



## Mit nur zwei Rezepten gesund werden und bleiben

Zwei Rezepte – sehr wirksam – ohne schädliche Nebenwirkungen

### 1. Knoblauch und Zitrone

Kalkabbau – Herzoperation unnötig – Blutdruck normal

Grundlagen: Klinik Erlangen.

Sind Adern zum Gehirn etc. oder Herzkranzgefäße verengt, verkalkt, oder will man die allgemeine, gesunde Wirkung des Knoblauchs und der Zitrone nutzen, nehme man täglich sechs Teelöffel von der Mischung aus min. 30 geschälten Knoblauchzehen (etwa 3-4 Zwiebel) und 5 bis 6 **ungeschälten Naturzitronen (Schale nicht gewachst!)**.

Alles wird im Mixer sehr gut zerkleinert (die Zitronen vorher gut warm waschen und in Stücke schneiden). Man misst 1 Liter Wasser ab (etwas von diesem Wasser benutzt man, um das Mixgut zu verdünnen, damit es mixbar bleibt und um die Reste aus dem Mixer zu spülen etc.) und erhitzt das Mixgut mit dem restlichen Wasser (jedoch nicht mehr als **insgesamt** ein Liter) auf **etwa 60-70 Grad C**, dann sofort vom Feuer nehmen, abkühlen lassen. Noch warm in Schraubgläser füllen. Ergibt einen milchigen, **nicht nach Knoblauch**, sondern gut, nach Zitrone schmeckenden, sämigen, dünnen Brei.

Sehr Empfindliche können ihn durchsehen. Die täglichen sechs Teelöffel nehme man vor oder nach einer Hauptmahlzeit, evtl. mit etwas Wasser.

Schon nach 3 Wochen täglichen Genusses ist eine jugendlich – wohlige Regeneration des ganzen Körpers zu verspüren. Verkalkungen (wie sie bei älteren Menschen immer vorhanden sind) und deren Nebenerscheinungen, z. B. beim Sehen und Hören, gehen zurück und beginnen ganz zu verschwinden. Das Gehirn kommt wieder in Schwung. Man kann auch nachts wieder schlafen. Selbst Ohrgeräusche (Ohrensausen, Tinnitus aurium) lassen nach, verschwinden. Patienten konnten Herzoperationen umgehen, weil sich Blutfette und Kalk abgebaut hatten. Der Blutdruck normalisiert sich.

Auch bei Gebissverfall – Parodontose – hat sich das Knoblauchelixier bestens bewährt. Nach dreiwöchiger Kur sollte man acht Tage pausieren und dann die zweite dreiwöchige Kur durchführen.

Dann stellt sich ein **durchschlagender Erfolg** ein. Diese günstige, preiswerte, nebenwirkungsfreie und heilwirksame Kur sollte man ein- bis zweimal jährlich wiederholen.



**Von dem als unangenehm empfundenen „Duft“ des Knoblauchs spürt kein Mensch etwas,** und die Wirkung von Knoblauch und Zitrone kommen voll zur Geltung.

Noch ein Tipp: **Kurz** in heißes Wasser gelegt, **schälen sich die** „Knobizehen“ völlig mühelos, wie von selbst!

### **Eine Variante für Fortgeschrittene: Alles roh – noch wirksamer!**

Gesundheits- und Knoblauchfans können die Wirkung noch steigern, wenn sie ein Drittel der oben angegebenen Mengen von Knoblauch, Zitrone und Wasser (also eine Knobi-Zwiebel, drei Zitronen, ein Drittel Liter abgekochtes Wasser) im Mixer sehr gut zerkleinern und roh belassen, d. h. nicht erhitzen.

Beim Erhitzen werden Teile der gesunden Inhaltsstoffe des Knoblauchs und wertvolle Vitamine (auch das Vitamin C der Zitrone) teilweise zerstört. Die so, nicht erhitzt, entstandene Masse geliert im Kühlschrank ein wenig, auch ist der Geschmack natürlich etwas intensiver, aber auch die Wirkung!

**1 - 2 Teelöffel** löst man in einem Glas Wasser auf und genießt alles wie Zitronenlimonade, schmeckt auch so (immer gut umrühren). Man bedenke: Es ist eine äußerst gesunde **Naturmedizin**, kein künstliches, synthetisches - deshalb naturidentisch genanntes - Industrie-Zitronen-Aroma! Sonst alles handhaben wie oben beschrieben.

### **Lebertran! Er gehört zusammen mit Knoblauch und Zitrone zu jeder Herztherapie.**

Lebertran ist die beste Medizin für das Herz, den Skelettaufbau und gegen Knochenerweichung. Hat man akute Herzprobleme oder will vorbeugend seinem Herzen etwas Gutes tun, steht vielleicht sogar vor einer Herzoperation (Bypass etc.) und kann oder muss die OP noch etwas aufschieben, lohnt sich folgendes: Man nimmt täglich drei Kapseln Lebertran (geschmacklos) zu je einem Gramm auf den Tag verteilt zu den Mahlzeiten. Es ist höchst wahrscheinlich, dass man feststellen wird, eine Operation ist nicht mehr notwendig.

Nehmen Sie drei Monate lang je drei Kapseln pro Tag, dann weitere drei Monate zwei Kapseln pro Tag und dann auf Dauer eine Kapsel pro Tag.

Natürlich sollte auch eine gesunde Lebensweise angestrebt werden.

Eine möglichst ausgewogene, keine einseitige Ernährung, ohne viel Zucker und Fett - und viel Schlaf.



### **Tipps:**

Am besten fängt man mit dem ersten Knoblauch-Rezept an und steigert sich dann als Fortgeschrittener ins zweite.

### **Wie prüft man einfach die Qualität von Knoblauch?**

Man schneidet von einer Knoblauchzehe ein stecknadelkopfgroßes Stückchen ab, kaut darauf, es muss auf der Zunge brennen. Je stärker es brennt, je besser und frischer ist der Knoblauch. Spürt man kein oder nur ein geringes brennen, kann man den Knoblauch getrost wegwerfen. Die Zehen müssen hart und fest sein, dürfen keinen (oder nur ganz wenig) Keim haben. Leider gibt es bei Knoblauch viel schlechte oder alte Ware.



## Was sagt das Lexikon über Knoblauch:

(Aus: F. A. Brockhaus AG, 2004 Bibliographisches Institut)

### Es gibt kaum eine Krankheit, gegen die Knoblauch nicht wirkt.

Nur wenige Pflanzen bieten dem Menschen so viel und verlangen gleichzeitig so wenig von ihm. Der Knoblauch ist eine anspruchslose Pflanze der gemäßigten Breiten, die durch ihre schwefelhaltigen Inhaltsstoffe positiv auf die physiologischen Vorgänge beim Menschen wirkt. Als Gewürz oder als Medizin ist der Knoblauch gleichermaßen von großer Bedeutung.

Das Allizin und seine Folgeprodukte wirken antibakteriell, weswegen Knoblauch mit Erfolg seit Jahrhunderten gegen Magenbeschwerden und Darmleiden eingesetzt wird. Knoblauch wird weiterhin vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten sowie gegen Parodontose (Zahnbetterkrankung) eingesetzt.

Der Knoblauchzwiebel wird auch eine blutdrucksenkende sowie eine vorbeugende Wirkung gegen Arteriosklerose zugeschrieben. Das Allizin vermindert in der Leber die Produktion von Cholesterin und fängt Sauerstoffradikale ab. Leber- und Gallenleiden werden durch Knoblauch ebenfalls positiv beeinflusst; er wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und blähungstreibend (Knoblauch wird auch Furzkraut genannt).

Schließlich hemmen die Knoblauchinhaltsstoffe auch noch die Thrombozytenaggregation (Teil der Blutgerinnung) und steigern die fibrinolytische Aktivität (Auflösung von Blutgerinnseln). Knoblauchzubereitungen wirken vorbeugend und können andere therapeutische Maßnahmen unterstützen. Sie werden besonders zur Erhöhung der Widerstandskraft des Organismus und vorbeugend gegen Altersbeschwerden eingesetzt.

Man sollte Knoblauch möglichst frisch und ungekocht zu sich nehmen, wenn man von seinen gesundheitsfördernden Auswirkungen profitieren möchte. Neben 33 Schwefelverbindungen enthält Knoblauch die Vitamine A, B, C, D, E und K sowie weitere biologisch aktive Substanzen, wie beispielsweise Hormone, Enzyme, Aroma- und Mineralstoffe und die seltenen Elemente Selen und Germanium.



## Was kann die Zitrone (Vitamin C) leisten?

**Vitamin C kann man als Aktivator des gesamten Zellstoffwechsels ansehen.**

Ist ein Radikalfänger. Regt das Entgiftungssystem an. Reguliert den Fettstoffwechsel. Ist beteiligt an Stoffwechselprozessen des Hormon- und Nervensystems. Stärkt die eigenen Abwehrkräfte. Bildet und erhält die Funktion von Knochen und Bindegewebe. Beschleunigt den Heilungsprozess von Wunden und Knochenbrüchen.

**Was sind freie Radikale?** Freie Radikale sind aggressive und sehr reaktionsfreudige Substanzen (aggressive Formen des Sauerstoffs), die durch körpereigene Stoffwechselprozesse, Sonneneinstrahlung, auch durch Rauchen entstehen. Sie sind u.a. am Alterungsprozess beteiligt. Unter bestimmten Bedingungen ist die Bildung freier Radikale so stark erhöht, dass die körpereigenen Enzyme nicht ausreichen, sie unschädlich zu machen. Dann richten sie Schäden an den Zellwänden an. Degenerative Veränderungen sind die Folge.

## Ein Wort über den geliebten Alkohol.

Alkohol ist immer ein Zellgift, egal ob er mit Schnaps, Bier oder Wein zugeführt wird. Trinkt man wesentlich mehr als das berühmte und gerade noch bekömmliche eine Glas Wein oder Bier und beobachtet sich selbst wird man feststellen, dass man zu schwitzen beginnt, die Stirn, wird warm, heiß, das Gesicht rot – die Wirkung des Zellgiftes. Besonders fatal ist ein Zuviel an Alkohol vor dem Schlafengehen, weil er den erholsamen Schlaf kaputt macht. Man schläft zwar schnell ein, wacht aber sehr bald wieder auf und bleibt dann längere Zeit schlaflos. Gerade nachts vollbringt die Leber ihr wunderbares Entgiftungswerk und zwar bis vier Uhr morgens, dann schaltet der Kreislauf wieder um. Welche Leistung die Leber zu vollbringen vermag wird deutlich, wenn man sich den techn. Aufwand ansieht um z. B. Bier möglichst alkoholfrei zu machen. Die gesunde Leber ist in der Lage, auch das letzte Alkohol-Molekül aus dem Blut zu entfernen.

Aber sie hat ja nicht nur gegen den Alkohol zu kämpfen, sondern muss noch zusätzlich die 'normale' Entgiftung der Schlacken - die Abbauprodukte der Verdauung - leisten.



## Wie bewerkstelligt die Leber den Alkoholabbau?

Durch mehrere Oxidationsschritte, von denen jeder Energie freisetzt. Alkohol, genauer Äthanol oder Äthylalkohol wird in der Leber mithilfe des Enzyms Alkoholdehydrogenase zu Äthanal (Acetaldehyd) umgesetzt. Die Umsatzgeschwindigkeit beträgt bei Männern etwa 0,1 g Alkohol pro kg Körpergewicht und Stunde, bei Frauen geht die Umsetzung etwas langsamer vor sich. Die anschließende Oxidation des Acetaldehyds zu Essigsäure durch das Enzym Aldehyddehydrogenase braucht noch länger, sodass sich Acetaldehyd ansammelt und dann für die bekannte Katerstimmung sorgt. Die Essigsäure wird schließlich zu Kohlendioxid und Wasser abgebaut.

Es gibt Stimmen von ernst zunehmenden Medizinern die besagen, **Alkohol kann Krebsauslöser sein, ein Krebs-Promotor**. Zur evtl. Entstehung von Krebs müssen immer zwei Dinge zusammenkommen, ein **Krebs-Promotor** und ein **Krebs-Initiator**. Diese Stoffe sind weitgehend bekannt und erforscht. Um welche Stoffe es sich im Einzelnen dabei handelt, kann ich hier in diesem Rahmen nicht ausführen.

## Das Wunder Wasser

Die Qualität des Wassers spielt eine maßgebliche Rolle. Nitrate, Pestizide, chemische Rückstände, Medikamentenrückstände gehören nicht ins wichtigste Lebensmittel.

Über die Folgen jahrzehntelanger Belastung im wichtigsten Lebensmittel Trinkwasser munkelt man nur. Fakt ist, dass es für unseren Organismus eine schwere Belastung ist.

Diese Gifte im Trinkwasser, können sich in kleinere Gruppen auflösen, können stabil bleiben oder mit anderen Giften neue Giftcocktails bilden.

Es ist unser höchstes Gebot hier einzugreifen und eine optimale Lösung anzustreben.

Ich, bin gerne bereit, mit Information und Beratung zu unterstützen!

Sie erreichen mich unter:

eMail: [office@dorner.cc](mailto:office@dorner.cc)

mobil: +43 (0) 664 38 44 946



## 2. Mit Ur-Nahrung – Frischkornbrei

Sie gibt Kraft, macht satt, nicht dick, sondern topfit. Ist einfach und schnell hergestellt. Ist sehr preiswert und enthält alle Mineralien die der Mensch braucht, um gesund zu werden oder zu bleiben.

Als Zusatznahrung reichen 60 Gramm pro Tag.

Ist auch ein **Vollnahrungsmittel** (aber nur der Hafer), **keine anderen Lebensmittel notwendig, wenn man die hier angegebene Menge dreimal pro Tag zu sich nimmt**. Macht angenehm, schnell und einfach schlank, ohne zu hungern.

Saniert Magen und Darm. Regelmäßige Darmentleerung, der Stuhl riecht kaum noch, jedenfalls nicht mehr unangenehm. **Das beste gegen die Gefahr von Darmkrebs!**

Enthält reichlich u. a. Ballast- Wuchs- und Zellregenerationsstoffe, (Pantothensäure usw.) und Eigenfermente, die unabdingbar sind für eine **Verdauung ohne Leukozytose**.

Gibt verlorene Potenz zurück und verstärkt sie noch.

### Der Frischkornbrei – die Herstellung

Man kauft 1 kg **Nackthafer** (ist eine Züchtung ohne Spelzen) oder **entspelzten Normalhafer, genannt Haferkerne**, im Reformhaus oder im Naturkostladen (keine Haferflocken!, keine Haferkleie!, auch nicht mit Keim). Man kann auch das ganze Korn von Hirse, Weizen oder Roggen als Ersatz verwenden, aber **Hafer ist vorzuziehen**. Weizen und Roggen müssen länger und heiß eingeweicht werden. Hafer ist ein „weiches Getreide“ ein Süßgras, und hat von allen Getreiden den besten Geschmack.

Das Getreide sollte möglichst immer **frisch gemahlen** werden. Deshalb als maximalen Vorrat 250 Gramm in einer Getreide- oder Schrotmühle **grob mahlen**, sodass ein **Schrot** entsteht. Drei bis vier Esslöffel davon etwa eine Stunde in wenig heißem Wasser (60 Grad C) einweichen, sodass ein Brei entsteht – keine Angst, Schleim gibt es dabei nicht, sondern es wird ein kerniger, wohlschmeckender Brei mit Biss.





Heilfasten. Und Sie fühlen sich wie **NEUGEBOREN**

Kurz vor dem Essen kann man ihn mit Honig, Ahornsirup, Birnendicksaft, Sanddornsaft oder ähnlichem ein wenig süßen, muss es aber nicht. Auch ein Nussmus kann man hinzugeben.

### **Doch niemals mit weißem (Industrie-) Zucker süßen!**

Auch **rohes, kleingeschnittenes Obst**, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Beerenobst, Bananen usw. und **Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Leinsamen, Malz** etc. kann man hinzufügen. Mit zwei Esslöffel saurer oder süßer Sahne, Natur-Joghurt oder frischem Zitronensaft kann man ihn weiter verfeinern.

Es wird empfohlen, das Kilo Hafer vorher in lauwarmem Wasser im Sieb zu waschen, dann flach auslegen und trocknen, evtl. auf einem feinen flachen Sieb oder auf Küchenhandtüchern **aus Stoff**.

*Gutes gelingen wünscht Franz DORNER*



GGF ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT  
FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Fasten stillt den Hunger unserer Zeit

**Franz DORNER**

Dipl. Gesundheits- und Fastentrainer  
staatl. gepr. Tennislehrer

Zum Feldkreuz 20 | A - 8461 Obervogau  
Tel.: +43 3453 4949 | Mobil: +43 664 3844946  
Mail: [office@dorner.cc](mailto:office@dorner.cc) | Web: [www.dorner.cc](http://www.dorner.cc)

*Die Rezepte sind ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt.*

*Sie sind vielfach erprobt, wirksam wie angegeben und ohne Nebenwirkungen. Selbst bei bereits vorliegenden ernsten Erkrankungen helfen und bessern sie in sehr vielen Fällen. Nebenwirkungen? Auch bei Überdosierung sind keine Nebenwirkungen zu befürchten. Mögliche Blähungen sind eine normale Reaktion der Verdauung, wie bei Kohlgemüse, Erbsen oder Bohnen.*

*Die Rezepte wurden nach bestem Wissen und Gewissen und umfangreichen Erprobungen erstellt. Da wir jedoch keinen Einfluss auf Herstellung und Anwendung haben, werden Sie verstehen, dass wir aus rechtlichen Gründen mitteilen: Wir übernehmen keinerlei Haftung für evtl. Schäden jedweder Art im Zusammenhang mit den Rezepten und geben auch keinerlei Garantien.*

GGF ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG –  
Franz DORNER, Dipl. Gesundheits- und Fastentrainer, 8461 Obervogau, Zum Feldkreuz 20  
Mail: [office@dorner.cc](mailto:office@dorner.cc) / Web: [www.dorner.cc](http://www.dorner.cc) / Tel: +43 (0) 664 38 44 946