

Bruno berichtet ... Bei -34 Grad!

Meine Leidenschaft ist das Laufen.

Ich bin immer auf der Suche nach Wohlbefinden und einer auf meine Person abgestimmte Ernährung.

1978 habe ich mich für die französische Nationalmannschaft in der Leichtathletik-Disziplin Gehen qualifiziert. Ich nehme an zahlreichen internationalen Wettkämpfen teil. Ich laufe zudem Marathon und 100 km Läufe.

1979 als ich für die Olympischen Spiele von Moskau in der Vorauswahl war, beginnen meine Gesundheitsprobleme, Ischias- und Kreuzschmerzen, Sehnenentzündungen, Bänderrisse usw. Ich wende die klassischen Behandlungsmethoden an, Cortison, Mesotherapie, Chiropraktik.

Ich setze das Laufen fort, höre aber mit den Wettkämpfen im Gehen auf, die besonders strapazierend für den Rücken und die Hüften sind. Die Schmerzen verschwinden... und kehren zurück. Über mehrere Jahre hinweg. Ich muss sagen, dass ich wie alle Sportler aß, mit großen Mengen Kohlenhydraten, Nudeln vor den Wettbewerben.

1987 lerne ich bei einem Instinctotherapie-Praktikum, die damals als Nonplusultra galt, Jean Huntziger kennen. Wenige Tage später beginne ich mit der Rohkost nach „Burger-Art“. Das ist super! Ein Genuss, so viel Obst zu essen.

Nach zwei Monaten Praktik, die haargenau ohne Ausschweifungen an den Kochtopf befolgt wird, finde ich mich mit einem Gewichtsverlust von 11 kg und völligem Energieverlust wieder. Als I-Tüpfelchen habe ich überhaupt keine Lust mehr zu laufen, meine Sehkraft lässt nach (was in meinem Fall extrem gravierend ist, da ich von Geburt her unter AMD (altersbedingter Makuladegeneration) leide und insgesamt fehlt mir der Antrieb, mich zu bewegen. Ohne die Kreuz- und Ischiasschmerzen zu vergessen, die zurückgekehrt sind.

Ich fahre für 3 Wochen nach Montramé, dem Kurzentrum von Burger, um die Methode besser anzuwenden. Burger besteht auf der Wichtigkeit, bis an die instinktive Grenze zu gehen. Im Schloss verspeise ich kiloweise Bananen, Datteln und all die schönen Früchte, die sich meiner Naschhaftigkeit (Entschuldigung, meinem Instinkt) am Essenstisch darboten. Mein Gesundheitszustand wird von Tag zu Tag schlechter.

Ich falle auf 48 kg zurück. Ich bin 1,70 m groß und mein Gewicht in Bestform liegt um die 60 kg herum.

Ich kehre ins Elsass zurück und fange wieder an, Gekochtes zu essen. Mein Zustand bessert sich, ich nehme Gewicht zu. Da ich damals zu der Vereinigung Pandora gehörte, vertrauten andere Mitglieder mir ihre Probleme mit den Früchten an.

Auf Anraten von Jean kehre ich zur Rohkost zurück und ersetze die Obst-Gerichte durch Gemüse-Gerichte. Nach einigen Monaten laufe ich wieder 120 km pro Woche. Mein Gewicht hat sich auf 58 kg eingependelt. Ich habe mich noch nie so vital gefühlt. Meine Tage beginnen um 5:30 Uhr mit dem Laufen und enden spät abends nach stets intensiver Aktivität.

Dann beschließe ich nach 13 Monaten völliger Rohkost-Ernährung - im Gegensatz zu den meisten Rohkostlern, die es in die Tropen zieht - meine Ernährung in der Kälte und unter extremen Bedingungen zu testen.

Und, mir nichts, dir nichts, entscheide ich mich für den großen kanadischen Norden, im Winter, um das Ganze noch spannender zu machen, wenn die Temperaturen auf dem Tiefstpunkt stehen.

Ich lande auf dem Flughafen von Québec am 25. November 1988. Die Temperatur beträgt hier - 18°. Meine Freundin wartet in der überhitzten Ankunftshalle auf mich. Wir durchqueren die Stadt. Die Leute sind draußen, es hat ein Erdbeben gegeben!

Nach einer ausgiebigen Nachtruhe ziehe ich meine Adidas, eine Hose, ein Damart-Unterhemd und Handschuhe an. Es ist 7 Uhr morgens, -22° kalt und kein Fußgänger auf der Straße, nur große amerikanische Autos. Nach einigen gelaufenen Kilometern in einem riesigen Park ist mir warm und ich ziehe meine Handschuhe aus. Die Spaziergänger in ihren dicken Pelzjacken sind erstaunt, mich in meiner dünnen Kleidung zu sehen. Die Einwohner von Québec sind Lebenskünstler, essen viel Fleisch und trinken Whisky, um sich aufzuwärmen.

In den überhitzten Geschäften fühle ich mich unwohl, ich muss ins Freie gehen. Meine Freundin, die seit einigen Monaten Instincto ist, bringt jeden Abend einige Kilo Obst mit. Sie sind hier sehr günstig aus Kalifornien. Ich esse Lachs, Karibu-Fleisch und Bio-Gemüse. .

... und beginne die Erfahrung von Obst bei niedrigen Temperaturen. Ein paar Weintrauben und zwei Bananen... und schon habe ich das erste Frösteln und

überhaupt keine Lust mehr, nach draußen zu gehen!
Mir wird schnell klar, dass Zucker in diesem kalten Land keinen Platz hat. Übrigens ertrage ich diese Stadt mit ihren riesigen Geschäften nicht mehr. Ich brauche große Weiten und Natur.

Ich trockne Lachs und Karibu-Fleisch und kaufe nicht denaturierte Pekannüsse. Ich nehme als einziges Gepäck meinen Rucksack mit und verlasse die Stadt Québec per Anhalter. Es ist -27° kalt und der 7. Januar, der kälteste Monat. Die Autofahrer sind überrascht, mich mit meinen Adidas auf der Straße zu sehen. Ich fahre in Richtung James Bay. Am Abend schlage ich mein Lager unter einer Konifere auf, neben einem Feuer in meinem super Schlafsack aus Gansfedern. 23. Januar. Über Nacht sind 35 cm Schnee gefallen. Wir haben -30°. Meine Nahrungsmittel sind eingefroren. Ich brauche eine halbe Stunde, bis es mir gelingt, ein Stück Karibu herunterzuschlucken. Ich betrete ein Indianer-Reservat, wo ich einige Tage verbringe. Hier richten Alkohol und Heroin alles zugrunde. Ich lerne einen Indianer kennen und gehe mit ihm 8 Tage auf Jagd.

Wir legen auf dem Schneemotorrad 150 km zurück und lassen uns in einer Hütte mitten im Wald nieder. Ich habe keine Lebensmittel mehr und bin vollkommen aufs Überleben angewiesen. Der Indianer stellt seine Fallen auf. Ich brauche zwei Tage, um das Eis des Sees zu durchbohren, das 1,50 m dick ist. Ich fang Lachse und Hechte, die ich gleich vor Ort verspeise. Das Fleisch gefriert in wenigen Minuten. Ich trage immer noch meine Adidas, mit einem Overall aus Baumwolle und einer Goretex-Jacke. Der Indianer hat ein junges Karibu erlegt. Ich esse in einem Rutsch das Herz, die Leber und eine Keule unter den erstaunten Augen meines indianischen Freundes! Ich muss sagen, dass mein Organismus Hunger hatte, großen Hunger. Die Fragen sind somit überflüssig und die Antworten klar.

2. Februar. Das Radio kündigt -34° an, die Jagd war gut!

Anfang März Rückkehr in die Stadt Québec. Ich stopfe mich mit Früchten voll und das ist die Hölle. Frösteln, die Nase läuft, ich verbringe meine Tage im Inneren, neben der Heizung.

Nach mehreren Erlebnissen dieser Art, bin ich überzeugt, dass man nicht richtig mit Obst in einem Land leben kann, in dem es nicht wächst.

23. Februar. Ich kehre in meine Heimat Sundgau

zurück, nachdem ich eine große und aufregende Lebenserfahrung gemacht habe.

Meine Schlussfolgerung

Wir sollten Früchte in dem Land essen, wo sie wachsen und wenn sie reif sind, denn das ist das Naturgesetz!

Rückkehr ins Jahr 2016 ...

Ich bin immer noch mit Bruno befreundet. Er läuft immer noch und bricht ab und zu alleine auf, um zwei Wochen durch die Vogesen zu gehen, mit seinem Rucksack, seinen Adidas und seiner unverwüstlichen guten Laune.

Wir werden beide am 9./10. April bei der Rohvolutionsmesse in Berlin sein. Sie können sich dort gern mit ihm unterhalten.

Wie Sie beim Lesen seines Berichts sicher bemerkt haben, gibt es ein radikales Mittel, um sich vom Zucker zu befreien... bei den Eskimos zu leben!

Otto Warburg, ein deutscher Forscher, hat uns vor 90 Jahren bereits einen anderen Grund genannt, sich vor Glukose in Acht zu nehmen. Er hat einen der Schlüssel zum Verständnis von Krebserkrankungen aufgedeckt. Er hat gezeigt, dass die Tumorzelle enorme Mengen Glukose verbraucht, die ihren einzigen Brennstoff darstellt und die sie nicht voll assimilieren kann. So wird die Zelle größer, fermentiert und stellt Milchsäure her, die ihre Teilung begünstigt. Die Zellen vermehren sich so auf anormale Weise, der Tumor wird größer und steht unter Druck. Sie entweichen mechanisch mit Abstand in den Organismus. Die Krebszelle befindet sich so gewissermaßen in permanenter Synthese. Sie ist unfähig, den Glukoseüberschuss zu verbrennen und wird unaufhörlich größer. Selbstverständlich ist dieser Mechanismus so ausgedrückt viel zu simpel, um die Unterstützung der wissenschaftlichen Medizin zu bekommen! Was, es soll ausreichen, keinen Zucker mehr zu sich zu nehmen, um die Proliferation anarchischer Zellen zu bremsen? Und die ganzen in die Forschung investierten Milliarden hätten zu nichts genutzt? Zu nichts für die Medizin, aber nicht zu nichts für die Laboratorien.

Dabei gibt es einen triftigen Beweis, der so eindeutig ist, dass er in den Augen der Menschen und

mehr noch der Spezialisten unsichtbar wird, d.h. die Krebsrate bei wilden Tieren, die fast bei Null liegt und für die Zucker ein extrem seltenes Nahrungsmittel ist, die sich nicht oft in den Regalen ihres Natur-Supermarkts finden!

Wenn ich mich trauen würde, würde ich hier eine Parallele zwischen der atemberaubenden Zunahme des Glukosekonsums in unserer Gesellschaft und der Zunahme der Anzahl von Krebserkrankungen ziehen...

Allerdings traue ich mich zu wiederholen, dass alle Zuckerarten, Saccharose, Lävulose, Laktose, Fruktose, sämtliche Kohlehydrate, Honig, Konfitüre, selbst wenn sie von Großmutter mit Liebe zubereitet wurde, usw. im Endeffekt zu Glukose umgewandelt werden, der einzigen menschlichen „-ose“.

Die logische Schlussfolgerung - und hier komme ich auf Brunos Erfahrung zurück - ist, maximal darauf zu verzichten und nicht seinen Stress, seine Ängste, unsere Naschhaftigkeit in einem Ozean der Glukose zu ertränken!

Der Zucker ist eine Sucht wie alle anderen auch. Wenn Sie nicht meinen, davon abhängig zu sein, versuchen Sie doch einfach, einen Tag komplett ohne jegliche Nahrungsmittel, die Zuckermoleküle enthalten, auszukommen! Das wird ein harter und langer Tag werden ...

Um Sie nicht völlig zur Verzweiflung zu bringen, werde ich Ihnen von einer Pflanze erzählen, die Ihnen und uns helfen kann, weniger von dem besagten Zucker abhängig zu sein.

Es handelt sich um eine außerordentliche Pflanze, die fähig ist, 300 m in einem Jahr zu wachsen, 1,50 m an nur einem Tag! Wer kann das überbieten? Es ist eine Art Liane aus Südostasien, die jegliche Vegetation, die in der Nähe wächst, erstickt.

Wir sprechen von Kudzu, die in das System der Belohnung eingreift. Sie stimuliert das Dopamin anstelle Ihrer Lieblingsdroge. Somit sind Sie entspannter und Ihre Aufmerksamkeit wendet sich vom Gegenstand Ihrer Sucht ab. Sie verspüren keinen Bedarf mehr, ein weiteres Glas zu trinken oder noch ein Stück Schokolade zu essen.

Wir wissen allerdings noch nicht, ob der Verzehr einiger Meter dieser Anti-Sucht-Wurzel auch die eine oder andere Liebesenttäuschung heilen kann... Aber seien Sie sicher, abhängig von Kudzu wird man nicht!

Anwendungshinweis

2 Kapseln morgens und abends und die Wirkung wird nach zwei Monaten zu verspüren sein.



<http://oksante.surinternet.com/Kudzu/de>

Als tägliche Anti-Glukose-Praktik

Sollten sie gehen oder laufen oder schwimmen oder täglich eine Stunde Rad fahren (anstelle von Fernsehen...). Ihre Immunabwehr wird es Ihnen ein erstes Mal danken, **da normale Zellen gern atmen und ein zweites Mal, weil Krebszellen die Sauerstoffzufuhr nicht mögen.**

Sie essen zu JEDER Mahlzeit eine anständige Portion Rohkost (75 % wären gut), um möglichst viele freie Radikale mit dem Schwert der in der Rohkost vorhandenen Antioxidantien um die Ecke zu bringen.

Sie werden Freunde, nein nicht auf Facebook, sondern im konkreten Leben mit Kudzu, um zu vermeiden, allzu sehr ins Süße abzudriften.

Lächeln Sie dem Leben entgegen ...

Und beim nächsten Neujahrsfest ist das berühmte „Gesundheit, vor allem Gesundheit“ nur noch ein maschineller frommer Wunsch, der genauso schnell vergessen ist, wie er ausgesprochen wird.

Falls die Versuchung unerträglich wird, besuchen Sie unsere Website OKSANTE.surinternet.com, um Ihre Palette zu erweitern!

Oder machen Sie es wie Bruno, gehen Sie im hohen Norden wandern! Nach einem Monat bei -30° wird roher Lachs zu einer Delikatesse und Schokolade gerät in Vergessenheit!