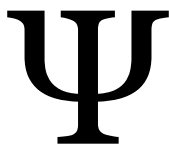


# Kräuterflüsse

vom  
Meister des Tantras



Jens Oehmichen

Made in Germany

Gesamtproduktion,  
© 2008:

JENS OEHMICHEN  
EXPORT-VERLAG  
FELDSTR. 135//11  
22880 WEDEL  
GERMANY

[www.karmakundalini.de](http://www.karmakundalini.de)

Alle Rechte vorbehalten

# Vorbemerkung

## Kräuterflüsse

Die Kräuterflüsse sind von mir bemerkte Ströme und Wirkungen im Körper nach der Einnahme von den hier erwähnten Substanzen. Meine Beobachtungen sind unkorrekt und unvollständig, da ich sie aus Zeitgründen abbrach oder abgelenkt wurde. Auch habe ich nicht alles erwähnt, da ich es für unwichtig hielt oder es beim Notieren vergaß. Die Flüsse änderten sich nach jeder Einnahme der Kräuter. Wurden Kapillaren gereinigt zurückgelassen, so verschwand die Wahrnehmbarkeit der Flüsse. Bei erneuter Verschlackung und Reinigung wiederholte sich die Wahrnehmbarkeit.

Die Flüsse fanden in den Nadis und den von mir hauptsächlich in drei Kategorien unterteilbaren Kapillaren statt. Ich habe allerdings keine Unterschiede bei der Beschreibung gemacht, so dass es unklar ist, ob die Flüsse in den Nadis oder in einer der Kategorien stattgefunden haben.

## Wirkungsprinzipien

Ich unterscheide drei Wirkungsprinzipien. Das erste ist von aufbauender Art. Es zählen dazu Substanzen, die den Körper aufbauen wie z. B. Proteine und Kalzium. Das zweite ist von abbauender Art. Es zählen dazu alle reinigenden Mittel, die den Körper entslacken und sauber halten. Das dritte ist das Erhaltende.

## Diätplan

Der richtige Diätplan bringt alle Wirkungsprinzipien in Ausgewogenheit. Die dafür notwendige Bandbreite an Wirkungen wird durch eine bestimmte Menge und Vielfalt an Nahrungsmitteln erzeugt. Ich hoffe, dass in diesem Buch die Bandbreite gut getroffen wurde. - Selbstverständlich haben sich nur die besten Mittel für dieses Buch qualifiziert.

# Inhalt

Gemüse	7
Aubergine—Avocado	
Broccoli—Kartoffeln	
Kohlrabi	
Peperoni—Radieschen	
Rettich	
Rosenkohl—Rote Beete—Rotkohl	
Schwarzwurzel	
Sellerie—Tomate	
Wirsing	
Obst	16
Ananas—Banane	
Berberitze	
Birne—Brombeeren	
Granatapfel—Grenadilla	
Hagebutten/Hibiscus—Holunder—Jackfrucht	
Johannisbeere—Kürbis—Kiwano	
Lorbeeren—Mango—Mangostane	
Mispel	
Passionsfrucht—Pfirsich—Physalis	
Preiselbeeren	
Quitte—Schizandra	
Schlehe—Sternfrucht	
Tamarillo	
Zitrusfrüchte	29
Clementine—Grapefruit—Kumquat	
Zitrone	
Kerne	31
Aprikosenkerne—Cashew—Colanuss	
Hanf	
Haselnuss	
Kokosnuss—Papaya/Kern—Paranuss	
Pekan—Pinienkerne	
Pistazie—Sonnenblumenkerne	
Getreide etc	37
Amaranth—Bambussprossen—Buchweizen	
Hirse—Quinoa—Reis	
~	
Honig/Bachblüten	40
Akazienhonig—Gebirgsblütenhonig	

Lateinamerikamischung	
Marmeleiro—Ulmo	
Waldhonig	
Wildblütenhonig—Bachblüten	
<b>Bäume</b>	<b>45</b>
Ahorn—Birke	
Buche—Eberesche—Eichel	
Eichenrinde	
Fichte—Ginkgo	
Linde (Kern)—Lindenblüten—Pappel	
Roskastanie—Ulme	
Weide	
<b>Pilze</b>	<b>52</b>
Austernpilze	
Champignon—Maitake/Reishi	
Morchel—Mu-Err	
Pfifferlinge	
Shiitake—Steinpilz	
Stockschwämmchen	
<b>Kräuter</b>	<b>58</b>
Alant—Aloe—Andorn	
Angelika	
Augentrost—Beifuß—Benediktenkraut	
Betonie—Bitterklee—Efeu	
Eibisch—Eisenkraut	
Engelsüß	
Estragon—Gänseblümchen	
Gänsefinger—Gewöhnlicher Erbsenstrauch	
~	
Ginster	
Goldrute—Gundelrebe	
Gunpowder—Heidekraut	
Hirschzunge—Hirtentäschel	
Johanniskraut—Kardamom	
Kerbel—Königskerze	
Kümmel—Kurkuma	
Lapacho—Lavendel	
Löwenzahn—Lorbeer	
Lungenkraut—Mate	
Meisterwurz—Mistel	
Petersilie—Primel	
Pu Erh—Quebracho	
Quecke—Römische Kamille	

Rosmarin	
Rupprecht—Sanikel—Schlangenwurzel	
Schneebeere	
Schneebeerenblätter	
Spitzwegerich—Stiefmütterchen—Tausendguldenkraut	
Vogelmiere	
Wasserdost	
Weidenröschen—Weißdorn—Zinnkraut	
<b>Potenzmittel</b>	<b>89</b>
Catuaba—Drachentee—Hiobstränen	
Kalmus—Karotte	
Keuschlamm—Muir Puama—Pastinake	
Roquefort—Sabal	
Tu Si Zi—Yams	
Yin Yang Huo—Yohimbe	
<b>Kombinationen</b>	<b>95</b>
Anis/Fenchel/Veilchen	
—Apfelessig/Rotwein/Olivenöl/Olive	
Bibernelle/Baldrian	
Bockshorn/Quendel/Oregano	
—Brennnessel/Brombeerblätter	
Dill/Brennnesselwurzel/Liebstock	
—Feige/Dattel	
Glukosamin/Mangan/Weide/Ringelblume	
Heidelbeere/Quitte	
—Isländisches Moos/Johannisbeere/Holunder	
—Muskatnuss (-blüte)/Nelke/Zimt	
Spirulina/Kiwi	
—Zucker/Gelatine/Carotin/Kurkuma	
~	
<b>Universalmittel</b>	<b>103</b>
Odernennig/Wegwarte/Herzgespann	
Fenchel/Galgant/Diptam/Habichtskraut/Ginkgo	
~	
Galgant/Bockshorn/Kümmel/Kohlrabi/Oregano	
—Bibernelle/Habichtskraut/Ginkgo	
—Anti-Krebs-Kugel	

## Aubergine (roh)

Fluss: Langandauernde, tiefe, schwere Ströme vom Brustbein ausgehend über die linke Brust. Zwischen rechtem Zeigefinger und Daumen. Vom Nacken aufs rechte Schulterblatt. Feine Ströme in rechter Stirn. Linke hintere Schulter. Rechts an unterer Wange. Spannungen in linker Braue, Augenlid. Prickelnde Ströme an der unteren linken Wange. Prickeln unter Unterlippe. Prickelnder Strom von Nase ausgehend einen Fingerbreit unter dem rechten Auge. Prickeln Handbreit unter dem Nabel, unter linkem Auge, in Nase, in Penis, unter rechtem Schulterblatt, Kinn, Po-Mitte. Spannung in linker Brust. Stiche in linke Seite, fast Herzhöhe. Zucken, Blubbern am rechten Oberschenkel, Außenseite. Stärkere, leichtere Ströme in den Schläfen. Prickeln an Ohren, Nase, rechter Ferse. Kleiner Strom wie abfließend tief in der linken Brust/Lunge. Weitere starke Spannungen und Ströme in linker Brust und Lunge. Strom in rechten Bauch, Handbreit rechts und Handbreit tief vom Nabel. Mehrere Ströme an verschiedenen Stellen im Penis und Hodensack. Prickeln auf Schädel und links unter dem linken Auge. Strom links am rechten Schulterblatt nach unten. Stechen in rechten Daumenballen. Leichte Ströme an rechter Schläfe, im linken Zeigefinger, in rechten Daumen und auf rechtem Handgelenk. Strom in rechter Rückenmitte unter Schulterblatt. An mehreren Stellen des vorderen Halses ganz feine Ströme zu verschiedenen Zeitpunkten. Auf oberem rechten Fuß und der Innenseite.

Roh oder gekocht macht kaum einen Unterschied. Ich meine, hier und da noch etwas gemerkt zu haben, als ich nach langer Zeit noch mal roh probierte. Die entscheidenden Stoffe sind auch erhitzt noch in Ordnung. Die Ähnlichkeit in der Form mit einer Lunge gibt uns einen Hinweis. Aubergine reinigt die gesamte Brust und Lunge, teilweise die Herzkranzgefäße und auch die Kapillaren, die sich auf der linken Seite des Herzens zum hinteren Teil der Lunge ziehen. Sie wirkt auf den unteren Bauch, auf Augen und Schädel.

## Avocado (roh)

Fluss: Kribbeln Handbreit überm Nabel, etwas links. Kribbeln auf Kopfmittle, etwas nach hinten.

Zimt, Lorbeere und Avocado zählen zu der Gruppe der Lorbeer-  
gewächse. Ich nehme an, die Avocado hat so ein bisschen was von den  
beiden anderen. Sie wirkt auf die Gallenblase und reinigt etwas den  
Kopf. Sie ist sehr fetthaltig. Man kann sie lange im Kühlschrank lie-  
gen lassen, ab und zu ein Stückchen davon abschneiden; braune  
Stellen sind ungefährlich.

Die fette Avocado wirkt aufs Blut, kann deshalb auch bei Hexen-  
schuss nützlich sein; gleichzeitig wirkt sie reinigend, kann bei Grind  
helfen; und sie wirkt auf die Verdauung, was gut bei Diarrhoe ist. Sie  
hat ein gutes Wirkungsspektrum, enthält einige nützliche Stoffe, die  
zum Teil auch in Zitrusfrüchten enthalten sind, was man bei der Fet-  
tigkeit gar nicht vermutet. Ein weiterer Stoff ist z. B. nur noch in Lu-  
zerne zu finden. So seltsam diese Frucht aussieht, so gesund ist sie.

Aber das Beste kommt noch: Kombiniert man sie mit Nüssen, so  
verbessert sie spürbar die Durchblutung in Händen und Armkehlen.  
So wird die ganze Kraft der Nüsse genutzt und der Körper wird ver-  
wöhnt wie ein Pharao.

### Broccoli (roh)

Fluss: Feine Ströme auf Fuß und Hand, links. Handbreit überm Na-  
bel (rechts), in rechter Hüfte und unter dem Dritten Auge. Kribbeli-  
ger Punkt am linken Auge, links. Strom auch an rechter Armkehle.  
Feines Verästeln in rechter Brust. Stich rechts überm Schambein.

Der Stich ist eher ein Zeichen für reinigende Wirkung. Das Verästeln  
des Stromes in der Brust spricht ebenfalls für Reinigung. Ich bin mir  
beim Bruststrom nicht sicher, ob er vom Broccoli kommt, da ich  
noch einige andere Sachen zeitnah ausprobierte.

Broccoli enthält Stoffe, die gegen Krebs wirken. Ich nehme die Spit-  
zen für den Salat; den Strunk gebe ich in ein Körbchen im Kühl-  
schrank. Wenn ich Reis und Gemüse koche, gebe ich aus dem Körb-  
chen etwas hinzu.

### Kartoffeln (gekocht)

Kartoffeln geben meinem Abendsalat die richtige Substanz für den  
guten Geschmack. Ich koche sie schon mittags mit Reis etc in einem  
Topf, um Zeit und Strom zu sparen. Abends esse ich sie kalt im Salat.



Ich brauche die Kartoffel für die Deckung meines Molybdänbedarfs. Die Kartoffel hat den Vorteil, reich an Spurenelementen zu sein, die sich vorwiegend in der Nähe der Schalen aufhalten; ich schäle sie also nicht, sondern wasche sie nur ab.

Zusätzlich gibt mir die Kartoffel etwas Protein und gute Kohlenhydrate zusammen mit Kalium für die Aufladung meiner Energiereserven in der Nacht. Der gute Geschmack und die leichte Verdaulichkeit sowie der günstige Preis machen sie für mich äußerst wertvoll.

Natürlich nehme ich auch zusätzliches Molybdän in Form von Pillen, denn man kann sich nie auf die Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel verlassen. Schon beim Wachstum auf den verschiedenen Böden können die Nahrungsmittel ganz unterschiedliche Mengen an Inhaltsstoffen bilden; manchmal enthalten sie von den wichtigen Stoffen fast gar nichts. Ganz zu schweigen von dem, was hinterher bei Lagerung und Verarbeitung noch alles verloren gehen kann. Eine höchst unsichere Situation für den Verbraucher.

### Kohlrabi (roh, gekocht)

Fluss: Linke Brustseite: in die Herzkranzgefäße wie Habichtskraut. Rechts am rechten Knierand ein gewaltiger Strom nach oben. Rechter Zeigefinger und kleiner Finger: Strom bis in die Spitze. Auf den Füßen vor den Zehen feine Verästelungsströme. Auch in Penisspitze und hinten über Po/Rücken, rechten Handrand, rechts.

Na, da kommt man ja wohl auf die Idee, dass das irgendwie gut für die Potenz sein muss, zumindest für den Penis. Viele Stoffe wirken auf den Penis, nicht nur dieser. Es ist die allgemeine Wirkung auf das Gefäßsystem, welches von Schlacken gereinigt wird. Gewaltige ziehende Ströme sind hier klare Zeichen für eine Reinigungsaktivität von großem Ausmaß. Kohlrabi ist für mich das stärkste Mittel für die Reinigung der Herzkranzgefäße, welches ich je erlebt habe. Dieses Omagemüse wird oft nur von Rentnern gefressen, die dafür auch lange in der Küche und am Kochtopf stehen. Für die jungen Schnelfresser ist das nicht unbedingt einfach zu machen; ja, manch einer kennt dieses Gemüse gar nicht. Und doch ist es so wertvoll. Wenn die jugendliche Schnellebigkeit dann im Herzinfarkt sein Ende findet, lacht der weise Rentner mit einem Blick auf seinen schmorenden Kohlrabi.

Im Kühlschrank oder auch auf einem kleinen Metallgestell am Fenster oder im Keller ist er Monate haltbar. Ich halte immer einige auf Vorrat und kaufe nur dann, wenn er gerade billig ist. In Scheiben und dann in Würfel geschnitten kommt er in den Kochtopf. Ein paar Stücke nehme ich auch noch roh in den Salat, denn ich habe vom rohen Kohlrabi noch eine zusätzliche Wirkung festgestellt. Hier haben wir den Fall, dass der gekochte Kohlrabi etwas von seiner Wirkung verliert, so dass roh nachgeholfen werden muss.

### Peperoni (gekocht)

Fluss: Waagerechtes Ziehen durch den Unterbauch, Leistengegend.

Ich stelle mir einen Teppich vor, der ja aus senkrechten und waagerechten Fäden besteht. Vielleicht kann Peperoni irgendwie was für das Bindegewebe tun. Sicher bin ich mir aber nicht. Die waagerechten Ströme sprechen für eine reinigende Funktion. Das erinnert mich an einen Freund meines Freundes, der gerade einen Nabelriss erlitten hat. Da reißt das Gewebe unter dem Nabel einfach durch. Grausam. Er hatte sich beim Krafttraining wohl zu sehr angestrengt.

Allgemein sind Paprika, Chillies, Peperoni für ihre guten Aromastoffe bekannt und helfen dem Magen bei der Verdauung. Die Inhaltsstoffe sind übrigens sehr stark schwankend. Es gibt viele Arten, die alle etwas anders zusammengesetzt sind. Ich bevorzuge Peperoni und Paprika aus der Dose. Weiterhin nehme ich rohe, getrocknete, zermahlene Chillies, also Cayenne Pfeffer. Peperoni wirken antibakteriell durch ihre Schärfe. Sie verbessern die Durchblutung und können durch ihre Schärfe sogar Würmer austreiben.

### Radieschen (roh)

Fluss: Lende, links, hinten: Prickeln. Strom: Lende, rechts, vorn und in Unterbauch. Vorderer und hinterer linker Hals. Rechter Fuß von Mitte bis Innenrand. Ziehen tief unter das Herz. Unter den Augen, Wangenknochen: Prickeln. Rechts über der Gallenblase. Starkes Stechen links im Penis und am rechten Fußrand, außen. Prickeln an den Schläfen. Links über der Milz sowie oben im hinteren linken Lat und im rechten Rückenstrecker. Im linken Po nach oben. Linker Unterarm, rechter Lat. Prickeln über rechter Braue und oberer linker Stirn; auf dem Kopf, links; auf rechtem Handgelenk, Brustmitte bis Kehle. In Stirnmitte. Von links in die Herzgegend.

Ziehen, Prickeln, Stiche sind hier an zahlreichen Stellen die Zeichen für eine reinigende Wirkung der Radieschen. Als ich sie nach langer Zeit mal wieder aß, spürte ich diese Wirkungen und war erstaunt. Die reinste Wunderpille! Ich schneide die rohen Dinger in dünne Scheiben, gebe sie zum Salat. Im Kühlschrank trocknen sie schnell aus. Das ist zweifellos ein kleiner Lagerungsachteil. Ich lege sie in eines der beiden Fächer in der Nähe des Gefrierfachs. Man probiere ein bisschen, denn in einem der Fächer trocknen sie etwas schneller aus. So nahm ich das dem Gefrierfach näher liegende Fach.

Wenn sie zu sehr ausgetrocknet sind, gebe ich sie morgens in ein mit Wasser gefülltes Plastikgefäß mit Deckel. Auch Karotten etc gebe ich hinein, denn die Schrumpelchen müssen mal wieder richtig nass gemacht werden. Am Abend sind sie dann frisch und knackig. Wenn man Angst vor Bakterien hat, kann man auch etwas Essig oder Essigsäure hinzufügen, das wirkt desinfizierend.

### Rettich (roh)

Fluss: Kribbeln über linkem Handgelenk, Ströme in gesamter linker Fußoberfläche und im großen Zeh. Obere Brust, links. Später ein Vibrieren an den Schläfen. Rechtes Schienbein, linke Seite: starke feine Ströme. Untere Stirn, feine Verästelungen in Brauen und Lidern. Rechte Hüfte: feine Ströme. Prickelnder Strom: im rechten Nasenflügel, unter den Augen und in Wangenknochenspitze. Linker Fuß: Strom über Knöchel, außen. Rechter Fuß: Strom über Knöchel, innen. Strom oberhalb des linken Knies (später rechts). Strom über Po (unterer Rücken). Starke Stiche in Unterlippe, rechte Ferse und rechtes Ohr. Schwächer: rechte Schulter und linker Lat (oben, hinten bei Schulter). Strom im rechten Hinterkopf.

Das erste Mal begegnete ich dem Rettich bei der Bundeswehr, es war Filmabend, wir sahen uns die Streiche an, die wir dort gemacht hatten. Anwesenheit war Pflicht; es gab kostenlos zu essen. Eine Scheibe Rettich, etwas Pute. Ich kostete. Es schmeckte nicht schlecht. Unbewusst hatte ich eine kleine Reinigung meines Gefäßsystems erfahren. Rettich reinigt, desinfiziert und hilft gegen Krebs. Allerdings nützt das alles nichts, wenn man von einer Granate zerrissen wird.

### Rosenkohl (gekocht)

Fluss: Feine Verästelungsströme im rechten Bein, hinten, erst Wade, dann Beinbizeps, oben. Auch in rechtem Po, rechtem Handgelenk. Rechter u. linker Unterarm. Zucken links im Schädel. Prickeln in Wangenknochen, unter den Augen. Starkes Gekribbel in Penis Spitze. Kribbelströme im Brustbein. Zwischen Schulterblättern. Schambeinreich. Feinere Ströme im letzten Gelenk des linken Zeigefingers, deutlich spürbar. Strom unter linkem Auge, über Knochen. Rechtes Knie.

Hier haben wir ein sehr feines Reinigungsmittel, das leider nicht das ganze Jahr über zu haben ist. Tief in Knochen und Muskeln reinigt es die feinsten Kanälchen, bringt eine bessere Versorgung mit Nährstoffen, die endlich an die richtigen Stellen gelangen und gut für Potenz, Gelenke und Brust sind.

Rosenkohl, Broccoli und Grünkohl enthalten Glucosinolate, die Infektionen stoppen.

### Rote Beete (gekocht)

Die ist so gut, dass ich sie immer schon gegessen habe. Sie sollte, je nach dem Boden, auf dem sie wuchs, auch etwas Rubidium und Caesium enthalten; ferner Vitamin P etc. Sie wirkt blutbildend, hilft gegen Krebs und wird auch bei Leukämie angewandt. Rubidium und Caesium haben eine nachgewiesene Wirkung gegen Tumoren und Krebs.

### Rotkohl (roh)

Wenn ich viel Protein nehme, sei es in Form von Fisch oder Getreide, dann bereite ich mir oft einen Salat aus Rotkohl, Kräutern und auch Cornflakes. Der Rotkohl lockert das ganze auf und schmeckt köstlich. Ich habe eine gute Wirkung auf den Darm und die Verdauung beobachtet, ja, auch wenn er abends gegessen wird. Ich muss ihn nicht unbedingt vorher einweichen, er schmeckt auch etwas fester ganz gut. Ohne Rotkohl schmeckt der Salat etwas pappig und es können dann auch nicht so viele Kräuter genommen werden, da diese für den Geschmack und die Konsistenz des Salates zum Teil abträglich sind.

## Schwarzwurzel (gekocht)

Fluss: Reinigt um/im Auge, Nase, Ellbogen, unteres Schienbein.

So ein bisschen was hat die Wurzel mit Spargel und Rettich gemeinsam. Die reinigenden Schwefelverbindungen im Spargel ergeben einen stinkenden Urin. Auch die Schwarzwurzel hat Schwefelverbindungen; die Phosphorsäure ist ebenfalls nicht übel. Mineralstoffe sollten sich im Gleichgewicht befinden. Konkret heißt das, man sollte immer etwas mehr Phosphor als Kalzium zu sich nehmen, um bestmögliche Nutzung zu garantieren. Hier kann die Schwarzwurzel helfen. Natürlich haben wir bessere Lieferanten für Phosphor, z. B. Fleisch und Käse. Aber wenn man einen Salat macht, weil proteinreiche Sachen zu sehr verschlacken und weggelassen werden sollen, dann kann etwas Phosphor in der Schwarzwurzel durchaus nutzen.

Der Spargel (gekocht) ist ein gutes Mittel für die Nieren, regt sie an und regeneriert sie, so dass die männliche Potenz, die unter Verschlackung leidet, wieder ein höheres Niveau erreichen kann. Ja, das hängt doch alles zusammen. In den Augen und auch im Penis sind feine Kapillaren, die gut durchblutet werden müssen, damit das Gewebe richtig versorgt wird. Auch die Prostata profitiert davon.

Wie Beinerfahrene wissen, beginnt die Verschlackung des Körpers teilweise in den Beinen. Bei mir fühlten sich gewisse Stellen im Schienbein wie totes Fleisch an. Drückte ich auf die Haut, so war dort lange Zeit eine Delle. Ja, ich konnte das Fleisch wie Butter hin und her schieben. Es blieb dann einfach so verformt liegen; kein Blut, welches die Haut wieder elastisch geglättet hätte. Zum Teil war die Haut gefühllos, kleine Kratzer oder Wunden heilten erst nach Monaten. Die Beine waren total verschlackt. Das Blut konnte überhaupt nicht mehr richtig zirkulieren. Ich hatte mich vollgefressen; und nun mussten meine Beine absterben. Wegen Mangel, Unterversorgung, weil das Blut die Nährstoffe nicht mehr an Ort und Stelle bringen konnte. Alles war verschlackt.

Ich hörte gerade, wie eine junge Frau durch ein Gerinsel im verschlackten Bein eine Lungenembolie bekam. Das Gerinsel hatte sich gelöst und war bis oben zur Lunge geflossen. Exitus. - So weit darf es nicht kommen. Reinigende Gemüse sollten auf jeden Fall in den Speiseplan. Mindestens eines der drei genannten sollte dabei sein.

## Sellerie (gekocht)

Fluss: Pumpt Blut in die Kapillaren, zieht durchs Auge, Ohr, Gehörtrichter, Hals, Nase, Unterarm, Hand.

Sellerie liefert Apiin für den Blutdruck. Hier haben wir einen Bestandteil einer guten Dreierkombination für das Blut: Rote Beete, Schafgarbe und Sellerie. Das Blut ist einfach nicht optimal, solange einer dieser Bestandteile fehlt. Bei Schafgarbe stellte ich eine starke Wirkung auf das Blut fest; sie wirkt deshalb auch krampflösend und kreislauffördernd. Die Kombination hat letztendlich die Wirkung eines Universalmittels. Krankheit liegt zuerst im Blut. Sauberes, dünnes Blut und guter Kreislauf sind eine Grundvoraussetzung für Gesundheit. Wenn der Kreislauf schwächelt und das Blut verklumpt, stirbt der Körper früher oder später allein durch die Folgen, die damit verbunden sind. Hier finden Verschlackung und Unterversorgung ihren Anfang. Wehret den Anfängen!

## Tomate

Edgar Cayce lobte die Tomate. Das reicht. Er hat sich eigentlich nie geirrt. Sein Wissen über Ernährung war perfekt. Einiges habe ich probiert; ich kann das bestätigen. Ob nun Hildegard von Bingen, Cayce oder ich etwas sagen, kann der Suchende nur durch sich selbst und seine eigenen Erfahrungen verwerten. So empfahl Hildegard oft den Dinkel, der für Glutenallergiker ja nun nicht geeignet ist. Und Cayces Ernährungspläne sind ja wohl auch mehr was für Kranke und nicht für Bodybuilder, die aufbauen wollen. Was für den einen das Leben ist, kann für den anderen der Tod sein. Was für ein Tier oder einen einfach gestrickten Menschen genügt, kann für einen hochgeistigen Menschen wahres Gift sein.

Die Tomate ist gut für die Augen und wie vieles andere auch gut gegen Krebs. Sie hat eine gute Bandbreite an Inhaltsstoffen und lässt sich zu so ziemlich allem essen. Fast jedes Gericht, besonders Salate, die nicht recht schmecken wollen, können mit der Tomate aufgewertet werden.

Die Tomate ist wie die Kartoffel ein Nachtschattengewächs. Dazu zählen auch Auberginen, Chillies, Paprika und Tabak. Ich gehöre zu denen, die diese Mittel gut vertragen; allerdings meide ich Tabak.

Ich bevorzuge die verarbeitete Form, da sie einfacher und billiger ist; zudem werden dafür nur ausgereifte Tomaten verwendet. Etwas Ketchup und Tomatenmark kann man immer irgendwo unterbringen. Da erspart man sich Pillen, die mit deren Wirkstoffen angereichert sind. Man muss bei einer Kalkulation ja auch berücksichtigen, dass die Pillen nur ein oder zwei wichtige Substanzen der Tomate enthalten. Die frische Tomate liefert mir aber eine Bandbreite von natürlichen zusammenwirkenden Stoffen sowie Kohlenhydrate, Proteine, Ballaststoffe und Geschmack. Ja, auch Wasser. Und das Ganze in frischer, unerhitzter Form mit allen Wirkstoffen, die bei Erhitzung zerstört würden.

### Wirsing (roh)

Fluss: Punkt oben rechts auf Stirn. Punkt im linken Wangenknochen. Strom ins linke Augenlid. Punkt unten auf linkem Schienbein. Kribbeln auf Brustbeinmitte. Punkt an Ferse, unten, links, hinten. Punkt Fingerbreit unter linkem Ohr. Punkt und Kribbeln in rechter Braue. Punkt in rechter Seite, Höhe Nabel. Punkt in rechter Handmitte, innen. Punkt in der linken Innenseite des rechten Ringfingers, Fingerbreit vor Kuppe. Leichtes Gewaber über Brust. Strom in linker vorderer Schulter. Stärkerer Strom im linken Daumengelenk. Stich in linke Brust, oben. Leichtes Sticheln auf linker Bauchseite, seitlich. Stich in rechten Oberarm, Mitte, außen. Stiche im rechten Oberbauch. Ströme, Stiche im rechten Knie und drumrum, da, wo feste Sehnen am Knochen sitzen und ich gerade ein Reißen gehabt habe. Punkt in rechter Wade, hinten. Fuß, Kinn, Handballen, alles links. Zieht ins rechte Handgelenk, in Großzehen. Verzweigte Ströme im linken Hals.

Der Wirsing ist durch seine reinigende Art gut fürs Bindegewebe. Als ich ihn roh aß, spürte ich deutlich, wie ein Strom zu dem kleinen Krater in der Stirn floß. Wahrscheinlich wäre er nicht entstanden, wenn ich genug Wirsing gegessen hätte. Er schmeckt roh im Salat, aber auch gekocht mit Reis.

Nach dem Kauf stellte ich fest, dass er viel Wasser zwischen den Blättern hatte. Ich teilte ihn in zwei Hälften, legte ihn offen in den Kühlschrank, damit er trocknen konnte. Morgens nahm ich ein Blatt, gab es in ein Glas mit Wasser, um es am Abend frisch und knackig zu haben.

## Ananas (roh)

Geht in alle Geschwüre auf der Haut, auch in die rechte Kniescheibe, die etwas steif ist. Wirkt auch auf die Augen: leichte Spannungen. Klare Reinigungsfunktion. Wer die blutverdünnenden und gegen Krebs wirkenden Enzyme der Ananas nutzen möchte, sollte sich magensaftresistente Bromelain-Präparate besorgen.

## Banane (roh)

Ich habe bei den Bananen nie etwas Negatives feststellen können. Sie liefern viel Kalium und Kohlenhydrate, sind damit die Top-Zwischenmahlzeit für alle Bodybuilder. Sie sind in Diätphasen nicht belastend. Isst man mehrere, hat man sogar eine gute Menge Protein, so dass man damit gut über den Tag kommen kann. Sie sind schnell essbar und leicht verdaulich.

Da ich viel Süßigkeiten esse, habe ich nicht so viel Kalium in der Nahrung. Also reichere ich die Mahlzeiten mit viel Kaliumsalz an. Manchmal ist die Trägersubstanz zu schwach, die Mahlzeit wäre versalzen. Deshalb nehme ich eine Mischung aus Natriumsalz : Kaliumsalz von 1 : 3 in einem halben Glas Wasser zu mir. Die Mengen variieren je nachdem, was schon in der Mahlzeit enthalten ist. Dazu gebe ich ca ein Gramm Vitamin C und eventuell andere Mineralstoffe. Man muss aufpassen, dass man nicht zu viel Natriumsalz nimmt, auch nicht bei Krämpfen, denn diese können andere Ursachen haben. Natrium ist ein Gift; die Menge muss begrenzt werden. Ebenso beim Fluor, welches ja schon oft beigelegt wird. Zu viel davon ist extrem gefährlich. Die Zähne färben sich mit einem grauen Belag. Erkennt man das, muss Fluor sofort reduziert werden. Nach vielen Monaten verschwindet der Belag.

Die Grenze zwischen zu viel und zu wenig Natrium ist sehr schwer festzustellen. Überschreitet man die Grenze, spürt man zunächst nichts. Aber man kann merken, dass die Verdauung einer Mahlzeit anders ist. Die Mahlzeit kann eventuell länger im Magen und Darm liegen, was auch kaum bemerkt wird. Es können Blähungen folgen und nach und nach verschlechtert sich dieses und jenes. Eine Erhö-



hung der Natriumaufnahme kann zunächst positiv wahrgenommen werden, obwohl die Obergrenze schon überschritten wurde. Hier liegt die Gefährlichkeit; man sollte nur mit minimalen Mengen arbeiten und von Zeit zu Zeit mal mehr und mal weniger nehmen, um die richtige Menge nach genauer Beobachtung über längere Zeit richtig festzulegen.

### Berberitze (roh)

Fluss: In Nasenknorpel, oberes Nasenbein, linken Hüftknorpel, oberer Ansatz. In Fingernagelansatz, Augenbrauen, Kinnspitze. Stiche in Brustsehnenansätze. Unterarme, der obere Teil (kleiner Muskel): Prickeln. Über den Füßen, direkt unter dem Knie, im Mittelfinger. Verbessert Atmung und Asthma – verringert Lungenschleim.

Die volle Atmung ist ein Hinweis auf geringere Schlackenentstehung. Schlacken, die ins Blut gehen, erschweren die Atmung. Durch die Festigung der Knochenendbereiche, wo Sehnen ansetzen und sich auch Verhärtungen für die Gelenkpfannen befinden, bilden sich dort weniger Entzündungen. Die Bereiche heilen aus, weniger Schlacken entstehen. Viren haben weniger Angriffspunkte, werden verdrängt.

Wer Probleme mit Hüftgelenken und Knochen hat, sollte die Beeren nehmen. Das allein reicht aber nicht aus. Mehrere Kräuter wie Eisenkraut, Zinnkraut, Benediktenkraut, Steinpilze, Gänsefinger und Pfifferlinge können helfen. Dazu muss aber auch genug Vitamin D genommen werden. Einige tausend Einheiten können notwendig sein. Weiche, verbiegende Knochen, Schmerzen in Brust und Knie bei Belastung sind Zeichen für Vitamin D-Mangel. Oft lag ich auf der Seite und hatte danach Schmerzen in der Brust. Teilweise hatte ich auch Schmerzen an den Rippen in der Lebergegend. Ich tippte auf einen Leberschaden. Dann fand ich heraus, dass es ein D-Mangel war. Die Rippen waren einfach zu weich geworden. Bei all dem hatte ich ein gut ausgewogenes Verhältnis von Kalzium, Phosphor und Magnesium, trotzdem war die Menge an Vitamin D entscheidend. Manchmal merkte ich auch, dass bei einem Drücken mit den Fingern oben auf die Schulterknochen (wo auch das Schlüsselbein ist) ein Schmerz auftrat. Da war alles weich und entzündlich geworden. Auch am Nasenbein konnte ich das spüren.

Die getrockneten Beeren sind lange haltbar. Man kann sie in den Quark oder andere Milchprodukte geben.

### Birne (gekocht)

Sie sorgt für bessere Verdauung, reduziert Asthma, Schleim 10%/Tag, reinigt das Verdauungssystem, Lymphbahnen.

Wenn ich morgens entschlacke, dann brauche ich unbedingt eine gekochte Birne, sonst bleiben zu viele Schlacken im Blut. Meine Atmung verschlechtert sich dann erheblich. Für Entschlackung ist die Birne unerlässlich. Schon Hildegard von Bingen lobte sie, allerdings riet sie von der rohen Birne ab.

Die Birne ist mehr was für Vielfresser. Wer schon vegetarisch lebt und nur wenig isst, der wird den Nutzen der Birne nicht so sehr spüren. Für Asthmatiker ist der Effekt sofort merkbar.

### Brombeeren (gekocht)

Fluss: Kleinere Ströme in linker und rechter Brust. Druck in Augen. Prickelströme um die Augen, teilweise von Nasenansatz oben (innen) ausgehend. Prickeln in Stirn. Teilweise kurzer heißer Strom in rechter Braue. In und über der Lippe ein Prickeln, auch in Wange, rechts, wo Abschuppung stärker ist als links. Scharfer Stich im rechten Unterarm (also Bindegewebe aufbauend). Stich links über dem Nabel, unter und auch rechts vom Nabel Ströme. Kleine Ströme über die Arme um die Mitte herum, innen und außen; auch auf den vorderen Schultern. Auch in Hüfte und oben in den Latspitzen. Po, links. Rechte Penis Spitze und links am Ansatz. An Zehenansätzen, oben, aber nicht so weit vorn. Ansatz des rechten Zeigefingers in der Handfläche.

Als ich Brombeergelee aß, wurde das Bindegewebe merklich fester. Der Schleim in den Augen nahm ab, was für mich ein Zeichen für gestärktes Bindegewebe ist. Die Augen sind quasi nur eine Verlängerung der Lungen. Wenn der Schleim in den Augen verschwindet, dann geht er auch aus der Lunge raus. Allerdings können sich nach einiger Zeit relative Mängel an anderen Bindegewebesubstanzen herausbilden. Man muss also die noch fehlenden Substanzen finden, die ebenfalls für den Aufbau des Bindegewebes nötig sind. Es kann auch sein, dass die Menge ständig erhöht werden muss, weil der

Körper nun höheren Bedarf anmeldet. Man sollte also in beiden Richtungen probieren. Wenn eine Erhöhung nichts mehr bringt, dann kann nach einem weiteren Mittel gesucht werden.

### Granatapfel (roh)

Fluss: Prickeln oben auf der Stirn, auch an Schläfen, erst fein, dann stärker. Strom hinten am Halsansatz. Um das linke Handgelenk feine Ströme. Pulsieren in rechter Mittelfingerspitze. Strom vom Zeh über die Mitte des rechten Fußes. Druck im Hinterkopf. Im Kopf u. Ohrbereich wie wenn ein Schwamm sich vollsaugt. Punkt an linker Ohrmuschel. Prickeln geht tiefer bis in Wangen. Prickeln oben an den Nasenflügeln, Ansatz. Stiche u. Ströme, auffällig viele, in der linken Rumpfseite. Dann weniger in rechter Seite. In Brust in der Gegend Brustbeinende (unten), dann ganz oben in der Brust. Stich in der Mitte des Penis, zwischen Ansatz u. Spitze. Ströme in rechter Schamseite. Prickeln zwischen After und Penis, dann im Afterbereich. Strom unter linkem Auge, wie Träne nach unten laufend. Strom über Oberlippe. Ströme auch an Zehen. Starkes Prickeln etwas rechts zwischen Nabel u. unterem Brustbeinende. Strom im Rückenstrecker in Nabelhöhe. Feine Ströme vom rechten Handgelenk auf die Hand. Linke Schulter, linke Penis Spitze. Waden, vorne. Unter dem rechten Knie. Linker Oberschenkel, außen. Kribbeln am unteren Kinn, Hals. Punkt über dem rechten Knie. Zwischen Schulterblättern. Prickeln in rechter Ferse. Viele Ameisenströme um den Hals, Halsansatz vorn. Sehr feine Ströme übers Herz.

Der Granatapfel ist eines der kostbarsten Geschenke der Natur. Zahlreiche Reinigungsströme durchziehen den Oberkörper, erwecken ihn wieder zum Leben. Kopf, Brust und Geschlechtsbereich profitieren ungemein. Ich empfehle, mindestens ein Mal im Monat einen Granatapfel zu essen. Kaum ein Nahrungsmittel bietet mehr Gesundheit. Dass er gegen Krebs etc hilft, muss ich ja wohl nicht noch erwähnen.

### Grenadilla (roh)

Fluss: Feine Ströme am rechten Trizeps, im ganzen linken Ohr, in rechtem Auge über das Dritte Auge fließend. Spannungen in gesamter rechter Kopfhälfte. Stiche am linken Halsansatz. Strom auf dem Herzen. – Eine Stunde später: Ströme mehr links vom Herzen. Prickeln/Stiche unten am Unterkiefer.

Wirkt auf Kopf, Augen, Zähne und Ohren sowie im Herzbereich. Sie ist gut für den oberen Bereich, besonders für die Ohren.

### Hagebutten/Hibiscus (roh)

Fluss: Feine Ströme in Händen, Füßen, Unterarmen, Oberschenkeln – mehr an den Seiten. Lippen, darüber, darunter. Rechter Nasenflügel. Genau über linker Achillesferse. Punkt im Hinterkopf.

Hagebutten sind reich an natürlichem Vitamin C, wirken leicht aufs Bindegewebe. Sie können bei Lungenproblemen und Rheuma gute Dienste leisten. Ich nehme einen Teebeutel, öffne ihn und gebe den Inhalt in eine Quarkspeise, die ich mir für Mittag mache. Der Tee enthält eine Kombination aus Hagebutten und Hibiscus, letzteres, vermute ich, hat eine reinigende Wirkung.

### Holunder (roh)

Fluss: Mehrmals scharfer, brennender Strom im Brustbein. Wirkt in den Herzkranzgefäßen über dem Herzen u. links vom Herzen. Mehrere Ströme oben in der Brust überm Herzen.

Flieberbeeren enthalten eine Substanz, die der Lungenentzündung entgegenwirkt. Auch bei Nervenentzündungen können sie genommen werden. Allgemein sind sie bei Rheuma und Bronchitis zu empfehlen.

Man zieht die Beeren mit einem Kamm vom Baum. Das geht ganz einfach. Man kann sie auch komplett mit dem Stängel abnehmen und dann irgendwie verarbeiten, z. B. kochen und danach in Zucker tauchen oder so. Flieberbeersaft lässt sich mit Wein mischen und so längere Zeit aufbewahren. Der Alkohol des Weins wirkt als natürliches Konservierungsmittel.

### Jackfrucht (roh)

Fluss: Strom auf rechtem Wangenknochen. Starke Spannungen in linker Wange, Kieferbereich. Strom am Ohrtrand. Feine Ströme auf Schienbein und hinterer Wade sowie rechts in Hals und Penis. Spannungen auf Stirnmitte und Kinn. Strom auf Stirn. Pochender Strom in linker Hand vor dem Ringfinger (eine Stunde später in rechter Hand). Links am rechten Knie.

Sehr feines Reinigungsmittel, wirkt stark im Wangen- u. Kieferbereich. Gut bei beginnender Verschlackung und Potenzschwäche, da es im Schienbein, Penis und Hals feine verstopfte Bahnen reinigt. Es reicht ein kleines Stück pro Woche.

### Johannisbeere (gekocht)

Fluss: Als Konfitüre. Zieht in die Falten. Prickeln, Ströme.

Ich habe die schwarze Johannisbeere nur erhitzt als Marmelade ausprobiert, die in Quark absolut köstlich schmeckt. Ja, man kann sie auch in verschiedene Saucen geben, die man dann zu Fleisch oder Reis isst. Ich spürte genau, wie die wertvolle Beere unsichtbare Fäden hin und her über eine Hautfalte zog, so als ob sie sie zusammennähen wollte.

Die schwarze Beere wirkt ebenfalls wie die Fliederbeere der Lungenentzündung entgegen. Sie ist auch gut gegen Herpes.

### Kürbis (gekocht)/Kerne (roh)

Das gelbe Fruchtfleisch aus der Konserve war schon immer mein Leibgericht. Eine Zeit lang aß ich es immer abends nach dem Thunfisch, da es mir viel Kalium lieferte, um die Muskeln wieder aufzuladen. Die Kerne sind sehr wertvoll, man sollte sie zur Vorbeugung nehmen; Prostataprobleme müssen nicht sein. Alle Kerne, die frisch und unbehandelt gegessen werden, sind wertvoll, nicht nur die Kerne vom Kürbis. Frische Salate, Keimlinge, Kerne und genug Kräuter, um den Körper zu reinigen, verhindern die Verschlackung der Organe und letztendlich den Verlust der Potenz. Als ich reichlich Kürbiskerne aß, nahm ich an Muskelmasse zu. Ja, die pflanzlichen Hormone haben es in sich.

### Kiwano (roh)

Fluss: Blubbern, Zucken der Muskeln, besonders zuckt das Herz. Wabern an den Schläfen und dem Dritten Auge. Starkes dumpfes Ziehen in linker Brust. Ströme auf und neben der Wirbelsäule, Nabelhöhe und tiefer. Links im Hals, links oben an der Nase. Schmerzendes Ziehen in linker Schläfe.

Das Zucken weist auf ein exquisites Reinigungsmittel hin. Kiwano wirkt stark auf das Herz und ist gut für den ganzen Körper. Ich hatte

das Gefühl, elektrisch aufgeladen zu werden, war wacher, erholter und harmonischer. Wer trübsinnig, verschlackt oder sonst irgendwie krank ist, der sollte sofort einen Diättag mit Kiwano einlegen, das kann wahre Wunder bewirken. An dieser Stelle muss ich die berühmte Apfeldiät von Cayce erwähnen. In meiner Studienzeit habe ich sie öfter ausprobiert. Sie spart Geld und reinigt den Körper von Schlacken: drei Tage lang nur Äpfel essen.

### Lorbeeren (Frucht mit Kern, roh)

Fluss: Verzweigter Strom ins rechte Auge, in rechte Armkehle, in rechtes Handgelenk auf Daumenseite, in rechten Mundwinkel. Tage später auch links und rechts unter den Augen (an Nase und Wange) Ströme zum Mund.

Lorbeeren reinigen die Augen. Ich nehme sie morgens zusammen mit einem Reinigungstrunk.

### Mango (roh)

Fluss: Ins Bindegewebe: Gelenke, Knorpel, Hüfte, Auge etc bis über die Haut. Ziehen, Stiche.

Als ich diese Frucht zum ersten Mal aß, überkam es mich gewaltig. Es waren unglaublich starke Ströme in allen Teilen des Körpers zu spüren, die etwas mit Bindegewebe zu tun hatten. Durch den Sehnerv meines rechten Auges floss ein gewaltiger Strom. Das Fruchtfleisch enthält einen Katalysator, der beim Aufbau des Bindegewebes hilft. Die rohen Mangos kaufe ich im Winter, schneide sie in vier Teile und trockne diese auf der Heizung; dann kommen sie in ein Glasgefäß.

### Mangostane

#### Innere Frucht (roh)

Fluss: Linker Großzeh. Ganz oben auf dem Kopf. Linker Hodenbereich. Linker Unterbauch. Rechte Pobacke, ganz links. Rechter Hals, hinten. Unterer Halsansatz, vorn. Rechter Ohrtrand. Ganz fein in rechter Brust. Rechter Ohrbereich. Spannungen im linken Ohrbereich. Leichtes, kurzes Blubbern im Unterkieferbereich. Kribbeln rechts unter Unterlippe. Leichtes Prickeln rechts über Oberlippe und im rechten Hodenbereich. Mitte des Kopfes, oben, dann nach links zum Hinterkopf. Spannung im rechten Ohrbereich. Wieder Hoden-

bereich. Wangenknochen, rechts. Linker Bizeps, Innenseite. Prickeln unter rechtem Fuß. Zucken links über linkem Knie. Strom am Außenrand des rechten Fußes. Rechter Hüftknochen. Linke Penisspitze. Rechte Ferse, links. Rechter Halsansatz, unten, vorn.

#### Schale (roh)

Fluss: Verästelt auf dem Herzen. Kribbeln links vom Mund. Strom und Blubbern im linken Hals. Unter linkem Knie, rechts. Unter rechter Kniekehle, hinten. Rechte Taille. Blubbern in linker Taille. Spannungen unter dem Kinn. Strom in Samensträngen. Leichtes Kribbeln in Brauen und im Bereich neben der Nase. Linker Po, oben. Linkes Schienbein. Rechter Großzeh. Linker Unterbauch. Linke Schulter, seitlich. Spannung im linken Oberarm. Leichter Druck in rechter Kniescheibe. Verästelung oben links in der Brust. Rechts auf Kopf. Rechts im Schambereich. Am unteren Penis.

Ich habe die Schale schon eine Stunde nach der Frucht probiert, so dass sich die Wirkungen überschneiden haben.

Wirkt im Kopf und Hodenbereich. Gut für Gehirn, Ohren, Kiefer, Hals und Brust. Wer Probleme im Hodenbereich hat, egal welche, sollte die Frucht essen. Bei Gehirnproblemen und auch bei Ohrentzündung, Kopfgrippe und eventuell bei Kopfschmerzen kann man Besserung erwarten. Bei Bindegewebeschäden im Hals kann diese Frucht reinigen und den Weg für neue Nährstoffe frei machen. Ich spreche hier aus eigener Erfahrung, habe bei einer schweren Entzündung diese Frucht ausprobiert. Die Wirkungen in der Taille und unter dem Kinn verraten mir eine reinigende Wirkung, die danach zu festerem Bindegewebe führt. Dafür scheint die Schale besser geeignet zu sein. Ich meine aber, dass die Wirkungen von Frucht und Schale gleich sind. In der Schale haben wir konzentriertere Bitterstoffe, deshalb ist die Wirkung schneller und stärker zu spüren. Auf lange Sicht tut es auch die Frucht. Ich nehme die Schale und trockne sie. Dann gebe ich ein kleines Stück in den Ansatz für ein Kräuterelexier oder reibe sie wie Muskatnuss.

#### Mispel (roh)

Fluss: Kreisförmige Flächen: Hand, Wange, Auge. Fuß: Am unteren Rand ein Punkt, durch den die feinen Ströme in die Fläche fließen

Die Mispel kommt bei Hildegard von Bingen gut weg, im Gegensatz zu Pflaumen. Oft aß ich die Mispel nach dem Abendessen. Sie gab mir gutes Wachstum, beförderte die Nährstoffe verstärkt zum aufzubauenden Gewebe. Als ich sie dann morgens aß, war sie ebenfalls gut zu essen und vertrug sich auch mit den Nüssen, was nicht so selbstverständlich ist. Ich aß sie dann auch zu anderen Gelegenheiten; sie war immer gut verträglich. Dann aß ich sie nicht mehr. Es war mir zu viel und ich brauchte das nicht unbedingt.

### Passionsfrucht (roh)

Fluss: Linkes inneres Fußgelenk, verzweigte Ströme. Rechter Po, Außenseite bis hoch zur Hüfte. Stiche links unterm Nabel überm Blasenbereich. Ziehen am linken Unterkiefer. Leichtes Stechen in Penisspitze und Mittelgelenk des rechten Ringfingers. Ziehen in der Nasenspitze, Innenseite. Kleines "Explodieren" in linker Ferse. Eine Art Spannung von Auge zu Auge über den Hinterkopf. Kribbeln unter der Nase und links am rechten Knie. Kribbeln am linken hinteren Schulterknochen. Dumpfer Stich in die rechte Hüfte, hinten. Leichtes Kribbeln rechts unten am Brustbein.

Die Frucht wirkt dort, wo schwaches Bindegewebe auftritt. Sie hat eine Reinigungsfunktion, die dem Bindegewebe nützt. Nimmt man zusätzliche Substanzen, die das Bindegewebe wieder aufbauen, kann man in den Problemzonen wie Hüfte, Achillesferse und Knie wieder feste Sehnen und straffes, mageres Gewebe aufbauen. Fett, Sehnenprobleme und Entzündungen verschwinden.

### Pfirsich (roh)

Fluss: Verschiedene Ströme im/am rechten Zeigefingerknöchel und ein surrender Strom im linken Zeigefinger. Ströme fast bis in die Mitte der Handfläche. Ströme zwei Fingerbreit über dem Nabel. Oben ganz leichte Ströme ganz an der Seite der Brust. Extrem starke Ströme im rechten Lid. Etwas am rechten Ellbogen, außen.

Wirkt ein bisschen so wie Gunpowder, hat also eine reinigende Wirkung auf Augen und Gelenke. Wirkung bei Rheuma etc.

### Physalis (roh)

Fluss: Ziehen besonders im Kiefer und stark über rechtem Auge. Ströme unter rechtem Auge, am rechten Hals, links vom rechten



Schulterblatt. Ziehen auffällig auch im rechten Knie, das bei mir ein wenig mehr Probleme bereitet als das linke Knie, wenn es ums Aufwärmen geht. Es fühlt sich unter der Kniescheibe ein bisschen steifer an. Spannungen an den Schläfen. Spannungen im rechten Auge, danach im linken. Prickeln unter linkem Auge. Spannungen am rechten Knie, Innenseite. Spannung im linken Hinterkopf. Druckstrom in linker Seite, Handbreit unterm Herzen. Links im Schambereich. Spannungen im Schienbein. Strom überm Herzen. Starkes Ziehen im linken Schädel u. in rechter Hand. Rechte Wade, Fuß. Linke Seite des linken Oberschenkels. Rechter Hodensack

So, jetzt kennt man all meine Problemzonen. Physalis greift hochaktiv reinigend diese Zonen an und löst Verschlackungen. Die Spannungen zeigen an, dass die Reinigungskräfte eine sehr feine Wirkung haben. Wade, Schienbein und Herzbereich zeigen, dass feine verstopfte Kapillaren gereinigt und die hartnäckigsten Ablagerungen entfernt werden. Sogar Augen und Hirn werden von diesen Kräften durchzogen und können sich wieder verjüngen. – Hier muss ich noch mal erwähnen, dass Schienbeine, Herzbereich und Kopfbereich die Stellen sind, wo sich Schlacken zuerst ablagern und bemerkbar machen. Ja, die Augen sind besonders problematisch. Man muss quasi nur alt genug werden, um blind zu werden. Die Verschlackung der Augen ist kaum aufzuhalten. Zahlreiche verschiedene Mittel sind notwendig, um deren Verschlackung zu verhindern. Und selbst dann ist es kaum möglich. – Der genaue Beobachter wird gemerkt haben, dass der rechte Hodensack, der linke Schambereich, linker Schädel, rechtes Auge und rechte Hand irgendwie zusammenhängen, da sie stärker verschlackt sind.

### Preiselbeeren (gekocht)

Fluss: Stechen auf dem Scheitel des Kopfes und oben am Po. Ca zwei Hände breit über dem linken Knie. Prickelnder Strom am rechten Daumenansatz, innen. Dumpfes, mehrfaches Stechen in linker Seite, Nabelhöhe. Ein leichter Stich in rechter Seite. Leichtes Stechen am äußeren Rand des linken kleinen Fingers. Ströme links am rechten Knie in der Seite. Leichtes Stechen auch auf dem linken Daumen und dem oberen linken Lat. Leichtes Stechen über Fußzehen, auf rechtem Handgelenk und hinter dem rechten Ohr. Strom links auf dem Kopf ca zwei Fingerbreit über den Schläfen. Dumpfes Stechen in linker Brust. Leichtes Stechen auf linkem Handgelenk. Dumpfes

Stechen im Daumen und im kleinen Finger, rechte Hand. Dumpfes Stechen/Prickeln in rechter Brust, auch oben am rechten Unterarm. Strom zwischen Daumen und Zeigefingeransatz. Strom auf rechter Bizepsseite und unterhalb der rechten Kniekehle. Leichtes Stechen am unteren Hodensack. Prickeln um den Mund herum. Prickeln auf linker Nase und unter rechtem Auge. Starke Spannung in rechter Kopfseite und ums Ohr. Mehrmals Strom am linken Rand vor rechtem Großzeh. Linke Eichel. Starkes feines Stechen in linker Penis- spitze und links vom Brustbein, Herzhöhe. Leichte Spannung im rechten Auge. Prickeln rechts am Kinn, rechts am Brustbein.

Ja, wer hätte das gedacht? Da haben wir ein ganz feines Mittel, um die kleinen Kapillaren in der Nähe der Gelenke zu reinigen und von krebsartigen Wucherungen zu befreien. Die kaum durchlässigen Gewebe in der Nähe der Gelenke, wo sich die Sehnenansätze befinden, werden durch die kleine Beere ganz wunderbar in Ordnung gebracht. Ob roh oder gekocht als Marmelade - kein Unterschied.

Bemerkenswert ist auch die Wirkung auf das Auge. Jedes Mittel, das auf die Augen wirkt, zählt zu den wertvollsten. – Die kleinen Beeren sind auch gut gegen Kolibakterien.

### Quitte (roh)

Fluss: Auf linkem Knie, auf rechtem Trizeps. Links und rechts über Oberlippe. Unter beiden Knien. Rechts auf dem Hals. Schmerzdruck in den Augen. Kribbeln um die Augen herum.

Vermindert Augenschleim und Halsentzündung.

### Schizandra (roh)

Fluss: Auf Hals vorn, auf rechtem Knie, unter der Nase, linke Augenbraue, ganz links; an Kinns Spitze, etwas an Wangen, Fußzehen, rechter Ellbogen – überall ganz feine, kurze Reinigungsströme. Strom in rechter Hüfte. Wanderndes Kribbeln in der rechten Augenbraue. Rechte Hand, Außenseitenstrom. Leichter Druck u. Spannung im Hinterkopf. Linke Kopfseite: Spannungen. Kribbeln in rechter Ohrmuschel. Spannung auf linkem Handgelenk und unter rechtem Fuß. Kleiner Strom Handbreit über linkem Ohr. Leichte Stiche in Schulterblättergegend. Spannungen über rechtem Ohr, am unteren Brustbein u. linken Ellbogen. Spannung am Ansatz des linken Zeigefin-

gers. Ströme links vor rechter Kniescheibe. Spannung überm Herzen, überm Bauchnabel bis zum unteren Brustbeinende. Strom am rechten Ohrfläppchen. Prickeln im Schläfen- u. Wangenbereich. Stich im linken Lat, Höhe unteres Brustbeinende.

Sehr selten wirken Mittel am Kopf und den Ohren. Spannungen im Hinterkopf deuten auf hirnerbessernde Eigenschaften hin. Es gibt wenige Mittel, die von so feiner und hoher Qualität sind wie Schizandra. Die Beeren schmecken wie eine Mischung aus Wacholderbeeren und roten Johannisbeeren. Der Kern sieht aus wie ein kleines Herz. Als ich es zum ersten Mal sah, wusste ich: Dieses kleine Herz nährt das Herz des Menschen, seine Augen und sein Gehör.

### Schlehe (roh)

Fluss: Strom über den rechten vorderen Schultermuskel nach oben. In linker Brustseite nach oben in linke Achselhöhle.

Die Schlehe ist ein altes Heilmittel von Hildegard von Bingen. Ich nehme oft eine getrocknete Schlehe, weiche sie zwei Tage in Wasser ein, knabбере sie und knacke den Kern auf. Der Kern enthält etwas, das aussieht wie eine kleine Mandel und auch so ähnlich schmeckt. Dieser Kern soll gut gegen Krebs sein, wie das auch bei den normalen Mandeln der Fall ist.

### Sternfrucht (roh)

Fluss: Stich unter linkem Knie und hinten in der Mitte der rechten Wade. Kribbeln am rechten Mittelfingerknöchel und am rechten Ohr. Rechter Halsansatz. Links von der linken Kniescheibe. Ganz feine Ströme am linken Zehenansatz. Um den rechten Mundwinkel. Rechter Schambereich. Linke Wade, Innenseite, unten. Innenrand des linken Fußes. Linke Taille, linke Brust, ganz oben. Kribbelstrom unter Unterlippe. Hartnäckiger Kribbelstrom am rechten Fersenrand, Außenseite; auf Innenseite etwas höher. Hodensack, links. Linke Ferse. Rechter Oberschenkel, Innenseite. Nasenspitze, Rand, leichtes Kribbeln. Auf rechtem Nasenflügel. Feiner scharfer Strom direkt über linkem Knie, vorn. An rechter Wade, hinten, Mitte. Zehenansatz, rechts, feine Ströme. Vor linkem Handgelenk, Unterseite. Rücken, zwischen Schulterblatt und Säule. Rechter Schambereich. Rechte Wade, außen. Kribbeln unter dem rechten Wangenknochen. Rechte Bauchseite, Handbreit überm Nabel; mehrere Wochen spä-

ter dann auf der linken Seite. Über rechtem Knie. Im Mittelgelenk des rechten Zeigefingers. Zwischen linker Braue und oberer Nase. Stich in linke Großzehspitze. Kribbeln im rechten Außenohr. Ströme unter rechtem Großzeh und auf rechtem Wangenknochen. Strom auf der rechten seitlichen Schulter.

Die Sternfrucht durchzieht die Kapillaren der Beine. Sie kann eine bessere Versorgung des Bindegewebes ermöglichen.

Ich hatte einst Probleme mit dem rechten Bein und den Fingern. In den Fingerspitzen fühlte ich kein Blut mehr. Es war einfach weg. Nach langem Suchen stellte sich das Ganze als ein Molybdänmangel heraus. Ich musste viel mehr nehmen, als man allgemein annahm. Zusätzlich stellte ich fest, dass es nur in ganz bestimmten Mahlzeiten richtig verwertet wurde. Ich nahm die zusätzliche Menge in Form von reinen Hefe-Molybdän-Pillen zu den Mahlzeiten, in denen ich bereits größere Mengen Bindegewebeaufbaumaterial hatte.

Die Sehnen im Fuß und die Knie müssen leiden, wenn sie nicht genug Substanzen für den Aufbau des Bindegewebes bekommen. Ein Reißen in den Füßen und die Angst vor jedem Schritt, den man mit geschwächtem Bindegewebe macht, ist die Folge einer Unterversorgung. Das kann auch bedeuten, dass lediglich die Versorgungsbahnen verstopft sind. Harte Diät ist unabdingbar für die Reinigung der verstopften Beine. Zusätzlich sollten Stoffe genommen werden, die die Mikrozirkulation und Zelldurchlässigkeit fördern wie Ginkgo und besonders Rosskastanie. Wer schwere Beine hat, sollte sofort Rosskastanie nehmen.

### Tamarillo (roh)

Fluss: Rechter Lat, rechtes Schienbein. Linker Trizeps. Rechte Schläfe, rechte Achsel. Linker Lat/Brust, Herzhöhe. Auf beiden Knien. Linke Brust. Hinterkopf. Rechte Ferse. Linker Unterbauch. Stärkerer Strom in rechter Nase.

Für Beschwerden, die sich in Herzhöhe befinden, was immer das auch sein mag. Eine Wirkung auf den Hinterkopf ist vorhanden, und das ist immer gut für das Gehirn.

# Zitrusfrüchte

29

## Clementine (roh)

Fluss: Feines Kribbeln in Brust (rechts oben) und in rechter Seite, waagerecht. Schienbein rechts. Penisspitze.

Löst wie alle Zitrusfrüchte Schlacken aus den Kapillaren.

## Grapefruit (roh)

Fluss: Strom in Penis bis Penisspitze u. über rechtes Handgelenk. Spannung im Hinterkopf (mehr nach unten). Kribbeln und Spannung im linken kleinen Finger; Ströme bis in die Spitze.

Die Grapefruit enthält einen entschlackenden Bitterstoff. Als ich sie nach langer Zeit zum ersten Mal wieder aß, spürte ich einen bohrenden Strom genau im Herzen. Intuitiv wusste ich immer, dass ich diese Frucht brauche, aber sie schmeckt eben verdammt bitter. Ich regele das nun mit einem Drink, den ich mir oft zwischendurch mache. Ein Stück Grapefruit sowie Zitrone oder Limone und ein paar Körner vom Granatapfel, alles mit einer kleinen Presse quetschen und den Saft in ein Glas geben. Dazu ein paar Löffel Eistee und eine Prise Kochsalz. Das Ganze mit Wasser auffüllen. Fertig. Das Salz gebe ich dazu, damit der Zahnschmelz nicht so sehr angegriffen wird. Dieses Getränk ist köstlich, frisch und enzymreich.

## Kumquat (roh)

Fluss: Pochender Strom im linken Ringfinger und in der rechten Braue, verzweigt in rechten Nasenflügel. Von oben ins Herz ein ganz feiner kurzer Strom. Irgendwie ein horizontales Ziehen im Zahnfleisch und dem unteren Rand der Nase. Leichtes Prickeln zwischen After und Penis. Strom rechts im Penis und im Rand der rechten Ferse. Oben auf den Zehenansätzen. Auffälliges Kribbeln oben rechts über der Stirn.

Das Ziehen im Zahnfleisch zeigt mir die unglaublich feine und wirkungsvolle Reinigungskraft der kleinen Frucht. Da die Brauen mit der Reinigung des Auges verbunden sind, kann man sagen, dass auch die Augen davon profitieren. Ebenso die Gegend um den Penis

und der Penis selbst. Ja, in der Stirn ist die Kumquat an einer bestimmten Stelle hochaktiv. Ein Zeichen dafür, dass andere Mittel hier versagen. Ist die Kumquat ein Universalmittel? In gewisser Weise schon. Ich würde sie auf keinen Fall weglassen. Sie hat etwas, was die anderen Zitrusfrüchte nicht haben. Am besten, man kombiniert sie alle miteinander. Ich esse die kleinen Dinger roh ohne Schale.

### Zitrone (roh)

Fluss: Ströme in Brust u. Unterleib. Zwei pulsierende starke Ströme in linker und rechter Wange, waagerecht verlaufend.

Die Zitrone ist frisch gepresst als Saft ein unentbehrliches Reinigungsmittel für den Körper. Brust und Unterleib sind die ersten Zonen für eine beginnende Verschlackung. Die Verschlackung beginnt im Allgemeinen in der Herzgegend. Die Herzkranzgefäße setzen sich zu und die Schlacken wandern nach links weiter in den hinteren Teil der Lunge. Dort beginnt dann unbemerkt die Verschlackung der gesamten Lunge. Irgendwann ist dann die Lunge asthmatisch und alle rätseln, woher das denn wohl komme. Es kommt vom Herzen. Dort fängt alles an. Wenn die Lunge schließlich schwer von Asthma betroffen ist, bedeutet dies, dass auch das Herz und die Herzkranzgefäße sowie der ganze Brustraum komplett verschlackt sind. Die Bindegewebe können nicht mehr mit den festigenden Aufbaustoffen ernährt werden, weil alle Versorgungswege blockiert sind. Jetzt haben die Viren leichtes Spiel, sie haben keine Abwehr zu erwarten und bringen den Patienten um. Die Entzündungen sind nur der letzte Todesschrei des gequälten und schutzlosen Körpers. Wer lange nichts merkt, trägt bereits die verkapselten Viren, die sich in den Schlacken ihre eigenen Räumlichkeiten eingerichtet haben, unbemerkt mit sich herum. Manchmal brechen sie aus, überschwemmen den Körper; man wird krank. Von innen kommen die Viren, nicht von außen. So mancher würde sofort sterben, wenn all seine Viren an einem Tag ausbrechen würden. Ja, der normale Mensch ist oft eine wandelnde Virenbombe, trägt den Tod mit sich und weiß es nicht.

Frisch muss die Zitrone sein, unerhitzt, direkt aus der Zitrone gepresst.

## Aprikosenkerne (roh)

Fluss: Strom in rechten kleinen Finger. Linkes Knie, vorn, unterhalb (später das rechte Knie). Spannungen um linkes Ohr. Ströme auch in linker Brust und im Hals, rechts. Rechter Zeigefinger und rechte Wange. Auch unter den Augen. Innenseite des rechten Oberschenkels.

Reinigungsmittel für Kopf und Brust. Jeder Kern hat etwas, was andere Kerne nicht haben. Hier haben wir eine gute Wirkung auf die Ohrbereiche; das macht den Kern wertvoll. – Die Frucht meide ich.

## Cashew (geröstet)

Fluss: Feiner Strom von rechter Brust auf Herzhöhe zur rechten Hüfte. Punkt (-strom) rechts und auch Verästelung in Herzhöhe. Prickeln am Ende des rechten Mittelzehs. Strom rechts in rechte Handfläche. Strom links ins Herz. In der Innenseite nach oben im rechten Oberschenkel. Feine Ströme im linken Schulterblatt. Rechts überm Penis nach oben. Rechter Zeh nach oben. Vom rechten Mittelfinger in rechte Handhälfte nach oben. Linker Nasenflügel. Links über Lippen. Rechts in Wange/Wangenrand. Verästelung links überm Herzen.

Hier haben wir ein exzellentes Mittel gegen Krebs. Ich spürte die Wirkung sofort. Mein Blut war überladen mit Schlacken; ich bekam kaum noch Luft. Dann war alles vorbei. Die Krebszellen hatten ihren Tod gefunden. Vorher nahm ich oft Walnüsse, die ebenfalls Krebs bekämpfen, hatte die Menge aber immer zu knapp bemessen. Als ich dann Cashew nahm, wurde vor allem die rechte Körperhälfte gereinigt. Zusammen sorgten nun beide für vollständige Entschlackung.

## Colanuss (roh)

Fluss: Auf rechter Hüfte, vorne. Rechtes Lid. Feine Ströme auf linker Hüfte. Bohrender Strom unter linkem Schulterblatt. Strom am rechten Handgelenk. Rechte Achillesferse. Kribbeln unter der Unterlippe am Kinn und unter den Brauen am Lid. Am Rand des linken Schulterblattes. Rechts zwischen Schulterblatt und Nacken. Rechts an lin-

ker Ferse. Auf rechtem Fuß. Leichter Druckpunkt unter dem rechten Knie, direkt vor der Kniescheibe. Auf rechtem Schulterblatt. Strom in linker Ohrmuschel (innerer Rand, bogenförmiger Strom). Kribbeln an rechter Schläfe und links am Kinn. Stechender Punkt auf linkem Fuß, kurz vor dem Großzeh. Kribbeln in rechtem Großzeh, auch auf rechtem Oberschenkel verzweigt über dem Knie. Links und rechts unten am Bauch. Ca zwei Fingerbreit unter dem linken Auge auf dem Knochen. Rechtes Ohr läppchen. In Penisspitze leichtes Kribbeln. Linkes Bein, ganz oben an Außenseite ein Strom. Kribbeln in rechter Brust. Innere rechte Wade. Ansatz am rechten Großzeh. Unter linkem Beinbizeps. Rechtes Schlüsselbein. Untere rechte Backe. Spannung bis zum rechten Hoden. Spannung auch etwas unter und im rechten Wangenknochen. Nase, oben links. Rechter unterer Kieferknochen. Nacken, oben links. Prickeln an den Zähnen im Zahnfleisch, kleine kurze Stichströme.

Ja, wieder so ein Universalmittel. Was für die Zähne gut ist, das ist auf jeden Fall für den ganzen Körper gut. Denn in den Zähnen können nur die allerfeinsten Mittel wirken. Doppelte Bestätigung gibt uns die Wirkung an den Ohren. Hier wirken nur die allerbesten Mittel. An den Gelenken und an den Geschlechtsteilen sind ebenfalls Wirkungen spürbar. All dies zusammen zeigt den Charakter eines Universalmittels. Es gilt auch als Aphrodisiakum.

### Hanfsamen (roh)

Fluss: Auf dem Herzen und auf linken Fingern feine Ströme. Hals, vorne rechts am Ansatz. Stirn. Im linken Auge. Unter der Nase. Vibrieren in den rechten Fingern. Leichtes Vibrieren auf linker Schädeldecke. Druckspannung am rechten Ohrrand. Prickeln auf rechter Wange. Blubbern zwischen linkem Daumen und Zeigefinger. Stich am linken Trizeps. Prickeln rechts hinten am Kopf. Stich in hintere rechte Schulter und linken Lat oben. Kleiner Strom auf dem Kehlkopf. Prickeln in rechter Schläfe und rechtem Kinn. Stich in die Mitte des rechten Lats. Prickeln rechts in Brust und Penis. Prickeln auf rechten Fingern. Prickeln in rechtem Hodensack, Stirn. Spannung auf dem Herzen. Prickeln über dem rechten Knie, auf/in linker Wade, in linkem Daumen, auf rechten Fingerknöcheln, später auf linken Fingerknöcheln. Feine Stiche im linken Daumenballen und im linken kleinen Finger. Ganz feines Prickeln auf äußeren Unterarmen. Starker Stich rechts am linken Zeigefinger zwischen Knöchel und



Mittelgelenk. Prickeln auf beiden Seiten neben der Nase. Leichte Stiche auf Unterseite des rechten Handgelenks. Leichte Stiche am unteren Ende der Beinbizepse. Starkes Zahnradprickeln auf oberer Stirn. Leichte Stiche auf rechtem Handgelenk und Ellbogen.

Der Daumenballen sowie der Zwischenraum von Zeigefinger und Daumen sind Stellen, wo sich gern Ekzeme bilden, weil es dort zu einer Unterversorgung durch Verschlackung kommt. Ebenso sind die feinen Ströme an den Gelenken und auch das Prickeln an den Unterarmen Reinigungsströme. Bei den Unterarmen ist oft das Bindegewebe unterversorgt, was allerdings extrem spät zu spüren ist. Der Kniebereich vorne über dem Knie und hinten wo das untere Ende vom Beinbizeps mit den Sehnen ansetzt kann ebenfalls gereinigt und dadurch dann besser versorgt werden.

Die starken Ströme am Kopf und auch die zahlreichen Wirkungen im Brustraum zeigen, dass hier eines der stärksten Universalmittel aktiv ist. Lästige Viren, die sich in der Kopfgegend eingenistet haben und die man kaum wieder loswerden kann, können durch Hanf beseitigt werden. Ich empfehle eine Kombination mit Waldhonig, um lästigen Kopfviren, die oft aus Afrika eingeschleppt werden, den Garaus zu machen. Hier muss man allerdings mit heftiger Gegenwehr rechnen.

Die kleinen Hanfsamen haben von ihrer Zusammensetzung her eher etwas mit Nüssen gemeinsam als mit Getreide. So esse ich sie roh mit Nüssen zusammen.

### Haselnuss (roh)

Fluss: Linker Unterarm. Unter linkem Knie, rechts. Spannung und leichter Druck in linker Stirn. Leichtes Prickeln auf/in linkem Nasenflügel. Mehrere stärkere, verzweigte Ströme im rechten Hodensack. Kurzer Strom in linker, danach rechter Brust, ganz fein, ganz wenig. Innenseite des rechten Oberschenkels. Am rechten Ellbogen mehr seitlich zur Armkehle hin. Linker Hals, hinten am Nackenansatz. Punkt am unteren rechten Lat. Punkt am rechten Hinterkopf. – Zweiter Tag: In linker Brust verzweigt nach oben. Prickeln unter rechtem Auge. Verzweigte Ströme auf rechter Bauchdecke.

Dies sind zusätzliche Wirkungen, die nur die rohe Haselnuss hat. Es gibt also einen Unterschied zwischen roh und erhitzt. Die rohe Nuss wirkt auf Hodensack, Brust und Gehirn.

### Kokosnuss (erhitzt)

Fluss: Linke Hüfte, überm Nabel, Rücken u. in rechter Seite: waagerechte Ströme. Auf rechter Seite des rechten Knies, Knie vorn, linke Wade, links, mittelhoch: immer waagerechte Ströme. Wabern, Prickeln links am linken Augenrand, Wange u. Nase. Auch im Augenlid ein Prickeln etc.

Kokosöl enthält Bestandteile, die auch in Muttermilch zu finden sind und aktiviert den Stoffwechsel. Früher wurde Kokosmilch als Blutersatz verwendet. Kokosfett wirkt gut auf die Haut. Es enthält Säuren, die Pilze und Bakterien hemmen.

### Papaya-Kern (roh)

Fluss: Feinste Ströme um Fußgelenke und rechts am rechten Zeigefinger. Feine Ströme von unten und links zum Nabel; ebenfalls quer über den Bauchmuskeln, fein unter den Augen.

Die Kerne enthalten senföhlähnliche Stoffe, außerdem auch noch die bekannten Enzyme, die so gut für die Verdauung sind. Man kann sie zusammen mit dem Fruchtfleisch essen. Sie sind allerdings etwas scharf. Die Papaya und auch die Kerne sind für allerlei Dinge nützlich, unter anderem sollen sie auch gegen Würmer helfen. Beim Bandwurm wirken sie aber nicht. Hier sollte man ein chemisches Mittel aus der Apotheke nehmen. Das geht schnell und reibungslos. Ich gebe jedem den Tipp, niemals dem Arzt zu glauben, wenn er meint, man habe keinen Bandwurm, das Blut sei in Ordnung und so. Einfach eine Pille schlucken und auf Nummer sicher gehen, egal was der Arzt sagt. Ich gebe jedem den Rat, alle drei Jahre eine kleine Bandwurmkur zu machen. Man kann nie wissen...

### Paranuss (roh)

Fluss: Wirkt an Innenseiten, Haaransätzen, Zwischenräumen (leichte Ströme). Innenseite der Oberschenkel, Penisansatz, Unterseite des Penis. Innenseite der Pobacken. Oberarm, innen an Achsel. Im Ohr. Haaransatz über der Stirn. Zwischen Zehen. Im linken Augenlid. Unter der Unterlippe.

Diese Nuss baut das feinere Bindegewebe auf. Deswegen ist sie auch gut für den Penis und die Dauer des Geschlechtsaktes. Je fester das Bindegewebe, desto unempfindlicher ist der Penis. Schwaches Gewebe kann man schon daran erkennen, dass sich beim Reiben die Haut ablöst. Das darf nicht sein. Mit viel Vitamin C und weiteren Stoffen, die das Bindegewebe aufbauen, kann man den Penis fest und unbesiegbar machen.

### Pekan-Kerne (roh)

Fluss: Ströme am Nasenrand und in die Nasenlöcher, unter der Nase und am Kinn. Spannung am rechten Ohr und Steißbein. Strom im rechten Handgelenk und in den mittleren Fingergelenken der linken Hand. Strom vertikal in rechter Brust. Linke Schulter. Kribbeln in Penisspitze.

Pekan geht in die Gelenke und in die festeren Bindegewebe hinein. Die Spannungen und der vertikale Bruststrom zeigen die Funktion eines Reinigungsmittels an.

### Pinienkerne (roh)

Fluss: (Ähnlich wie Quecke) Über den Knien zur Innenseite hin nach oben. Rechts in den Penis nach vorn. Oben rechts an Schläfe, Stirn. Rechts am Herzen in die Kranzgefäße. Rechte Hand, über dem Daumen (-ansatz). Links im Penis und links vom rechten Herzrand ausgehend.

Wahrscheinlich werden große Randleitungen durch Pinie, Quecke, Königskerze gereinigt. Erst danach kann dann Habichtskraut (und andere wie Primel, Eisenkraut...) die feinen Kapillaren reinigen. Als ich das erste Mal Pinienkerne aß, spürte ich einen gewaltigen Strom in meiner Brust. Die Reinigungskraft der Kerne ist atemberaubend. Kaum etwas hat solche Kraft. Und dennoch kann nicht die ganze Brust damit gereinigt werden. Mehrere Mittel sind notwendig, um die Brust, das Herz und die Lunge komplett zu reinigen. Nur wenige wissen, dass Pinienkerne verjüngende Eigenschaften haben. Die Menschen haben sich in den Jahrtausenden daran gewöhnt, diese Kerne zu essen. Der Körper hat sich darauf eingestellt. Wer jetzt keine isst, der hat einen Mangel.

### Pistazie (erhitzt)

Fluss: Punktschweißen im Bindegewebe. Strömt in rechten Zeigefinger zur Schnittwunde. Blase und Hüfte. Rechte Seite, hinten und vorn. Kinns Spitze, rechts; Unterarm, rechts, innen, zwei Fingerbreit entfernt von Armkehle. Augenlid, links. Strom in rechten Mittelfinger.

Sie festigt das Bindegewebe und fügt einzelne Stücke fest zusammen. So floss sie gleich zu meiner Schnittwunde im Finger, um das Gewebe wieder zu festigen. Viele leiden unter schwachem Gewebe in der Nähe der Blase und Hüfte. Das Ganze quillt auf, hängt, wird schwach und wabbelig. Ja, die inneren Organe verschieben sich und finden sich ganz woanders wieder. Pistazien muss man mit den Fingern aufmachen, etwas umständlich. Aber die Arbeit macht sich gesundheitlich bezahlt. Ich puhle auch das braune Häutchen aus der Schale, verspreche mir etwas davon.

### Sonnenblumenkerne (roh)

Fluss: Stich kurz vorm mittleren Zehenansatz, linker Fuß. Unter den Augen wie Tränen rollend. Ströme im linken oberen Schulteransatz am hinteren Arm und auch im linken Unterarm, Hand. Rechte Kinns Spitze. Rechte Penisseite. Leichte Spannungen in den Augen. Leichtes Prickeln im Brustbein. Extrem leichtes Prickeln an Schläfen. Dumpfer Punkt unter linker Kniescheibe. Drei Stunden später: Ziehen in rechter Brust, rechts im Schambein und innen durch den linken Arm. Strom durch rechte Kniescheibe (durchs Bein von unten nach oben). Nach sechs Stunden: Stiche in der Nase und in Penis Spitze sowie rechte seitliche Schulter und im linken Augenlid.

Auch diese Kerne sind ein vorzügliches Reinigungsmittel. Sogar gut für die Augen. Also etwas Besonderes. Aber auch in den Beinen und im Penis sind sie wirksam. Ich glaube nicht, dass die Wirkung beim Erhitzen abnimmt. Das nächste Brot also immer mit Kernen; oder sie einfach roh fressen. Rohe Kerne enthalten wertvolles, unerhitztes Öl. Normale kaltgepresste Öle werden vor dem Abfüllen noch mal erhitzt, was kaum jemand weiß, sonst wären sie nicht haltbar. Temperaturen von 170 Grad sind da noch lange nicht das Maximum. Allerdings schreibt man das nicht aufs Etikett.

## Amaranth (gekocht)

Fluss: Prickeln in rechter Ferse, in rechter Brust, um rechtes Handgelenk, auf rechter oberer Stirn und links am linken Augenrand. Horizontale Querströme im Bauch unter dem Nabel.

Hier finden wir reinigende Wirkungen. Nicht viele, aber doch seltene. Die Querströme im Bauch findet man nicht so oft. Ebenso das Prickeln um das gesamte Handgelenk herum.

Ich nutze dieses Korn nur als Ergänzung zu anderen Körnern. Als Glutenallergiker kann ich Weizen nicht vertragen, und so habe ich mir eine Mischung aus harmlosen Körnern konstruiert, die mir viel Kohlenhydrate und Phosphor liefern sollen.

## Bambussprossen (gekocht)

Fluss: Senkrechter Strom übers Herz. Strom im linken Zeh am Außenrand des linken Fußes. Prickeln in Hand- und Fußflächen, von der Mitte ausgehend. Langsamer Strom durch die große Falte unter dem rechten Auge.

Das von der Mitte der Hand ausgehende Prickeln ist für mich eher ein Hinweis auf das aufbauende Prinzip. Auch der Fluss durch die riesige Falte unter meinem Auge. Ich vermute, dass hier das Bindegewebe davon profitieren könnte. Später konnte ich eine bessere Festigkeit des Gewebes wahrnehmen.

## Buchweizen (gekocht)

Fluss: Strom im rechten Auge, in rechte Handfläche, in Handgelenke, über Knie etc.

Dieses Korn bevorzuge ich als Getreideersatz; es hat gute Eigenschaften. So sorgt es für die Durchblutung der feinen Kapillaren und festigt diese auch noch. Bei Durchblutungsstörungen und Krampfadern empfehle ich auch andere Stoffe wie natürliches Vitamin E, Olivenöl, Rosskastanie und besonders das Fasten, um die verschla-

ekten Gewebe gründlich zu reinigen, sonst gelangen die Nährstoffe gar nicht dahin, wo sie gebraucht werden.

### Hirse (gekocht)

Sie ist bekannt für ihre Kieselsäure. Ich nehme sie zu meiner Körnermischung wegen des hohen Phosphorgehaltes. Kurz nachdem ich sie zum ersten Mal probierte, bemerkte ich eine bessere Ausheilung meiner Schultergelenke. Ob es nun die Kieselsäure war, vermag ich nicht zu entscheiden, denn ich nahm genug in anderen Nahrungsmitteln zu mir. Ich tippe auf eine bessere Mineralstoffbilanz oder einen begleitenden Bestandteil in der Hirse, der das ermöglicht hat.

### Quinoa (gekocht)

Fluss: Ganz feines Kribbeln in rechter Stirn, Hinterkopf, Fuß, oberer Brust, unterm Herzen, über Oberlippe. In linker Ohrmuschel wie wenn ein Stein ins Wasser fällt. Rechter Schambereich. Strom auf linkem Handgelenk. In den Zähnen. Härtet den Zahn wie wenn kaltes Wasser drankommt. Kurzer stechender Strom übers linke Handgelenk in die Hand. Spannung und Druck auf Augen nach sechs Stunden. Vier Stunden nach der Mittagsmahlzeit am nächsten Tag: starkes feines Ziehen zwischen rechtem Auge und Nasenbein (nach oben). Rechter Schambereich. Komisches wanderndes Pochen im rechten Daumen, Unterseite zum Nagel hin. Ziehen im Afterbereich und am Außenrand des rechten Großzehs. Prickeln im Zahnfleisch.

Hier haben wir ein richtiges Wundermittel für Gehirn, Ohr, Auge, Zahn und Brust. Es verdünnt das Blut, hat starke Reinigungseigenschaften, viel Protein, wertvolle Fette. Charakter: Universalmittel.

### Reis (Langkorn, parboiled) (gekocht)

Fluss: Überall Prickeln auf/in der Haut. Starker, ziehender Strom aus vielen feinen Strömen nach oben auf dem Brustbein (links) und über dem Herzen. Zwei Stiche, rechte Taille, dann linke Taille. Prickeln in rechter Brust und über dem Brustbein.

Reis reinigt die Brust und ist gut für die Haut. Die Stiche in die Taille haben sicherlich etwas damit zu tun, warum Reis bei so vielen Diäten empfohlen wird. Er wirkt günstig auf das Gewebe und unterstützt den Fettabbau. Bei Bodybuildern ist es allgemein bekannt,

dass Reis der Haut Wasser entzieht und so die Muskeln besser sichtbar macht.

Wenn ich mich mit Kohlenhydraten aufladen will, dann esse ich Reis, Buchweizen etc mit Gemüse zusammen. Dazu gibt es auch zuckerhaltige Sachen. Um die Aufladung zu optimieren, gebe ich viel Kaliumsalz dazu. Weiterhin Sorge ich für maximale Mengen an Phosphor, Kalzium und Magnesium. Damit die Aufladung erfolgreich ist, gebe ich auch eine gewisse Menge Vanadium hinzu. Wer sich nicht sicher ist, sollte mit größeren und kleineren Mengen Vanadium experimentieren, um die genaue Menge zu bestimmen.

Wer oft über Schläppheit, Ausgelaugtheit klagt, der braucht oft nur Zucker und Kalium, also eine Banane. Wer auf Süßigkeiten verzichtet, hat es schwer, die notwendige Menge an Kohlenhydraten für seinen Energieverbrauch zu bekommen. Wer aber nicht so viel Zucker essen will, der sollte viel Reis etc essen. Dazu kann dann kohlenhydratreiches Obst genommen werden wie Datteln, Rosinen etc.

# Honig/Bachblüten



## Akazienhonig (roh)

Fluss: Feiner Strom oben auf linkem Mittelfinger bis in die Spitze, auch bei rechtem Großzeh. Rechter Halsansatz und Brustmitte in Herzhöhe. Ströme in rechter Hüfte in Nabelhöhe. Starkes Ziehen, feiner Strom an der rechten Seite vom Nasenbein nach unten. Kräftiger Strom in Augenbrauen. Pochen im linken Zeigefinger, Zeigefingerspitze. Kribbeln überm Herzen und auf der oberen Brust. Spannung im rechten Unterkiefer. Später: Ziehen im Schambereich.

Jeder Honig hat bestimmte Eigenschaften. Hauptsächlich wirken hier die Pollen. Hunderte von verschiedenen Pollen sind in geringer Menge im Honig zu finden. Sie wirken alle verschieden. Wir können eine große Bandbreite an Wirkungen bekommen, wenn wir verschiedene Honige mischen. Aber auch ganz bestimmte Sorten wie Akazienhonig haben eine große Bandbreite und verfügen darüber hinaus noch über ganz spezielle Wirkstoffe, die nur in ihnen zu finden sind. So sind die Wirkstoffe der Akazienpollen besonders gut für Kiefer-, Augen- und Nasenbereich. Akazienhonig eignet sich gut für Mixgetränke. So mische ich ihn zu dem Saft von Grapefruit, Limone, Zitrone, Granatapfel und Quitte. Dazu gebe ich Wasser und Teepulver.

## Gebirgsblütenhonig (roh)

Fluss: Unterseite des rechten Ringfingers, starkes Ziehen. Leichtes Prickeln und Ziehen zwischen Brauen. Blubbern im Kehlkopf. Strom unter linker Hüftseite. Strom am unteren rechten Nasenansatz. Spannungen im linken Nasenflügel. Strom in linker Hüfte. Prickeln in linker und rechter Schläfe in Augenhöhe. Kribbeln in Penis Spitze (Fingerbreit davor). Über rechtem Po. Kribbeln in rechter Daumenspitze. Spannung im rechten Zeigefinger, im rechten Penisansatz und in rechter Ferse. Kribbeln auf rechtem Hoden. Ströme in beide Großzehen. Strom rechts am rechten Schienbein. Kurze scharfe Ströme rechts neben der Nase. Druck unter Schädeldecke. Ströme an inneren Oberschenkeln. Spannungen im linken Zehenbereich. Spannungen in rechter Brust, rechts am After, in linker Hüfte. Strom rechts der Wirbelsäule. Ströme und Spannungen in Herzgegend.



Starke Spannungen im rechten Schädel. Ströme im rechten Bauch. Kribbelströme im linken Schienbein. Spannung im rechten Oberschenkel, Innenseite.

Zahlreiche Pollen wirken hier auf den ganzen Körper. Das Besondere: Rechts der Wirbelsäule, im rechten Schädel und in den Oberschenkeln. Und natürlich das Kribbeln auf dem rechten Hoden.

Ich glaube nicht, dass Migräne im rechten Schädel dadurch geheilt werden könnte, weil ich da eher auf einen Magnesiummangel tippen würde. Aber wenn ein fatter Mann über Probleme im rechten Schädel redet, dann könnte man hier vielleicht eine wohltuende Reinigung bewirken. Ob das Kribbeln auf dem Hoden gegen Hodenkrebs wirkt? Sicher wirkt hier der Honig, aber für Krebsentstehung sind mehrere Ursachen notwendig. Wer sich falsch ernährt und viel zu viel frisst, kann vom Honig keine Rettung erwarten. Zahlreiche Mittel wirken im Hodenbereich. Ein einziges Mittel allein kann keine Wunder vollbringen. Alles zusammen muss stimmen, letztendlich hilft nur der perfekte Ernährungsplan.

Pollen von den tausenden von Blüten im Gebirge sind natürlich von einer einzigartigen Heilwirkung. Viele der Gewächse im Hochgebirge sind woanders kaum zu finden. Ja, Honig ist zweifellos ein Universalexelixir erster Güte. Aber er ist nicht für alles gut. Bei bestimmten Wehwehchen helfen nur gewisse Kräuter in größeren Mengen. Pollen würden dafür nie ausreichen, weil die Menge einfach zu gering ist. Wir nehmen uns hier also das, was wir kriegen können. Und das wars.

### Lateinamerikamischung (roh)

Fluss: Ströme im rechten Auge. Linke Hüfte und ganz links im Schambereich. Stiche im rechten kleinen Finger. Leichtes Wabern am unteren Brustbeinende. Kleinere Ströme an den unteren Beinbizepsen. Leichtes Kribbeln in der Stirn und dann auf oberer rechter Schädelhälfte über den Schläfen. Kribbeln oben in Nase, Wange und um den Mund herum etc.

Die direkte Reinigung im rechten Auge ist etwas Besonderes. Kaum ein Mittel wirkt dort. Und dennoch reicht es nicht aus. Viele Mittel und häufiges Fasten sind die Bedingungen für eine komplette Rei-

nigung der Augen. Jedes Augenmittel sollte genommen werden. Man kann nie genug davon bekommen.

### Marmeleiro (roh)

Fluss: Rechte äußere Wade, vorn. Linke Braue. Feine Ströme in beiden Knien. Außenrand des linken Fußes. Rechter Hals, außen. Linke Brustwarze, linker Wangenknochen. Oberer linker Lat. Spannungen in rechter Hand und Schulter. Spannungen und Prickeln an Knie, Wange, Ohrbereich, Nase, alles rechts. Druck, Spannung im rechten Auge und rechts im Penis. Links unterm Herzen. Auf rechter Hand. Rechte Stirn, linke Schulter, linke seitliche obere Brust, linke hintere Wade, linke Stirn. Prickelstrom in linkes Kinn. Mitte Schambereich, linkes Knie, links im Penis. Untere Eichel. Linkes Schienbein. Auffällig: Verästelungsströme auf dem Herzen.

Die Mitte des Schambereichs, die untere Eichel werden hier angesprochen. Das ist selten. Also eine ganz besondere Wirkung. Die brasilianischen Pollen haben es in sich. Die Ströme auf dem Herzen sind natürlich wertvoll. Es sind da eben ein paar feine Bahnen, die von den anderen Kräutern nicht so angesprochen werden, aber dieser Honig tut es. Knie, Schultern und Augen werden erfasst, und nun ist es fast amtlich: Universalmittel.

### Valdivia Ulmo (roh)

Fluss: Obere Lider, rechter Schambereich. Punkt unterm Herzen. Vordere Schultern, erst rechts, dann links. Eine Spannung links hinten im Schädel. Ein vom mittleren Teil des hinteren Schädels aufsteigender Zahnradstrom steigt nach oben. Ströme im mittleren Schambereich. Prickeln in den Brauen. Starke Spannungen rechts vom linken Knie. Ströme an der Unterseite der Eichel. Seitliche Brust, rechts oben. Linke Wade, unten. Feine Ströme auf linker Kniescheibe. Kribbeln am linken Wangenknochen. Auf linker Schulter/Nacken. Spannungen links am Mund. Strom in linker Hüfte. Ganz feine Ströme an oberer Nase und den Lidern. Feine Ströme etwas hinter den Ohren und an oberen Stirnseiten. In rechter Hüfte. Am unteren rechten Bizepsansatz. Ganz leichtes Prickeln in der Nasenspitze. Strom am unteren rechten Beinbizeps.

Er hat etwas vom Marmeleiro. Das ist nicht verwunderlich. Wir haben es hier mit Mischungen zu tun, in denen hunderte von verschie-

denen Pollen sind. Da gibt es natürlich gewisse Überschneidungen. Dieser Honig aus dem Hochland von Chile hat nur die besten Pollen in sich. Dürfte ich nur einen nehmen, dann wäre es dieser. Der Zahnradstrom ist einzigartig und beweist die gute Wirkung auf den Kopf. Direkt auf die Augen hat er nicht gewirkt, aber am oberen Nasenteil und den Lidern waren Ströme, die ich so noch nie gespürt habe; und die Lider stehen den Augen sehr nahe. Hier muss ich anmerken, dass feinere Wirkungen sich im Laufe der Zeit verstärken können. Das ist so wie mit dem Tropfen Wasser, der immer auf die gleiche Stelle tropft. Steter Tropfen höhlt den Stein. So können nach Stunden, Tagen oder Wochen plötzlich bestimmte Bahnen freigelegt werden, so dass eine starke Wirkung spürbar wird. Diese Zeit für die einzelnen Beobachtungen habe ich mir allerdings selten gelassen; so habe ich die Wirkungen nicht immer zuordnen können. Schade.

Wenn die Neuverschlackung zu groß ist, können die kleinen Pollenmengen ihre Wirkung nicht entfalten. Oberstes Prinzip in der Ernährung muss also sein, dass die ständige Verschlackung minimiert wird. Meine Beobachtungen haben große Proteinmengen als Hauptverschlacker aufgespürt. Ich empfehle einen proteinarmen Tag pro Woche und grundsätzlich mäßige Proteinzufuhr.

### Waldhonig (roh)

Fluss: Spannung im linken Wangenknochen. Feines Prickeln unter den Augen. Über linkem Knie. Ziehen im linken Hüftbereich. Auf linker vorderer Schulter. Rechter Daumenknöchel. Pochen rechts neben der Nase. Spannungen im linken Kieferbereich. Ganz fein auf rechtem Hüftknochen. Rechtes Handgelenk. Blubbern, Pochen, verzweigte Ströme im rechten Schambereich. Sehr feine Ströme in beiden Augen. Linkes Schienbein, rechte Fingerspitze. Oberer rechter Oberschenkel und im Penis: sehr feines Gewaber. Feines Stechen am unteren Penisansatz. Unten im linken Rückenstrecker. Rechts über der Schläfe. Linker Beinbizeps, oben. Ströme in rechter Kopfhälfte. Rechter Po, linker Nasenansatz (Spitze). Rechte Nase (Knochen, Ansatz). Linker Unterbauch. Feines Sticheln im linken oberen Nacken. Linker Fuß, außen unterm Knöchel.

Dieser Honig ist eines der kostbarsten Naturprodukte, die ich kenne. Obwohl ich bereits zahlreiche Kräfte der Bäume nutze, hat dieser Honig noch weit mehr zu bieten. Die Kräfte aller Wesen, die den

Wald bewohnen, sind in den Honig gelangt und haben diesen mit der Kraft des Waldes verwandelt. Jeder, der durch einen feuchten Wald geht und tief atmet, kann die Kraft des Waldes spüren und davon genesen. Wer Glück dringend braucht und sich die geheimen Zauberkräfte einverleiben will, der soll Waldhonig essen.

Er wirkt gut im Schambereich, Hüftbereich und ganz oben in den Oberschenkeln. Er ist gut für Po, Penis und Prostataegend. Wangen und Kiefer profitieren. Waldhonig reinigt die Augen. Wer Probleme mit den Augen hat, soll sofort Waldhonig essen.

### Wildblütenhonig (roh)

Fluss: Blubbern, Zucken im ganzen Körper. Gluckern im Beinbizepsbereich. Kleiner Strom links im Penis. Leichtes Kribbeln am unteren Brustbeinende. Blubbern, Zucken, besonders auch im Unterbauch, Unterarm.

So ein wenig erinnert mich die Wirkung an Kiwano. Dieser Honig ist stark entschlackend und besonders gut für die Beine. Er wirkt auf den ganzen Körper, auch auf den Penis. Er gibt dem Körper die magischen Lichtkräfte vieler Pflanzen, die darin geübt sind, die feinen und geheimen Kräfte der Sonne aufzunehmen.

### Bachblüten (Notfallbonbons: Rock Rose, Impatiens, Clematis, Cherry Plum, Star of Bethlehem)

Fluss: Linkes Schienbein. Von rechter Handoberfläche ein starker, kräftiger Strom zum Handgelenk. Starkes Prickeln auf oberer Stirn. Dumpfes Ziehen am Ende des Brustbeins. Am Außenrand des linken Fußes und Zehs ein stechender Strom. Stechen in rechter Hüfte. Strom im/am rechten Auge. Rechter Nasenflügel. Rechter Hodensack. Rechter Großzeh. Strom von oben in den linken Unterbauch.

Ich kann hier eine gewisse reinigende Wirkung erkennen, aber nichts Genaues weiß man nicht.

## Ahorn (Silberahorn) (Samen) (roh)

Fluss: Stich in rechter Wange und rechtem Finger. Prickelnder Strom läuft senkrecht von den Schläfen nach unten. Prickeln zwischen Nasen- und Wangenspitze. Strom vom Nasenbein zur Nasenspitze. Ströme auf Unterseite der Finger. Strom in Nasenflügel ausfächernd. Strom an den oberen Zahnwurzeln. Am oberen Rand der rechten Knie Scheibe. Prickeln auf rechter Hüfte an der Seite. Stich im rechten Ellbogengelenk. Am Hodensack. Strom unter dem rechten Daumen. Pieken in Spitze des rechten Zeigefingers, Unterseite. Strom links im rechten Knie. Prickeln unter u. auf den Füßen. Ströme in Stirn, Brauen, Nase hineinfließend. Senkrechter Strom links im Bauch. Über rechte Schulter. Fünf Stunden später: Stiche in die Augen, von unten. Wieder Ströme in Nase und Schläfen. Strom in linker Brust.

Ströme, die senkrecht an den Schläfen nach unten verlaufen, sind selten. Ebenso die Stiche von unten in die Augen. Die Stiche in die Fingerspitzen und das Wirken in den Unterseiten der Füße und Finger sind Zeichen für eine reinigende Tätigkeit an den Nerven und den oberen Hautschichten. Bestätigt wird die Wirkung auf die Nerven durch den seltenen Strom an den oberen Zahnwurzeln. Der Ahorn ist auf jeden Fall gut für Augen und Zähne.

Offiziell haben Silber- und Rot-Ahorn eine Wirkung auf die Augen, nicht aber der Berg-Ahorn. Man kann nie wissen, was in den verschiedenen Arten und den individuellen Bäumen, die da stehen, drin ist. Am besten, man probiert es einfach aus. – Ich habe nur geringe Mengen ausprobiert, vielleicht nur ein "Nashörnchen" in den Mund gelegt oder so. Ahornsamen sind also gut für einen Kräuterlikör.

## Birke (roh)

Gemahlene Birkenblätter sollten Bestandteil einer jeden guten Ernährung sein. Sie wirken kräftigend auf die Nieren und stehen im Zusammenhang mit der Wirkung von reinem Vitamin C, also Ascorbinsäure. Kombiniert man C und Birkenblätter, so erhöht sich die Wirkung von Vitamin C gewaltig. Da es nicht viele Mittel gibt, die gut

auf die Nieren wirken, sollte man ruhig zugreifen. Der Zustand und die Aktivität der Nieren stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit der Entschlackung und der Verjüngung des Körpers. Die Blätter haben ein ziemlich umfangreiches Heilspektrum und sollten in keiner Ernährung fehlen. (siehe auch Rosmarin)

### Buche (*Fagus silvatica*) (roh)

Fluss: Feine kurze Reinigungsströme. Rücken, links. Oberschenkel, oben. Rechte Brust. Linker Bizeps. Linker Nasenflügel. Nacken, rechts. Po, oben. Ellbogen, links. Rechter Oberschenkel, rechte Seite. Rechte Wade. Rechter Trizeps.

Ich nahm eine ganze Buchecker (zerstoßen), den Kern und die braune Hülle. Der rechte Trizeps und der linke Ellbogen werden von anderen Mitteln kaum angesprochen. Ebenso der linke Armbizeps. Die feinen Ströme treten hauptsächlich in der Nähe der größeren Muskeln auf.

Die Buche wirkt antiseptisch und kann bei Hauterkrankungen von Nutzen sein. (für Kräuterlikör)

### Eberesche (roh)

Fluss: Zieht ins Kreuzbeingeflecht überm Knie, strömt in ein Netz über allen Gelenken, auch unter der Nase und von den Augen runter zur Nase wie Tränen.

Ich probierte nur die rohe Vogelbeere. Das mit den Tränen kennen wir bereits von den Sonnenblumenkernen – die haben reinigende Wirkung. Gleichzeitig wirkt die Beere auch auf das Bindegewebe, auf Sehnen und Bänder. Auf jeden Fall ist sie gut für Gelenkbereiche. Ich nehme oft zwei oder drei zur Mittagsmahlzeit.

### Eichel (roh)

Fluss: Prickelnder Punkt in linker Schulter, linke Seite. Ströme über die Zeigefingerknochen verzweigend in die Handgelenke. Prickeln in Schläfen und Augenbrauen. Nase, Nasenspitze, Seite und ganzer Bereich in Nasenspitzenhöhe bis zu Wangenknochen: Prickeln. Auch unter der Nase. Punkt in rechtem unteren Fuß, hinten links (Lendenregion). Kribbelnder Strom in rechter Brust. Ganz wenig im linken Hinterkopf. Stiche im linken Ohrbereich. Kribbeln in Händen.

Feine Ströme strahlen aus in rechte Fußzehen, besonders in den kleinen Zeh. Strom zwischen Bauch und linker Hüfte. Von der Ferse schnell nach oben sich verzweigende feine Ströme durchs ganze rechte Bein. Feine Reinigungsströme im Muskel des linken Schienbeins. Ströme dann auch rechts vorn in der Hüfte. Stich im rechten Auge. Dickerer Strom im Herzen nach oben fließend. Ziehen in linker Brust. Prickeln am linken Lat. Strom über rechtes Knie nach oben. Kleiner Strom im Rücken am rechten Lat. Stichstrom nach oben/vorn im linken Hodensack. Ströme erst im rechten großen Zeh, dann im linken. Ströme auch im rechten Schienbein, links. Dicker Punktschmerz auf linkem Kopf. Höhe unterm Brustbein: zahlreiche verzweigte Ströme. Stärkste dort bisher beobachtete Wirkung. Ströme gehen auch stark in die Breite, ca 1-2 Handbreit.

Die Eichel erinnert an einen Hoden, und tatsächlich wirkt sie auch dort. Wir hatten das ja schon beim Gebirgsblütenhonig, aber hier ist die Wirkung stärker. Der Punkt in der Fußunterseite verrät eine Wirkung auf die Lendenregion. Jetzt wird alles klar. Die Eichel wirkt auf das männliche Geschlecht. Ja, direkt im Herzen und direkt im Auge spürte ich ebenfalls eine Wirkung. Auch im Kopf und Ohrbereich. Tatsächlich wirkt die Eichel auch im Bereich unterhalb des Brustbeins, also überm Nabel, wo eigentlich nur der Löwenzahn so richtig wirkt. Aber hier haben wir eine extrem starke Wirkung. Normal ist das nicht. Dort befinden sich die Langerhansschen Inseln. Sie regulieren den Zuckerstoffwechsel. Das funktioniert bei Verschlackung nicht mehr und Diabetes entsteht. Diese Drüsen haben etwas mit der Verjüngung des Körpers zu tun. Die Eichel ist zweifellos ein starkes Universalmittel. Ich hatte die Eichel nur leicht im Mund. Es wirkt also schon eine sehr kleine Menge so vorzüglich, dass die Eichel auf jeden Fall in unseren selbstgemachten Kräuterlikör gehört.

### Eichenrinde (roh)

Fluss: Zirkulationsstrom am Ansatz des rechten kleinen Zehs unten am Fuß (später ganz im rechten Zeh). Prickeln am rechten Knie und am Ansatz (Knöchel) des großen Zehs. Kribbeln in Wangen, Ohren und unterm Kinn. Feine Ströme auf dem rechten Fuß, dann links an der rechten Ferse nach oben steigend. Stich im rechten Lid. Kribbeln auf den Zehenknöcheln, auch auf dem linken Daumenknöchel. Rechter Oberschenkel, oben. Strom von rechts in den Schambereich. Prickeln unter der Nase bis Wangenknochen, da leicht nach oben

gebogen. Strömchen im oberen Rücken, Mitte. Rechter Oberschenkel, Innenseite. Strom unter dem linken Ohr. Direkt unter dem rechten Knie. Über rechter Pobacke. An der Spitze des linken Großzehs. Unterbauch, Querstrom. Nasenansatz und Stirnmitte: dumpfes Prickeln. Leichtes Prickeln in linker Brust.

Ganz klar eine reinigende Wirkung. Besonders hervorzuheben ist die Wirkung auf die Knöchel. Weiter: Querstrom im Unterbauch. Kribbeln am Ohr und unter dem Kinn.

### Fichte (Bonbons mit Fichtenspitzenextrakt und Öl)

Fluss: Dumpfe Stiche in rechten Mittelfinger. Prickeln unter linkem Auge. Stiche in rechten Großzeh und Daumen. Prickeln im rechten Hinterkopf. Direkt im Beinknochen ein Strom nach oben bis ins Hüftgelenk. Feiner Strom im linken Hals/Trapez. Spannung links am Penisansatzbereich. Starke Spannung im rechten Auge. Prickeln auf dem Herzen links vom Brustbein. Spannung tief im Penisansatz. Ströme im rechten Oberschenkel, Innenseite. Leichtes Kribbeln in Penisspitze. Wabern auf Scheitel. Kleiner Strom von hinterer Kopfmitte in den Hals. Stechen etwas rechts überm Nabel. Prickelnder Strom links und rechts an der Nase nach unten. Strom oben in linker Augenhöhle über dem Lid. Starke Spannungen im Kopf. Zucken im Unterbauch. Spannungen im linken Oberschenkel um die Hüftgelenke. Starker Strom in der Kehle. Prickeln auf linkem Handgelenk und rechter Kniescheibe. – Zweiter Tag: Feine Ströme in rechter Brust. Strom oben im Penis und in rechte Nasenspitze. Dumpfes Stechen in rechter Hüfte.

Gut für Knochen, Hüftgelenke. Wirkt in Kopf, Penis und im Unterbauch.

### Ginkgo (roh)

Als ich das erste Mal diese Baumblätter probierte, wurden meine Augen immer klarer. Von Woche zu Woche fühlte ich mich immer mehr vom normalen Tageslicht geblendet, so hell wurden meine Augen. Die vorherige Verschlackung hatte mich in Dunkelheit getaucht. Doch dann drehte ich den Spieß um und begann mit der Entschlackung. Ginkgo ist gut für die Mikrozirkulation des Blutes und damit eines der besten Mittel für eine Entschlackungskur.



## Linde (Kern) (roh)

Fluss: Dickes, schweres Blubbern in Lippen, Fingern, Hals, rechter Hüfte. Feines Prickeln am Kinn und um den Mund, begleitet von dickem Blubbern. Dickes, langsames Fließen durch unteres Zahnfleisch, dann dickes Blubbern. Oberer rechter Lat zuckt.

Lindenkerne können bei Heiserkeit helfen.

## Lindenblüten (roh)

Fluss: Stich in linker Seite. Prickeln im mittleren linken Rückenstrecker. Stich in den rechten Großzeh. Prickeln über Oberlippe. Blubbern rechts vom Brustbein, Herzhöhe. Rechter Oberschenkel. Ziehen in rechter Achillesferse. Ameisenlaufen in rechter Wange, Schädel, rechts, Stirn, rechts. Ströme in den linken oberen Eckzahn, in linker Wade, links. Ströme auch in den Ohrmuscheln und in den rechten Unterarm. Handbreit unter rechter Brustwarze. Kribbeln in Nasenspitze, Kinn, rechter Wange. Strom im rechten Po. Auf rechtem Fuß. Linke Schulter. Kribbeln, Mitte Brustbein. Stechen, rechte Ferse. Kleiner heißer Strom in rechter Schädeldecke. Hals, links hinten. Heißer Strom auf rechtem Großzeh. Brust, rechts oben. Rechte Wade, links.

Zahnfleisch und Zähne können von der Linde profitieren. Auffällig ist der kleine heiße Strom in der rechten Schädeldecke sowie der Strom links im Hals auf der hinteren Seite. Lunge und Hals können profitieren, aber allgemein gibt es da bessere Mittel. Linde kann als Ergänzung dienen.

## Pappel (Knospen, roh)

Fluss: Feiner Strom in rechten Ringfinger. Feiner Strom in der linken Handfläche. Bohren im linken Großzeh. Dumpfes Klopfen über rechter Braue, dann auch zur Schläfe. Ganz oben in linker Brust, ganz links. Ziehen im Unterkiefer und in den Zähnen. Ströme über der Oberlippe, ziemlich dicht. Rechte Nase, mehr oben. Auch im rechten Lid. Linke Hüfte, mehr zum Rücken. Wabern in linker Stirn. Kribbeln an der Spitze des rechten Großzehs. Strom links im Penis. Feine Spannungen in Herzgegend. Blubbern am unteren Brustbeinende. Kribbeln am linken Ansatz der Nasenspitze. Kribbeln unterhalb rechter Schläfe. Stich in linken Ringfinger.

Reinigend für Stirn, Augen, Zähne, Herz, Brust und Penis.

### Roskastanie (Rinde) (roh)

Fluss: Im linken Handgelenk, rechten Daumen, in rechter Achillesferse und auf dem Herzen. Etwas links unter dem rechten Knie. Rechter hinterer Nacken. Linker Zeigefinger. Spannung in Gegend des linken Ohrs und der linken Nase. Leichtes Prickeln am linken Rand des linken Auges und am hinteren Hals. Ein bis zwei Fingerbreit unter dem rechten Ohr: Prickeln. Mehrere Punkte, Mitte und Rand unter dem rechten Fuß. Unter dem Herzen. Linke Braue. Linker Großzeh. Linkes Schienbein. Blubbern etwas über dem Nabel. Stich in rechte Handfläche und in rechte Kniekehle sowie mehrmals in linke Hüfte. Stich in linke Hand, auch hier ca zwei Fingerbreit vom Ansatz des kleinen und des Ringfingers entfernt. Leichter Druck im Kopf. Stiche unter dem Kinn. Strom im rechten Auge. Rechte Hüfte. Rechts über dem Nabel. Rechte Brust. Unter linkem Auge ein Prickeln, auch über dem linken Knie. Links im Rücken und unter dem Herzen. Rechter Fuß, Innenknöchel. Links unterm Nabel. Schambereich, links. Linke Poseite, mehr am Oberschenkel, After und Penisansatzbereich: leichtes Prickeln und Ziehen. Rechte Brust: deutliche horizontale Ströme. Rechtes Schienbein, ganz unten. Stich im rechten Unterarm. Rechter Hodensack: Prickeln. Ströme auf dem rechten Fuß.

Meine Schmerzen in den Füßen verschwanden, die Beine wurden leichter. Auch die Fußmigräne verschwand. Ohne Roskastanienrinde verschlackten meine Beine zu schnell. Ich kenne kein anderes Mittel für die Beine, das so wirksam ist. Auch Buchweizen kann da nicht mithalten, ist sogar wirkungslos gegenüber der speziellen Beinwirkung der Roskastanie. Die seltenen horizontalen Ströme in der Brust sowie die Wirkungen an Ohr, Auge, Hals, Brust und Genitalbereich zeigen uns den Charakter eines Universalmittels.

### Ulme (Rinde) (roh)

Fluss: Auf Kopf, Hinterkopf. Linke untere Wange: Prickeln. Kribbeln über rechtem Knie, unter linkem Auge. Rechte Schläfe: Prickeln in Augenbrauenhöhe. Rechte Brust: kleiner Strom. Oben auf rechtem Fuß. Rechter Mittelzeh. Rechts unter Nase. Unter Lippe, rechts. Stirn, rechts, dann Mitte. Über Oberlippe. Linker Zeh an linkem Fuß. Dicht unter Unterlippe: kleiner Strom parallel zur Lippe. Verschiede-

ne Stellen an den Zehen. Linker Mittelfinger, Unterseite, kleiner, feiner Strom. Mittelzeh, links, Brennen. Spannungen in und um Ohren, rechts, dann links. Ströme auch vom rechten Fersenrand. Punkt in rechter Handmitte, Unterseite. Strom über Innenknöchel, rechter Fuß. Feiner Strom: rechte Schulter, rechter Hals, rechter äußerer Fuß, Knöchelgegend und auch rechter Fußrand, Unterseite. Prickeln in rechter Schläfe in Höhe Unterlid und in rechter Wange. Ströme am rechten Knie, rechten Lat, rechten Oberschenkel, hinten. Spannungen im Kopf und im linken Rücken. Strom im rechten Hodensack. In linker Brust, innerlich, kurze Ströme. Spannungen im linken Handgelenk. Kleiner Strom im rechten Unterarm. Rechter Po, seitlich. Verzweigte Ströme ins rechte Lid.

Wir haben hier ein vorzügliches Reinigungsmittel für den Kopf. Feine Wirkungen an den Lippen, Schläfen, Hinterkopf und Ohren zeigen uns ganz klar die subtilen Eigenschaften der Ulme und ihre Bedeutung für die Erhaltung der Sinne. Die Ulme ist nur eines von mehreren Mitteln, die uns insgesamt die volle geistige Gesundheit und Lebenskraft geben können. Keines dieser Mittel ist so unwichtig, dass man es einfach weglassen könnte. Auch hier reicht bereits eine winzige Menge pro Monat aus, um dem Genüge zu tun.

Anwendung: Gicht, Rheuma, Geschwüre, Hautausschläge.

### Weidenrinde (roh)

Fluss: Strom in linken Fingeroberflächen. Linker Oberschenkel. Brust, links aufs Zwerchfell, links vom Herzen. Links in linke Handfläche. Rechte Wange. Um den Mund. Rechts in den Penis. Links im Hals. Unter der Lippe und die Kehle runter.

Weide macht die Haut fest wie Gummi. Wie wir wissen, wird Gummi auch spröde und rissig. Genau das passiert, wenn man nur Weide nimmt. Die Haut wird rissig. Plötzlich, ganz unerwartet, weil man es wegen der festen Haut nicht vermutet, reißt sie, und das kann ziemlich unangenehm sein. Dieses Problem ließ mich lange nicht los, bis ich die Lösung gefunden hatte. Ich kombinierte Weide mit Ringelblume, was mir die Festigkeit der Haut garantierte. Siehe Ringelblume.

## Austernpilze (roh)

Fluss: Leichtes Gewaber und Kribbeln auf/in gesamter linker Kopfhälfte. Zucken der linken vorderen Schulter. Kribbeln in oberer Stirn. Stich in linker Oberschenkelseite. Rechts am rechten Handgelenk. Unter rechtem Knie. Wabern auch im linken Nasenflügel. Stiche auch in rechte Oberschenkelseite. Sticheln in Unterseite Penis und Hodensack. Druck in Augenbrauen. Sticheln zwischen linkem Daumen und Zeigefinger auf Handinnenseite. Kribbeln Fingerbreit unter rechtem Auge. Strom auf rechtem, dann auf linkem Knie, auch im rechten Zeigefinger. Über Oberlippe. Handbreit links vom unteren Brustbeinende. Spinnennetz-Gewaber über dem rechten Auge/Augenbraue. Stich in Eicheloberseite. Ziehen in linker Brust. Feines Gewaber drei Fingerbreit unter linkem Auge, zieht bis zum Nasenansatz nach oben. Spannungen am linken Auge, linker Braue, Nasenansatz, oben. Linker Wadenbereich, hinten, unten. In rechter Hüfte. Ströme, die im hinteren, inneren, rechten Bein nach oben fließen, durch das Knie, Hüftgelenkbereich. Auf hinterem Hals, mehr rechts, feiner kurzer Strom. Leichtes Kribbeln über rechtem Auge/Braue.

Beachtenswert ist die Wirkung auf die linke Kopfseite. Außergewöhnlich sind die Stiche in die Oberschenkelseiten, das Sticheln in die Unterseite des Penis sowie die Ströme auf den Knien. Weiterhin sehr interessant ist der Strom durch das rechte Bein, durchs Knie in den Hüftgelenkbereich. Das rechte Bein ist bei mir etwas stärker verschlackt als das linke, so tippe ich hier auf eine Reinigungsfunktion.

Das Ziehen in der linken Brust (Herzkranzgefäße) und das Sticheln im Penis zeigen mir die reinigende Wirkung dieses Pilzes. Ebenso der Druck an den Brauen, die etwas mit der Reinigung des Auges zu tun haben. Die Kapillaren in Penis und Auge sind sehr fein und man nimmt den Durchfluss als feinen Stich wahr. Der Austernpilz ist also gut für die Durchblutung des Penis. Wie einige vielleicht wissen, ist das Problem eines schlaffen, schlecht durchbluteten Penis und der daraus folgenden Potenzschwäche nur die Vorboten eines bevorstehenden Herzinfarktes. Die Verschlackung der feinen Kapillaren, die im Penis beginnt, setzt sich im ganzen Körper fort.

Handbreit links vom unteren Brustbeinende ist ein weiterer Strom aufgetaucht, der sich aber nicht symmetrisch dazu auf der rechten Seite zeigte. So vermute ich, dass nicht die Niere im Spiel ist, sondern die Milz. Die Milz hat etwas mit der Verjüngung des Körpers zu tun. Wahrscheinlich bewirkt der Austernpilz eine höhere Aktivität der Milz. Aber das ist Spekulation. Die erwähnten Tatsachen zeigen eine verjüngende Wirkung des Pilzes direkt an der "Wurzel." – Allgemein wirkt der Pilz antibiotisch und gegen Tumoren.

Ich habe zwar rohe Pilze getestet, bin mir aber sicher, dass die Eigenschaften auch bei gekochten Pilzen auftreten.

### Champignon (gekocht)

Ich habe ihn schon gegessen, bevor ich mit den Experimenten anfang. Beobachtet habe ich mehrmals unabhängig voneinander eine Verbesserung der Verdauung. Dafür reicht auch schon ein einziger kleiner Pilz aus. Ich aß ihn roh und auch gekocht, spürte dabei keinen Unterschied in der Wirksamkeit.

Ich sehe den Champignon als guten Phosphorlieferanten; man kann ihn mit Multimineralstofftabletten kombinieren, die weniger Phosphor als Kalzium enthalten. Die Kaliummenge ist ebenfalls sehr gut. Meine Mutter briet die geschnittenen Pilze mit Senf in einer Pfanne. Warm aß ich sie. Mein Leibgericht. Ich vermisse es.

### Maitake/Reishi (roh, beide zusammen als Mischung)

Fluss: Leichte Ströme auf Händen, an Ellenbogen und Penis. Am linken Hals. Auf linkem Rücken. Kribbeln im Narbengewebe der Nase. Schnelles, tränenartiges Laufen auf der rechten Schläfe bis auf die Wange herunter. Leichte Ströme auf dem Bauch. Mehrere verzweigte Ströme im gesamten rechten Lat. Auch vor dem Schienbein. Von der Stirnmitte fließt es in die Augenbrauen zum Rand, dann unter dem Auge wieder zurück zur Nase, steigt ab und fließt um den Mund herum ins Kinn. Gleichzeitig Prickeln auf der Nase und im Narbengewebe rechts im Nasenflügel. Leichtes Kribbeln in rechter Hüfte. Von der Wange laufen Ströme herunter bis unter die Nase. Spannungen im Hinterkopf. Druck und Spannungen links und rechts im Kopf. Rechter Ellenbogen, linkes Lid, innen. Linker Oberschenkel, Innenseite. Brennende Ströme im Rand des rechten Ohres. Auch auf

linker Schulter, Penis und oberer Brust, links. Rechts am linken Knie vorbei.

Diese Mischung wirkt stark auf den Kopf, lässt dort die Elemente fließen, die sich um die feine Reinigung und Korrektur von Narbengewebe kümmern. So fließen die Ströme an den typischen Stellen, wo sich Falten bilden. Aber warum dann vor dem Schienbein? Dort bilden sich Verschlackungen, die für Gewebeunempfindlichkeit und schlecht heilende Wunden verantwortlich sind. Nach Jahren bilden sich dann natürlich auch entartete Gewebestrukturen.

### Morchel (roh)

Fluss: Leichtes Kribbeln auf linken Fingerknöcheln. Feines Kribbeln an den Zahnwurzeln und in rechter Ohrmuschel. Strom in linker Brust, auch in rechter. Kleiner Strom am inneren Rand des rechten Augenlides. Auf Gelenk des rechten Mittelfingers. Blubbern oberhalb des Nabels. Strom rechts im Schambereich. Feine Ströme links vom Nabel. Viele feine Ströme in linker oberer Brust. In der vorderen Mitte des Penis. Links am Penis, dann vorn, rechts, oben und seitlich. Hals, links, hinten. Leichtes Zahnradlaufen rechts von der Nase und am linken Kinn. Auf Hodensack und oberer Stirn, vorn rechts. Hinten rechts am Hals. Kopf, hinten rechts, dann links. Rechter Oberschenkel, Innenseite. Im rechten Auge. Spannung im linken oberen Kopf und an oberen rechten Zähnen. Rechts im Hodensack. Kribbeln und Ameisenlaufen an oberer Nase und unter den Augen. Kribbeln hinten auf Kopf. Über den Brauen ein leichtes Kribbeln.

Die Wirkung auf Zahnwurzel und Ohrmuschel zeigt uns eine exquisite Reinigungsqualität. Ja, sogar direkt im rechten Auge zeigt dieser Pilz seine Wirkung. Ich glaube auch an eine Gehirnwirkung, da hinten am Kopf ein Kribbeln bemerkbar ist. Sieht auch ein bisschen so aus wie ein Gehirn...

### Mu-Err (roh)

Fluss: Herz, leichte Druckspannungen. Ströme am Hodensack. An den Schläfen Spannungen. Ströme in den Zahnwurzeln. Stich im Nacken. Kleiner Strom in linker oberer Brust. Kribbeln Handbreit unterm Nabel. Prickeln in rechter Braue. Starker Strom in oberer seitlicher rechter Brust. Kribbeln rechts vom unteren Brustbeinende. Verzweigte Ströme im rechten Kinn. Ströme am unteren Ansatz des

rechten Lats. Stiche links vom rechten Knie, seitlich. Ströme auf rechtem Ringfingerknöchel; auch auf Knöcheln des rechten Fußes. Etwas links von der Schambereichmitte. Spannungen im linken Hals und der rechten Wange. Linke obere Brust. Beide Fersen. Im rechten Daumenballen. Spannung im linken Knie, rechts.

Eine sehr gute reinigende Wirkung. Die Wirkung auf die Zahnwurzeln ist natürlich atemberaubend. Aber auch die anderen Wirkungen sind extrem wertvoll. Die oberen seitlichen Bereiche der Brust sind für die gesamte Lunge wichtig; hier werden quasi die Tore für eine komplette Reinigung geöffnet. Im dichten Gewebe der Fersen können nur wenige Mittel wirklich reinigen und die Grundlage für eine bessere Versorgung schaffen. Dazu kommt noch die feine Wirkung auf das Herz. Für mich ist dies der Pilz mit der stärksten Wirkung, abgesehen vom Stockschwämmchen, der aber aufbauenden Charakter hat. Die Herzwirkung macht diesen Pilz ganz klar zu einem Universalmittel, denn alles, was auf das Herz wirkt, wirkt auch auf den ganzen Körper.

### Pfifferlinge (roh)

Fluss: Kleiner Kribbelstrom links über der Nase. Stiche im rechten Zeigefinger, im linken Großzeh. Rechter Großzeh, links am Ansatz. Links am linken Knie. Linker Po, oben, seitlich: Stich. Kribbelstrom ganz oben vorn an den Oberschenkeln. Links am rechten Handgelenk. Untere rechte Ferse. Wenig im linken Hodenbereich. Linkes Ohr. Linkes Schulterblatt. Stich rechts neben Wirbelsäule, Höhe: Handbreit überm Nabel. Oben rechts in Brust. Größerer Blubberstrom rechts über rechtem Knie. Rechter Oberschenkel, innen. Feiner Stich links am rechten Zeigefingeransatz. Spannungen in rechter Wange/Oberkiefer. Ganz feine Spannungen in rechter Kopfhälfte. Ganz leichtes Kribbeln im rechten Ohr. Links am rechten Knie. Rechts auf Hodensack. Leichte Stiche auf Knöcheln und Fingern der linken Hand. Kleiner Strom durch innere Peniswurzel. Spannungen am linken Unterkiefer/Wange. Zahnwurzeln/Zahn vorne, Unterkiefer. Spannung und viele Stiche links unter dem unteren Brustbeinende. Stiche im linken Hinterkopf.

Wirkt an Knochenenden, Gelenken. Gut für Nerven und Gehirn. Gut für den ganzen Kopf, also auch Zähne, Kiefer, Ohren. Gilt als gut für Lunge und bei Sehstörungen. Ich glaube, er ist auch für Intelligenz

von Nutzen, sehe aber keine weiteren Hinweise darauf. Der Strom durch den Penis gibt mir zu denken. Sicher funktionierte mein Penis danach besser, aber das führe ich auf andere Dinge zurück, die ich zur gleichen Zeit ausprobierte.

### Shiitake (roh)

Fluss: Handbreit um Nabel, auf rechtem Fuß, am rechten Ellenbogen. Über linkem Knie. In rechter Wange. Um rechte Hüfte bis an Lat. Prickeln in rechter Wade, hinten; linkes Schienbein, vorn. In die Nasenflügel. Linker Oberschenkel, innen. Rechter Mittelfinger, letztes Gelenk. Zwischen Nabel und rechter Brustwarze. An rechter Brustkorbseite. Punkt in linker Brustkorbseite, Handbreit unter Brustwarze. Stirnmitte. Linker Schambereich. Linke obere Brust, auch rechts verzweigte Ströme. Rechter Oberschenkel, Innenseite. Auf rechtem Bizeps. Rechte Schläfe, rechter Großzehknöchelansatz. Starker Strom an rechter Unterlippe. Später linke Schläfe. Strom zwischen Nabel und linker Brustwarze. Strom im unteren Bereich der Eichel. Häufig in rechter Hüfte. Gewaber im Zahnfleisch. Zuckungen in Oberschenkeln, Unterarmen. Starkes Blubbern in rechter Braue. Hauch über Brustbein.

Von Beifuß und Alant weiß ich, dass sie eine sehr feine Reinigungswirkung haben. Und so ein wenig erinnert mich dieser Pilz daran. Das Blubbern und Gewaber hat etwas von den Lindenblüten. Der Hauch über dem Brustbein hat was vom Alant. Ich vermute, dass die Lunge profitiert. Auch entzündliche Sachen wie Rheuma und Asthma dürften sich bessern, eventuell auch Gelenkprobleme.

### Steinpilz (roh)

Fluss: Kribbeln am oberen Nasenansatz und unteren Brustbeinende sowie an den Wurzeln der vorderen Unterkieferzähne. Stich in linker oberer Brust. Stiche auf oberem Brustbein. Ganz leichte Stiche in linker oberer seitlicher Brust. Leichter Stich am linken Unterkiefer. Kribbeln am linken Wangenknochen. Druckziehen am Kehlkopf. Leichte Stiche unter dem unteren Brustbeinende. Strom in die Mitte der rechten Innenhandfläche, von dort kreisförmig abstrahlend. Spannungen, Ströme im rechten Oberschenkel, oben, Innenseite. Spannung und Druck auf oberstem Punkt des Kopfes und in der Nase. Kribbeln oben rechts auf dem Kopf.



Er hat etwas Aufbauendes und wirkt an den Enden von Knochen, also in den Knorpeln und Wurzeln, ist gut für Gelenke.

### Stockschwämmchen (gekocht)

Fluss: Unter linkem Fuß Ströme, Kribbeln. Linker Knieansatz, vorn. Auf linker Pobacke und oben am rechten Poansatz. Auf linker Schulter. Stirn und an Augenbrauen: leichtes Sticheln (feiner als bei Chondroitin). Linke Ohrmuschel, am Rand, mehr am inneren Rand. Nasenansatz, unten. Bauch, rechts, Nabelhöhe. Penis, links, vorn. Kinn. Rechte Wade, Außenseite, unten. Unterer Hodensack. Links vom Brustbein. In rechter Hüfte. Auf rechtem Schlüsselbein ein Strom nach oben. Spannungen auf dem Augapfel.

Hier haben wir ganz klar eine aufbauende Eigenschaft. Eine Festigung des Bindegewebes war zu spüren, als die Spannungen auf dem Augapfel auftraten. Ein leichtes Sticheln ähnlich wie bei Glukosamin deutet klar auf eine Festigung des Bindegewebes und der Knorpel hin. Allgemein kann man sagen, dass Stockschwämmchen für weiches Knorpelgewebe gut sind. Ich spürte im ganzen Körper eine Festigung und Straffung des Gewebes. Besonders deutlich spürte ich das an den Augen (-lidern). Dort sitzt leicht entzündliches Bindegewebe.

Ich muss hier anmerken, dass Glukosamin schon Bestandteil meiner Ernährung war, bevor ich diesen Pilz ausprobierte. Er stellt also eine Ergänzung dar. Hätte er die gleichen Wirkungen wie Glukosamin, dann hätte ich gar nichts gemerkt. Insofern ist er also wertvoller. Allerdings kann ich nicht sagen, wie weit die beiden sich in ihrer Wirkung überschneiden. Ist die Überschneidung nur gering, dann würde ich Glukosamin als das stärkere Mittel ansehen.

## Alant (Wurzel, roh)

Fluss: Ströme im Brustbein und um das Brustbein herum. Strom im Hals, rechts im Rücken, um die Lippen, in Augenbrauen. Stiche und Druck in den Augen. Ströme auch in Stirn, Wange, am Unterkieferknochen lang.

Wirkt wie Beifuß, reinigt kleinste Gefäße. Alant ist ein feines und vorzügliches Reinigungsmittel. Ich nahm den geschnittenen Alant. Ein kleines Stück davon morgens wirkt wie eine Pille, die den ganzen Tag im Magen und dann im Darm immer etwas von sich gibt. Später nahm ich das Pulver plus Joghurt.

## Aloe (pulverisierter Saft, roh)

Fluss: Wie Punktschweißen in der Haut, festigt Gewebe.

Der Körper verliert in seiner Jugendzeit die Fähigkeit, Acemannan herzustellen, deshalb ist es gut, diesen Wirkstoff zuzuführen. Aloe enthält diesen Wirkstoff und einige hundert andere, die sich günstig auf die Gesundheit auswirken. In Amerika wird Aloe begleitend zur Krebstherapie angewendet.

## Andorn (Kraut, roh)

Fluss: Feine Verästelungen auf rechtem Fußknöchel, in Wange (rechts) und gesamter Lunge. Stechender Punkt links im Bauch. Feiner Strom im rechten Bauch nach unten. Ströme an Ferse, Innenfuß (rechts) und Zeh neben Großzeh. Gewaber, linker Fuß (oben), dann rechter Fuß. Auch an rechtem Fußrand, rechts. Punkt im Hinterkopf, rechts. Kopf, rechts oben. Linker Zeh, links. Viele Ströme im Fuß. Über linker Lippe, prickelnd. Strom in Ohrmuschel. Punkte rechts und über der rechten Augenbraue. Schläfen. Ströme auf Schultern Richtung Arm. In den Trizeps, rechts. Starke Ströme im Kopf. Linkes Knie, linker Daumen, Ströme am rechten Rand. Wie Zahnradchen über Oberlippe, ergänzend zu Primel.

Ein starkes Reinigungsmittel für allerfeinste Kanäle. Der Kopf, das Gehirn, die Ohren: Hier sind ganz feine Bahnen, die gereinigt wer-

den. Die Füße und besonders die Lunge erfahren große Reinigung. Andorn wirkt gut bei Lungenbeschwerden.

### Angelika (Wurzel, roh)

Fluss: Rechts an der Ferse hoch. Waagerechter Strom rechts überm Nabel, dann links. Am Knochen unter dem Kinn. Am Knochen unter den Augen. Rechter Wangenrand, unten. Ganz wenig im rechten, dann linken Auge wie Brennen im Augapfel. Über dem rechten Handgelenk. Strömchen im rechten Mittelfinger. Wangenrand, unten. Schienbein, rechts. Rechte Schulter. Links unter dem Herzen. Ganz fein im rechten Oberschenkel. Rechte Wade, hinten. Über linkem Fußknöchel, links. Schienbein, rechts. Unter rechtem Ohr, obere Stirn, Hinterkopf: Ganz feine kribbelnde Ströme. Rechter Wangenknochen. Auf rechter Hand. Auf Schlüsselbein, rechts. Stärkeres Fließen, Blubbern in Stirn, Schläfen, Kinn. Stärkerer Strom direkt überm Herzen. Linke Hand, Stiche unter den Fingernägeln der drei mittleren Finger. Feiner Druck in Augen und Schädel. Ziehen, Stiche, Spannungen in Schädeldecke, zuerst rechts. Spannungen: rechter Fuß, Innenknöchel. Prickeln vor dem rechten Ohr. Strom genau an der Warze am rechten Oberschenkel, rechts. Danach in rechten Innenoberschenkel. Ziehen am mittleren Nasenflügel. Kribbeln in hinterer, vorderer u. seitlicher linker Schulter. Stechen unter dem rechten Großzehgelenk. Strom im rechten kleinen Zeh und überm Knöchel. Handbreit rechts und Handbreit hoch überm Nabel: Punktschmerz. Links vom rechten Knie. Linke Hüfte. Strom links unterm Nabel. Übers rechte Knie. Stärkerer Strom am Dritten Auge nach unten.

Dies ist eine der kostbaren Wurzeln, die sich besonders gut für Liköre eignen, da bereits geringe Mengen eine starke Wirkung haben. Bei Blähungen merkte ich, dass der Darminhalt sich anders fortbewegte, wenn ich Angelika nahm. Irgendwie verschwanden dadurch die Blähungen. Natürlich nützt das nichts bei Vielfressern, die sich viel zu viel reinstopfen und dann alles verblähen lassen. Oft können auch Enzyme wie Bromelain die Verdauung verbessern, so dass man nicht so viel essen muss. Meistens sind es wohl Unverträglichkeiten wie z. B. eine Glutenallergie, die zu Blähungen führen. Darauf ist zuerst zu achten, bevor man dann zu Angelika greift.

Angelika wirkt auch aufs Blut und das Herz. Allein deswegen zählt es schon zu den Universalmitteln. Aber auch der Kopf und die Augen werden angesprochen.

### Augentrost (Kraut, roh)

Fluss: Breiter Fluss um die Augen herum.

Ein Kraut ganz speziell für die Augen. Die Gegend um die Augen herum wird von diesem Kraut stark gereinigt, was zu einer Verbesserung der Versorgung des Auges führt. Man nimmt es bei entzündeten Augen, kann damit auch die Augen waschen oder kleine Auflagen machen. Rühren die Entzündungen aber von Nährstoffmängeln her, so kann man hier keine große Verbesserung erwarten. Insbesondere sollte man Vitamin A oder Carotin nehmen, um die Entzündungen loszuwerden. Weiterhin wirken Muscheln etc oder die Präparate, die Glukosamin enthalten. Auch Quitte unterstützt ein wenig.

### Beifuß (Kraut, roh)

Fluss: Schläfe, rechter Hals, Nasenflügel, große Zehen (Mitte), Ellbogen.

Beifuß ist für seine Reinigungswirkung bekannt. Er kann sehr feine Kapillaren öffnen und so die Gesundheit wieder herstellen. Er kann bei Krämpfen wirksam sein, wird bei Epilepsie genommen. Ich stellte eine entschlackende Wirkung fest, bekam besser Luft.

### Benediktenkraut (*Cardui benedicti*) (Kraut, roh)

Fluss: Starker brennender Strom im linken Augapfel, mehrere Minuten. Spannungen oberhalb vom rechten Knie. Feiner brennender Strom an Fingerspitze des rechten Zeigefingers. Spannungen an rechter Ferse. Ströme auf rechtem Fuß, rechter Hand. An unterer rechter Unterlippe. Rechter Daumenansatz, auf Hand; Prickeln und Stichstrom in Daumenballen, Innenhand. Prickeln auf Brustbein. Strom links vom Brustbein (unterm Herzen). Spannung im rechten Knie. Spannung im linken Po und links vom Nabel. Strom in rechter oberer Brust. Über rechtem Knie. Spannung durch rechte Hüftknochen, Gelenke. Ströme in linker Hüfte, mehr zum Rücken. Rechte Hüfte, Stich mehr zum Rücken. Hodensack, Penis Spitze.

Für Hüfte, Hüftknochen und auch Knie, Brust, Augen. Vor allem reinigt es die Augen. Wer Probleme mit den Augen hat, egal welche, sollte auf jeden Fall dieses Kraut probieren. Das Brennen verrät starke reinigende Kräfte. Es wirkt gut im Hüftbereich und soll auch bei Erschlaffung der Unterleibsorgane helfen. Das Prickeln auf dem Brustbein erinnert ein wenig an Alant. Es wirkt auf jeden Fall auch im Brustbereich. Aber da ist es auch wieder nur eines von vielen Mitteln, die da eine Wirkung haben und nicht allein selig machend sind.

### Betonie (*Betonica officinalis*) (Kraut, roh)

Fluss: Prickeln und Sprudeln überall. Druck auf Augen. Bessere Erholung im Schlaf.

Für Nerven, Erholung und Schlaf leistet sie exquisite Dienste.

### Bitterklee (Kraut, roh)

Fluss: Bauchgegend, rechte Hüfte, linker Lat, linkes Handgelenk, rechter Zeigefinger. Starker Strom im rechten Daumen. Links nach oben bis zum unteren Brustbeinansatz, ca ein Fingerbreit neben Brustbein. Obere Brust.

Er ist extrem bitter und deshalb gut geeignet für unseren Kräuterlikör. Eine kleine Menge nur, dazu Wermut und Tausendguldenkraut, schon haben wir ein Magenmittel für die Verdauung. Er wird in einigen Blutreinigungsmischungen verwendet. Eine Mischung bei Blutunreinheit und Entzündungen könnte aus Brombeerblättern, Bitterklee und Brennesselblättern bestehen. Die Brennessel wirkt bestimmten Entzündungen entgegen, ist aber nicht bei allen wirksam. Der Bitterklee ist mit den Brombeerblättern gut für Verdauung, Blut.

### Efeublätter (roh)

Fluss: Auf linker Schulter und am Nackenbereich. Links vom Herzen. Linke Hüfte. Prickeln unter der Nase. Ziehen im Unterkiefer. Kribbeln zwischen rechtem Auge und Nase. Ameisenlaufen auf rechtem Wangenknochen. Ganz feines Blubbern in oberer Nase. Dann Prickeln etwas tiefer. Spannung in rechter Kopfseite. Blubberströme links und rechts der Nase und in der Nase nach unten fließend. Stiche in rechte Hüfte und rechte obere Schulter. Links unterm Nabel. Strom in rechter Kopfseite. Mehrere Stiche und Ströme in linker Hüfte. Starkes grünes Licht im Dritten Auge. – Zweiter Tag, nächstes

Efeublatt: Am Brustbeinende. Spannung im linken Kopf, oben. Linkes Kinn, Kribbeln. Spannung im rechten Hodensack. Spannung im rechten Hüftgelenkbereich. Über linker Braue. Links in die Penisspitze. An Knöcheln der Zeigefinger. Prickeln in rechter Wange. Feines Ziehen im rechten Handgelenk. Strom an der rechten Kehle nach unten. Spärliches Ziehen in linker oberer Brust. Kribbeln am linken Mundwinkel. Kribbeln am linken unteren Halsansatz. Auf rechter Fußmitte vor Zehenansatz. Feines Kribbeln in Stirn.

Wer Geschwüre auf der Haut hat oder Polypen, der soll ein Efeublatt essen, regelmäßig. Wenn das nicht hilft, kann ein Mangel an Carotin oder sonstigen Vitaminen vorliegen. Es können auch Unverträglichkeiten oder Kombinationen von Nahrungsmitteln sein. So wird oft die Kombination von Milch und Zitrusfrüchten nicht vertragen. Oder die Mischung von verschiedenen Eiweißträgern wie Käse und Fleisch, was zu einer zu großen Proteinaufnahme führt. Es können auch Ungleichgewichte bei den Mineralstoffen sein oder Allergien. Manchmal nehmen Menschen fast überhaupt kein Kupfer auf. Oder sie essen nur Dinge, die kaum Kalzium enthalten. Wieder andere haben einen hohen Molybdänbedarf, den sie durch normale Nahrung gar nicht decken können. All diese Dinge müssen überprüft und korrigiert werden.

### Eibisch (Wurzel, roh)

Fluss: Legt sich in die Schleimhäute. In Stirn, Nase, auch Lunge. Nase trockener. Mindert Schnupfen. Ströme von oben in die Stirn.

In der Stirn konnte ich deutlich merken, dass sich dort eine Schutzschicht bildete. Für Stirn, Nase und Lunge ist Eibisch immer nützlich. Es ist nachgewiesen, dass die Wirkung nur für einen Tag besteht, trotzdem nehme ich nur jeden zweiten Tag davon. Die Kräuter wirken nach meiner Erfahrung oft zwei oder drei Tage. So schnell verflüchtigt sich die Wirkung auch nicht. Selbst wenn nach einem Tag nichts mehr von der Substanz da ist, so hält doch der verbesserte Zustand etwas länger an. So kann man einiges sparen.

### Eisenkraut (Kraut, roh)

Fluss: Feine Ströme von Stirn auf Augenbrauen, von äußeren Augenbrauen auf Wangenknochen bis unter die Nase in den Oberkiefer. Seitlich dazu ein anderer Strom etwas tiefer unter dem ersten

Wangenstrom bis in den Unterkiefer fließend. Auch feine Ströme in der Ohrmuschel. Prickeln in den Händen. Ein Stich im Herzen und in der rechten Seite, Höhe Brustbeinende. Auf dem Knie, Fuß. Ganz feines Vibrieren und Druck in den Zähnen. Vibrieren in Händen.

Zweifellos ein gutes Reinigungsmittel für feinste Blutbahnen. Augen, Ohren, aber auch das Herz und besonders die Zähne werden erfasst. Die Wirkung betrifft Ober- und Unterkiefer und sogar die Zähne selbst. Auch in den harten Knochen und Zähnen sind allerfeinste Bahnen, auf denen Wirkstoffe fließen. Kein Stoff ist tot. Wir wissen doch alle, dass selbst im harten Metall elektrischer Strom fließt. Warum dann nicht im Zahn? Ein Mikrochip sieht tot und hart aus. Aber welche gewaltige Aktivität ist darin!

### Engelsüß (Wurzel, roh)

Fluss: Ganz feine Ströme mehr an den Seiten. Rechte Schulterachsel am Arm. Mittlere obere Brust. Linke Seite vom rechten Knie. Rückenstrecker links, Strom an einem Punkt. Linke Schulter, außen, Punktstrom. Geht in ganz feine Bereiche.

Engelsüß und Alant sind gut gegen Verschlackungen im Brustbereich. Da die meisten Schlacken morgens ins Blut gehen, wenn man über Nacht mehr aufbauende Stoffe verwertet hat, dann kann es nützlich sein, morgens diese Mischung zu sich zu nehmen. Weil dabei auch die Milz belastet wird, bietet sich eine Kombination mit Kerbel an. Ansonsten verwendet man Engelsüß auch bei Wechselieber und Gicht. An den verschlackten Stellen nisten sich hartnäckige Viren ein. Wenn die Schlacken nicht richtig gelöst und komplett ausgeschieden werden, finden die Viren immer wieder einen Unterschlupf. So können Krankheiten, Fieber, Unwohlsein immer wieder auftauchen, weil sie von innen durch die nie ganz entfernten Viren verursacht werden. Bei Entschlackung und nachfolgender Entgiftung des Blutes werden Leber und Milz belastet. Vorher sollte man also Mittel nehmen, die die Leber schützen und deren Arbeit erleichtern wie Mariendistel und Ysop. Nach der Entschlackung hat es die Leber dann leichter. So hilft obige Mischung also auch bei Gelbsucht, da sie auf Dauer die Belastung der Leber verringert. Voraussetzung ist natürlich, dass nicht kontinuierlich verschlackt wird, weil sonst der Effekt verpufft. Eine sparsame Diät, die den Körper nicht übermäßig verschlackt, ist unerlässlich. Dann kann man jeweils ein

Gramm von den Trockensubstanzen nehmen, zehn Dosierungen über 3-10 Tage. Bei Dauergebrauch empfehle ich Dosierungen von 20-100 mg eventuell in Wein angesetzt oder als kalten Teeauszug.

### Estragon (Kraut, roh)

Fluss: Strom rechts von Schädeldeckemitte. Kribbeln in Penis Spitze. Linker Großzeh. Etwas rechts im hinteren Schulterblatt. Spannung im rechten Fuß über Knöchel nach oben. Kribbeln im Nasenbein, etwas in Stirn, Unterkiefer. Stiche in der Mitte unter dem Unterkiefer, also quasi senkrecht vom Gaumen. Links im Rückenstrecker. Kribbeln unter der Unterlippe. Rechts im Rückenstrecker. Innenschenkel, links, Handbreit über Knie. Rückenstrecker, Hüfthöhe, rechts. Rechtes Schulterblatt, links. Über Knöchel, rechter Zeigefinger. Druck im linken Auge. Ströme ringsum unten an der rechten Wade. Spannungen um das rechte Auge. Kribbeln unter dem rechten Auge. Rechte Wade, vorn, Mitte. Rechter Unterarm, Innenseite, Mitte. Kribbeln über Oberlippe. Auf linkem Fuß. Spannung im rechten Zeigefinger. Im rechten Oberschenkel zwei Handbreit über Knie, vorn. Feiner Strom genau auf Kopfmitte. Kräftiger kleiner Strom überm Herzen. Rechter Lat, Mitte, am Brustkorb. Kribbeln unterm linken Auge. Kräftiges Ziehen direkt unten am Augapfel. Kribbeln rechts an Kinnspitze. Zwischen den Schulterblättern, etwas rechts. Picken rechts, rechte Seite am Brustkorb. Spannung links im Hals. Schmerz im Mittelzeh, rechts. Ströme verzweigen über rechter Hüfte, Hüftgelenk und überm Herzen. Strom durch das Innere des linken Daumens. Über linke Achillesferse nach oben, dann schwächer auch rechts. Links am linken Brustmuskel. Stich am unteren Hodensack, rechts. Ziehen, Zucken, Blubbern am rechten Auge, innen, unten. Feine Ströme, Spannungen im linken Nasenteil. Stich in rechte Zeigefingerspitze.

Hier gibt es so einiges an Wirkungen. Atemberaubend sind die Wirkungen an und in den Augen. Also ein Top-Augenmittel. In dichtem Gewebe wie in den Achillesfersen und den Unterarmen oder in den Knöcheln und Gelenken, da wirkt dieses Kraut. Bei Zahnschmerz, Skorbit, Gelenkrheumatismus.

### Gänseblümchen (Kraut, roh)

Fluss: Feine Ströme auf linker oberer Brust, linker Hand, rechtem Po. Sehr feine Ströme in Stirn und Lidern, Oberarm, Zwerchfellbe-



reich, Penisansatzgegend, Schienbein rechts, Milzbereich, auf Fuß, auch unterm Fuß.

Es wirkt zerteilend und auflösend. Die Ströme in Stirn und Augenlidern zeigen, dass es in sehr feinen Bereichen wirken kann. Es soll bei Brustfellentzündungen wirken. Es kann auch bei Lungenproblemen, Entzündungen, Verschleimung, Gicht und Rheuma nützlich sein. Mit den Schlacken, die durch dieses Kraut abgebaut werden, verlieren die Viren und Bakterien ihre Grundlage und können so keine Entzündungen mehr verursachen. Aber es ist nur eines von vielen Mitteln, die man in der Regel braucht, um eine volle Wirkung zu erreichen. Ich nehme es in Kombination mit anderen Wiesenkräutern als Teebeutelinhalt, den ich in Essig und Wein einweiche, um eventuelle Eier von Würmern dadurch abzutöten. Ich hoffe das jedenfalls. Bei den rohen Kräutern weiß man nie, was da noch alles drin ist. So ein Bandwurmei kann man sich schnell mal einfangen. Zur Sicherheit sollte man alle drei Jahre eine Packung Yomesan schlucken, dann gehen die Viecher raus. So manch einer weiß gar nichts von dem heimlichen Darmbewohner. Auch der Arzt wird ihm nach einer Blutuntersuchung sagen, dass da niemals ein Bandwurm sein könne, dann sähe das Blut anders aus. Trotzdem. Und man vergesse nie: Der Arzt profitiert gewaltig, wenn man wegen Würmern ständig krank ist. Ich habe die Frau in den USA gesehen, die wegen wurmähnlicher Dinger (irgendwas Exotisches) behandelt wurde, sie hatten sich im ganzen Körper verbreitet. Ein absolut tötliches, sicheres Mittel wurde mehrmals angewendet. Trotzdem blieb eines übrig. Es setzte sich im Gehirn fest und musste herausoperiert werden.

### Gänsefinger (Kraut, roh)

Fluss: Ameisenlaufen im rechten Zeigefinger, Ziehen in den Knochen unter den Augenbrauen, Ströme in Gelenken.

Das Ziehen in den Knochen ist für mich ein Hinweis auf eine verbesserte Kalziumnutzung. Gut für Knochen und Gelenke.

### Gewöhnlicher Erbsenstrauch (Schoten, roh)

Fluss: Ziehen, Blubbern am Kehlkopf und an vorderen Schultern. Kleinere Ströme oben seitlich (unterm Kinn) am Kehlkopf. Kribbeln von oben in die Mitte der Stirn. Ziehen oben in der Nase. Kleinere Ströme Handbreit unter linker Brustwarze. Blubbern auch an den

Lippen, am rechten Daumen. In rechter Hüfte. Rechte Stirn. Rechts über das linke Knie. Ströme auch im Rücken in der Gegend der Schulterblätter.

Hat nichts zu tun mit den Erbsen, die wir kennen. Man findet diesen Strauch manchmal an Kinderspielplätzen. Er kann dann ca 1-2 Meter hoch sein. Die kleinen Schoten enthalten Erbsen. Ich nehme mir ein paar Schoten, trockne sie, zerschneide sie später für einen Kräuterkör. Man kann die kleinen Erbsen auch schlucken. Beim Trocknen sollte man sie bedecken, da sie aufplatzen und die Erbsen dann herumfliegen.

Gegen Brustkrebs und bei Schwäche. Auch in der Gynäkologie wird das Mittel gebraucht. Tatsächlich fühlte ich eine gewisse Kraft nach Einnahme dieser Schoten. Ich nehme an, dass es auf Knorpel und Bindegewebe wirkt. Wahrscheinlich ist es eine abbauende und entschlackende Wirkung, so dass in die gereinigten Gewebe die Nährstoffe einfließen können. In der Kehle am Kehlkopf und auch darüber im Gewebe unter dem Kinn hatte ich oft die ersten Bindegewebschäden, wenn ich einen Manganmangel hatte. Ich ging zum Arzt, doch der sah nichts. Aber ich fühlte deutlich Schluckbeschwerden, als ob da was in der Kehle säße. Es waren Bindegewebedehnungen und Risse. Ich hatte auch die Gewohnheit, das Kinn nach oben zu bewegen und die Haut unter dem Kinn zu strecken; dabei ist es dann passiert. Jetzt mache ich das nicht mehr.

Der Manganbedarf kann sehr groß sein. Vor allem dann, wenn man im Wachstum ist. Ich nahm sehr große Mengen in Form von Mangansulfat-Monohydrat. Man bekommt es billig in der Apotheke. Ich nahm oft 100-200 mg Mangan. Das erfordert natürlich ein Vielfaches von der Verbindung. Ich kenne den genauen Wert nicht. Ich vermute mal, dass sie fünf oder sieben mal so schwer ist. Wenn man solche Sachen genau erfahren möchte, reicht es aus, auf die Verpackungen der Präparate zu achten. Da werden die genauen Mengen angegeben. Man kann sich dann das notwendige Gewicht errechnen. Bei sehr kleinen Mengen kann man ein größeres Häufchen machen, von dem man das Gewicht kennt. Nun teilt man es immer wieder per Hand und Augenmaß. Das klappt ganz gut, und man hat dann zum Schluss eine kleine Menge übrig, von der man das Gewicht kennt. Jetzt füllt man dieses Volumen mit einem kleinen Löffel ab, den man sich aus Papier konstruieren kann.

## Ginster (Kraut, roh)

Fluss: Unterbauch leicht rechts. Ziehen über der Brust. Punkt in linker Seite, Herzhöhe. Über linkem Knie. Stechen in rechter Daumenspitze. Strom am oberen Teil des rechten Bizeps. Kribbeln vorne rechts an der Nase. Stiche unterm Herzen nach oben. Über das linke Knie. Strom links von der Wirbelsäule etwas über Nabelhöhe. Kribbeln am linken Daumenansatz. Strom auch in rechter Seite, Nabelhöhe. Über linkem Nacken. Rechts unterm Hals. Strom links vom Nabel. Rechter Hodensack. Auf dem Brustbein, Herzhöhe. Spannungen in rechter Schädeldecke. Strom über hinteren linken Trizeps. Ziehen über das Herz. Strom im linken Nasenbein. Linker Hodensack, links in den Penis. Ameisenlaufen unter der linken Ferse und am linken Ohrtrand. Ströme nach oben von linker Ferse, hinten. Stich Handbreit unter rechter Achsel. Abends: Strom über das Fußgelenk wo sich Wasseransammlungen gebildet hatten. Rechte Schädeldecke etc.

Das Kraut enthält einen Stoff, der gut für dessen Zellwände ist. Man muss nicht darauf verzichten. Die Wirkung dieses Krautes kann extrem vielfältig sein. Bei Wasseransammlungen in den Beinen empfehle ich allerdings eine gründliche Entschlackung und Mobilisierung der Beine. Ginster allein hilft da nur wenig, obwohl Ginster auch entschlackend wirkt. Schwache, verschlackte Zellen sind leichter zu schädigen. Dadurch entstehen letztendlich ungewollte Zustände wie Wucherungen, Virenbefall und entartete Zellen sowie daraus sich ergebende Abbauprodukte, die zu weiteren Verschlackungen führen. Der Organismus sollte ständig die kranken Zellen ausscheiden, um einen gesunden Zustand zu erhalten. Wenn zu viele neue kranke Zellen entstehen oder die Ausscheidung von Schlacken nicht richtig funktioniert, geht der Körper an seinem eigenen Müll zugrunde.

Es gibt eine Qualle, die sich immer wieder fast ganz abbaut, um dann wieder neu aufzubauen; sie ist unsterblich. Wenn der Körper alle kranken Zellen ausscheiden kann, dann ist er quasi unsterblich, so drückte sich sinngemäß auch Edgar Cayce aus. Cayce hat sich nie geirrt. Er ging davon aus, dass der Mensch durchaus bis zu 1000 Jahre alt werden kann.

## Goldrute (Kraut, roh)

Fluss: Strom innerlich im Bereich der Nebennieren. Ströme um die geschwellenen Fußgelenke. Ein starker kurzer Strom in/unter linker Kniescheibe, rechts. Prickeln im Zahnfleisch.

Es wirkt auf die Nieren. Nicht so viele wirklich gute Nierenmittel gibt es, aber dieses ist ganz gut für den Dauergebrauch geeignet und sollte schon in frühen Jahren genommen werden, da es eine gute entschlackende und entwässernde Eigenschaft hat. Wer zum Beispiel Sand in den Nieren hat, der ist Kandidat für Goldrute. Auch bei Nierensteinen und Entzündungen der Harnorgane ist dieses Kraut nützlich. Man benutzt es auch zum Gurgeln, da es gut auf das Zahnfleisch wirkt.

Bei Problemen mit dem Zahnfleisch – kleinere Verletzungen, wackelige entzündete Zähne – empfehle ich, etwas Rotwein mit Kamille und Goldrute anzusetzen. Der Alkohol und die heilenden entzündungswidrigen Stoffe der Kamille ergeben mit Goldrute ein hochwirksames Gurgelmittel. Ich habe es oft bei meinem entzündeten Zahn angewendet; er heilte dann problemlos. Sonst hätte der Arzt ihn bestimmt fünf Mal ziehen können. Allerdings gurgle ich nicht, sondern spüle damit den Mundraum einige Minuten aus, bis die Substanzen schön in das Fleisch eingezogen sind. In früheren Zeiten habe ich an der österreichischen Grenze mit 80%-igem Strohrum gespült. Das empfehle ich keinem. Da trocknet das Zahnfleisch richtig weg und man kann froh sein, wenn die Zähne nicht rausfallen.

Bei blutigem Zahnfleisch kann das auch ein simpler Mangel an Vitamin C sein. Man nehme dann gelegentlich höhere Mengen zu sich, um das zu testen. Hilft es aber nicht, kann auch ein Mangel an Kupfer (und/oder Eisen) bestehen. Wahrscheinlich ist das der Fall, wenn man stark aufbaut – Bodybuilder, Schwangere – oder ganz einfach viel zu wenig Kupfer in der Nahrung hat.

## Gundelrebe (Kraut, roh)

Fluss: Rechts in Rippen, zwischen Hüfte u. Achsel, auch links. Mitte des rechten Oberschenkels. Ziehen in der Gegend des linken Ohres. Leichtes Vibrieren auf dem Hinterkopf. Fußränder (an den Zehen) innen und außen. Brust ganz oben an den Seiten, übers Knie, über die Handoberfläche.

Das Wirken in den Randbereichen ist für mich ein Zeichen für eine entschlackende Wirkung. Da dieses Mittel von Hildegard von Bingen empfohlen wurde, kann es nicht so schlecht sein. Sie empfahl es bei Ohrproblemen, wenn ein Rauschen im Ohr ist. Allgemein verwendet man es in Bädern bei Gicht, Rheuma, Hautunreinheiten. Für mich ist es nur ein weiterer Zusatz in einem umfassenden Reinigungselixier. Übrigens halte ich nicht viel von Bädern etc. Wenn man wirklich eine komplette Reinigung des Körpers erzielen will, muss man das alles sowieso mit einer perfekten, entschlackenden Ernährung tun. Und alles, was man isst, gelangt auch in die Hautschichten, wenn es dort benötigt wird. Allerdings muss dann auch schon eine gewisse Reinheit vorhanden sein. Wenn die Bahnen, auf denen die Wirkstoffe fließen sollen, verstopft sind, dann kann die Haut natürlich nicht versorgt werden.

### Gunpowder (roh)

Fluss: In rechter Augenbraue ein starkes Prickeln. Rechter Zeigefingerknöchel. Handbreit rechts vom Nabel, drei Fingerbreit hoch. Ins linke Knie von unten kommend. Später Ströme im linken Zeigefinger, letztes und vorletztes Glied. Rechts am Kinn. Links im Schambereich, Penisspitze. Spannungen im rechten Schambereich und im rechten Auge.

Zu der Zeit war mein rechtes Auge mehr verschlackt als das linke. Gunpowder wirkt auf die Augen. Da die Brauen etwas mit der Reinigung des Auges zu tun haben, nahm ich ein Prickeln in der rechten Braue wahr. Da ich schon viele Augenmittel genommen hatte, wunderte ich mich, dass von diesem Tee noch eine Wirkung zu spüren war. Ich schätze ihn deshalb besonders hoch ein. Er wirkt auch im Schambereich und im Penis. Ich nehme eine kleine Menge roh im Joghurt.

### Heidekraut (Kraut, roh)

Fluss: Ganz feine Stiche, Kribbeln überall. Strom mitten ins linke Knie. Kribbeln unter linker Augenbraue. Zahnradchenlaufen auf inneren Wangenknochen von Mund bis Nase: ovalförmig auf beiden Seiten nach oben. Zucken der Brustmuskeln den ganzen Nachmittag.

Abends atmete ich schwer. Das Blut war mit Schlacken überladen. Heidekraut reinigt feinste Kapillaren im ganzen Körper. Drei Tage lang ging das so. Jedes Mal, wenn ich Heidekraut nahm, bekam ich kaum noch Luft. Doch dann war es vorbei. Eine gewaltige entschlackende Kraft liegt in diesem einfachen Heidekraut. Es kann ganz einfach über den Salat gestreut werden, und man sollte das auch tun. Von keinem anderen Kraut habe ich so große Entschlackung erfahren.

### Hirschzunge (Kraut, roh)

Fluss: Wie Bibernelle, aber beseitigt auch Lungenschleim. Im Schienbein (links) ein Strahl und unterm Herzen: nach oben.

Für mich ist dieses Kraut etwas sehr Kostbares. Ich nehme nur eine kleine Trockenmenge von ca. hundert Milligramm zur Abendmahlzeit. Und auch nur dann, wenn ich Muskelmasse aufbauen möchte und mit starker Verschleimung rechne. Es beseitigt den Schleim und zählt zu Hildegard v. Bingen's genannten Kräutern. Allerdings ist auch das nicht allein selig machend. Wenn ich aufbaue, dann muss ich auch noch stark wirkende Mittel wie Teufelskrallen oder Bockshornklee nehmen. Gerade Teufelskrallen ist hier unersetzlich. Aber auch Sachen wie Carotin und Zucker leisten hier große Dienste.

### Hirtentäschel (Kraut, roh)

Fluss: Feine Ströme über Handgelenke, rechtes Knie, rechte Ferse. Stechende Ströme in die Oberschenkelinnenseiten und in rechtes Schienbein. Ströme und Kribbeln in Nasenwurzel und Flügel. Ein besonderes Kribbeln in Haarwurzeln des Schnauzbarts. Rechtes Kinn und um die Mundwinkel. Über Wangenknochen, auch links im Hals. Ströme, Kribbeln überall, wo Kupfermangelschäden sind. Bohrende Stiche ins Herz. Ströme oben im Lat. Po. Rechte Bauchseite. Rechter Hodensack. Verästelung in Wangen. Strom in oberen linken Vorderzahn.

Es durchfließt die Bahnen, in denen auch Kupfer transportiert wird. Ein Kupfermangel ist für das Ergrauen der Haare zuständig. Das Kribbeln in den Schnauzbartwurzeln zeigt, dass die Kupferbahnen dort gereinigt werden. Wer allerdings mehr an Haarausfall leidet, kann auch einen Lezithinmangel haben. Auch Eisen spielt hier eine große Rolle. Ekzeme können auf Kupfer und/oder Eisenmangel be-

ruhen. Man sollte zunächst sicherstellen, dass kein B-Komplex-Mangel vorliegt. Dann kann man austesten, ob man mehr Eisen oder mehr Kupfer braucht. Kupfer und Eisen müssen ein bestimmtes Verhältnis zueinander haben. Ein Mangel von einem der beiden Stoffe führt zu einem Problem in der Verwertung des anderen Stoffes. Gleichzeitig sollte man genug Lecithin nehmen. Für Haarausfall kommen meist mehrere Ursachen in Frage. So kann es auch ein allgemeiner Mangel an Nährstoffen sein, aber auch eine zu schwache Durchblutung des Kopfes. Diese Leute tragen meist Mützen, weil sie am Kopf frieren. Dies kann am Blut und einer zunehmenden Verschlackung liegen. Es gibt einige Kräuter, die die Bahnen im Kopf reinigen und zu einer besseren Nährstoffversorgung der Haarwurzeln beitragen. Das Blut muss besser und die Kapillaren sauberer werden; dann erst können die Nährstoffe wirken.

Nasenbluten kann ebenfalls ein Kupfermangel sein. Auch da kann Hirtentäschel helfen. Ebenso beim Lungenbluten. Meine Uroma spuckte ständig riesige Mengen Blut, hatte Lungenbluten. Wahrscheinlich hat sie den hohen Kupferbedarf auf mich vererbt. Als Glutenallergiker habe ich einen höheren Kupferbedarf. Meine Erfahrungen mit Kupferpräparaten zeigen, dass die Salze zum Teil unverträglich sind. Höhere Mengen ließen meinen Darm schmerzen. Als völlig harmlos zeigte sich mir Kupferpulver. Je mehr ich nahm, desto besser fühlte ich mich. Die Metallionen werden kontinuierlich über einen längeren Zeitraum abgegeben/aufgenommen. Es heißt aber, dass zu viel Kupfer eine schädliche Wirkung auf das Blut habe, was sehr gefährlich sein könnte. Also bitte vorsichtig damit umgehen!

### Johanniskraut

Hier habe ich nur Rotöl ausprobiert, da es die besten Wirkstoffe enthält. Ich stellte eine gute Reinigung im Auge fest etc.

### Kardamom (Samen, roh)

Fluss: Wirkt nach 3 Minuten. Kribbelkriechstrom rechts von Nasenspitze. Kribbeln am äußeren Ende der Nasenspitzenflügel. Spannungen um linken Hüftbereich, überm Herzen, um den Penisbereich. Feiner Strom in Penisspitze und überm vorderen rechten Knie. Feine Ströme ins linke Ohr, unter rechtem vorderen Knie, am vorderen Halsansatz (unten, links von der Mitte). Fuß... Kribbeln über Oberlippe, unter Unterlippe. Dumpfer Schmerz in linker Hüfte und rech-

tem Unterarm nahe Ellbogen. Spannung im linken Zeigefinger. Spannungen in Stirn. Feine Ströme in rechter Wade, auf Schädel. Feine Stiche auf linkem Handgelenk, linker Ohrmuschel. Starker stehender Strom im rechten Nasenflügel. Prickeln am rechten Oberschenkel, Innenseite. Kurze Ströme in oberer linker Brust. Strom in rechter Wade, hinten. Spannungen, Ströme im Kinn und darunter unter dem Unterkiefer. Druck auf linkem Auge.

Kopf, Herz, Bauch, Penis. Kardamom durchzieht in Windeseile feine Bahnen, wirkt reinigend. Gut für das Nervensystem.

### Kerbel (Kraut, roh)

Ein dicker Fluss von der Stirn kommend ergoss sich über den Augenbrauen. Zweifellos ist Kerbel ein Kraut mit guter entschlackender Wirkung und wird auch bei Hautunreinheiten verwendet. Wie ich meine, hat dies seinen Grund hauptsächlich darin, weil Kerbel gut auf die Milz wirkt, und die ist für Entgiftung und Verjüngung des Körpers von Bedeutung. Kerbel wirkt auch auf Magen, Verdauung.

### Königskerze (Blüten, roh)

Fluss: Herzkranzgefäße, Fluss durch feine Verästelungen bis senkrecht über den Magen. Dünner senkrechter Strom links über Blase.

Wie Kohlrabi zählt auch dieses Kraut zu den absoluten Topmitteln für die Herzkranzgefäße. Und deshalb ist es für sich genommen schon ein Universalmittel. Denn alles, was gut für das Herz ist, ist auch gut für den ganzen Körper. Mir ist das Kraut in vielen Kräutermischungen begegnet; es ist tatsächlich von vielfältigem Nutzen. Die bessere Verdauung, die ich bemerkte, erhöht den Wert der gesamten Speise, die durch Aufspaltung und Verwertung für den Körper nutzbar gemacht werden muss. Je besser das funktioniert, desto weniger Schlacken entstehen bei der Verdauung. So müssen Schlacken, die gar nicht erst entstehen, auch nicht abgeführt werden.

Die extreme Verminderung der Schleimproduktion in Auge und Lunge zeigt, dass hier ein entzündungswidriger Effekt auftaucht, der alle Krankheiten der Atmungsorgane und auch solche wie Rheuma bekämpft.



Früher sammelte ich die großen Blüten an einem Bahngleis. Sie haben einen wunderschönen Geruch und taugen für sich allein genommen schon für ein einzigartiges Parfüm.

Ich gebe eine kleine Menge in einen durchlöchernten Pappkarton, den ich auf die Heizung oder neben das Eisfach im Kühlschrank stelle. Dadurch bleiben sie trocken, denn sie ziehen leicht Feuchtigkeit und werden dann wie Wolle. Mit der Hand zerreiße ich ein paar Blätter in den Joghurt.

### Kümmel (Samen, roh)

Extrem starkes Mittel für die Verdauung. Als ich es probierte, bekam ich eine starke elektrische Aufladung der Haarspitzen. Aus meinen Augenbrauen sprühten quasi die Funken. Abends würde ich den gemahlenen Samen empfehlen, wenn die Mahlzeiten ziemlich groß und schwer verdaulich sind. Er soll auch bei Bauchschmerzen und Blähungen helfen. Ich nehme ihn immer dann, wenn ich keinen Fenchel nehme. Menge: ca ein halbes bis ganzes Gramm pro Mahlzeit. – Zu fast allen Mahlzeiten nehme ich Bertram, er führt im Darm zu verbesserter Verdauung. Man merkt das kaum, denn die Wirkung ist nicht so stark wie beim Kümmel, sondern mehr subtiler Art.

### Kurkuma (Wurzel, roh)

Fluss: Feine Ströme auf linker Schulter und oberem Rücken. Spannungen, Strom in rechter Schulter. Dumpfe Spannungen, feine Ströme in oberer Brust, in linken oberen Rippen. Dumpfer Strom das Nasenbein runter. Kribbeln an Oberlippe. Stechen unterm Kinn, Kiefer. Rechter Po, seitlich. Kleiner Strom am rechten Oberschenkel, Innenseite. Verästelung um linken Ohransatz, mehr vorn. Starker Strom über rechten Nasenflügel. Kribbeln in Wangen, unter Unterlippe, um Mundwinkel.

Durch Zufall entdeckte ich die Wirkung von Kurkuma. Ich aß mal Bärchen mit Kurkuma, wechselte dann aber zu Colafläschchen ohne Kurkuma. Dieser geringe Unterschied ließ mein Bindegewebe zerreißen und ich stand kurz vor der totalen Zerreißprobe. Das Gewebe wurde immer ausgedörrter und ich überlegte, was ich denn bloß geändert hatte. Dann fing ich wieder an, Bärchen mit Kurkuma zu essen, spürte die Wirkung und fraß und fraß. Später nahm ich dann bei allen Aufbaumahlzeiten einen gestrichenen Teeflöffel Kurkuma.

## Lapacho (Rinde, roh)

Fluss: Obere linke Stirn: kleiner Strom. Brust, ganz oben, feine Verästelung. Strom in rechter Hüfte und rechts im Schambereich. Feines Zucken und Pochen in der Nase. Kribbeln im rechten Ohr. Linke und rechte Brust zwischen Nabelhöhe und Herzhöhe. Spannungen in rechter Schädeldecke. Müdigkeit verschwindet. Blubbern in Kinn, Fingern, Handflächen, Zahnfleisch. Dummer Stich im rechten Wangenknochen. Rücken, rechts der Wirbelsäule, etwas über Nabelhöhe. Der ganze Körper schwingt und pulsiert im Rhythmus des Herzschlags. Harmonisierend. – Zwei Tage später: Kribbeln am Wangenknochen. Kribbelstrom im rechten Augenwinkel (an Nase). Müdigkeit weg, Pulsieren, wie elektrisiert nach Alkohol. Strom nach oben, eine Handbreit am Nabel rechts vorbei. Strom im rechten Auge nach ca acht Stunden. – Dritter Tag: Strom über und links vom Nabel. Spannung im oberen Hodensack. Dummer, blubbernde Stiche, obere Brust, links, danach rechts. Druck im Kopf. Bin wacher, elektrisiert. Leichtes Stechen in Fingern und linker Schädeldecke. Strom im rechten Auge und nach ca einer Stunde auch Druck. Leichtes Stechen auf den Knöcheln der rechten Hand und auch am After.

Ich glaube, jedem dürfte jetzt wohl klar sein, dass dies eine absolute Wunderrinde ist. Sie soll bei Krebs, Malaria, Herpes, HIV-Virus helfen. Sie wirkt antibakteriell, stärkt das Immunsystem. Sie bringt große Wachheit, Energie und hilft dem Körper durch besseren Stoffwechsel überflüssiges Fett zu verbrennen. Ich nehme es jeden Tag, obwohl ich hörte, dass ein Dauergebrauch nicht gut sei. Dosis: ¼ g.

## Lavendel (Blüten, roh)

Fluss: Punkt am Hinterkopf. Strom in linken kleinen Finger. Durchs Herz ein starker Strom. Über Herzkranzgefäße verteilt. Starker Strom an linker Brustkorbseite bis ins Herz. Direkt überm linken Knie oben auf dem Kniescheibenrand, auf rechtem Daumen.

Verstand klarer und Herz besser durchblutet. Übrigens hat auch Hildegard die Wirkung auf den Verstand bemerkt. Damit haben wir hier ein ganz klares Mittel für den Kopf. Aber noch viel interessanter ist die Wirkung auf das Herz. Man könnte fast sagen: bombastisch. Allein dadurch ist Lavendel schon ein Universalmittel und für alle bestens zu empfehlen. Ich nehme ein zehntel Gramm abends zum Salat. Der Punkt am Hinterkopf und die Übereinstimmung mit dem,

was auch Hildegard sagte, ist für mich erfreulich. Ich meine, dass alle Mittel, die hinten auf den Kopf wirken, auch gut für das Gehirn sind. Ich fülle etwas in eine Leerkapsel, da ich den Geschmack im Salat nicht mag.

### Löwenzahn (Kraut ohne Wurzeln, roh)

Fluss: Strom auf Unterseite des rechten Handgelenks, dann Zucken im Unterarm. Leichtes Prickeln an den Schläfen. Strom auf linkem Großzehansatz. Unterm Herzen, auch rechte Brust und links am Hals. Linker Lat. Über linker Pobacke. Stiche im Penis, in rechter Brust, in das rechte Auge. Verzweigtes Stromgeflecht in Brustmitte. Unter der Nase senkrechte Stiche. Strom über rechten Hodensack sowie auf Innenseite des rechten Oberschenkels. Über rechter Kniekehle. Rechter kleiner Finger. Rechte Brust oben.

Reinigend, wirkt auf Gelenk, Auge und wird bei Gicht, Rheuma genommen. Wirkt auf Blut, Haut, Nieren. Kann auch Störungen der Leber und Bauchspeicheldrüse beheben. Ich habe dort eine Wirkung festgestellt, wo die Bauchspeicheldrüse und umliegende Organe liegen. Hier sind auch wichtige Funktionen, die der Verjüngung dienen. Ich sehe Löwenzahn als ein Verjüngungsmittel an, das verstopfte Funktionen wieder in Gang bringt. Noch wirkungsvoller ist in diesem Bereich der Granatapfel; das soll aber nicht heißen, dass der Löwenzahn überflüssig ist. Er hat eben andere, ergänzende Funktionen. So manch ein Kranker geht an der besten Arznei vorbei, die man sich denken kann. Fast überall wächst der Löwenzahn. Man nehme einfach einen Blütenkopf und esse ihn auf.

### Lorbeer (Blätter, roh)

Fluss: Starkes dumpfes Ziehen in linker Brust, feineres in rechter Brust. Dumpfes Ziehen am rechten unteren Bizepsansatz und an rechter hinterer Schulter. Verästlung: Rechter Daumen, Kinn, linker Bizepsansatz, linker Nasenflügel, rechte Brust, rechte Hüfte. Spannung in den vorderen Zähnen, Oberkiefer. Rechts vom unteren Brustbeinende. Druck vorne links im Kopf. Leichter Hauch auf rechtem Handgelenk und linker Achillesferse. Kleiner horizontaler Strom in linker oberer Brust. Linke Wade, rechts. Rechte Brust unter Brustwarze. Linker Oberschenkel, Innenseite. Leichtes Kribbeln links hinten und links oben am Kopf. Dumpfes Ziehen am unteren rechten Rückenstrecker. Links im Hals. Vertikaler Strom links unterm Na-

bel. Strom übers rechte Knie nach oben. Schambereich, rechts. Kribbeln überm rechten Knie. Stich in linker Seite Handbreit über Nabel.

Sehr gutes Reinigungsmittel, besonders gut für Zähne. Gute Wirkung auf die Lunge. Schmerzender Stich im Endpunkt des Lungenmeridians für die rechte Lunge im rechten Fuß. Wirkt auf die linke Gehirnhälfte.

### Lungenkraut (Kraut, roh)

Wirkung: Atmung gleichmäßiger, kein Stottern. – Als ich eine entzündete Lunge hatte, musste ich ständig husten, weil sich immer etwas Schleim in der Lunge bildete und löste. Das hinderte mich am Einschlafen. Ich nahm etwas Lungenkraut auf Honig und Zucker, ließ es im Mund zergehen. Nach einer halben Stunde hatte sich die Lunge beruhigt.

Für jedes Organ gibt es Kräuter, mit denen man die Organfunktion justieren kann. Die Organe funktionieren nicht ganz optimal; es entstehen während der Arbeit oft Schlacken, die den Körper belasten. Oft werden diese Schlacken dann im Körper abgelagert, weil sie nicht rechtzeitig wieder ausgeschieden werden können. Später muss man das dann durch Fasten und Reinigungskräuter nachholen. Umso besser, wenn man die Schlacken gar nicht erst entstehen lässt. Dies geschieht durch genaue Justierung. Den Organen werden nützliche Wirkstoffe zur Verfügung gestellt. Zum Teil wirken diese auch katalytisch. Lungenkraut ist solch ein Justierungsmittel und wirkt auf den Magen, so dass bereits bei der Verdauung die Entstehung von Schlacken unterdrückt wird. Es ist also ratsam, bei jeder Mahlzeit Lungenkraut zu nehmen. Wer Asthma hat, leidet oft unter ständiger Neuverschlackung, die er nicht in den Griff kriegen kann. Lungenkraut wird hier sofort eine Wirkung hervorrufen, kann aber nicht restlos heilen. Für eine Heilung muss die vollständige Entschlackung des Körpers erfolgen und Neuverschlackung vermieden werden.

### Mate (Teeblätter, roh)

Fluss: Dumpfer Strom rechts vom Brustbein. Ströme in Unterkiefer, an/in Zähnen, an den Ellbogen, außen. Kribbeln in Stirn. Daumenansätze oben an Handgelenken. Vibrieren an beiden Kniescheiben. Pieksen in Kniegend und rechtem Mittelfinger. Feines Prickeln links vom Brustbein. Prickeln im rechten Daumengelenk. Strom an

linker Wade, innen. Prickeln am Hodensack. Leichtes Prickeln Handbreit unter dem unteren Brustbeinende. – Zweiter Tag: Feiner Strom im Herzen; ein zweiter auf dem Herzen. Ameisenlaufen am rechten Kinn und unter dem rechten Schienbein. Prickeln unter und über den Kniescheiben. Prickeln auf seitlicher Schulter. Strom auf linkem Fußgelenk. – Dritter Tag: Strom links vom Brustbein.

Es gibt einen Stoff, der nur in Ananas und Mate zu finden ist. Die beiden müssen also irgendwie etwas gemeinsam haben. Mate wirkte auf mich erfrischend und ich war wacher als sonst. Die Wirkung hält auch lange an, ähnlich wie bei Lapacho. Es reicht aus, eine kleine Menge von ca einem halben Gramm zu nehmen. Mate wirkt auch auf Brust und Herz.

### Meisterwurz (Wurzel, roh)

Fluss: Kehlkopf, Strom von links nach rechts. Alles feine Ströme, unter Augen, durch Schläfen, in und über der Stirn von links nach rechts. Nase, Kinnschuppe, vorn; auf, über der Nasenspitze. In Handgelenke von der Hand fließend; in rechten Oberschenkel, innen. Rechts am Penis. Brustbein, links, nach oben. Rechter Trizeps, hinten. Strom durchs linke Bein.

Diese kostbare Wurzel reinigt feine Kapillaren, die durch die Länge der Glieder verlaufen wie zum Beispiel beim Bein vom Fuß bis zur Hüfte. Dadurch findet eine bessere Durchblutung und Versorgung der Glieder und Gelenke statt. So kann sie auch bei Gicht helfen. Ganz gerade, parallel nach oben verlaufende Meridiane sind typisch für den Brustbereich. Auch hier wirkt die Wurzel. Sie kann bei Lungenproblemen und Verschleimung helfen.

### Mistel (Zweige, Blätter, roh)

Fluss: Starke Stiche links unter dem Herzen. Feine Stiche unter den Füßen und an rechten Zehen am rechten Fuß. Feine Stiche auch in rechter Brust, Ellbogenhöhe. Feiner Strom über rechtem Knie, rechts; auch Hüfte, rechts. Später feine Ströme oben überm Herzen.

Reinigend, wirkt gut auf das Herz, den Stoffwechsel und den ganzen Körper. Noch nie hat bei mir ein Mittel so schnell gewirkt wie Mistel. Fast unmittelbar nach der Einnahme spürte ich Wirkungen. Beson-

ders die Stiche links unter dem Herzen. Das war schon wirklich geisterhaft, mit welcher Vehemenz diese Stiche ausgeführt wurden.

### Petersilie (Wurzel, roh)

Fluss: Leichtes Kribbeln im rechten Großzeh und der Spitze vom linken Großzeh. Punkte an den Mundwinkeln. Stich in Spitze vom rechten Daumen. Sehr feiner Strom übers Herz. Feine Ströme unter dem Kinn bis zum Hals. Spitze vom rechten Ringfinger. Feine Ströme auf der Innenseite des rechten Oberschenkels. Stiche von unten in die Mitte der hinteren Fußunterseite. Punkt rechts an der rechten Wade. Kribbeln vor der Wade. Starkes Ziehen quer nach links oben unterm Herzen. Starkes Stoßen im linken Großzeh.

Petersilie enthält Pinen (wie Thymian) und Apiin (wie Sellerie). Hier haben wir ein Kraut, welches gut zu proteinreichen Speisen gegeben werden kann. Ähnlich wie Sellerie ist es gut für das Blut und gilt deswegen wohl auch als ein Potenzmittel, aber es mindert auch die Schlacken, die bei der Verdauung entstehen. Ich nehme die Wurzel und die Blätter.

Als ich die Abendmahlzeit aus Salat und Thunfisch mal mit Wein und mal ohne Wein aß, stellte ich fest, dass eine zusätzliche Wirkung auf das Herz zu spüren war, wenn ich Petersilie zum Salat nahm und gleichzeitig Wein dabei hatte. Ohne den Wein war diese Wirkung nicht zu merken. Es ist aber wieder nur eines von vielen Mitteln, die alle gut auf das Herz wirken.

### Primel (Kraut, roh)

Fluss: Vier Ströme senkrecht parallel im Unterleib/-bauch. Ströme von Stirnmitte nach unten bis Brauenhöhe; auch auf Brauenmitte (senkrecht von oben). Von der Mitte unter dem Auge zur Wange und nach unten in den Mundwinkel, dann weit um den Mund herum (also parallel zum Eisenkrautfluss). Wie Zahnradchen. Rechts im Hals nach unten. Einige feine Ströme in Brust und auf dem Fuß, Oberschenkel, außen, dann über die Hüfte (innen). Auf der Hand und Handgelenk. Auch mehr über der Stirn, über den Schläfen, über Ellbogen und Unterarm. Strom bis in Nasenspitze.

Wirkt Reinigend auf die Meridiane im Unterleib. Sehr feine Aktivität in der Stirn, Augenbereich, Wangen, Mund, Nase. Auch im Brust-

bereich und der Hüftgegend. Primel wirkt bei Entzündungen, denn es entschlackt und scheidet Schlacken und Harnsäure aus. Es dringt in feinste Verstecke der Viren und vertreibt sie. Also muss es wirken bei Rheuma, Gicht, Lungenkatarrh, Erkältung. Primel ist gut für die Nieren und wird mit gichtigen Verunreinigungen im Körper fertig. Das kann aber nur dann wirklich helfen, wenn der Körper nicht ständig übermäßig verschlackt wird.

### Pu Erh (Tee, roh)

Fluss: Dumpfes starkes Ziehen in Stirn und Nase. Über Brauen laufen Ströme nach innen (zur Nase). Ein Strom vom Schambereich nach oben zum Herzen (Herzmeridian). Kribbeln in Stirn. Das Herz scheint stärker zu pochen. Starker dumpfer Stich in Unterseite des rechten hinteren Fußes. Ganz feines Prickeln auf oberer Brustmitte, linkem Handgelenk und links vom Nabel. Stiche auch in rechter Hüfte/Bauch. Handbreit rechts vom Nabel, Handbreit nach oben: Kribbeln wie ein schlängelnder Wurm. Danach leicht erhöhter Druck im linken Hinterkopf. Kleiner Kribbelstrom auf dem Herzen.

Pumpt Blut in den Körper wie ein Kurzstreckenlauf. Wirkt anregend wie Alkohol. Ich spürte schnelle, zuckende Energieströme an den Kopfseiten. Wirkt auf Herz, Brust, Stirn und Gehirn – kostbar und subtil.

### Quebracho (Rinde, roh)

Fluss: Rechte obere Kopfmitte. Rechter Nasenflügel. Obere linke Brust. Vibrieren unter rechtem hinteren unteren Halsansatz. Rechter Daumen. Rechte Schläfe. Linke hintere Wade. Seitliche linke Brust. Über rechtem Knie. Links vom Brustbein. Rechte Seite des linken Handgelenkes. Links am rechten Schulterblatt. Links neben Nase. Linker Fersenrand. Linker unterer Bizeps. Am seitlichen rechten unteren Po. Vibrieren an beiden Wangenknochen. Hintere und seitliche Schulter auf rechter Seite. Linker Beinbizeps, Innenseite. Rechte Seite vom Brustkorb. Linker Großzehballen. Linker unterer Trizeps. Linkes Knie, Innenseite. Beide Handgelenke, Innenseiten. Oberer rechter Fuß. Linker Oberarm, oben, innen. Rechte Brustwarze. Rechter Lat, oben, hinten. Über rechtem Knie, Außenseite. Rechte Augenbraue. Oberer linker Fuß. Auf rechtem Knie. Spannung in rechter Kopfseite. Linke seitliche Schulter. Linke Halsmitte, hinten. Kribbeln in oberer Stirnmitte. Rand und Mitte der rechten hinteren

Fußunterseite. Links vom Nabel, dann rechts vom Nabel, aber Handbreit höher. Ein Ziehen durch die Lunge von vorne nach hinten. Rückenstrecker, unten. Ziehen in rechte Fingerunterseite. Linker Hinterkopf. Spannung im rechten Auge. Extrem stark in der Herzgegend, längeres Ziehen. Rechter Schambereich. Druck in rechter Innenhand. Strom direkt in der Lunge. Verästelungsstrom direkt in oberer Lunge.

Ein hervorragendes Mittel zur Reinigung des gesamten Brustbereichs. Besonders gut für die Lunge.

### Quecke (Wurzel, roh)

Fluss: Wirkt in Randbezirken, Kanten, Ecken. Ströme nach vorn und unten. Oben rechts am Kopf, wo die Kahlheit kommt. Links am Kinn. Wie Tränenlaufen links, danach rechts aus den Augen bis zur Lippe. An rechter Schulter nach unten. Am linken Lat nach unten. Am rechten Penis nach vorn. Am rechten Schulterblatt nach unten. An linker Hand der Daumenansatz. Rechtes Knie, linke Seite. Hinter das rechte Ohr. – Später: Rechts in Ohrmuschel. Spannung unter linkem Ohr. Linke Penismitte. Übers rechte Handgelenk. Im linken und rechten Großzeh (unterhalb). Im linken Po, links vom After, leichtes Ziehen.

Für Blutreinigung, Entschlackung. Kann bei Rheuma, Gicht und Leberproblemen hilfreich sein. Lange Zeit nahm ich ein zehntel Gramm jeden zweiten Tag, stellte dann aber fest, dass die Menge zu gering war. Ein drittel Gramm (trocken) brachte wieder die bekannte Wirkung. Deshalb empfehle ich für eine wirkungsvolle Dosis eine Menge von ca einem viertel Gramm jeden zweiten oder dritten Tag. – Bei Leberproblemen sollte man Quecke, Edelkastanie und Ysop in Honig geben. Wer diesen Honig oft isst, der kann auf eine gesunde Leber hoffen. – Ein oder zwei Mal pro Tag, besonders zu schweren Speisen.

### Römische Kamille (Blütenkopf, roh)

Fluss: Geht sofort in alle Gelenke, teilweise sind auch die geraden Zuflussbahnen in die Gelenke spürbar. Prickeln und Stiche um die Gelenke herum. Druck im rechten Auge.



Die Römische ist wertvoller als die normale Kamille, die wir in jedem Supermarkt finden. Sie enthält nämlich einen wichtigen Stoff mehr. Noch besser ist das Mutterkraut, aber nur bei Migräne; ich nahm es aber nie. Gegen Entzündungen nahm ich oft die normale Kamille, die da auch gut hilft. Man kann ein paar Tropfen eines Konzentrates in ein Getränk mischen und innere Entzündungen mildern oder auch einen entzündeten Zahn mit einer Blüte in Schach halten, die man sich in die Backe klemmt. Rein zufällig probierte ich dann die Römische. Ja, die ist besser. Jeder, der Gelenkprobleme hat, sollte sofort die Römische probieren. Ich nehme morgens oft eine Blüte der Römischen als eine Pille auf noch nüchternen Magen.

### Rosmarin (Blätter, roh)

Fluss: Über der Stirn ein Prickeln.

Als ich Rosmarin zum ersten Mal probierte, spürte ich eine stark verbesserte Durchblutung. Meine Atmung wurde um ca ein Drittel besser. Für einen Asthmatiker kann das lebenswichtig sein. Noch heute bin ich der Auffassung, dass dies das wertvollste Kraut ist. Dürfte ich nur ein Kraut nehmen, dann wäre es Rosmarin. Ich nehme es zu jeder Mahlzeit. Vor längerer Zeit gab es einen Heiler, der nur mit Rosmarin heilte. Alle Rezepte enthielten Rosmarin. Er machte sogar fast Tote wieder lebendig.

In letzter Zeit ist die Birkenrinde in den Ruf gekommen, gut gegen Krebs zu sein. Der entscheidende Wirkstoff ist auch in Rosmarin enthalten. Sieht man sich die Bandbreite von Wirkstoffen einiger Kräuter an, so kann man sagen, dass es einige spezielle Kräuter gibt, die auch nur gerade die notwendigen Mengen an bestimmten Stoffen enthalten, die für die verlangte spezielle Wirkung erforderlich sind. Andere Kräuter aber enthalten eine enorme Menge an Stoffen, die in ihrer Bandbreite schon universell wirken. Rosmarin ist eines davon. Salbei, Estragon, Dill sind ebenfalls nicht übel. Diese Kräuter wirken zunächst gut auf den Magen, die Verdauung, das Blut. Sie sind bei schweren Mahlzeiten für bessere Verdauung zu empfehlen, aber auch bei reinigenden Salaten anzuwenden.

Dill wurde von H. v. Bingen als Zusatz für ein Blutreinigungsmittel gewählt. Salbei wurde vom berühmten Jakob Lorber erwähnt.

### Rupprechtskraut (Kraut, roh)

Fluss: Punktförmige Wirbelströme, Stiche oberhalb und unterhalb von Zehgelenken, Finger-, Handgelenken, dann auch Ferse, Hüfte. Wabern im Hals. Kurze Ströme auf Knie und Handgelenk. Etwas Druck unter der Schädeldecke. Strom unter rechtem Ohr. Leichte Ströme in der Brust. Wirbelgewaber unter Schädeldecke.

Wirkt reinigend auf die Gelenke, gegen Gicht. Das Wabern im Hals milderte die Halsentzündung, die ich oft hatte. Eigenartig ist die Wirkung auf den Kopf. Es erhöht den Druck im Kopf, wahrscheinlich durch bessere Durchblutung, welcher eine Reinigung feiner Kanäle vorangeht. Das hilft auch zu erklären, warum es gegen Grauen Star hilft. Es reinigt und verhilft zu besserer Durchblutung; zusammen mit Ginkgo ist die Wirkung noch stärker. Der verantwortliche Inhaltsstoff ist Geraniin. Allgemein hilft das Kraut bei Hautproblemen, Geschwüren und Blutungen aller Art. – Da von diesem Kraut kleine Mengen gut wirken, ist es optimal für unseren Kräuterlikör.

### Sanikel (Kraut, roh)

Es nimmt eine Zwischenstellung beim Bindegewebe- u. Muskelaufbau ein. Ich stellte fest, meine Handkraft wurde etwas besser und das Bindegewebe der Brust erfuhr eine Kräftigung. Die Wirkung ist oft nicht spürbar, da hier viele Faktoren eine Rolle spielen. So müssen für den Bindegewebe- u. Muskelaufbau viele Stoffe vorhanden sein, von denen oft mehrere unterrepräsentiert sind.

### Schlangenzwurzel (Wurzel, roh)

Fluss: Linker Zeigefinger, rechter Zeh, rechte Stirn über der Braue. Kribbeliger Strom im rechten Ringfinger. Oben auf dem Rücken, rechts. Ansatz linker Daumenballen: ein Blubb. Stich zwei Handbreit unter linker Brustwarze; dann auch gegenüber im Rücken. Rechter äußerer Fußrand. Ziehen entlang linker innerer Pobacke (Rand). Links am unteren Halsansatz. Linke Halsseite. Unten am Rückenstrecker. Linker Großzeh. Auf rechtem Trizeps. Rechter Poansatz, oben. Linke Hüftseite. Wabern und Druck in der linken Hüfte. Rechter Penis. Spannungen rechts unterm Nabel. Rechte Wange. Stich von unten in linke Ferse. Prickeln an rechter Schläfe. Punkt am linken unteren Latansatz. Dumpfer Druck (wie Nagel) über rechter Augenbraue. Strom auf dem Brustbein. Von Braue kommender horizontaler Strom an linker Schläfe. Stechendes Ziehen im linken klei-

nen Finger. Ziehen in Schambereichmitte. Ziehen in Aftergegend, Penisansatz. Ziehen über rechtem Knie. Pochender Strom links am Schambereich. Rechte Ferse nach oben. Prickeln und Strom in linke, dann rechte Brustwarze. Ziehen im rechten Schambereich, Unterbauch. Rechtes Knie, rechte Seite, Spannung. Kribbeln im rechten Zeigefinger, kleinen Finger. Feiner Strom auf linkem Nacken. Ströme unter linker Achsel. Auf rechtem Mittelfinger, letztes Gelenk. Auf rechter Hüfte, vorn: Kribbelstrom. Kribbeln in unteren Zähnen, vorn. Obere rechte Brust am Schlüsselbein. Spannungen in Schädeldecke, links. Strom fließt Koteletten runter. – Nach fünf Stunden: Strom im rechten Auge. Stich in Nasenspitze.

Wirkt in der Schädeldecke, in Zähnen, Augen, Sehnen, Brust-, Genitalbereich, Brustwarzen, Gelenken.

Alles, was irgendwie mit Nerven, Kalzium, Entzündungen zu tun hat, kann gelindert werden. Also Asthma, Bronchitis, Gelenkentzündungen, Rheuma. Ich hatte mal eine Migräne, die durch Magnesiummangel entstanden war. Da Kalzium und Magnesium in einem bestimmten Verhältnis stehen müssen, kann eine Störung durch einen der beiden Stoffe eine Migräne auslösen. Also auch ein Kalziummangel. Aber auch Phosphor muss in der richtigen Menge vorhanden sein. In der Regel nimmt man doppelt so viel Kalzium wie Magnesium. Jeder sollte sofort überprüfen, ob seine Ernährung mineralstoffmäßig ausgewogen ist. Jede Mahlzeit muss optimiert werden. Bei Migräne sollte man zusätzlich Mutterkraut nehmen.

### Schneebeere (erste Dosis) (Beere, roh)

Fluss: Linke Hüfte, linke Brust, rechts im Rücken. Sprudeln im rechten Hinterkopf. Feine Ströme in rechter Schädeldecke und rechtem Unterarm am Handgelenk. Strom in Penisspitze, rechtes Schienbein und Nase. Pochender Strom in unteren Zähnen und Penis. Prickelnder Strom unter den Brauen, tiefer in der Haut. Feine Ströme am rechten Ellbogen. Strom rechts am Brustkorb. Prickeln in Wangenknochen, etwas absteigend. Rechter Zeh, rechte Schulter

### Schneebeere (zweite Dosis) (Beere, roh)

Fluss: Spannungen im rechten Kopf, Schädeldecke, Kiefer, Wange. Auch unten (nach oben) in rechter Wade. Punkt in rechter Hüfte. Kribbeln rechts unten am Brustbein. Strom (auch Zucken) im rech-

ten Hodensack, später feine Ströme, links. Strom auch rechts im Penis. Feiner Strom von unten langsam über das Herz. Strom von unten über den rechten Nacken. Ströme links hinten am linken Arm. Auch über Handgelenke. Auch Lat, links oben. Links im Hals, feine Verästelungen. Kribbeln in linker Nase. Starkes Ziehen, Spannungen über dem linken Ohr. Starkes Ziehen unten am rechten Ohr. Ströme im inneren rechten Oberschenkel. Stechen in rechter Schulter. Prickelnder Punkt rechts am Kinn unter der Unterlippe. Po, rechts. Stiche auch in Fingerspitzen. Ströme in den Füßen. Abfließender Strom durch beide Augenbrauen nach außen. Kribbeln auch auf dem rechten Daumenansatzgelenk. Strom überm rechten Ohr. Kribbeln etwas rechts neben der Nase. Strom in Knie, Nase, rechts. Punkt im linken Lat. Kribbeln am linken unteren Schulterblatt.

### Schneebeere (dritte Dosis) (Beere, roh)

Fluss: Leichter Schmerz (Druck) in rechter Kopfhälfte. Leichtes Kribbeln auf Kopfmittle. Ganz feiner Strom im Brustbein. Strom im linken Knie, linken Ellbogen und am rechten Trizeps außen. Im linken Fuß: Bauchspeicheldrüsenpunkt. Kribbeln im linken Ohr. Leichtes Kribbeln auf linkem Daumenansatz. Verzweigte Ströme im linken Hals. Strom im linken Beinbizeps. Kribbeln in Penis. Links vorm linken Handgelenk am Knochen: Strom.

Feine Bahnen werden gereinigt, auch in Penis, Gehirn. Diese Beeren werden seit Jahrhunderten gefressen. Irgendwie muss der Körper sich also darauf eingestellt haben. Heute gelten sie als leicht giftig; man isst sie also nicht mehr. Ein bis drei Stück können nicht schaden, sind gesund. Sie helfen gegen Schnupfen, Erkältung und sind gut für die Haut. Aber wer oben genau liest, der merkt da schon so ein kleines Universalmittel.

### Schneebeerenblätter (roh)

Fluss: Unten an linker Wange Verästelungen, dann rechte Wange. Kribbeln über rechtem Mundwinkel. Auf linkem Schulterblatt. Rechts im Schambereich und linke Hüfte. Links im Schambereich. Ziemlich weit links vom Herzen. Vor dem linken Zeigefinger. Unten im rechten Zeigefinger. Kleiner Strom links im Hinterkopf. Ziehen im rechten Ringfinger. Strom am rechten inneren Oberschenkel. Kribbeln in Nasenflügel und unterer Stirn. Strom im rechten Unterarm, oben.

Ergänzende Reinigungswirkung zu den Beeren. Wirkt auch in Hüfte, Schambereich und Hinterkopf (also aufs Gehirn).

### Spitzwegerich (Bätter, roh)

Fluss: Um Handgelenke, Knie, Füße. Feiner Strom auf rechter Hüfte.

Es durchflutet und reinigt die feinen Kapillarnetze. Für Hildegard war es ein Mittel gegen Gicht. Es wirkt auch antibakteriell. Trotzdem rate ich niemandem, diese Blätter einfach so auf Wunden zu legen. Eine Wunde sollte man möglichst schnell mit Jodtinktur behandeln. Mein Vater hatte früher immer ein Fläschchen dabei; er träufelte dann etwas auf die Wunde und das brannte ein bisschen, aber desinfizierte gut. Wegen des Kieselsäuregehaltes muss man das Kraut nicht nehmen; da haben wir doch das Zinnkraut. Aber auch Hirse kann man nehmen. Bei Husten, Erkältung und Schnupfen sollte man zunächst versuchen, die Viren zu bekämpfen. Da eignet sich Wasserdost besser.

### Stiefmütterchen (Kraut, roh)

Fluss: Dumpfe Stiche im linken Bauch. Ziehen im rechten Schlüsselbein und unter dem linken Kinn. Ströme über das ganze Herz und zwischen Herz und Brustbein. Kribbeln unter der Kopfhaut.

Das Kribbeln unter der Kopfhaut zeigt mir wie beim Hirtentäschel, dass hier die Versorgung der Haarwurzeln verbessert wird. So kann auch das wichtige Kupfer dort ankommen. Viele Hautkrankheiten sind meistens nichts weiter als Kupfermangelerscheinungen. Das Ergrauen der Haare, Haarausfall und Ekzeme sind oft nur Mängel an wichtigen Stoffen wie Kupfer, Eisen, Lezithin, Folsäure. Die Basis einer gesunden Ernährung muss immer eine ausreichende Versorgung mit B-Komplex sein. Wer keine oder unausgewogene B-Komplex-Präparate nimmt, der riskiert einen B-Mangel. Daher rühren viele Hautprobleme. Hat man die B-Vitamine im Griff, dann sollte man sich um die Mineralstoffe kümmern. Das Kraut wirkt reinigend und eignet sich gut für ein Reinigungselixier.

### Tausendguldenkraut (Kraut, roh)

Wirkt ähnlich wie Bromelain, wirkt aufs Blut. Bessere Durchblutung bis in die Haut. Ich bekam einen starken, gleichmäßig stabilen Magen den ganzen Tag. Erhöht Proteinverdauung.

## Vogelmiere (Kraut, roh)

Fluss: Rechte Wade, Innenrand. Linker Zeigefinger. Tuckern im linken Lid und links neben der Nase. Kribbeln im rechten Nasenflügel und unter dem rechten Knie. Kribbeln um die Nase herum, in rechter Hüfte, in linkem Großzeh. Linke Ferse. Linke Wange. Unter Unterlippe. Mehrmals Strom in rechter Hüfte. Kribbeln auf dem rechten Wangenknochen. Rechter Schambereich. Hintere linke Hüfte. Rechter Mittelfinger. Zucken und Strom auf rechter Schädeldecke und auf vorderer rechter Hüfte. Ein Pochen Handbreit unter dem Nabel, erst rechts, später links. Zucken am linken Ellbogen. Rechts am Hals wie Migräneschmerzen. Ströme oben am Po. Wabern und Druck im Kopf. Mehrmals Ströme in rechter Hüfte. Pochen unter den Augen. Kribbeln in Penisspitze. Mehrere Ströme auf vorderem linken Oberschenkel. Auf rechter seitlicher Schulter. Zwei Handbreit unter linker Brustwarze.

Sehr gutes Reinigungsmittel. Kann zur Blutreinigung und bei Hauterkrankungen genommen werden. Bei Entzündungen, Gicht, Rheuma. Regt die Muttermilchsekretion an. Wenn eine Frau Probleme mit ihrer Brust und Milchsekretion hat, empfehle ich ihr Bier, Käse, eine Magnesiumtablette, Vogelmiere und Schlangenzunge. Ich gehe davon aus, dass auch genug von Eisen, Kupfer, Folsäure da ist, um eine Blutarmut zu verhindern. Der Blutmangel kann zu einer Unterversorgung aller Zellen mit allen Stoffen führen. Gesundes Blut ist die Basis für eine optimale Versorgung aller Zellen.

Die Migräneschmerzen am Hals und das Pochen an verschiedenen Stellen sowie das Zucken am Ellbogen und der Strom auf der seitlichen Schulter zeigen mir, dass irgendwie der Kalziumstoffwechsel verbessert wird, dadurch entsteht zunächst ein Mangel, der sich migräneartig äußert. Wie ich schon bei der Schlangenzunge sagte, müssen Kalzium und Magnesium ausgewogen sein. Ich habe beobachtet, dass Krämpfe in der Nacht (Wadenkrämpfe) eher auf einen Kalziummangel hinweisen. Ein seltsames Muskelzucken tagsüber weist eher auf einen Magnesiummangel hin. Dies ist eine kleine Hilfe, mit der man in der richtigen Richtung fortfahren kann. Bringt man die beiden Stoffe in Ausgewogenheit mit Phosphor, so kann bei guter Reinigung tatsächlich die Brust der Frau profitieren. Aber auch Krämpfe, die schon vor der Menstruation beginnen und Zeichen für Mineralstoffmangel sind, können behoben werden. Die Ströme an

Schulter, Po, Hüfte zeigten mir, dass hier Kalziumprobleme bestanden. Hier kann auch Hirse als guter Phosphorlieferant helfen, Gelenkprobleme zu beseitigen. Zusätzlich liefert die Hirse etwas Kieselsäure, was das Ganze noch unterstützt. Ja, wer genau beobachtet, der lernt, den Zucker zu schätzen. Mineralstoffmangelercheinungen können von Zuckermangel herrühren. Zucker ist wie Wasser eine Art Träger- u. Aufbaustanz. Trockene Nahrung allein könnte vom Körper ohne Wasser gar nicht verwertet werden. Man hätte also Mängel. So ist es auch mit Zucker. Der Körper braucht eine bestimmte Menge Zucker, um all die Energie und die Substanzen zu erzeugen, die er braucht. Ein Zuckermangel führte bei mir zu diabetischen Erscheinungen, zu Magnesiummangel und zu Gelenkproblemen. Ja, sogar zu vermehrter Schleimbildung, zu Entzündungen und damit zur Ursache aller entzündlichen Krankheiten. Die Verteufelung des Zuckers ist einer der größten Fehler des Menschen.

### Wasserdost (Kraut, roh)

Fluss: Links in Ring- u. Zeigefinger. Ein Stich Fingerbreit von Fingerspitze entfernt. Ein Ziehen etwas über Mitte der rechten Fußunterseite. Meridiane: Nieren, Bauchspeicheldrüse. Rechte Hacke, rechts. Feine Ströme auf dem Herzen und den rechten Fingerknöcheln. Rechts am Hodensack. Linkes Ohr, Kribbeln. Linker Rückenstrecker. Kribbeln in Nasenspitze. Ziehen über linke Schädeldecke. Linker Lat, oben. Rechte Brust, eineinhalb Handbreit unter Brustwarze. Feiner Strom auf rechtem Handgelenk. Rechte Achillesferse. Linker Großzeh. Etwas vor den rechten mittleren Zehen. Stich Handbreit über linkem Knie. Linke Seite, Herzhöhe. Kribbeln über Oberlippe, in linker Nasenspitze, unterm Kinn. Stich hinten rechts am Hals. Leichtes Gewaber auf Fingern der linken Hand und rechtem Daumen. Linke Seite, linker Oberschenkel. Links im Rücken, mittelhoch. Kribbeln genau auf linker Kniescheibe. Ströme im rechten Wangenknochen. Feine Ströme in den Seiten der oberen Nase. Über rechtem inneren Fußknöchel. Ziehen übers Herz und in rechten Daumen. Auf rechtem Fuß. Linke Schulter, hinten. Kinn, vorne rechts. Kribbeln unter den Augen in Höhe der Nasenspitze. Spannungen im rechten Ohr. Kribbeln auf Innenseite des rechten Oberschenkels, in rechter Brustwarze, hinterm rechten Ohr. Starkes Prickeln in rechter Penis Spitze. Leichter Punktstich an den Augenwinkeln. Über Außenknöchel des rechten Fußes. Viele verzweigte Ströme im ganzen rechten Oberschenkel auf der Innenseite. Linker Na-

senflügel. Handbreit unterm Herzen. Rechte Stirn, rechter Schädel: Kribbeln. In den seitlichen Muskel des linken Ellbogens. Rechtes Schienbein, links. Kribbeln in rechter Braue. Kribbeln unterm Nabel und unten am Hodensack. Spannungen im rechten Zeh neben dem Großzeh. Seitlich im linken Mittelfinger ca Fingerbreit vor Spitze, rechts.

Wirkt reinigend an Nervenenden, Gelenken und in den feinen Nerven des Ohres. Unterstützt den Körper bei der Bekämpfung von Viren. Wenn ich merke, dass eine Infektion mit Schnupfen oder Grippeviren erfolgt ist, dann nehme ich an drei Abenden trockenes Wasserdostkraut, Trockenextrakt der Teufelskralle und Vitamin C, jeweils ein Gramm.

### Weidenröschen (Kraut, roh)

Fluss: Strom im linken Großzeh bis in die Spitze und auch oben auf der Hand. Kurze starke Ströme nach oben in Herzhöhe über ganze Brust, alle parallel nebeneinander ca eine Handbreit lang. Später: Strom durch den Prostatabereich.

Um den Prostatabereich gesund zu halten, kann man Weidenröschen zur Vorbeugung nehmen. Nur eine kleine Menge ist erforderlich, um gut zu reinigen. Entweder als Zusatz zum Kräuterlikör oder als eine Tasse Tee pro Woche. Auch kalt angesetzt im Likörglas.

### Weißdorn (Blätter und Blüten, roh)

Herz und Kreislaufmittel. Ich fühlte, dass eine Wirkung auf das Blut erfolgte und den Kalziumgehalt der Zellen erhöhte. Dadurch verschwanden Krämpfe. Kann bei Asthma wirken. Hilft bei Fettabbau.

Weißdorn wird in der Regel nach einem Herzinfarkt genommen. Wer schlau ist, der nimmt es vor einem Infarkt und bleibt ganz einfach gesund. Prädikat: Sehr wertvoll.

### Zinnkraut (roh)

Fluss: Starke Stiche wie Nägel in Fuß, Finger, Zahn. - Hier haben wir mal ein Beispiel dafür, dass Stiche auch aufbauenden Charakter haben können. Die Haut wurde merklich fester. Die Kieselsäure des Zinnkrautes wirkt festigend auf Knochen, Bänder und Muskeln. Außerdem hat es eine sehr gute Wirkung auf die Harnorgane.



# Potenzmittel

## Catuaba (roh)

Fluss: Kleines Stechen im linken Knie, im rechten Hals, in linker Schädeldecke und in die Unterseite der Penisspitze. Dickes Blubbern in Stirn, Füßen, Penisspitze. Kribbeln in Penisspitze, Stirn, Wangen, Schläfen, um Mundwinkel. Feiner Strom rechts im Hals (ähnlich Beifuß) und in linker Handinnenfläche. Feine Stiche in linker seitlicher Schulter und auf rechter Hand an Knöcheln. Spannung in linker Ohrmuschel. Rechter hinterer Hals. Stiche unter rechtem Fuß. Feine Ströme, Stiche um die Knie herum. Kribbeln in rechtem Ellbogen, linker Schädeldecke, Innenseite des linken Oberschenkels, Hinterkopf. Strom auf dem Bauch Handbreit über Nabel. Kribbeln am oberen Nasenansatz und unter den Augen. Obere Nase, rechts, links. Nacken. Linke äußere Wade. Scheitel. Über rechtem Handgelenk. In Fingern. Linke Pobacke. Rechte innere Pobacke. Auf vorderer rechter Schulter. Auf linker Hand in Handmitte. In rechte Brustwarze von unten.

Die Wirkung ist teilweise besser als bei Lindenblüten und Beifuß zusammen. Wirkt reinigend auf Gelenke und etwas festere Gewebe. Da es so dem Bindegewebe nützlich ist, kann es auch der Verlängerung des Geschlechtsaktes dienlich sein.

## Drachentee (roh)

Fluss: Penisspitze, Finger, Kniegelenke. Starkes wurmartiges Schlängeln in der Nasenmittelwand. Hacke, Fußzehen. Druck im Kopf. Kribbeln an Schläfen und Wangenknochen.

Geht wie Feuer durch den Körper, hat starke Kräfte, Energie.

## Hiobstränen (gekocht)

Fluss: Spannung über ganzer oberer Stirn. Blubbern/Prickeln im Hodensack (über eine Stunde lang). Kribbeln in rechter Ohrmuschel, Spannung am linken Ohr. Starkes Prickeln über rechter Braue. Wie Tränen unter rechtem Auge nach unten rollend. Blubbern im linken Beinbizeps. Strom am rechten Nasenrand nach unten. Im rechten Zeigefinger. Pieken von links in die linke untere Fußseite.

Prickeln über rechter Oberlippe. Blubbern in rechter Wange. Stich in rechten Beinbizeps (von außen, genau auf Mitte). Rechte Hüfte, Rückenstrecker. Stich in Ballen des rechten Großzehs. Hals, Knie, Po. Links oben tief in der Brust ein Rauschen. Unten auf Schienbeinen. Unterm Kinn. Am/im linken unteren Auge (Bindehaut).

Die Wirkung im Auge auf die Bindehaut zeigt mir, dass hier ganz allgemein das Gewebe durch mehr Festigkeit gewinnt. Die Sache mit dem Hodensack ist seltsam. Da fällt mir ein, dass in einigen Potenzmitteln diese Hiobstränen enthalten sind. Die Festigkeit des Gewebes hat große Auswirkung auf die Länge des Aktes. Wenn das Gewebe schwach und überreizt ist, dann findet der Akt ein schnelles Ende.

Auch die Lunge braucht festes Gewebe. Wenn das Bindegewebe zu schwach ist, öffnet man damit entzündlichen Krankheiten Tür und Tor. Wer Rheuma, Asthma, Gelenkprobleme etc hat, sollte sein Bindegewebe stärken; das bringt Heilung.

### Kalmus (Wurzel, roh)

Fluss: Bessere Durchblutung, aber diese ist erst nach weiteren Mahlzeiten spürbar. Fingerspitzen nun ganz durchblutet. An mehreren Körperstellen feine Nadelstiche. Ströme im linken Auge. Blut in Ohr und Darm (Äderchen geplatzt). Borkige Stellen weicher und besser durchblutet.

Diese kostbare Wurzel sorgt für mehr Durchblutung, was quasi schon für ein Universalmittel reicht. Ich nehme jeden Tag davon, aber nur hundert Milligramm, trocken. Genauso wertvoll sollte eine gute Versorgung mit Eisen, Kupfer, Folsäure sein. Gesundes Blut ist für volle Potenz unabdingbar.

### Karotten (roh)

Fluss: Ganz feiner Strom durchs rechte Hüftgelenk. Rechter Daumen, rechte Hüfte. Rechts unters Kinn. Linker Oberschenkel, innen. Ganz feines Kribbeln rechts über dem Nabel (zwischen Nabel und rechter Brustwarze). Kribbeln oben rechts vom Brustbein. Strom direkt in die Hoden.

Zu beachten ist hier, dass diese Wirkung nur von der rohen Karotte ausgeht. Sie ist gut für Knochen und Hoden.

### Keuschlamm (roh)

Fluss: Ströme an rechtem Fuß, rechts, unten am Zehenansatz. Linkes Handgelenk, rechts am Kinn, rechts am Hals. Beide Schläfen vibrieren, mehr Licht im Dritten Auge. Vibrieren geht auch in Wangenknochen bis unter die Augen. Rechte Brust in Herzhöhe. Erregungs- u. Spannungszustände im Gewebe flauen ab. Ziehen im Brustbein. Prickeln im rechten Nasenflügel. Rechte innere Pobacke. Rechter kleiner Finger, rechter großer Zeh. Stirnmitte, oben. Unterarme. Am rechten Bizeps. Links am Bauch ein starker kurzer Strom nach oben.

Hier wird Stress abgebaut, der bei den meisten Menschen für Impotenz maßgeblich ist. Ständige Anstrengung, Anspannung, Stress wirken wie Potenzhemmer. Eine zu große Menge von Keuschlamm verkehrt die potenzfördernde Wirkung ins Gegenteil. Ich nehme hundert Milligramm (trocken) pro Tag.

### Muir Puama (dampfsterilisierte Rinde)

Fluss: Schnelle, stechende Ströme im rechten Ringfinger und links am linken Handgelenk vorbei. Rechts über dem Nabel nach oben. Kribbeln auf linker Stirn. Kleinere Ströme in Herzgegend. Explosion im rechten Daumen. Kribbeln auf Füßen sowie Knöcheln der linken Hand. Strom in rechter Hüfte. Kribbeln am linken Ellbogen und auf linker Hand.

Für mich ist dies das beste Mittel neben Yohimbe. Es ist preisgünstig und wirkt wie Yohimbe auf die Verlängerung des Aktes. Eine Kombination der beiden Mittel ist unschlagbar.

### Pastinake (roh)

Fluss: Stich oben am rechten Bizeps. Links hinten/seitlich im Hals. In linker Hüfte. Über dem rechten Knie. Schmerzender Strom unten am rechten Knie, vorn (horizontal), und am rechten Handgelenk, oben (quer). Am rechten Daumenansatz. Innenseite des rechten Handgelenks. Spitze und Knöchel des linken Daumens.

Der linke Hals ist bei mir etwas schwach im Bindegewebe, so kann ich hier erkennen, dass eine Wirkung auf Gelenke und Bindegewebe da ist. Letztendlich nützt das der Länge des Geschlechtsaktes, wenn auch nur ein wenig.

### Roquefort (roh)

Fluss: Seltsames Ziehen im linken Unterbauch. Leichtes Ziehen über rechtem Knie und auf linkem Knie. Stich in linken Lat. Kribbeln auf linker Schulter, seitlich/hinten. In rechter Hüfte. Linke Nasenspitze. Links der Wirbelsäule am Nacken. Blubberiges Ziehen im Schambereich. Leichtes Kribbeln links am Penis. Po, rechts. Schmerzender Strom in linker Braue. Am rechten unteren Lat. Leichte Spannungen von Ohr zu Ohr um den Hinterkopf. Leichte Schweißpunkte (von 'schweißen') in linker Braue und jeweils ein Punkt hinter jedem Ohr. Zucken, Blubbern des linken Oberschenkels. Spannungen rechts vom linken Knie und rechts von linker Wade. Stich im oberen linken Lat. Spannungen im linken Rücken. Starke Spannungen in linker Braue, Ohr, Po. Spannung in linker Nase und auf Knochen. Spannung in linker Brust, danach rechts. Spannung, Strom in rechter Hüfte. Spannung im linken Hals hinten.

Die Spannungen von Ohr zu Ohr um den Hinterkopf hatten wir ja schon bei der Passionsfrucht. Auch hier haben wir eine Wirkung, die letztendlich gut für das Bindegewebe ist. Der schmerzende Strom und die Schweißpunkte (von 'schweißen') sind für mich ein Zeichen für Gewebeaufbau. Ich muss hier anmerken, dass für eine komplette Ernährung des Bindegewebes eine gewisse Menge Protein notwendig ist. Käse hat reichlich davon. Außerdem darf man nicht vergessen, genug Mangan und Vitamin C zu nehmen, ebenfalls wichtige Stoffe, um festes Bindegewebe aufzubauen.

### Sabalfrüchte (roh, geschnitten)

Fluss: Bohrender Punkt im Herzen. Strom oben auf linker Stirn. Ein Blubb in linker Hüfte und Penis Spitze. Ein Ziehen in die hintere Schädeldecke von unten am Halsansatz. Feine Zuckungen um den Kopf herum. Ströme im Penis, Hodensack, linken Schambereich. Kleiner vibrierender Strom im Penis, ca 30 Sekunden. Strom oben rechts auf dem Schädel. Spannungen auf linkem Handgelenk und linker Schulter (mehr in die Schulter rein) oft mit leichter Vibration verbunden. Spannungen und Ströme in oberer Brust. Leichtes Zucken in der Nase. Ströme unter der Nase. Wieder Strom in den Penis, mehr links. Strom auch links am linken Handgelenk. Die Innenseiten beider oberen Oberschenkel. Mehrere Ströme vom Kinn in Richtung Hals fließend. Spannung am linken Schulterblatt. Priekeln auf rechter Braue. Zuckungen unter den Augen. Kleiner Strom

auf Halsmitte hinten. Ganz starker Stich durch Penis in Penisspitze. Spannung auf linker Hand und in rechtem Zeigefinger. Strom auf Kopfmitte.

Dies ist die stärkste Wirkung auf den Penis, die ich je erlebt habe. Also ein Mittel für die Supermänner, die nicht genug kriegen können. Die Früchte schmecken ekelhaft. Ich hatte sie nur einige Zeit im Mund, um diese Wirkungen hervorzurufen. Sie eignen sich damit wunderbar für einen Kräuterlikör.

### Tu Si Zi (Samen, roh)

Fluss: Blubbern in Fingern, Ohren, Kiefer. Zucken in Schläfen. Über linken Hüftknochenbereich. In unteren Zahnwurzeln. Kribbeln in oberer Stirn. Starke innere Spannungen am linken Ohr. Ganz feines Prickeln oben auf vorderem Kopf. Feine Spannungen im rechten Zeigefinger und in linker Brust, oben, seitlich. Ganz feines Prickeln auf oberer Kopfmitte und im rechten Hinterkopf. Feine Ströme in rechter Backe. Prickeln über linker Oberlippe. Ströme unter dem rechten Knie, links. Feine Ströme am Kinn zu den Seiten (Kiefer), auch Penis, linker Po. Spannungen im Unterkiefer. Linkes Knie. Kribbelpunkt im linken Nasenflügel. Feine Ströme über linken Unterbauch nach oben, dann am Halsansatz. In linker Backe am Kiefer nach vorn. Im rechten unteren Rückenstrecker. Spannungen im Kopf. Prickeln im rechten Ohr. Ganz feines Vibrieren in den Augenlidern. Leichtes Prickeln auf dem Hodensack. Feiner einzelner Strom durch Penis. Sticheln, Ströme am unteren Brustbeinende. Feines Prickeln in Eichel. Kribbelstrom auf rechter Braue zur Stirnmitte. Am Bauchnabel.

Gut für Ohren, Kiefer (Zahn), Gehirn, Hüft- u. Genitalbereich. Wirkt ebenfalls im Brust- u. Herzbereich. Für Penis, Potenz.

### Yams (*Colocasia esculenta*, Taro-Wurzel, roh)

Fluss: Handbreit über Nabel, zwei Fingerbreit rechts: leichtes Prickeln (wie bei Karotte). Penisspitze, unten. Links im Ohrgang, dann Muschel und ums Ohr herum. Linke Braue. Penisspitze, Vibrieren. Mittelgelenk des rechten Mittelfingers. Penisspitze, ganz feiner Verästelungsstrom. Hartnäckiges Kribbeln an der rechten Unterlippe. Kribbeln an Nase, vorne, links. Linke Schläfe. Rechtes Schienbein. Rechts, direkt vor dem Ohr. Kribbeln auf unterem rechten Wangen-

knochen, danach links. Genau zwischen die Augenbrauen fließend (wie von den Brauen kommend). Fein am unteren Brustbeinende. Rechter Bizeps, Innenseite. Rechte Hüfte, feiner Strom, vorne. Spannung am unteren Hodensack und linken Hinterkopf. Leichtes Kribbeln unter den Augen. Spannung im linken Daumen. Ganz wenig in oberer linker Brust und linker Achsel.

Wirkt verjüngend. Gut für den Penis. - Leicht giftig: kochen!

### Yin Yang Huo (Blätter, roh)

Fluss: Rechte Kinnspitze. Rechte obere Stirn. Rechter mittlerer Oberschenkel (rechte Außenseite). Rechte Ferse (Außenrand). Linke Ellbogenspitze. Unterseite vom linken Daumen. Vorderer linker Hals. Auf dem rechten Rücken. Zehansatz am linken kleinen Zeh. In der rechten Hüfte, mehr auf dem Bauch. Linke Ferse, Rand auf der Innenseite. Rechte vordere Schulter. Rechte äußere Poseite. Rechtes Schlüsselbein. Linkes Knie, Innenseite. Verzweigte Ströme in oberer linker Brust bis an Außenrand. Innenseite des rechten Oberschenkels. Handbreit rechts vom Nabel. Auf linkem oberem Bizeps. Auf linker Hand vor Daumen und Zeigefinger. Unter dem Brustbein. Auf rechtem Knie die Außenseite. Rechte seitliche Schulter. Hodensack. Über Stirn. Gewisser Druck unter Schädeldecke. Stich von rechts oben ins rechte Auge. Kribbeln oben auf Kopfmitte. Stich unten am rechten Schulterblatt. Nasenrand rechts vorn. – Nach drei bis vier Stunden: Kribbeln in Penis Spitze. – Nach acht Stunden: Stiche vor Penis Spitze.

Ein feines Reinigungsmittel und besonders nützlich für den Penis. Auch Kopf und Augen profitieren.

### Yohimbe (roh)

Die gemahlene Rinde lässt sich gut ins Essen streuen. Seltsamerweise erholten sich meine Schultern besser. Ich fühlte mich regeneriert und die Potenz war deutlich erhöht. Dient der Verlängerung des Geschlechtsaktes.

Quebracho enthält ein Gemisch von Yohimbin, dem Hauptwirkstoff von Yohimbe, und ähnlichen Substanzen, die alle zusammen durchaus auf die Potenz wirken, aber insgesamt ist die Menge zu gering. In Kombination mit Yohimbe wirkt Quebracho besser.

## Anis/Fenchel/Veilchen (alles roh)

### Veilchen

Fluss: Strom von Stirn in Nasenwurzel. Strom im Brustbein. Strom im Knie, im Fingerknöchel. In Fingerspitzen und Fuß seitlich ausfächernd. Auf den Fingerknöcheln netzartig auslaufend.

Wirkt reinigend, lindert Husten und Schleim in der Lunge. Nach Hildegard von Bingen ist es gut gegen Krebs. Ich habe festgestellt, dass die Wirksamkeit von Veilchen davon abhängt, wie gut es an die Zellen herangebracht wird. Eine meiner Mischungen ist obige, die mit Fenchel und Anis für extrem gute Verdauung sorgt. Außerdem schmeckt sie köstlich in Milchspeisen. Anis enthält die ätherischen Öle Anethol und Estragol. Beide haben einen schützenden Effekt auf die Schleimhäute. Anis wurde von Nostradamus empfohlen, um die Flimmerhaare für die Lungenreinigung zu aktivieren. Fenchel wurde hoch gelobt von Hildegard und ist gut für die Verdauung. Fenchel durchzieht den Körper so stark, dass er auf der Haut zu riechen ist. Er ist auch gut fürs Blut und macht die Haut rötlich. Anis und Fenchel verstärken sich in ihrer Wirkung.

## Apfelessig (roh)/Rotwein (roh)/Olivenöl/Olive

### Apfelessig

Fluss: In die Augenlider. Prickeln direkt (mittig) Fingerbreit unter den Augen, dann in Wangenknochen. Kribbeln in rechter Hüfte und unter rechtem kleinen Zeh. Auf linkem Großzeh. Stich am linken oberen Poansatz. Kribbeln unter Unterlippe. Ströme innerlich im Unterkiefer, mehr im Fleisch. Strom auf Nasenbein. Spannungen mehr rechts in der Brust. Prickeln auf Augenbrauen. Kleiner senkrechter Strom in der linken Seite am Brustkorb (Mitte). Etwas im Kehlkopf und in rechter Brust. Auf rechtem Fuß. Prickeln in Schläfen. Am inneren Rand der rechten Handfläche. Feiner Strom in den rechten kleinen Finger und in rechter Brustwarze. Strom etwas links über dem Brustbein bis in den linken Kiefer, Wange. Feines Verästeln am linken Halsansatz. Prickeln in linker Stirn, in rechtem Hodensack, rechts in Penis Spitze. Trockenes Ziehen in der Stirnhöhle. Strom in rechten Lat. Links in Hals, Schulter, Seite. Span-

nungen im linken Ohr, Wade. Leichter Druck Handbreit unterm Herzen. Strom über linkes Schlüsselbein. Druckschmerz in rechter Ohrmuschel. Strom im linken unteren Trizeps, hinten. Oberer Hals, links. Strom übers Herz. Spannungen und Ziehen im rechten Hals, im linken Schambein etc. Strom über Milzbereich. Im linken Auge. – Fünf Stunden später: Stich im rechten Auge.

Da der Apfelessig blutverdünnend wirkt, hat er zahlreiche unzusammenhängende Wirkungen. Man sollte ihn nicht erhitzen. Als Soße für den Salat ist er wertvoll, weil er Bakterien tötet. Zusammen mit Rotwein funktioniert das noch besser. Rotwein hat antioxidative Eigenschaften und er verbessert die Wirkung vieler Nährstoffe. Olivenöl ist für den Schutz der Zellen wichtig. Es enthält zwei Wirkstoffe, von denen nur einer noch in Haie zu finden ist. Es reinigt wunderbar die Adern und schützt damit vor Herzinfarkt etc. Ein dritter Stoff ist noch in der Olive zu finden, weswegen man auch die Oliven essen sollte.

### Bibernelle (roh)/Baldrian (roh)

#### Bibernelle

Fluss: Kinn, Wangen, Knie, Armkehlen. Linker Finger, oben. Rechter Zeh, außen. Druck auf Augen, um Augen. Kribbeln an Hacken, stark in den Fuß, dann fein verästelt in Fuß, scharfer Stich in Großzeh, in Ohr und am Rand zwischen Kopf und Ohr. Unter der Nase, fein. Ein Strahl von rechter Augenbraue (innen zur Nase) zum Augenrand über dem Auge. Fein über dem Knie. Im rechten Schienbein ein Strahl. Am Kinn mehrere Strahlen.

Bibernelle ist kostbar, kann eigentlich in jeder Mahlzeit genommen werden und wirkt immer. Es reinigt gut und verstärkt die Wirkung anderer Kräuter. Besonders Augen, Ohren und Gelenke werden angesprochen. Kombiniert man mit Baldrian, so werden die Augen besonders gut gereinigt. Ich fand dieses Rezept in einem alten Kräuterbuch und überprüfte es sofort. Baldrian gab ich zum Thunfisch mit Salat plus Bibernelle. Die Wirkung war extrem stark; ich hatte damit nicht gerechnet, da das kaum bekannt war. Aber es ist auch wieder nur eines von vielen Mitteln. Und das hilft nicht viel, wenn die Neuverschlackung stets extrem groß ist. Wenn die Augen verschmutzt sind, ist eine Reinigung sehr schwer. Mischt man



Bibernelle mit Salbei und Tausendguldenkraut, soll dies ein gutes Nierenreinigungsmittel sein.

### Bockshorn/Quendel/Oregano (alles roh)

Bockshorn beseitigt die Entzündungen im Körper und hat eine starke Wirkung. Ich nehme oft ein Gramm (trocken).

Quendel beseitigt den Restschleim in der Lunge, wirkt gegen Husten und trocknet den Körper aus. Er ist extrem wirksam und sollte dann genommen werden, wenn Entzündungen durch zu starken Proteinverzehr zu erwarten sind. Er wirkt dadurch auch ähnlich wie Teufelskralle. Kapillaren im Unterleib aktiv.

### Oregano

Fluss: Geht in Haarspitzen am Mund, in Augenbrauen, in Fingerknöchel, in Fingernagel (rechter Mittelfinger). Kapillaren in rechter Lunge, linkem Unterleib. Wie Lavendel: Ströme ins Herz.

Neben Knoblauch wirkt auch Oregano tödlich auf die Viren. Schnupfen kann so verringert werden. Werden die Viren getötet, die Entzündungen verursachen, so haben wir eine antientzündliche Kombinationswirkung. Hier empfehle ich den Einsatz von Olivenöl für eine gründlichere und stärkere Wirkung.

Wenn die Entzündungen zurückgehen, dann aber wieder stärker werden, muss die Menge erhöht werden. Funktioniert das nicht, muss die wahre Ursache der Entzündungen gefunden und beseitigt werden. Dosierung: Von jeder Substanz ein halbes bis ein Gramm (trocken).

### Brennesselblätter/Brombeerblätter (alles roh)

Fluss: Unter rechtem Auge ein Strom wie aus dem Augenrand fließend. Kribbeln oben auf dem Kopf. Zwischen dem Nabel und dem Herzen. Auf rechtem oberen Poansatz. Stechen in den Zeh neben dem rechten Großzeh. Spannungen unter den Augen. Kribbeln über linker Oberlippe. Strom direkt unterm Herzen. Kribbeln Handbreit unterm Nabel und weiter links. Rechter Innenoberschenkel, oben. Unterbauch, links. Linker Bizeps, von oben. Rechter Trizeps, hinten, unten. An linker äußerer Poseite. Auf linke äußere Schulter. Halsrand, links. Rechte Seite, Nabelhöhe, in der Seite. Zwischen Schulter-

blättern, mehr links. Rechter Po, fast Mitte. Unterm rechten Knie, vorn. Über Innenknöchel des rechten Fußes. Kribbeln unter dem linken Auge. Verästelungen überm Herzen zum Brustbein hin. Prickeln in Schläfen. Direkt auf rechter Kniescheibe. Rechte Hüfte, feine Ströme, mehr am Oberschenkel. Um die linke Wade, ganz unten am Knochen über Fußknöchel. Rechte Poaußenseite. Handbreit über Nabel ein Strom von links nach rechts.

Die Brennessel dient der Reinigung und wirkt gut gegen Entzündungen, kann die Zerstörung von Knorpel vermindern. Wer Probleme mit Gelenkentzündungen und Verschleiß hat, der sollte hier noch Teufelskrallen einbringen, die Wirkung ist wissenschaftlich bewiesen. Die Brombeerblätter wirken gut aufs Blut. Sie sind nützlich bei Durchfall, Ekzem, Halsentzündung. Ich streue zwei Gramm (trocken) über einen Salat, den ich für den Aufbau und die Reinigung des Blutes benutze.

### Dill/Brennesselwurzel/Liebstock (alles roh)

Dieses Blutreinigungsmittel von Hildegard ist schon lange in meinem Bestand. Ich stellte fest, dass die Reinigungswirkung hauptsächlich von der Liebstockmenge abhängt. Die Brennesselwurzel ist dem zuträglich, hat aber noch andere Eigenschaften. Sie wird bei Prostataproblemen eingesetzt. Ganz allgemein ist die Wurzel speziell für die Männlichkeit entscheidend. Wenn der Körper Hormone erzeugt, kann er dabei durch bestimmte Nahrungsmittel gut beeinflusst werden, dazu zählen: Brennesselwurzel, Blumenkohl, Senf und Passionsblume. Dill wirkt gut auf Verdauung und Magen, fördert die Muttermilchsekretion, wirkt harntreibend, hilft bei Schlaflosigkeit.

### Feige/Dattel (alles roh)

Fluss: Spinnwebenwabern in der Haut. Ströme in Stirn und Wangen.

Edgar Cayce empfahl mal eine Mumien Speise, die auch gekochte Feigen und Datteln enthielt. Wegen der wertvollen Enzyme der Feige, nahm ich diese roh statt gekocht. Früher habe ich das mal gekocht probiert, aber dazu hat man ja auch nicht immer Zeit. Auf jeden Fall ist die Wirkung auf die Haut ziemlich gut, und ich kann mir vorstellen, dass das eine Art Schönheitsmittel war. Datteln

wurden auch von Hildegard empfohlen. Roh sind sie sehr gesund und verträglich.

### Glukosamin/Mangan/Weide (roh)/Ringelblume (roh)

Ich nahm eine Kombination aus Glukosamin, Chondroitin und Schwefel, konnte also die Wirkungen nur theoretisch den einzelnen Bestandteilen zuordnen: Glukosamin baut das Bindegewebe auf und entschleimt, wirkt so gegen Entzündungen. Bei Chondroitin konnte ich bemerken, wie es auf die Knochen hämmerte, besonders im Augenbrauenbereich sowie Nase, Wangenknochen, Finger. Schwefel reinigte, zog durch Kapillaren an den Knochen und ging ins Gelenk. Selbstverständlich darf man statt Glukosamin auch Muscheln essen, die schmecken aber scheußlich und sind zudem teuer. Wenn ich mit geringeren Mengen arbeite, nehme ich Kapseln mit Muschelkonzentraten, die natürlich teurer sind als die extrahierten Substanzen. Früher nahm ich Miesmuscheln, die ich trocknete, später mit Ketchup aß.

In dieser Mischung fürs Bindegewebe fehlt noch Mangan. Ich spürte ständig ein Reißen in den Sehnen und an den Gelenken, wenn ich zu wenig nahm. Die Haut war weich und rissig, ebenso die Handgelenke. An dieser Stelle muss ich erwähnen, dass auch Vitamin C dabei eine Rolle spielt.

Als ich Weidenrinde nahm, wurde meine Haut an den Händen fester. Sie wirkt allgemein auch bei entzündlichen Krankheiten wie Rheuma etc, da sie das Gewebe festigt und dadurch Mikroverletzungen unterbindet, die sich sonst dauernd entzünden würden. Trotzdem bekam meine Haut Risse. Es war zum Verzweifeln. Die feste, gummiartige Haut, die ich hatte, bekam immer noch Risse, und ich wusste nicht, warum. Ich dachte darüber nach. Auch Gummi wird manchmal spröde und bekommt Risse. Irgendwie musste ich die Haut geschmeidiger machen.

### Ringelblume

Fluss: Verästelungen in der gesamten Brust, in den Händen, Unterarmen, Fingern, linke Körperseite bei Brust, Taille. Auf Hüfte, vorn. In linken Finger zum Riss.

Ringelblume war die Lösung. Ich spürte sofort, wie ein Strom zu dem Riss im linken Finger floss. Tatsächlich verschwanden die Risse, die Haut wurde stark und fest. Ich streute ein paar Ringelblumenblätter auf den Heidelbeerquark, den ich mir oft machte.

### Heidelbeere/Quitte (beide gekocht)

Fluss: Wie kleine Würmer, wie Strudel überall.

Beide hatte ich schon in der Ernährung, aber als ich sie kombinierte, ergab sich eine neue Eigenschaft. Quitte wirkt auf Augen, Haut, Magen und lindert allgemein Entzündungen (auch Hautentzündungen). Quitte hat deshalb auch bei Gicht und Rheuma eine Wirkung. Die Heidelbeere wirkt ebenfalls auf Augen, Haut und bei Ekzemen. Die Wirkungen sind also ähnlich. Da die Heidelbeere gut für die Verdauung und damit gegen Durchfall wirkt, verstärkt sich die Summe der Heilwirkungen von Quitte und Heidelbeere. Aber zusätzlich haben hier beide ein bisschen von dem, was dem anderen gerade fehlt. Dadurch verstärkt sich die Heilwirkung enorm. Ich rate zu gekochten Substanzen, die man gut mit Milchspeisen zubereiten kann.

### Isländisches Moos/Johannisbeere/Holunder (roh)

Ich empfehle jedem, eine Pastille von isländischem Moos zu lagern. Bei drohender Lungenentzündung bitte sofort lutschen. Das Moos bildet eine Schutzschicht und kann so eine tödliche Lungenentzündung abblocken. Ich nehme zur Vorbeugung in jeder Mahlzeit nur hundert Milligramm rohes Moos (trocken). Zusammen mit Johannisbeeren (als Marmelade, also gekocht) und Holunderbeeren (roh), die im vorderen Teil des Buches erklärt sind, haben wir den optimalen Lungenschutz. Bei den Pastillen vermute ich mal, dass sie erhitzt wurden, sie wirken aber genauso gut.

### Muskatnuss (-blüte)/Nelke/Zimt (alles roh)

Muskatblüte

Fluss: Direkt unter den Fingernagel des rechten Zeigefingers. Schambereich, Unterbauch. Nasenrand, rechts.

Muskatnuss und auch Muskatblüte reinigen hauptsächlich Nerven und wirken antibakteriell, was auch dem Gehirn nützt. Die Blüte hat ebenfalls die enorm starke Würzkraft der Nuss, was ich vorher nicht

glauben wollte. Beide ergänzen sich. Die oben angegebenen Flüsse gelten nur für die Blüte. Bei Hildegard finden wir obige Mischung in Intelligenzkeksen. Die Ausgewogenheit von Muskatnuss und Nelke ist entscheidend. Zimt dient der Verdauung und bildet einen warmen Mantel für die beiden. Ich nehme oft ein Drittel Gramm von jedem, für Zimt ein Gramm. Mit etwas Muskatblüte kann man die Mischung verbessern. Aber auch ein wenig Kardamom täte dieser Mischung gut. Natürlich kann man noch tausend andere Kräuter dazugeben, aber es soll ja einfach gehalten werden. Und warum ich etwas mehr Nelke nehme als die Hildegard, dass hat einen ganz besonderen Grund...

### Spirulina (roh)/Kiwi (roh)

#### Spirulina

Fluss: Verästelungen in linker Rumpfsseite und Rücken. Feine Ströme am Rand der Nase und in Zähnen. Oberhalb des linken Knies Spannungen. Ströme in linkes Schienbein. Strom in rechten Zeigefinger. Schläfen. Prickeln und Spannungen im rechten Oberschenkel an mehreren Stellen. Rechte Wade, hinten. Links im Penis und in vorderer Mitte. Rechter Unterarm, an Zeigefingerverlängerung bis an Ellbogen; danach linker Unterarm. Strom, senkrecht, Handbreit über Penisansatz. Prickeln über linker Schulter.

Beide enthalten reinigende Substanzen. Am Anfang eines Diätages kann man diese Kombination gut zur Reinigung verwenden.

### Zucker/Gelatine/Carotin/Kurkuma (roh)

Ich hatte schon erwähnt, dass Zucker enorm wichtig für den Stoffwechsel ist. Bei einem Mangel an Zucker können die energetischen Prozesse sowie Aufbauprozesse nicht mehr richtig ablaufen. Dies kann auch auf die Gelenke gehen. Zucker und Gelatine können die Gelenke und Knorpel wieder aufbauen. Zusätzlich sollte man die für das Bindegewebe relevanten Substanzen aufnehmen und jede Menge Carotin oder das schneller wirkende Vitamin A. Bei einem Mangel an A oder Carotin fangen die Augen an zu brennen und zu tränen, außerdem bilden sich Hautentzündungen, Pickel, Warzen, Augenschleim und Lungenschleim. Oft nahm ich schnell Vitamin A, um den Mangel nach einer Mahlzeit zu beseitigen; später experimentierte ich mit Carotin, dann kombinierte ich beide. Schließlich nahm ich nur noch Carotin. Der Bedarf schwankt täglich; man richte sich

nicht nach vor längerer Zeit gewählten Mengen. Kombiniert man das Ganze mit Kurkuma, hat man eine enorm wirksame Formel für festes Gewebe. Wenn Kinder also Bärchen und Möhrchen fressen, tun sie genau das Richtige.

Kohlenhydrate und Proteine sollten in einem bestimmten Verhältnis genommen werden. Für normale Tätigkeiten an einem normalen Tag mit viel Ruhe sollte man mehr als zehn Mal so viel Kohlenhydrate wie Protein nehmen. Das kann man durch vegetarische Kost leicht erreichen. Nimmt man aber mehr Protein, fehlt es meist an Kohlenhydraten. So wird ein ungünstiges Verhältnis geschaffen, das letztendlich zur Verschlackung (Amyloidose) führt. Zucker ist dringend notwendig, um das richtige Verhältnis zu wahren. Die Proteinmenge sollte an solchen Tagen ca ein halbes Gramm pro Kilogramm fettarmes Körpergewicht betragen; und das gilt auch für Bodybuilder. Diesen Grundbedarf kann man durch gewisse Basismahlzeiten formulieren. Bei höherem Kalorienbedarf wird dann einfach nur durch leicht verdauliche Süßigkeiten und Obst ergänzt. Dies kann dazu führen, dass der Proteinanteil auf ca 0,6 bis 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht ansteigt. Dieser Wert richtet sich also hauptsächlich nach der Kalorienmenge, die man aufnehmen muss.

Der Fettbedarf in diesem Plan sollte mit Lezithin, Leinöl, Lachsöl, Walnussöl, Olivenöl gedeckt werden. Lezithin kann hier auch als Phosphorlieferant eingesetzt werden. Oft ist die Versorgung mit Lachsöl zu gering. Walnussöl kann auch durch Distelöl etc ersetzt werden. Wichtig ist hier nur das Verhältnis der Säuren im Öl.

Alle Öle müssen mengenmäßig aufeinander abgestimmt sein. So ist es nicht zu empfehlen, den Anteil von Lachsöl unmäßig hoch anzusetzen. Das wichtigste Öl ist und bleibt Olivenöl. Hier kann man großzügige Mengen nehmen. Bei den anderen Ölen sollte man Mäßigkeit walten lassen.

## Odermennig/Wegwarte/Herzgespann, roh

### Odermennig

Fluss: Strom auf linkem Nacken, Lat und Außenseite des linken Oberschenkels. Über die Finger. In Fingergelenken, Handgelenk. Am Knie, hinten, an den Muskelansätzen des Beinbizeps. Hacke und überm Knie. Am linken Ellbogen, in linke Schulter. Auf linkem Schienbein. Prickeln am rechten Innen Oberschenkel. Strom im rechten Schulterblatt. Ganz feine Ströme ganz oben in der Brust. Po-ansatz, unten, oben. Unterm rechten Knie, rechts. Im linken Oberschenkel, innen. Penis Spitze, am Rand. Fußzehen, auf Fuß feine Verästelungen. Oberschenkel, rechter, vorn. Feine Ströme unter Augen und linker Backe. Rechter Fußrand, rechts. Strom rechts über Galle. Mehrere stärkere Ströme in rechter Brust. Punkt im Hinterkopf, rechts. Starke Ströme, strahlmäßig in linke Handoberfläche. Später: feines Strahlen ins linke Auge.

Bei Harnsäureablagerungen, Nierensand, Rheuma, Hauterkrankungen. Ein hervorragendes Nierenmittel. Hier liegt die Betonung auf Reinigung. Denn es gibt ein paar Mittelchen für die Nieren, um deren Tätigkeit anzuregen oder sie zu kräftigen. Das ist von untergeordneter Bedeutung. Die Reinigung ist wichtiger. In unserer Dreierkombination ist Odermennig mit seiner reinigenden Wirkung ein unersetzlicher Baustein.

### Wegwarte

Fluss: Druck in unterer vorderer Zahnreihe. Stiche auf rechter Schulter und links vorm linken Handgelenk. Stich in rechter Hüfte. Prickeln auf linker Stirn und unterm rechten Auge. Ganz feine Stiche in Aftergegend, rechten Trizeps, linke Rumpfseite in Nabelhöhe. Linker Augenrand, linker Hals. Kribbeln im Hinterkopf, dann vorne. (Zwei Tage später: unter der Nase und rechts am Hals.) Leichte Stiche in Herzgegend. Linke untere Lippe, linke Bauchgegend. Rechts an der Nase. Wie Tränen unter beiden Augen nach unten rollend. Starker Stich in After/Steißbeingegend. Stiche rechts vom Nabel. Ströme in den äußeren Fingergliedern. In linker Hüfte und in linkem Auge ein brennender horizontaler Strom.

Wirkung auf Gehirn, Augen, Zähne und besonders After und Steißbein. Die Wurzel ist stark inulinhaltig. Hier haben wir ein gutes Reinigungsmittel für die Leber. Man bedenke, dass oft nur Stärkungsmittel sowie Mittel, die die Arbeit der Leber erleichtern, in Umlauf sind. Aber viel wichtiger ist die Reinigung der Leber, damit sie sich selbständig regenerieren und vernünftig arbeiten kann.

### Herzgespann

Fluss: Feinere, schwächere Ströme in Steißbein, Penisspitze, obere Brust, besonders am Brustbein und rechts vom Herzen (eine ganze Stunde lang). Danach kleine, kräftigere Ströme links am Herzen spürbar. Rechts, seitlich der Brust. Linke Herzseite, mehr seitlich. Wabern in die Augenlider. Auf und im Herzen. Zwischen Nabel und rechter Brustwarze. An den Kopfseiten hinten am Ohr, aber nicht unter dem Ohr: kleiner horizontaler Strom. Linke Wade, unterer Ansatz, innen. Auf beiden Knien, leicht nach innen. Stark nach oben ziehend, ganz rechts auf der Brust. - Nach fünf Wochen floss ein starker seitlicher Strom links vom Herzen nach oben durch den ganzen Brustkorb. (Ich hatte drei Wochen lang zu viel gegessen und war wohl wieder etwas verschlackt, so dass Herzgespann erst nach einigen Wochen vollständig reinigte.)

Also für das Herz und die Brust ist Herzgespann überwältigend. Nicht zu vergessen sind auch die Wirkungen auf Penis, Augenlider und Steißbein. Auf das Steißbein hat auch Wegwarte (magische Kräfte...) eine Wirkung. Und wer aufgepasst hat, der erinnert sich, dass auch die Pekan-Kerne dort wirken.

Alle drei Mittel zusammen wirken also reinigend auf Herz, Leber und Nieren. Es gibt keine andere Kombination mit dieser gewaltigen und wichtigen Reinigungskraft. Jedes dieser drei Mittel ist unersetzbar. Dosis: ein halbes bis zwei Gramm.

### Fenchel/Galgant/Diptam/Habichtskraut/Ginkgo, roh Galgant

Fluss: Deutliche Ströme über Wangenknochen und Mundwinkel unten runter in die seitlichen Kinnknochen. Strom am Ansatz des rechten kleinen Fingers. Unter den Knien, vorn und hinten. Ellbogengegend. Strom in rechte Augenbraue, dann in Schläfe. Kleine Explosionen in Fingerkuppen und Unterlippe. Leichtes Kribbeln im



Herzen. Feiner Strom über linkem Handgelenk und Brustbein. Ver-  
ästelungen über linkem Fuß, Fußgelenk und Trizeps. Feine Ströme  
über Handoberfläche, Handgelenk und in Finger.

#### Diptam

Fluss: Leicht dumpfer Stich in linker Penis Spitze, linker Hacke, rech-  
ter Hacke, rechter Daumenspitze, rechter Großzehenspitze, auch kurze  
Prickelströme dort, auch in rechter Zeigefingerspitze. Feine Span-  
nungsströme in den Hüftgelenkbereichen. Ströme in Nase, linke  
Herzseite, Hände, Füße etc.

#### Habichtskraut

Fluss: Geht in die Herzkranzgefäße links vom Herzen in mehreren  
Strömen, auch ums Herz ins Kapillarnetz.

Fenchel habe ich ja schon erwähnt. Er ist die Basis dieser hoch-  
wertigen Mischung, die gut verdaut werden soll. Galgant ist ein  
Hildegard-Mittel und wirkt auf das Herz. Es ist allgemein ein gutes  
Reinigungsmittel für feine Kapillaren. In verschiedenen Kombinati-  
onen können all die Reinigungsmittel so kombiniert werden, dass  
man stärkere oder immer wieder etwas anders wirkende Mittel  
erhält. Galgant kann man zu vielen Mitteln geben, die ohnehin schon  
reinigend auf feine Kapillaren wirken. Man verbessert dadurch die  
Wirkung. Diptamwurzel hilft bei Nieren- u. Blasensteinen. Aber  
auch auf die Nerven hat sie eine Wirkung. Sogar in die Herzkranz-  
gefäße links vom Herzen geht sie hinein und reinigt. Habichtskraut  
ist ein starkes und vorzügliches Reinigungsmittel für die linksseiti-  
gen Herzkranzgefäße, aber es werden auch andere Bereiche rund um  
das Herz angesprochen. Ja, ich habe sogar eine Wirkung in den  
Augen bemerkt. Ich hatte diese Mischung zuerst ohne Galgant aus-  
probiert, hatte ihn aber an anderer Stelle positioniert. Als ich Galgant  
dann zu der Mischung gab, stellte ich eine weitere Wirkungssteige-  
rung fest, die sich besonders im Herzen bemerkbar machte. Ich  
muss hier sagen, dass diese Mischung nicht überschätzt werden  
sollte, da es weiterer Mittel bedarf, um hier eine universelle Reini-  
gung zu erzielen. Wieder ist dies nur ein Teil vom Ganzen, keine  
endgültige Lösung. Ginkgo ist gut für die Mikrozirkulation. Das ist  
wissenschaftlich bewiesen. Ich spürte die Wirkung in meinen Augen,  
die sich etwas getrübt hatten. Sie wurden heller und heller. Das Licht  
fing an zu blenden, so sauber waren meine Augen geworden. Das  
hier auch das Gehirn profitiert, wage ich nicht zu bezweifeln. Kom-

binert man diese Mittel, so ergibt sich eine gute Reinigung mit anschließender Mikrozirkulation, die für weitere Reinigung und nachfolgenden Zellaufbau sorgt. Meine Experimente zeigten, dass es gut ist, alle Mittel um eine Stunde versetzt zu nehmen. Man fängt mit Fenchel an, dann nimmt man Galgant. Diptam und Habichtskraut werden zwei bis drei Stunden später genommen. Und zu Beginn der nächsten Mahlzeit folgt Ginkgo.

### Galgant/Bockshorn/Kümmel/Kohlrabi/Oregano, roh

Hier habe ich eine andere Mischung, für die ich als Grundlage Galgant nahm, um die Wirkung für die feinen Kapillaren zu verbessern. Bockshorn nahm ich abends nach schweren Aufbaumahlzeiten, um den Schleim in der Lunge zu verdrängen. Ich nahm größere Mengen von ca einem Gramm. Es ist ein vorzügliches Mittel, das ich jedem empfehlen kann, der unter Lungenentzündungen zu leiden hat. Kümmel soll hier den Fenchel ersetzen. Kohlrabi habe ich bereits beschrieben; er wirkt stark auf das Herz, auch gekocht. Diese Mischung wirkt superb auf Herzkranzgefäße und Brust/Lunge.

Ich kombinierte diese Mischung mit Oregano, um dadurch alle Viren abtöten zu können, die sich eingenistet hatten. Eine weitere Verstärkung gelang mir mit zwei Löffeln Olivenöl, deren Wirkung ich wie ein warmes Fließen durch die Brust etc spüren konnte. Das Öl reinigt die Blutbahnen von Ablagerungen und führt zu einer besseren Versorgung mit Nährstoffen. Dosis: Galgant ein drittel, die anderen jeweils ein knappes Gramm (immer Trockengewichte).

### Bibernelle/Habichtskraut/Ginkgo, roh

Habichtskraut und Ginkgo wirken gut auf die Augen und auch auf die Herzkranzgefäße. Zusammen mit Bibernelle verstärkt sich die Wirkung. Dosierung: ein viertel Gramm von jedem.

### Anti-Krebs-Kugel (roh)

Da ich oft Nüsse aß und diese nicht gut mit Kräutern anmachen konnte, nahm ich etwas Marzipan, knetete das in einer Schale mit Zimt und Zucker ein bisschen hin und her, um so eine Zimtkugel zu erhalten, die ich zu den Nüssen aß. Später kam ich auf die Idee, weitere Kräuter beizugeben. Nun hatte ich Veilchen schon in anderen Mahlzeiten, aber nicht in der Zimtkugel. Rein zufällig mischte ich es hinein und dachte nicht weiter darüber nach. Als ich morgens

dann die Kugel aß, hatte ich schon längst vergessen, dass auch Veilchen darin war, was ich sowieso für völlig unwichtig hielt. Später dann spürte ich Ströme. Ich wunderte mich, da ich doch gar nichts verändert hatte. Mir kam das höchst seltsam vor. Ich dachte darüber nach. Ich rätselte. Doch dann viel es mir wieder ein. Ich hatte ja Veilchen reingemischt. Sofort dachte ich an Hildegard, die ja eine Salbe gegen Krebs empfohlen hatte, deren Hauptbestandteil Veilchen war. Ich ging davon aus, dass es irgendwie problematisch war, Veilchen an die Krebszellen heranzubringen, so dass hier mit einer Salbe nur äußerlich behandelt werden konnte. Wollte Hildegard das Geheimnis vielleicht nicht verraten? Mir war klar, dass ich es mit einer Zufallsmischung irgendwie geschafft haben musste, die Veilchensubstanz an die Krebszellen heranzubringen. Sicher bin ich allerdings nicht. Es ist nur eine Vermutung. Aber die Wirkung ist auf jeden Fall da, selbst wenn keine oder nur einige Krebszellen zugrunde gehen. Welche Substanz ich für hauptverantwortlich halte, möchte ich an dieser Stelle nicht verraten. Aber die Kugel wirkt auf jeden Fall bombastisch. Ich habe kurz danach noch ein paar andere Kräuter beigemischt, um die Wirkung zu maximieren. Sie ist gut für Verdauung, Atmung, Intelligenz, Herz, Nerven und Potenz:

200 g	Marzipan-Rohmasse (roh oder erhitzt) für 8 Kugeln
30 g	Zucker (1,5 gehäufte Esslöffel)
15 g	Zimt (2 gehäufte Teelöffel)
3 g	Fenchel (ein Teebeutel)
2 g	Anis
1 g	Veilchenwurzel
1 g	Rosmarin
1 g	Queckenwurzel
0,5 g	Bertram
0,3 g	Colanuss
0,3 g	Nelke
0,3 g	Kardamom
0,3 g	Piment
0,3 g	Galgant
0,3 g	Isländisches Moos
0,1 g	Schwarzer Pfeffer
0,1 g	Quebracho
0,1 g	Muskatnuss

0,1 g	Catuaba
0,1 g	Ingwer
0,05 g	Wermut - alles Trockensubstanzen

Den Ingwer nahm ich, als ich morgens oft Schwindel und Übelkeit spürte. Ingwer räumte damit auf. Von Wermut sollte man wegen der Bitterkeit nur sehr wenig nehmen. Außerdem ist dauerhafter und reichlicher Gebrauch von Wermut nicht gerade gesund.

Man füllt den Zucker mit den Kräutern in ein verschließbares Gefäß und schüttelt ordentlich, so dass sich alles gut vermischt. Dann gibt man das Ganze in eine Schale. Der große Marzipanklumpen wird mit etwas Wasser befeuchtet und dann wie ein Pfannkuchen auf die Mischung gelegt. Kurz eindrücken, wenden, eindrücken und dann eine Kugel formen, die man immer wieder in der Mischung knetet und ab und zu befeuchtet, damit mehr von der Mischung in das Marzipan gelangt.

Die Kugeln lassen sich lange im Schrank aufbewahren; man isst alle drei Tage mal eine während einer Mahlzeit.

## Den Gesegneten