

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 5

Artikel: Naturnahrung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969053>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

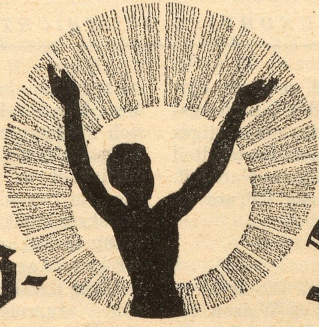
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland Fr. 4.50	Telefon (071) 3 61 70 Postfach IX 10 775	VITAM-„Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Postcheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT:

1. Mistel. - 2. Naturnahrung. - 3. Hütet euch vor den Folgen der Infektionskrankheiten. - 4. Einfache Hilfe bei Augenleiden. - 5. Kleinkindernahrung. - 6. Bewegung. - 7. Hafertrank. - 8. Kleine Frühjahrsnotiz. - 9. Unsere Heilkräuter: Viscum album (Mistel). 10. Fragen und Antworten: Behebung von Schwangerschaftsbeschwerden und Erleichterung der Geburt. - 11. Aus dem Leserkreis: a) Schulmüdigkeit und Erkältung; b) Gallensteinkur. - 12. Wichtige Mitteilungen: a) Unsere Kinder und ihre Ferien; b) Ferien für Erwachsene.

Naturnahrung

Bestimmt wäre es für eine Hausfrau nicht leicht, sich und ihre Lieben rein wissenschaftlich zu ernähren. Es ist nicht einmal für einen wissenschaftlich gebildeten Menschen eine leicht zu lösende Frage. Wie ernährt man sich also richtig, damit der Körper alle Nährstoffe, alle Mineralbestandteile, alle Vitamine, alle Spurenelemente, also all das erhält, was man eben durch eine richtige Ernährung dem Körper zuführen sollte? Wer dürfte es wagen, behaupten zu können, er wisse, was der Mensch gesamthaft benötigt? Hat man nicht von Jahr zu Jahr, von Jahrzehnt zu Jahrzehnt immer wieder neue Entdeckungen über lebenswichtige Faktoren gemacht? Wenn wir nach fünfzig oder hundert Jahren auf das zurückblicken könnten, was wir heute über die notwendigen Stoffe zur Erhaltung und zum Aufbau unseres Körpers und unserer Gesundheit wissen, dann könnten wir inne werden, wie erstaunt sich die alsdann lebende Menschheit über unsere rückständige Erkenntnis aller lebenswichtigen Stoffe einer gesunden Ernährung äussern würde. Wieviel einfacher wäre es nun, wenn der Mensch, statt sich in allerlei Abenteuer und Versuche in dieser Beziehung einzulassen, um dann letzten Endes doch fehl zu gehen, zu der schlichten Erkenntnis zurückkehren würde, dass ein weiser Schöpfer alles geschaffen hat, also auch unsere Nahrung! Wenn wir die Nahrung so nehmen, wie sie von ihm zu unserm Wohle zubereitet wurde, dann haben wir alle bekannten und unbekannten Stoffe im richtigen Verhältnis zur Verfügung und dann ist unsere Ernährung bestimmt die richtige und die gegebene und vermag dem Körper alles zu verschaffen, was er notwendigerweise braucht. Die Naturvölker haben es in der Hinsicht einfacher als wir. Sie nehmen alles so, wie es wächst, verarbeiten es auf einfache Art und Weise, und je einfacher die Nahrungsmittel verarbeitet und zubereitet werden, umdesto mehr bleiben die darin vorhandenen Werte erhalten. Gibt unsere kranke Menschheit nicht genug Veranlassung, um über diese Dinge nachzudenken? Immer mehr Heilmittel werden erfunden und immer mehr Krankheiten treten in Erscheinung und zwar selbst solche, die rätselhaft sind. Besonders die Erkrankungen wie Krebs,

MISTEL

Auf dem Boden lebe ich mit nichten,
Nein, dort kann ich meine Arbeit nicht verrichten,
Aber in der Höhe, auf dem Apfelbaum,
Träum ich freudig meinen schönsten Traum!
Viele möchten mich darob wohl schelten,
Als Schmarotzer muss ich allenthalben gelten,
Und doch sammle ich hier oben gute Kräfte,
Denn die Bäume spenden gern mir ihre Säfte.
So, zu zweien wirken wir zusammen,
Sollte da nicht Gutes von uns stammen?
Und so freu' ich mich als Mistel mächtig,
Bei den Apfelblüten ist es schön und prächtig;
Und im Winter, wenn die Aeste kahl,
Wenn das Leben neblig, düster, fahl,
Schmücke ich mit meinem grünen Kleid
Meinen Apfelbaum und bann' sein Leid.
Meine gelblich weissen Beeren
Seine Gastlichkeit mit Liebe still verehren.
Also bin so schlimm ich wohl mit nichten,
Kann ich stetig Gutes doch verrichten,
Richtige Schmarotzer wollen gar nichts tun,
Als nur auf den Lorbeern andrer ruh'n!

Multiple Sklerose und auch andere Leiden, die in den Körperzellen oder im Zentralnervensystem auftreten, veranlassen uns zum Nachdenken. Sollte es uns nicht auffallen, dass verschiedene Naturvölker den Krebs nicht kennen und dass auch Multiple Sklerose eine unbekannte Krankheit bei ihnen ist? Also sind zelldegenerierende Erscheinungen, wie sie bei diesen beiden Krankheiten auftreten, vorwiegend in den Kulturländern vorhanden und auch viele Infektionskrankheiten treten *nur* bei den durch Kulturnahrung geschwächten Menschen in Erscheinung. Naturvölker, die in der Nähe von sogenannten zivilisierten leben, werden von diesen Krankheiten nicht betroffen, trotzdem die Erreger dort ebenso gut Verbreitung finden könnten. Dies ist vor allem bei Multiple Sklerose der Fall und dann noch bei anderen ähnlichen Krankheiten, die man bei Naturvölkern nicht findet, weil diese durch ihre natürliche Nahrung im normalen Gleichgewicht bleiben und somit genügend Abwehrkräfte zur Verfügung haben, so dass sich die Erreger, die die Krankheiten auslösen, nicht entfalten und zerstörend auswirken können. Dass nur die Naturnahrung dem

Körper das bieten kann, was er erhalten soll, zeigt ein einfaches Experiment mit dem Naturreis. Jedes Nahrungsmittel, jedes Korn ist wirklich etwas Ganzes, ein fertiges Rezept vom Schöpfer. Wenn wir irgend einen Bestandteil davon wegnehmen, haben wir ein Manko, einen Nachteil. Es ist deshalb notwendig, dass wir die ganzen Körner zu einem guten Nahrungsmittel verarbeiten.

Naturreis

Betrachten wir nun einmal das Reiskorn. Die inneren Schichten bestehen, wie bei jedem Korn, sei es Weizen, sei es Gerste oder sonst eine Getreideart, aus Stärkekörnern. Daraus nun wird das weisse Mehl bereitet. Diese Stärke ist bestimmt notwendig als Verbrennungswert, als Kohlehydrat. Es wäre daher unweise, die Stärke wegzuerwerfen und nur das Aeussere zu verwenden, denn in dem Verhältnis, in dem die Stärke zu den übrigen Stoffen steht, in diesem Verhältnis gebrauchen wir sie ja gerade für unseren Körper. Wir dürfen nie ausser acht lassen, dass dieses Rezept und dieses Verhältnis von einem weisen Schöpfer zur Nahrung für uns und für unsere stummen Freunde, die Tiere, geschaffen wurde. Ausser dieser Stärke enthält jedes Korn die Kleie, die wiederum aus Gluten-Schichten besteht, aus Mineralbestandteilen, und Spurenelementen. Besonders die letzteren spielen in den neueren Forschungen eine grosse Rolle, denn man hat gesehen, dass man von verschiedenen Elementen zwar wenig gebraucht, und dennoch sind sie enorm wichtig. Diese bekannten und unbekannten Spurenelemente sind in den äusseren Schichten des Kornes, also in der Kleie enthalten.

Wir haben ferner noch den Keimling. In ihm sind Fette, dann Phosphate, Eiweissstoffe und, was sehr wichtig ist, wertvolle Vitamine zu finden, vor allem das Fortpflanzungsvitamin E. Der Keimling ist also notwendig, um unsere Keimdrüsentätigkeit in normaler Funktion zu erhalten.

Nun könnte jemand behaupten, aber etwas ist nicht notwendig und das ist die Zellulose. Diese äussere, konservierende Schicht, die wie eine feine Zellophanhaut um alle Körnerfrüchte geschlungen ist, sollte man in folgedessen wegschaffen. Wohl ist sie unverdaulich, wir können sie also nicht aufnehmen, aber gleichwohl hat sie eine sehr wichtige Funktion zu verrichten. Sie dient nämlich als Darmmassagebürste. Dadurch, dass wir auch unverdauliche Zellulose einnehmen, haben wir immer wieder eine Anregung für die Darmzotten und somit eine vorzügliche Reinigungsmöglichkeit. Wenn alle Menschen die Normalnahrung, die Naturnahrung, die im richtigen Verhältnis zwischen Stärke, Mineralbestandteile, Nährstoffe und Zellulose steht, berücksichtigen würden, dann hätten wir alle auch eine richtige Darmtätigkeit. Die Zellulose ist hauptsächlich dafür verantwortlich, dass der Darm, d. h. die Peristaltik und somit auch die Beförderung der Stoffwechselmassen, richtig funktioniert.

Wie wichtig die äusseren Schichten der Reiskleie und des Keimlings sind, haben wir bei den Ostvölkern ja in drastischer Weise erfahren können. Diese Nationen, die vorwiegend von Reis leben, haben leider den Verlockungen der weissen Brüder nicht widerstehen können und haben sich den Reis ebenfalls raffinieren lassen, d. h. sie gingen zur Einnahme des weissen Reises über. Infolgedessen ist dann eine interessante Krankheit, die sogenannte Beri-Beri, ausgebrochen. Diese ist lange nicht erkannt und daher mit allerlei Medikamenten erfolglos behandelt worden. Ein Kolonialarzt, Dr. Eijkmann, und auch andere Forscher haben dann gesehen, dass in den äusseren Schichten des Reiskornes, also in der Reiskleie, das Heilmittel für diese schlimme Krankheit zu finden ist. Es wurde also erkannt, dass es sich bei Beri-Beri um eine Mangelkrankheit, also um eine Avitaminose, handelt. Diese kann bei uns, trotz dem Genuss von weissem Reis nicht gleicherweise in Erscheinung treten, weil wir eine vielseitigere Nahrung einnehmen. Der Mangel auf der einen Seite kann daher zum Teil durch Zuschüsse aus anderen Nahrungsmittelquellen wieder behoben werden. Allerdings nur zum Teil, denn es gibt auch bei uns Gleichgewichtstörungen, auf die wir noch

zu sprechen kommen. Bei den östlichen Völkern aber ist diese Krankheit ein Unheil geworden und überall, wo man sich wieder umgestellt hat, indem man die Nahrungsergänzungstoffe einnahm, oder indem man wieder zu Naturreis zurückkehrte, sind diese schlimmen Erscheinungen der Beri-Beri wieder verschwunden. Es ist also keine Infektionskrankheit, wie man anfangs glaubte, sondern nur eine Mangelkrankheit, d. h. eine Krankheit, die aufgetreten ist infolge Mangel an lebensnotwendigen Stoffen.

Diese Erfahrung sollte uns zeigen, dass auch wir wieder zum Naturreis, zum ganzen Weizen, ganzen Roggen, also zur Nahrung, die aus dem ganzen Korn zubereitet wird, zurückkehren sollten. Es ist eigenartig und mutet sehr paradox an, dass Studenten, denen man im Film oder durch Experimente beweiskräftig gezeigt hat, wie Tauben durch ausschliessliche Ernährung mit weissem Reis erkrankten, dagegen ihre Gesundheit durch Aufnahme von Naturreis wieder zurückerlangen, trotz diesen offensichtlich sprechenden Beweisen für sich selber blind sind, indem sie gedankenlos den weissen Reis weiter geniessen. Was nützt die ganze Arbeit und Tätigkeit der Forschung, wenn die Allgemeinheit die Ergebnisse und Erkenntnisse nicht berücksichtigt, sondern im alten Schlendrian weitermacht? Wie sonderbar, dass man lieber die Krankheiten und die Nachteile in Kauf nimmt, als sich auf natürliche Ernährung umzustellen!

Bedenken wir nun, dass Naturreis 9½mal so viel Mineralbestandteile hat, wie der polierte, übliche weisse Reis, und dass gerade diese Mineralbestandteile für uns von grosser, eminenter Wichtigkeit sind!

Naturreis wird genau so zubereitet wie der weisse Reis, nur sollte man das Reisswasser niemals wegschütten. Man weicht den Reis nur in soviel Einweichwasser ein, als er aufzuschlucken vermag und kocht ihn nur mit soviel Wasser, als er zum körnigen Weichwerden benötigt. Dadurch gehen dann auch keine Stoffe verloren. Man kann auch den Naturreis als Süssreis, als Risotto, als Tomatenreis, auf viele Art und Weise zubereiten, vor allem sind da die chinesischen und arabischen Rezepte ganz hervorragend.

Wie ist es nun beim Weizenkorn?

Genau so wie beim Reiskorn verhält es sich beim Weizenkorn. Auch da sind die wertvollen Stoffe nicht im Innern des Kornes enthalten, sondern in den äusseren Schichten, in der Kleie. Alles, was vom Reis gesagt wurde, darf auch für das Weizenkorn zur Anwendung kommen, und es ist nötig, dass wir den ganzen Weizen verarbeiten. Wir können ihn schroten und als frisches Weizenschrot verwenden. Dieser eignet sich sehr gut für Suppen, für Bratlinge, zur Herstellung von Brot und allerlei Gebäck. Wenn wir keine Schrotmühle haben, oder z. B. Müesli bereiten wollen, dann wird der Weizen eingeweicht und zwar tags zuvor in Wasser und diesen aufgequollenen Weizen kann man durch die Hackmaschine drehen, wodurch man eine flockenartige Masse erhält, die für ein Müesli verwendet werden kann. Wer das Müesli süssen will, nehme Weinbeeren oder Rosinen dazu, drehe dies gesamthaft mit dem eingeweichten Weizen durch die Hackmaschine wodurch man bereits den Naturzucker dabei hat. So kann man die Grundlage zum Müesli schaffen. Es wird ferner Honig beigegeben, vielleicht etwas feingeriebene Mandeln oder Mandelpüree und allerlei Früchte, vor allem Beerenfrüchte, und das Müesli, das je nach der Jahreszeit verschieden gemacht werden kann, ist fertig. Man kann auch noch etwas eingeweichten Leinsamen darunter mengen, besonders wenn man mit schlechter Darmtätigkeit zu tun hat.

Wer ein besonderes Kraftmittel haben will, lasse den Weizen keimen. Je nach der Wärme geht es 2 oder 3 Tage, bis er keimt und dann wird der gekeimte Weizen so verarbeitet, wie es soeben erklärt wurde. Damit haben wir ein Kräftigungs- und blutbildendes Mittel gewonnen, wie wir dies mit teurem Geld nicht ohne weiteres bekommen können. Die Keimlinge dürfen ruhig 2, 3 bis 5 mm gross werden, das spielt keine Rolle, nur muss man die Weizenkörner in die Wärme stellen, damit sie gut keimen können.

An Wasser wird soviel beigegeben, als der Weizen benötigt um sich damit richtig vollsaugen zu können. Man wird also nicht zuviel Wasser verwenden. Den Weizen kann man statt dessen auch auf ein nasses, ausgebreitetes Tüchlein legen, damit es dann sogar grünliche Keimlinge gibt. Das ist gegeben und notwendig bei Personen, die blutarm sind und die Chlorophyll notwendig haben.

Auch Brot und Kuchen kann man auf diese Art und Weise bereiten. Das Gleiche kann man mit Roggen und mit Gerste und anderen Körnerfrüchten vornehmen. Brot, das so bereitet ist und auch Müesli, hat einen viel höheren Gehalt, denn wenn man Mehl kauft, das schon gelagert wurde, und das man selbst noch lagern muss, dann gehen durch die Einwirkung der Luft, also des Sauerstoffs, viele der wichtigen Nährstoffe, vor allem die hochaktiven Fermente verloren, während man auf die andere Art und Weise den vollen Nährwert erhalten kann. Isst man den Weizen also *roh*, im Müesli oder in anderer Zubereitung, dann hat man eine Kraftnahrung, die all die wichtigsten Vitamine des Getreidekornes und die Mineralstoffe noch voll und unverändert enthält.

Es ist erstaunlich, wie Kranke auf eine solche Nahrung reagieren. Mehr als mit den teuersten Medikamenten wird dadurch ausgerichtet, und es wäre ja auch im Grunde genommen die natürlichste Medizin für alle naturgemäss eingestellten Menschen.

Gemüse

Wenn wir ganz gesundes Gemüse wollen, dann ist es notwendig, dass es biologisch gezogen wird. Es muss auf möglichst gesundem Boden gedeihen und nur derjenige Boden ist gesund, der auch richtig bewirtschaftet wird. Wer in der Nähe des Waldes oder bei grossen Heiden wohnt, soll sich das Wildgemüse zunutze machen. Es gibt wilden Spinat und manch andere Wildgemüse, die sehr gut sind und daher gesammelt und gegessen werden sollten. Denken wir nur an den *Bärlauch*, der als Blutreinigungsgemüse so vorzüglich ist und besonders im Frühling gesucht und gegessen werden sollte. Bärlauch wirkt bekanntlich hervorragend auf die Adern. Er regeneriert und senkt dadurch den Blutdruck. Wer Naturreis und Bärlauch direkt kurmässig einnimmt, der wird sehen, welche gute Heilmittelquelle er dadurch besitzt. Nimmt man gleichzeitig noch etwas Misteltee dazu, dann ist diese Kombination das beste Mittel zum Beheben der Alterserscheinungen mit Überdruckverhältnissen und dem Nachlassen der Elastizität der Arterien.

Auch *Löwenzahn* sollte als vorzüglicher, vitaminreicher Salat reichlich gegessen werden, da er vor allem sehr gut auf die Leber wirkt, weshalb alle, die irgendwie die Leber reinigen und unterstützen oder sogar heilen möchten, jeden Frühling zum Löwenzahnsalat greifen sollten. Hat man einen Garten, dann kann man den Löwenzahn selbst züchten, indem man die Löwenzahnwurzeln in eine Rinne legt, mit Kompost, Walderde oder Torfmoos zudeckt, wenn möglich mit Tannennadeln etwas aufhäufelt und die Wurzeln auf diese Weise keimen lässt. Kommen dann die grünen Spitzchen heraus, entfernt man die Tannennadeln oder den Torfmoos, schneidet bis zur Wurzel ab, deckt wieder zu und lässt neuerdings keimen. So hat man in seinem Garten immer wieder frischen Löwenzahnsalat und zwar bis lange in den Sommer hinein, eventuell sogar, wenn man es geschickt anstellt, das ganze Jahr hindurch.

Im weitem ist *Brunnenkresse* ein Wildsalat, der für die Schilddrüse sehr gut ist, überhaupt für die endokrinen Drüsen und bei den Frauen auch für die Eierstöcke. Brunnenkresse enthält etwas Jod und zwar in der richtigen Verbindung. Wer nun irgendeine Schilddrüsenstörung hat, Herzklopfen, Empfindlichkeit bei jeder Kleinigkeit oder dicken Hals, der soll unter allen Umständen regelmässig, solange es solchen gibt, Brunnenkresse-Salat einnehmen. Auch wer zu wenig Vitalität besitzt, immer schlapp ist und somit eine etwas mangelhafte Tätigkeit der endokrinen Drüsen aufweist, der wird im Brunnenkresse-Salat ein hervorragendes Heilmittel finden.

Vorteilhaft ist es auch, in die Salate immer etwas *Schafgarbe* hineinzuschneiden. Nur sollte man nicht zuviel davon nehmen. Man kann auch in die Salatsauce davon geben, dadurch erhält sie einen feinen, bitteren Unterton. Die Beigabe wirkt ausgezeichnet auf das Venensystem. Es schadet auch nichts, wenn man ein paar Blättchen oder Blüten vom *Johanniskraut* darunter nimmt. Auf diese Weise hat man natürliche Nahrungsmittel, die zugleich Heilmittel sind.

Schafgarbe und Johanniskraut kann man bei Blutzirkulationsstörungen, sofern die Venen dafür verantwortlich gemacht werden müssen, mit sehr gutem Erfolg verwenden. Auch die Hämorrhoiden kann man damit gut beeinflussen. Warum soll man solche natürliche Heilmittel, die auf ungedüngten Wiesen überall zu finden sind, wie auch an Wegrändern, an Gartenzäunen und anderswo, nicht verwenden, wenn man sie zur Verfügung hat? Auch hier wirkt Vorbeugen besser als Heilen.

Wer viel mit den Atmungsorganen zu tun hat, Katarrhen und Halsleiden unterworfen ist, der soll etwas Spitzwegerich nehmen, ganz fein schneiden und immer wieder unter die Salatsauce mengen. Wenn man auch dieses Pflänzlein ganz fein schneidet, dann verliert es sich in der Salatsauce und unser Salat ist wiederum um ein wichtiges Kräutchen, das uns notwendige Dienste leistet, bereichert.

All diese mineralstoff- und vitaminreichen Kräuter vermögen selbst nur in kleinen Mengen, also in Form einer Würze, günstig auf unsere Gesundheit einzuwirken.

Wer einen eigenen Garten besitzt, kann sich ja auch allerlei Küchenkräuter ziehen, die nicht nur in bezug auf die Würze, sondern auch hinsichtlich der Wirkung auf den Körper, ganz hervorragend sind, wie z. B. Bohnenkraut, Estragon, Thymian, Majoran, Liebstöckel und noch viele andere mehr.

Fortsetzung folgt!

Hütet euch vor den Folgen der Infektionskrankheiten

Gifte, die durch Infektionskrankheiten im Körper verbleiben, sollten immer gut ausgeschieden werden, da sie sonst Unheil anstiften. Nach schlechtausgeheiltem Mumpf kann sich eine Bauchspeicheldrüsenentzündung melden. Nach Angina gibt es des öftern Herzschwierigkeiten, so z. B. Herzbeutelentzündung. Auch die Niere kann empfindlich geschädigt werden und Gelenkrheumatismus ist oft die Folge der gefährlichen Anginagifte, die durch mangelhafte Behandlung im Körper zurückgeblieben sind. Noch andere Krankheiten können durch Infiltration nicht ausgeschiedener Anginagifte in Erscheinung treten.

Es heisst also bei Infektionskrankheiten streng darauf zu achten, dass tüchtig ausgeschieden wird. Hierbei müssen folgende drei Punkte immer wieder berücksichtigt werden:

1. Ableiten auf die Haut durch Schwitzen, heisse Wickel, heisse Duschen und anderes mehr, wie auch durch Kneippanwendungen.
2. Ableitung durch die Niere mit Hilfe eines einfachen Nierenmittels, wie Tee aus Goldruten, aus Petersilien oder sonst einem Nierenanregungsmittel, das man zur Verfügung hat. Auch Zwiebelwickel sind gut. Grundbedingung ist und bleibt: das Anregen der Niere, da dringend notwendig.
3. Ableitung auf den Darm: Durch die vorangegangenen Fieber wird der Darm in der Regel trocken. Mit einfachen, natürlichen Mitteln regt man den Darm an, so mit Leinsamenschleim, Psyllium, mit Manna-Stengel-Tee, mit eingeweichten Feigen oder Zwetschgen. Auch Fasten mit Fruchtsäften ist vorzüglich. Während den allgemeinen Infektionskrankheiten sollte man keine Eiweissnahrung zu sich nehmen, sondern Fruchtsäfte und Gemüsesäfte verwenden.

Beachtet man die drei erwähnten Punkte sorgfältig, dann kommen die vielen Nebenwirkungen bei Infektionskrankheiten nicht zur Geltung.