

Der menschliche Körper ist ausschliesslich auf pflanzliche Nahrungsmittel ausgerichtet und braucht zur Erhaltung des Grundstoffwechsels nicht mehr als 250 - 400 Kilokalorien täglicher Nahrungszufuhr.

1. Hauptstoffwechsel 250 - 400 Kilokalorien täglich
  2. Vegetarische Ernährung
  3. Gutes Trinkwasser - Quellwasser
  4. Kochgeschirr aus Keramik oder Glas - kein Aluminium
  5. Nahrung: Frühling Kräuter  
Sommer-Herbst Obst und Gemüse  
Winter Körner und Getreide
  6. Tägliche Menge von 2 Gramm Salz (Meersalz / Steinsalz)
  7. Keine Milch und Milchprodukte (höchstens 1 - 2 Löffel Sahne)
  8. Kein Zucker
  9. Kein Fett
  10. Möglichst wenig und schonende Erhitzung der Lebensmittel, keine vollständiger Verzicht auf Wärmebehandlung, nicht über 100° Celsius, niemals aufwärmen.
  11. Lange und sorgfältig kauen, bis das Essen eine flüssige, trinkbare Masse wie Wasser geworden ist, ohne harte Stücke, nicht kleinste.
  12. Monodiät - Zwischenraum 4 Stunden.
  13. Hauptmahlzeit 14'00 Uhr nicht nach 18'00 Uhr.
  14. Pro Mahlzeit nicht mehr essen, als eine geballte Faust Wasser verdrängt
  15. Trinken: 10 Minuten vor dem Essen.

## Drei Säulen - System der natürlichen Gesundung

## Geistige, psychische und physische Gesundheit.

Geist: Abwesenheit von Egoismus, Streben nach Selbstverwirklichung zum Wohle aller, Streben nach Einheit mit der Natur, kosmische Liebe.

Psyche: harmonisches Zusammenwirken von Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Physis:

- 1. Atmung
- 2. Qualität der Nahrung pflanzlicher Herkunft
- 3. Bewegung - Abhärtung

Der Mensch sollte weder bei Kälte noch bei Hitze besondere Unannehmlichkeiten empfinden. Die Kälte sollte sein Verbündeter werden, weil sie die Schutzkräfte mobilisiert.

Tagesration für Extremsport: 1 Liter Wasser  
(getestet mit 70-Jährigen) 50 - 100 Gramm Buchweizen / 100 Gramm Trockenfrüchte