

Reinhard Steintel und G. Tallarico: Die Wirkkräfte unserer Nahrungsmittel.

Samen, Körner, Kerne, Nüsse, Bohnen ... können keimen; sie haben zu starke Aufbaukräfte und komplexe Eiweiße für neues Leben, wie auch Eier und Vollmilch, sie führen im Menschen zu Entzündungen, Gewebewucherungen, Krankheiten, so betont Tallarico und auch Dr. Reinhard Steintel.

In allem was keimfähig ist, in allem was in die Erde gesteckt keimt, da ist eine explosive **Spannkraft für neues Leben angesammelt** (Tallarico 296). Quellende oder keimende Getreidekörner 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 diese „Fortpflanzungskräfte“, diese hochkomplexen Eiweiße in Eiern, Samen, Körnern, Nüsse, Bohnen... schnell ein zu viel an Aufbau- und Sprengkraft.** Diese Kräfte (Eiweiße für den Aufbau neuen Lebens) führen zu den meisten Entzündungen oder auch zu einem übertriebenen Gewebewachstum (Zyste, Krebs). Sie sind eine Gefahr dass später eine gutmütige Gewebewucherung, oder auch ein Tumor entsteht (Tallarico 294 - 298). Viele Gesundheitsschäden, Entzündungen, Volkskrankheiten, entstehen also **durch solche "aufbauende" Lebenskräfte, die in keimfähigen Samen, Kernen, Nüssen, getrockneten vollreifen Bohnen, Erbsen, Linsen, Eiern und Kaviar gespeichert, aber auch in Vollmilch enthalten sind.**

Diese, für den Erwachsenen „zu starken Kräfte jungen Lebens“ sind in den Gluten des Getreides (Kleber), in **Roggen, Weizen, Dinkel, Hafer, Gerste, und besonders in den Eiern** besonders stark - dagegen haben Reis und Hirse (die Nahrung vieler Asiaten) nur 1/10 dieser für uns gefährlichen Kräfte. Vollkorn schadet deinem Magen und Darm, langsam aber sicher...

Verzichte auch auf **Nüsse, Kastanien, Bohnen, Erbsen, Sojabohne, Kakaobohne**, dann vermeidest du manche Entzündung und Krankheit! Tallarico warnt auch vor Samen-Kernchen in Feigen, Weintrauben, Erdbeeren... Nimm nur das Fruchtfleisch der Steinfrüchte, bei denen die keimfähigen Kerne (Obst-KERNE) leicht entfernt werden können. <http://josef-stocker.de/tallaric.pdf>

Tallarico empfiehlt wärmstens **das native Olivenöl, das aus dem Fruchtfleisch (nicht dem Kern!)** hergestellt wird - und **warnt vor Ölen aus Samen und Kernen (177; 179; 295)**, darin sind zu viele aufbauende starke Wirkkräfte und wir sind genetisch nicht auf sie eingestellt. (Warnung vor Sonnenblumenkern-, Kürbiskern-, Walnuss-Öl und vor den UNGESÄTTIGTEN Fettsäuren aus Pflanzenkernen) Er empfiehlt eher Rotwein aus dem Fruchtfleisch der Traube ohne die Kerne, aber nicht Bier (273) aus Gerste.

Dr. med. Reinhard Steintel, ein praktischer Arzt mit viel Beobachtung, warnt aus seiner Erfahrung: **Meide die Eier!** (Anmerkung: Maximal ein Ei pro Tag schadet nicht. Gefährlich ist das Eiklar, nicht der Dotter) **Meide Samenkörner, Getreide** (Roggen, Weizen, Gerste, Dinkel, Hafer) **Nüsse, vollreife Hülsenfrüchte** (Bohnen, Erbsen, Linsen), Eier, Kaviar, Vollmilch - meide das alles wegen der schwer abbaubaren komplexen „Aufbau-Eiweiße“ für neues Leben. Erlaubt sind nur die noch **unreifen** Erbsen, Bohnen, Maiskolben... denn sie haben diese Aufbau- und Keimkräfte noch nicht so ausgeprägt wie später vollreife.

Der Urmensch hatte keine Getreideäcker und lebte jahrhunderttausende Jahre als Jäger und Sammler, also vorwiegend von **Fisch, Fleisch und Fett der Tiere**, daran ist der Mensch hervorragend angepasst.

Als Nahrung empfiehlt Steintel: Proteine = Fleisch aller Art, **auch reifes Obst, Gemüse** aller Art, besonders Grünblattgemüse, alle Rüben-, Knollen- und Wurzelgemüse, Kartoffeln (deren Aufbaukräfte in den keimfähigen Augen entfernt werden). aber nichts von Getreide und Körnern (Seite 70 ff).

Er verbietet Vollmilch, süße Magermilch (deren Aufbaueiweiße nur der Säugling abbauen kann) - **aber er erlaubt** dicke Sauermilch, Yoghurt, Kefir, Butter... und Käse, deren Aufbau-Eiweiße abgebaut seien.

Butter und Fett erlaubt Steintel nur in ganz geringer Menge! Wer mehr Fett isst, als er möglichst restlos verbrennen kann, riskiert viele schleichende Krankheiten, denn es entstehen dann Glycerinsäure, Stearinsäure und Cholesterole - die zu Nervenkrankheiten, Arterienverkalkung, Entzündung der Schleimhäute, Lungentuberkulose... führen! Nur Low-Carb Ketarier, die ihren Stoffwechsel auf Fettverbrennung umgestellt haben (in Ketose leben), vertragen und verbrennen mehr Butter und tierische Fette ohne Schaden!

Dosis facit venenum - **Die Menge entscheidet, ob etwas zum Gift wird.**

Fleisch von erwachsenen Tieren ist empfohlen, **jedoch muss der Fleischsaft ausgepresst werden**, denn im Saft sind viele Säuren - du musst die Fleischsuppe immer wegschütten, denn sie ist nicht mehr wert als Urin - **der Saft aus dem Fleisch übersäuert dich, nicht das Fleisch!** (Steintel)
Der homo sapiens verwendet gezielt Feuer zur Zubereitung seit einer Million Jahre (Ausgrabung Südafrika)
Durch das Feuer werden zwar die Proteine denaturiert, nicht aber **die für uns wichtigen Aminosäuren!**

Viele für uns schädliche Nahrungsmittel (alles aus Körnern, Getreide) und der Kohlenhydrat-Übergenuß (ermöglicht durch den Ackerbau) wirken sich derart langsam aus, dass wir sie kaum oder zu spät als Krankheitsursache erkennen. Mit dem Rauchen ist es gleich: Erst mit der Zeit kommt der Schaden.

Steintel, Dr. med. Reinhard „Das natürliche Ernährungsgesetz - NEG“ 6. verkürzte Auflage 1955; 124 Seiten, (Erhältliche bei: A. Fadini, Breuningstr. 31, D-72072 Tübingen) **Meide Eier, Samen, Körner, Getreide**
Steintel, Reinhard "Ernährungsgrundsätze" Heft mit 36 Seiten, Auszug aus NEG, 5/1995 Köln

Tallarico, Giuseppe "Die Wirkkräfte unserer Nahrungsmittel" Stuttgart 1942; 298 Seiten
Originalausgabe: *La Vita degli Alimenti*. (**Gegen Eier, Samen, Körner... Kräfte für neues Leben**)

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren" 2004; ISBN: 978-3929002355 Paleo compliant recipes are grain-free, dairy-free, bean-free and free of other Neolithic foods.

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, Milchsücker**). Die engl. Originalausgabe ist besser: **"Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet"** [scdiet.org](http://www.scdiet.org)

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 **Mehrere Ausgaben auf englisch erhältlich** http://josef-stocker.de/DensmoreDe_59MB.pdf =de 54 MB

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; Steintel)

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003 (**Beachte die Gesamtmenge der verzehrten Kohlenhydrate pro Tag**) LOW-CARB
Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ ISBN: 978-3887600808 (**KH reduzieren!**)

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

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; ebenso: Evans, Densmore, Norman Walker**)

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

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Low-Carb. Wichtig: Blutzuckerspiegel konstant.** [Schaub-Institut.ch](http://www.schaub-institut.ch)

Gonder, Ulrike/N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" Systemed Verlag: Nov. 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 **Seit die Menschheit kollektiv Fett spart, ist die Zahl der Übergewichtigen und der Typ-2-Diabetiker angestiegen: Die Kohlenhydrate sind unser Feind!**

Hoffmann, Dr. Klaus „Rheuma... heilt man anders. Teil 2" 448 Seiten, ISBN 3-928306-11-1;
Hoffmann, Dr. Klaus "Rheuma heilt man anders. Teil 1" 3-928306-01-4 (**beachte: Seite 85 - 108**)

<http://josef-stocker.de/starch.pdf> Diese Seite im Internet: <http://josef-stocker.de/tallaric.pdf>
1. Dez. 2011 Internetseite über Gesundheit, <http://josef-stocker.de/>