

Wenn Gott JHWH will alterst du nicht und wirst sehr alt bei: viel ganz weiches Wasser z.B. durch (heute muss es gefiltert sein) Regenwasser (2.5 Liter bis ca. 60 kg bei Erwachsenen bei 15 kg weniger oder mehr 0,5 Liter anpassen – genauer Aufschrieb Essen), wichtig Verzicht auf technische Medikamente –nur natürliches mit Gebet (Lehren) zu Gott JHWH mit seiner Hilfe und seinem Willen geschieht Besserung und Ausheilung, hauptsächlich pflanzlichem und wenig oder keinen möglichst mageren Milchprodukten aus Bio-Produktion ohne Zuckerzusatz, mit essen von vielen selbstgezogenen Keimen und Algen in Tagesdosis. Bio-Produkte von Bioland, Naturland... gut, aber keine Anthroposophenware, da diese mit ihren Praktiken die Schöpfung JHWH's kaputtmachen wie z.B. Wasa und Demeter... z.B. aus: Deutschland, Frankreich, Belgien, Dänemark, Finnland, Irland, Lichtenstein Luxemburg, Schweiz, Österreich, Norwegen, Schweden; weniger gut sind schon Italien, Spanien, Portugal; undefiniert sind Tschechien, Malta, Vereinigtes Königreich, Monaco Slowakei, Island, Estland ,Litauern und Polen; noch schlechter Rest der EU. Am besten wäre es wenn Alle Staaten ähnliche Richtlinien und Standarts für Bioware einhalten würden wie Deutschland.

Dies ist mein Wissensstand, es gibt wahrscheinlich genauere Analysen.

Rein pflanzliche Kost der ersten Menschen, um das zu erreichen müssen wir heute Keimen!

Die ersten Menschen kauten viel und intensiv und nicht nur da sie unter großen Raubtieren lebten wuchsen ausgefallene Zähne nach, bei viel Kontakt mit großen Raubtieren wachsen die Zähne besser von selber nach (Ergänzung: 19.08.12). Sie aßen Wurzeln, Moose, essbare Blätter, Kräuter, wildes Obst und Gemüse, essbare Körner und Nüsse, Süßwasser- und Meerespflanzen. Diese hatten bis zu dem 50-90 Fachen an Vitalstoffen, deshalb müssen wir heute **Keimen** um die nötigen Vitalstoffe und Eiweiß (Insekten; Anweisung Gottes [2.Mose 11,21] nur geflügelte, die auf ihren Hinterbeinen hüpfen sind bedenkenlos gesund für den Menschen) aufzunehmen die Keime enthalten im Vergleich zum heutigen Biogemüse mehr Vitalstoffe, Samen fürs Keimen bitte aus biologischem Anbau verwenden.

Esse alle pflanzlichen (technisch unverändert) Produkte

Von allem anderen pflanzlichen Früchten: essbare Blätter, Obst und Gemüse, Kräuter auch die bitteren (sind gesünder), Samen vorzugsweise gekeimt, Nüsse, Süßwasser- und Meerespflanzen... Pflanzen müssen zwar stärker umgebaut werden als tierische Produkte (tierische Nährstoffe werden aber nur schwer und langsamer Umgebaut, da sie dem menschlichen Stoffen sehr ähnlich sind). Bei pflanzlichen Produkten bekommst du obendrein mehr, bis viel mehr, Vitalstoffe.

Die Pflanzlichen Nahrungsmittel sind Lebensmittel im eigentlichen Sinn, da sie sehr viele Vitalstoffe wie z.B. Mengenelemente, Spurenelemente, Vitamine, Enzyme, Bitterstoffe und Faserstoffe enthalten. Die Pflanzlichen Nährstoffe sind für mich hochwertiger, weil sie leichter, aber komplizierter umgebaut werden müssen, und mehr Vitalstoffe enthalten. Die Definition tierische Nährstoffe sind hochwertiger, weil sie schon Umgebaut sind ist für mich irreführend, weil sie schwerer und langsamer vom Menschlichen Körper umgebaut werden, und mehr von den lebenswichtigen Nährstoffen gegessen werden muss, als von den identischen pflanzlichen. Bei dieser rein pflanzlichen Kost bewege dich bitte viel und mache ein Ganzkörpermuskeltraining.

Ich habe eine interessante Tatsache herausgefunden: wenn man nur pflanzliches mit wenig oder keinen Milchprodukten isst, und dazu sich viel bewegt und Trainiert (viele Wiederholungen ca. 50-100. Mit dem Zug des Gewichtes langsam, bei Kraftaufwand gegen die Gewichtskraft zügig oder schnell), so nimmt man an Kraft zu. Die Vitalität kann man steigern indem man nur Pflanzliches mit wenig oder keinen Milchprodukten, weiches Wasser zu sich nimmt und den Körper mit Algen (Afa-Alge, Chlorella und Spirulina) unterstützt nimmt er auch an Vitalität zu.

I have found out an interesting thing: If we eat only vegetable fruit with little or no milk products and include much moving and training (reiterate/recur 50-100 times the same exercise, with the tug of the force slowly, but against the force quick or fast), this is the way to get more strength. Better increasing the vitality buy eating additional alga (afa-alga, chlorella and spirulina [German writing]).

Wenn du nur basische Kost, rein pflanzlich isst und dich viel fordernd bewegst, produziert dein Körper die nötigen Säuren für den gesunden Ausgleich des Stoffwechsels und du hast dadurch keinen Muskelkater, der Folge einer Übersäuerung deiner Muskeln ist. –mein ganzes Leben aufgefallen aber erst am 10.01.13 aufgeschrieben. Ich habe kräftig an Muskelmasse durch nicht fordernde Bewegung verloren nach meinem 50. Geburtstag erster Muskelkater.

Zur Ergänzung nehme ich Haferkleie (ich kaufe sie bei „dm“) und Zuckerrohr Melasse mit hohem Mineralstoffgehalt, wenn es geht Bio-Ware(z.Zt. nur Appelfood's Melasse, kaufe ich im Kristall- und Reformhaus Rimmel, 78224 Singen)