

Die Wirkkräfte unserer Nahrungsmittel. von Giuseppe Tallarico,

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

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

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

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

Die Erhitzung mit der Mikrowelle vernichtet diese Kräfte, macht die Nahrung aber zu wertlosem "Stroh".

Diese, für den Erwachsenen „zu starken Kräfte jungen Lebens“ sind in den Keimlingen und Gluten des Getreides (Kleber) aber auch im rohen Ei enthalten. **Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Dinkel**, haben diese Kräfte besonders stark, dagegen haben Reis und Hirse (Nahrung der Asiaten) nur 1/10 dieser für uns gefährlichen Kräfte. Meide Vollkorn, das schadet Magen und Darm - und nimm mäßig "Weißes Brot"

Verzichte auf **Nüsse, Kastanien, Bohnen, Erbsen, Sojabohne, Kakaobohne**, dann vermeidest du manche Entzündung! Tallarico warnt nicht nur vor Körnern und vor Kernchen in Feigen, Weintrauben, Erdbeeren, sondern auch vor rohen Eiern und Kaviar. Obst-Kerne: Nimm nur das Fruchtfleisch der Steinfrüchte, deren keimfähige Kerne leicht entfernt werden können.

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

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

Dr. med. Reinhard Steintel „Das natürliche Ernährungsgesetz - NEG“, warnt gleichfalls: Meide Samenkörner, Getreide (Roggen, Weizen, Gerste, Dinkel, Hafer) Nüsse, vollreife Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Eier, Vollmilch - meide das alles wegen der „Aufbau-Eiweiße“ oder Lebenskräfte für neues Leben.

Fleisch von erwachsenen Tieren ist empfohlen, **jedoch muss der Fleischsaft ausgepresst werden**, denn im Saft sind viele Säuren und Schlacken - du musst die Fleischsuppe immer wegschütten!

Kartoffeln sind erlaubt (weil diese Kräfte nur in den keimfähigen Augen der Knolle sind). Reis und Hirse sind am harmlosesten, denn sie haben nur ein Zehntel der Aufbau-Kräfte von Weizen und Getreide.

Dr. med. Reinhard Steintel „Das natürliche Ernährungsgesetz - NEG“ 124 Seiten, 6. Auflage 1997; (A. Fadini, Breuningstr. 31, D-72072 Tübingen) **gegen Samen, Körner und Getreide als Nahrung;**

Giuseppe Tallarico "Die Wirkkräfte unserer Nahrungsmittel" Stuttgart 1942; 298 Seiten, (Originalausgabe: La Vita degli Alimenti, Rom 1931)

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmängel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen, Krebs " 2004; ISBN: 978-3929002355 (Weitere Störungen: Gelenke, Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phosphor-, Essig-, Oxal-Säuren)

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

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

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zeerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" 1893.

Die deutsche Fassung mit 534 Seiten: als eBook: http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf nur 25 MB (!)

Densmore empfiehlt stärkemehlfreie Frischkost (Auch Helmut Wandmaker; Walter Sommer; Norman Walker...)

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

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

Allan, Christian B./Lutz W. "Life without bread. How a low-carbohydrate diet can save your life" 978-0-658-00170-3

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

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

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

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

Walker, Dr. Norman "Auch Sie können jünger werden" 3-442-13693-8; **Gegen erhitzte Stärke**

Walker, Dr. N. "Natürliche Gewichtskontrolle" Waldthausen (**total gegen Stärke, Kuhmilch**)

Sommer, Walter „Urgesetz der natürlichen Ernährung“ 2. Aufl. 1952, (**Vegetarier und gegen Getreide**)

Sommer "Walter-Sommer-Hausnachrichten" 720 Seiten, 2004; bei: Karlheinz Baumgartl, Oberhaus, D-84367 Zeilarn; Tel. +49 (0) 85 72-3 88, mail: [info\(at\)cosmopan.de](mailto:info(at)cosmopan.de) www.cosmopan.de

<http://josef-stocker.de/sommer.pdf>

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Low-Carb. Wichtig: Blutzuckerspiegel konstant.** Schaub-Institut.ch

Hoffmann, Dr. Klaus „Rheuma... heilt man anders. Teil 2" 448 Seiten, ISBN 3-928306-11-1; (Übersäuerung und Mineralienverlust durch Getreidesäuren, Obstsäuren, Osteoporose, Gelenke, Wirbelsäule)

Hoffmann, Klaus "Rheuma heilt man anders. Teil 1" 3-928306-01-4 (**beachte: Seite 85 - 108**)

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

2011-03-31

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

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

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