - nicht roh essen). Lebenskraft: Quellende oder keimende Getreide sprengen Steine und Asphalt! So wie gefrierendes Wasser Steine auseinander sprengt, so sprengten die Ägypter ihre Steine mit Getreide plus Wasser (keimende Körner). **Für einen erwachsenen Menschen (der nicht mehr in der Aufbauphase ist) sind die „Fortpflanzungskräfte“ in Samen schnell ein zu viel an Aufbaukraft.** Das kann zu Entzündungen oder auch zu einem übertriebenen Gewebewachstum (Zyste, Krebs) führen. Wenn in der Schwangerschaft oder im Baby-Alter Störungen („Narben“) am Menschen entstehen, so besteht die Gefahr, dass an diesen Stellen später eine gutmütige Gewebewucherung, oder auch ein Tumor entsteht (**Seite 294 - 298**), also **durch solch treibende Kräfte, Lebenskräfte, die in keimfähigen Samen, Kernen, Nüssen, getrockneten Bohnen, Erbsen, Eiern... enthalten sind.** Die Erhitzung mit der Mikrowelle vernichtet diese Kräfte, macht die Nahrung aber zu wertlosem Papp.

Diese, für den Erwachsenen „zu starken Kräfte jungen Lebens“ sind in den Keimlingen und Gluten des Getreides (Kleber) aber auch im rohen Ei enthalten. Nimm nur das Fruchtfleisch der Steinfrüchte, deren keimfähige Kerne leicht entfernt werden können. Verzichte auf Nüsse, Kastanien... Bohnen, Erbsen, Sojabohne, Kakaobohne, dann vermeidest du manche Entzündung! Tallarico warnt nicht nur vor Körnern und vor Kernchen in Feigen, Weintrauben, Erdbeeren, sondern auch vor rohen Eiern und Kaviar.

Tallarico empfiehlt wärmstens das native Olivenöl, das aus dem Fruchtfleisch (nicht dem Kern!) hergestellt wird - und warnt vor Ölen aus Samen jeder Art (**177; 179; 295**). Er empfiehlt eher Rotwein aus dem Fruchtfleisch der Traube ohne Kerne, aber nicht Bier (**273**) aus Gerste, also Samenkörnern.

Meide aus Pflanzensamen gepresste Öle - darin sind zu viele aufbauende starke Wirkkräfte und wir sind genetisch nicht auf sie eingestellt. (Warnung vor den UNGESÄTTIGTEN Fettsäuren aus Pflanzenkernen)

Dr. med. Reinhard Steintel „Das natürliche Ernährungsgesetz - NEG“ (direkt bestellbar bei: A. Fadini, Breuningstr. 31, D-72072 Tübingen), warnt gleichfalls: Meide Samenkörner, Getreide, Nüsse, reife Hülsenfrüchte, Eier, Vollmilch - meide das alles wegen der „Aufbau-Eiweiße“ oder Lebenskräfte. Fleisch von erwachsenen Tieren ist erlaubt und empfohlen, jedoch muss der Fleischsaft ausgepresst werden, denn im Saft sind viele Säuren und Schlacken - du musst die Fleischsuppe immer wegschütten!

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren;

Vitamin- & Mineralstoffmängel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen, Krebs " 2004; ISBN: 978-3929002355 (Weitere Störungen: Gelenke, Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phosphor-, Essig-, Oxal-Säuren)

Cordain, Dr. Loren "The Paleo Diet" 2002, <http://paleofood.de/>

Densmore, E. "How Nature Cures ... The Natural Food of Man... Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods" XX +414 pages; 1893; ISBN: 978-0-766 134 539; Reprint 2010 by www.kessinger.net Euro 28,- **Mehrere Ausgaben auf englisch erhältlich! Lesenswert.**

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zeerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" 1893. Die deutsche Fassung mit 534 Seiten: als eBook: http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf nur 25 MB (!) **Densmore empfiehlt stärkemehlfreie Frischkost** (Auch Helmut Wandmaker; Walter Sommer; Norman Walker...)

Gottschall, Elaine "Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Endlich neue Chancen..." <http://www.scdiet.de/> 2004; ISBN: 978-3830432661 [Elaine](#) Gottschall (**bei Magen- Darmproblemen: meide Polysaccharide, Stärkemehle, Getreide, Milchzucker**). Die engl. Originalausgabe ist besser: "Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet" scdiet.org

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Aufl. 2007; ISBN: 3-88760-100-9 <http://josef-stocker.de>

Plant, Jane "Das Leben in deiner Hand: Ein neues Verständnis von (Prostata- und) Brustkrebs..." ISBN: 978-3442152971, (**Ursache: Laktose und Wachstumshormone in der Milch**) www.janeplant.com

Döll, Dr. Michaela "ENTZÜNDUNGEN. Die heimlichen Killer. Mit persönlichem Entzündungs-Check" Herbig; 3. aktualisierte Auflage 2007; ISBN: 978-3-7766-2436-6 www.fitness-gesundheit-antiaging.de

Ehrensperger, Dr. C. "Krebs - ...Warum die Krebskrankheit die Folge einer jahrelangen chronischen Kohlenhydratvergiftung ist!" AIKF, 2001, 192 Seiten. ISBN: 3-9521554-0-3; <http://aikf.ch/> [Neue Seite 18 Thesen](#)

Wandmaker, Helmut „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!" Goldmann TB, ISBN: 3-442-13635-0 (**Er warnt vor Getreide, Brot, Kartoffel, Reis und Stärke, wie Evans, Densmore, Walker**)

Walker, Dr. Norman "Auch Sie können jünger werden" 3-442-13693-8; **Gegen erhitzte Stärke**
Walker, Dr. N. "Natürliche Gewichtskontrolle" Waldthausen (**total gegen Stärke, Kuhmilch**)

Sommer, Walter „Urgesetz der natürlichen Ernährung“ 2. Aufl. 1952, (**radikaler Vegetarier**)
Sommer "Walter-Sommer-Hausnachrichten" 720 Seiten, 2004; bei: Karlheinz Baumgartl, Oberhaus, D-84367 Zeilarn; Tel. +49 (0) 85 72-3 88, mail: [info\(at\)cosmopan.de](mailto:info(at)cosmopan.de) www.cosmopan.de
<http://josef-stocker.de/sommer.pdf>

Meide Stärke aus dem Ackerbau <http://josef-stocker.de/starch.pdf>

Colombani, Paolo "Fette Irrtümer. Ernährungsmythen entlarvt" ETH Zürich: 2010; 173 Seiten, ISBN: 978-3-280-053 720 (**Eine Einteilung der KH in komplexe und einfache ist nutzlos; Fette anders klassifizieren**)

Dieser Artikel ist im Internet abrufbar: <http://josef-stocker.de/tallaric.pdf>

Internetseite über Gesundheit, <http://josef-stocker.de/>

2010-08-27

Die ganze Bücherliste: <http://josef-stocker.de/litera1.htm>