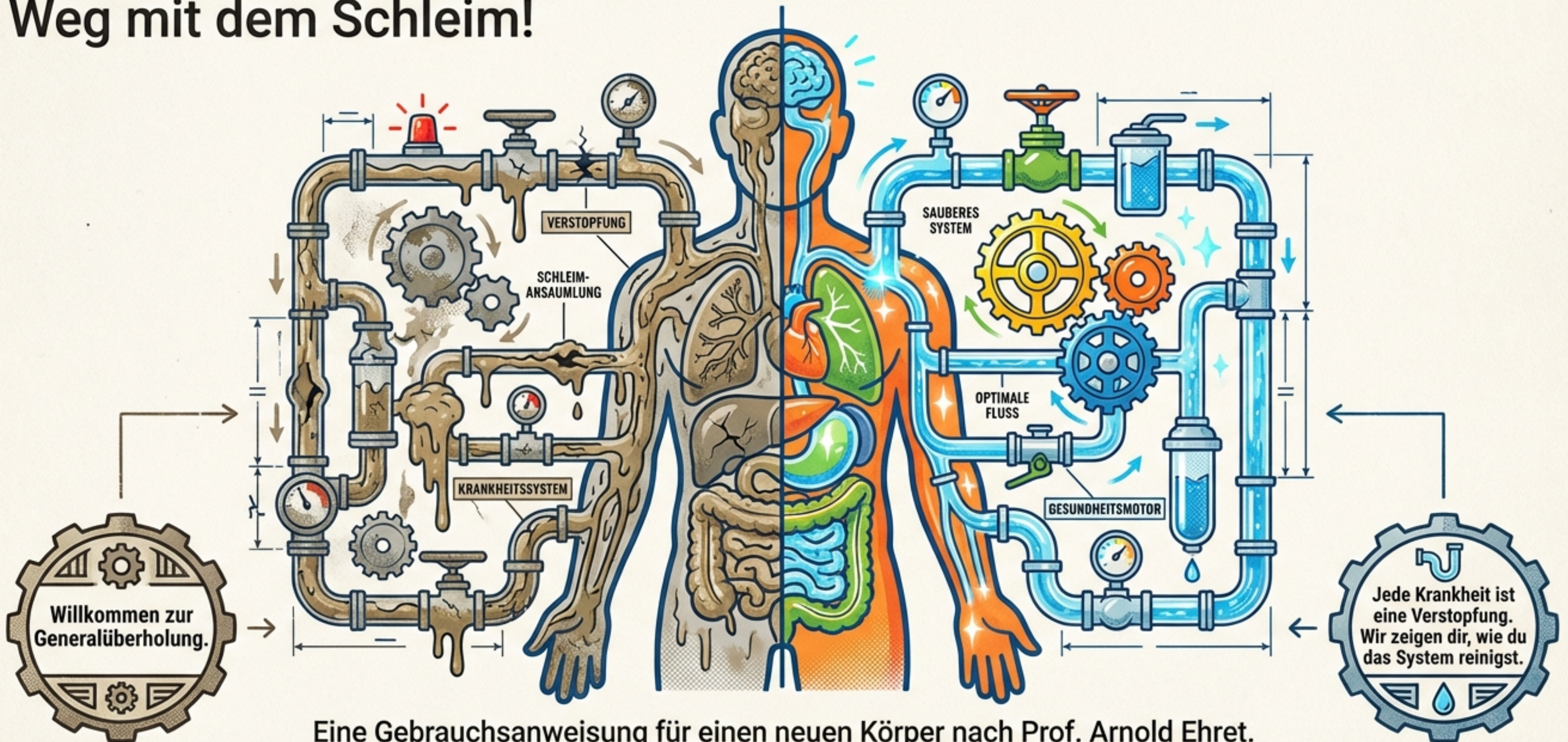


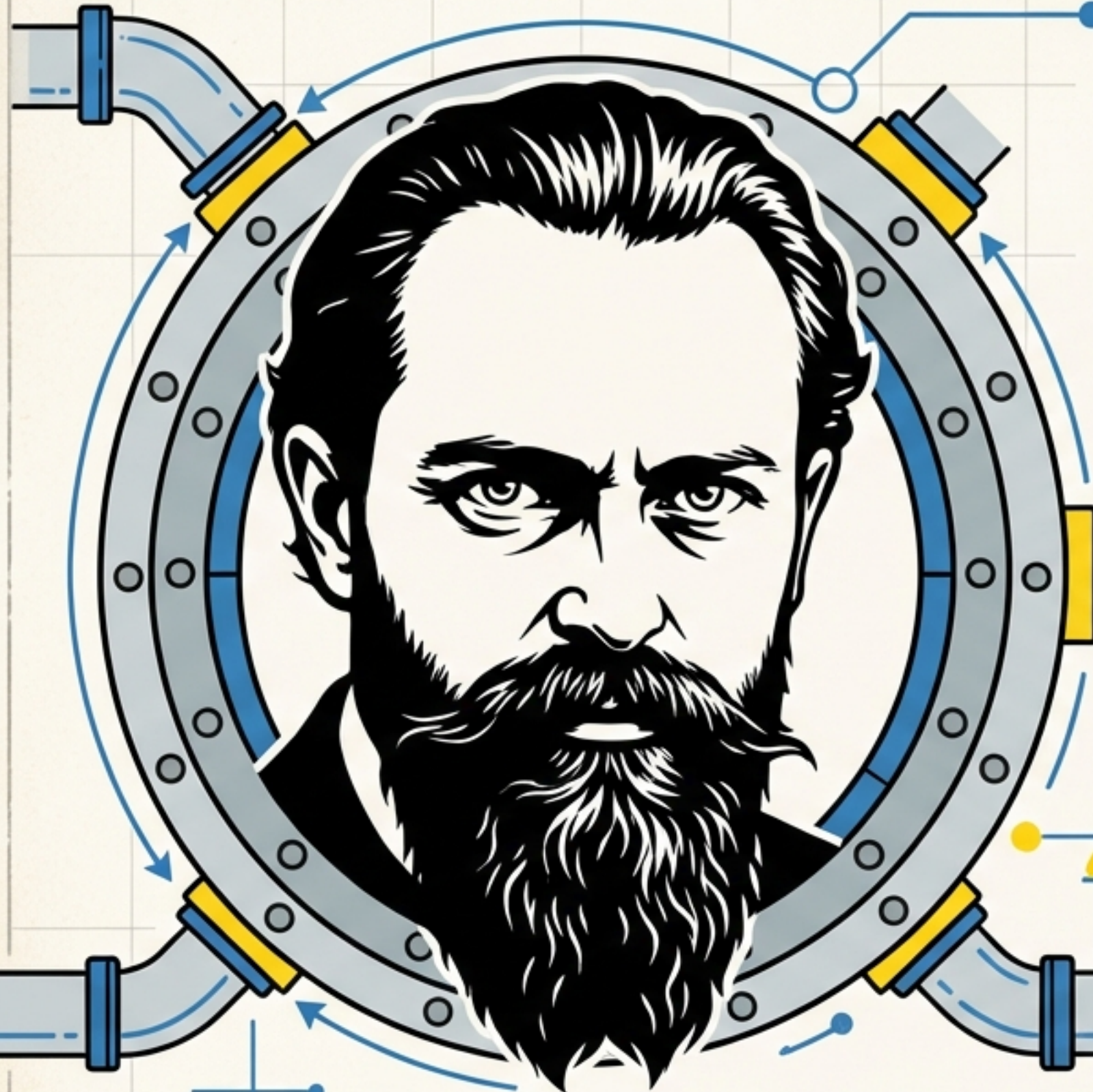
# DAS HANDBUCH FÜR DIE MENSCHLICHE MASCHINE

## Weg mit dem Schleim!



Eine Gebrauchsanweisung für einen neuen Körper nach Prof. Arnold Ehret.

# DER ERFINDER & DIE ENTDECKUNG



*Arnold Ehret.*

## 1 Wer war Arnold Ehret?

Ein Pionier, der von 24 Ärzten als "unheilbar" aufgegeben wurde (Brightsche Nierenkrankheit).

## 2 Die Wende

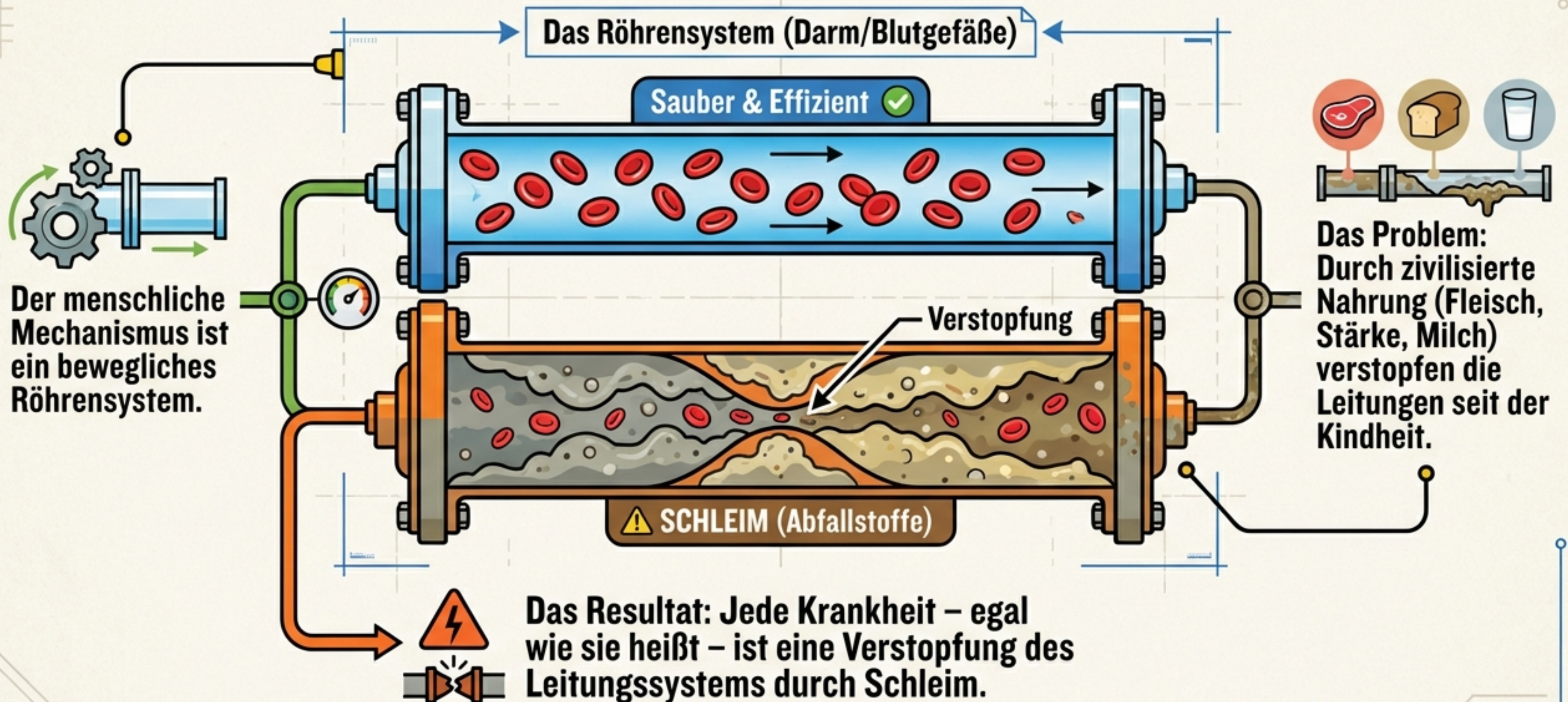
Durch Selbstexperimente, Fasten und Obstdiät heilte er sich selbst und tausende Patienten in seinem Schweizer Sanatorium. Vom Todeskandidaten zum Supermenschen.

## 3 Seine Erkenntnis

Krankheit ist ein Versuch des Körpers, Abfall, Schleim und Gifte auszuscheiden.

# DIE DIAGNOSE: WARUM DER MOTOR STOTTERT

## Die Schleim-Theorie



# DER ZAUBERSPIEGEL: DEIN EIGENER TÜV-BERICHT



## MACH DEN TEST: Faste für 1-2 Tage.



Die Zunge ist der Spiegel deiner inneren Membranen.

Innerer  
Schmutz

Ein belegter Belag auf der Zunge zeigt die Menge an **Schmutz und Schleim**, die im Magen und im gesamten System lagert.



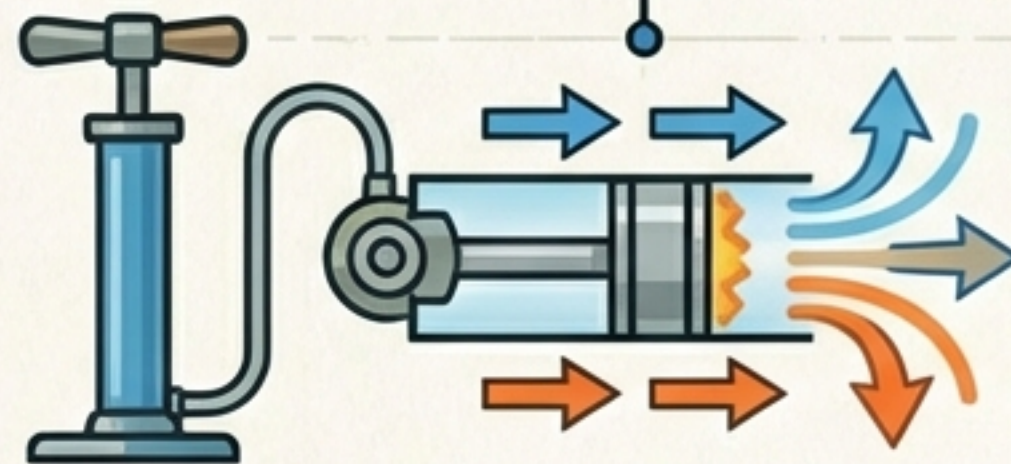
Der "normale" Mensch trägt oft Pfund an unverdaulichem Abfall mit sich herum.

# DIE FORMEL DES LEBENS



**L = Lebenskraft**

$$L = K - B$$



**K = Kraft**



**B = Belastung**

Der Körper funktioniert wie eine Luftgas-Maschine. Die Lunge ist die Pumpe, das Herz das Ventil.

**Der Irrtum:** Wir müssen nicht Energie "tanken" (essen), sondern die Bremse lösen (B entfernen).

**Fazit:** Je weniger Belastung (B), desto höher die Lebenskraft (L).

# FALSCHER TREIBSTOFF: DIE SCHLEIMBILDNER

## FLEISCH



Zersetzt sich zu Eiter und Harnsäure.

## MILCHPRODUKTE



Kasein ist ein starker Klebstoff (wird zum Malen verwendet!).

## GETREIDE & KARTOFFELN



Stärke verwandelt sich in Kleister.

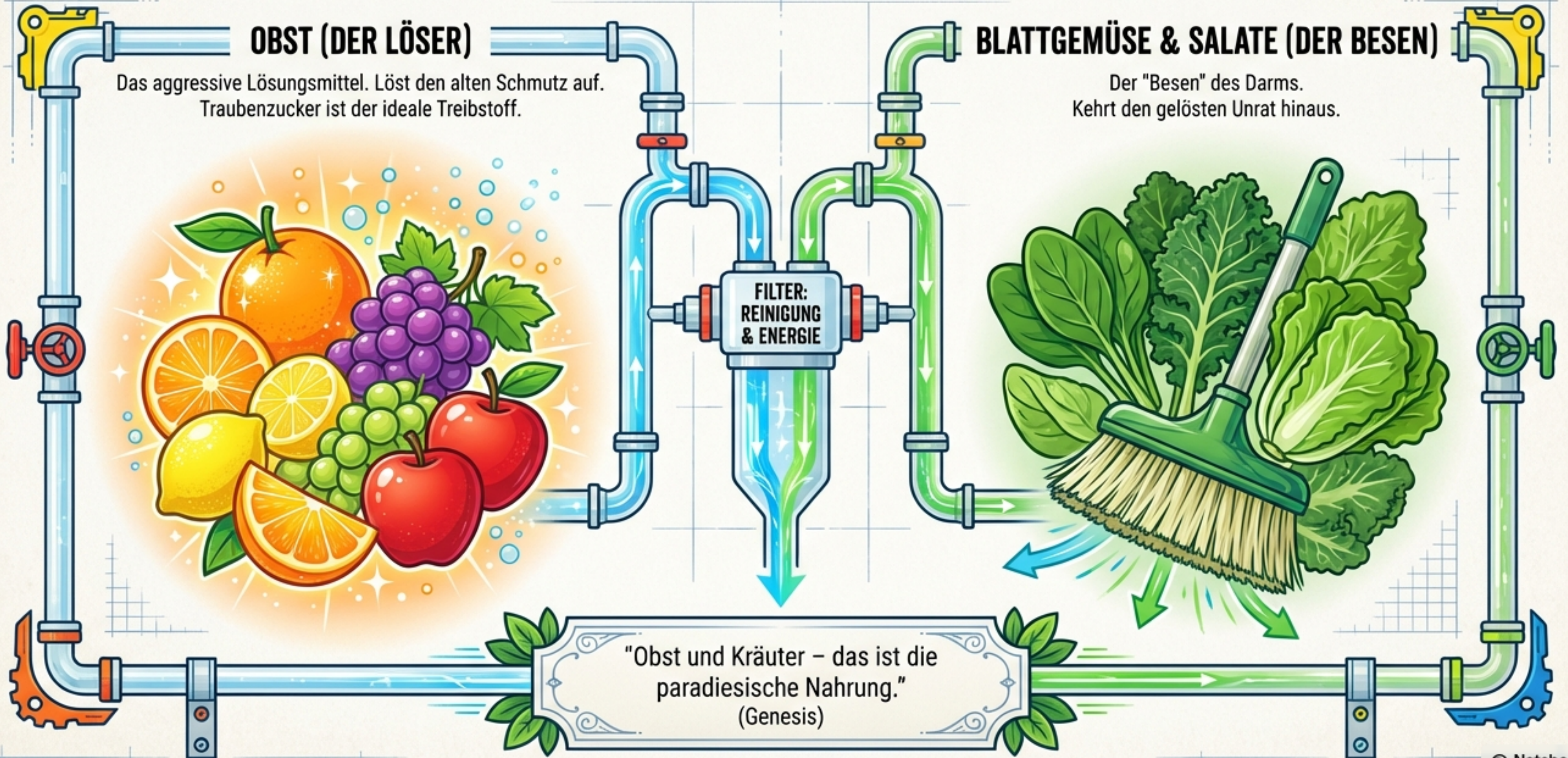
## HÜLSENFRÜCHTE



Zu proteinreich, verschleimen das System.

**ALLES, WAS KLEBT, VERSTOPFT DEINE RÖHREN.**

# PREMIUM TREIBSTOFF: DIE SCHLEIMFREIE KOST



# DER EIWEISS-MYTHOS

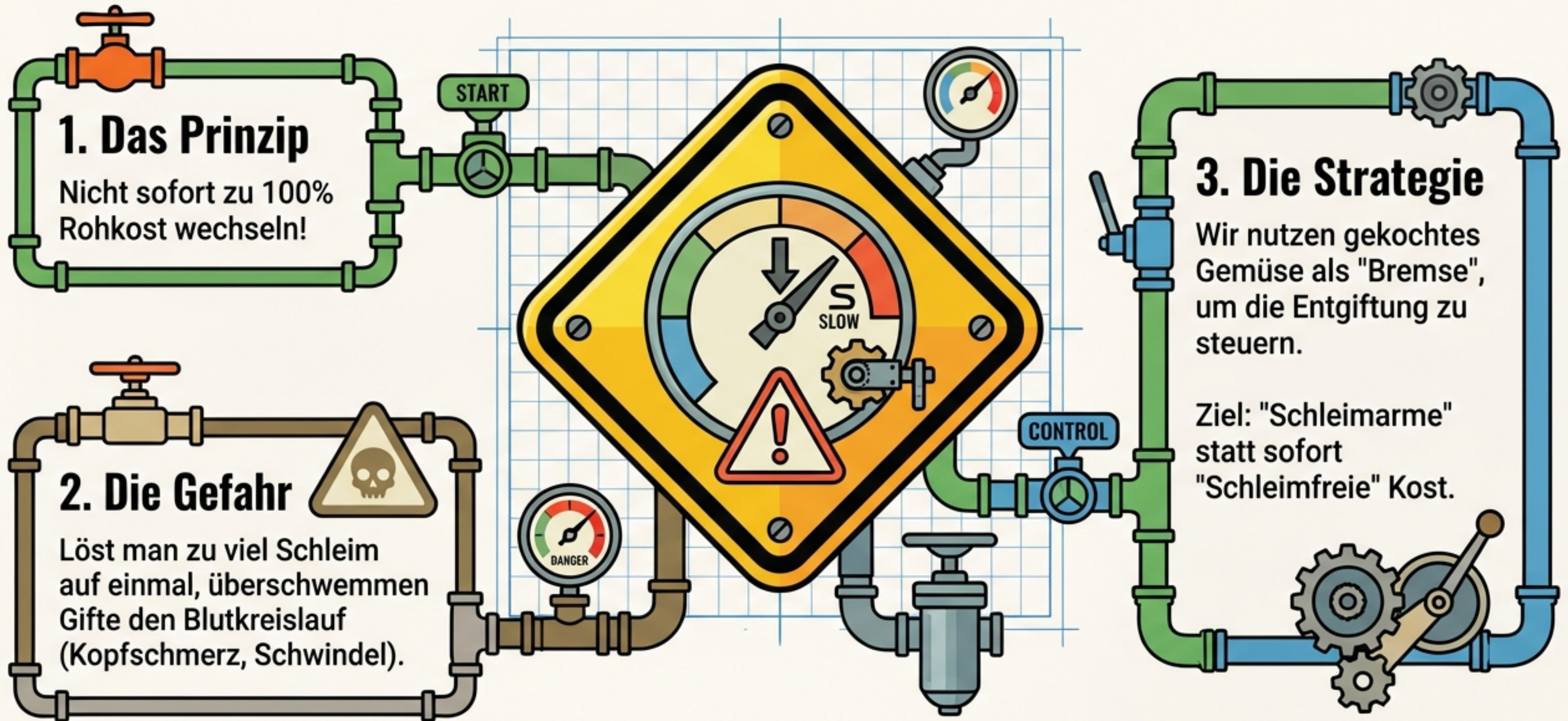


**Die Frage:**  
"Muss eine Kuh Milch trinken, um Milch zu geben?"

**Die Antwort:** "Nein, sie frisst Gras. Der Körper baut Eiweiß aus Traubenzucker und Mineralstoffen um."

**Die Gefahr:**  
"Zu viel Eiweiß wirkt als Stimulans (Gift), nicht als Stärkung."  
"Der Körper verfällt, weil er mit Abfall (alten Zellen) überladen ist, nicht weil ihm Baumaterial fehlt."

# ACHTUNG, BAUSTELLE! DIE ÜBERGANGSKOST



# SCHRITT 1: DER "KEIN-FRÜHSTÜCK-PLAN"



## Das Laster:

Den Magen am Morgen vollstopfen unterbricht den Reinigungsprozess.

## Die Regel:

Iss nichts Festes am Morgen.

## Erlaubt:

Frische Säfte oder klare Gemüsebrühe.

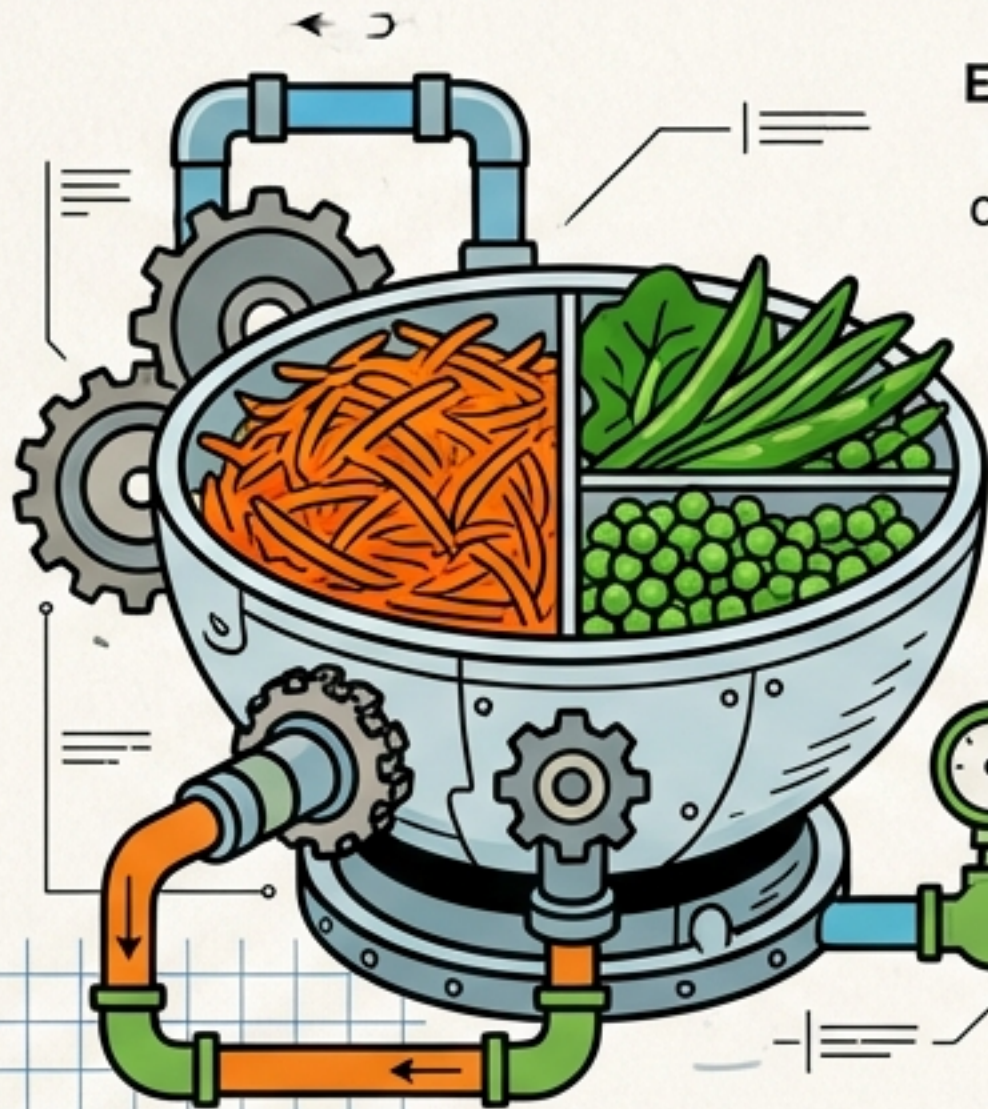


Der Morgen ist die Zeit der Ausscheidung. Störe die Müllabfuhr nicht!

# SCHRITT 2: MENÜPLÄNE FÜR DEN ÜBERGANG



## MITTAGESSEN (Der Besen)



**Ehrets Standardsalat:**  
Geriebene Karotten  
oder Krautsalat (roh).

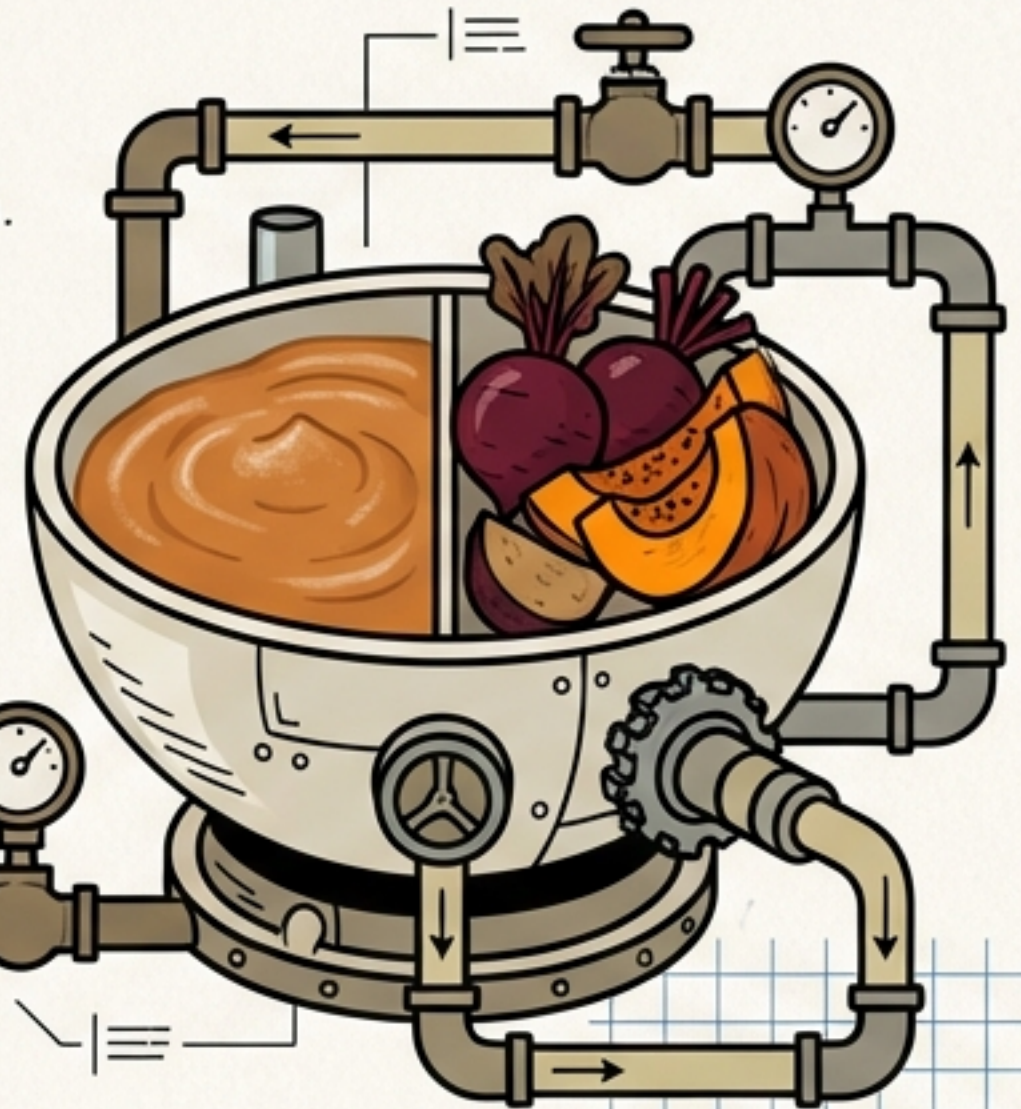
**Dazu:** Gedämpftes  
Gemüse (Erbsen,  
Bohnen, Spinat)  
für die Sättigung.

## ABENDESSEN (Der Löser)



**Gedämpftes Obst**  
(z.B. Apfelmus,  
Trockenpflaumen).

**Oder:**  
Gebackenes  
Gemüse (Rote  
Bete, Kürbis).

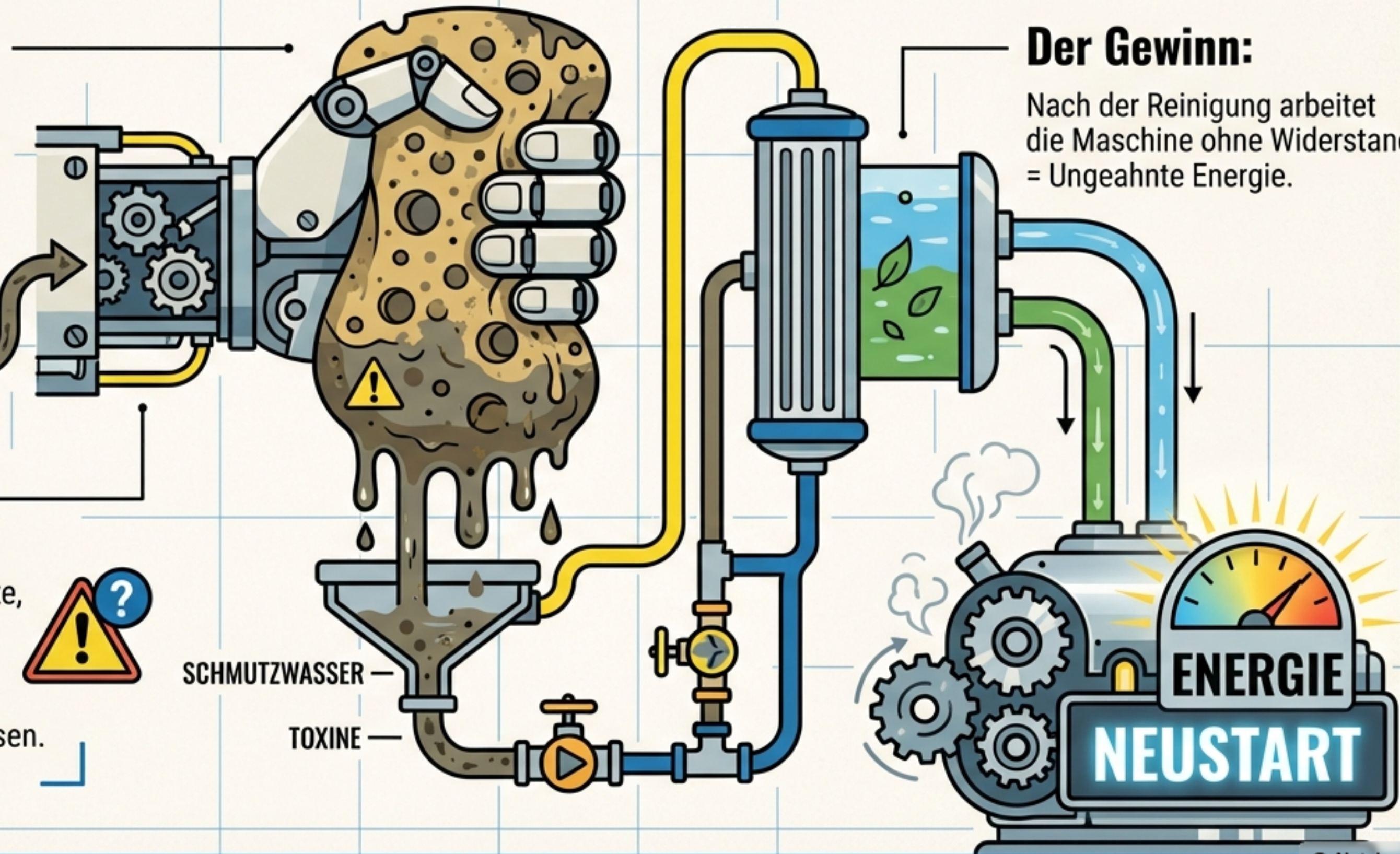
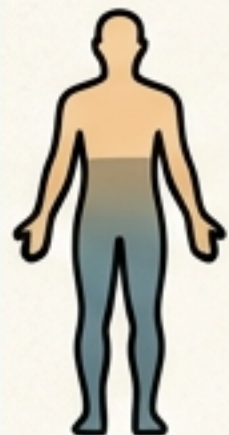


**Wichtig:** Wenig durcheinander essen.  
Einfachheit ist der Schlüssel.

# DIE GENERALÜBERHOLUNG: HEILFASTEN

## Was passiert?

Sobald du aufhörst zu essen, beginnt der Körper, Abfallstoffe ins Blut abzugeben. Der Schwamm wird ausgedrückt.



## Der Gewinn:

Nach der Reinigung arbeitet die Maschine ohne Widerstand = Ungeahnte Energie.

## Das Paradox:

Fühlst du dich schlecht?  
Das sind die gelösten Gifte,  
die zirkulieren!



Die Lösung: Nicht essen,  
sondern ausscheiden lassen.

SCHMUTZWASSER

TOXINE

ENERGIE

NEUSTART

# WARNHINWEIS: DAS FASTENBRECHEN



## Die Goldene Regel:

Die erste Mahlzeit nach dem Fasten ist die wichtigste.



### FALSCH (Gefahr!):

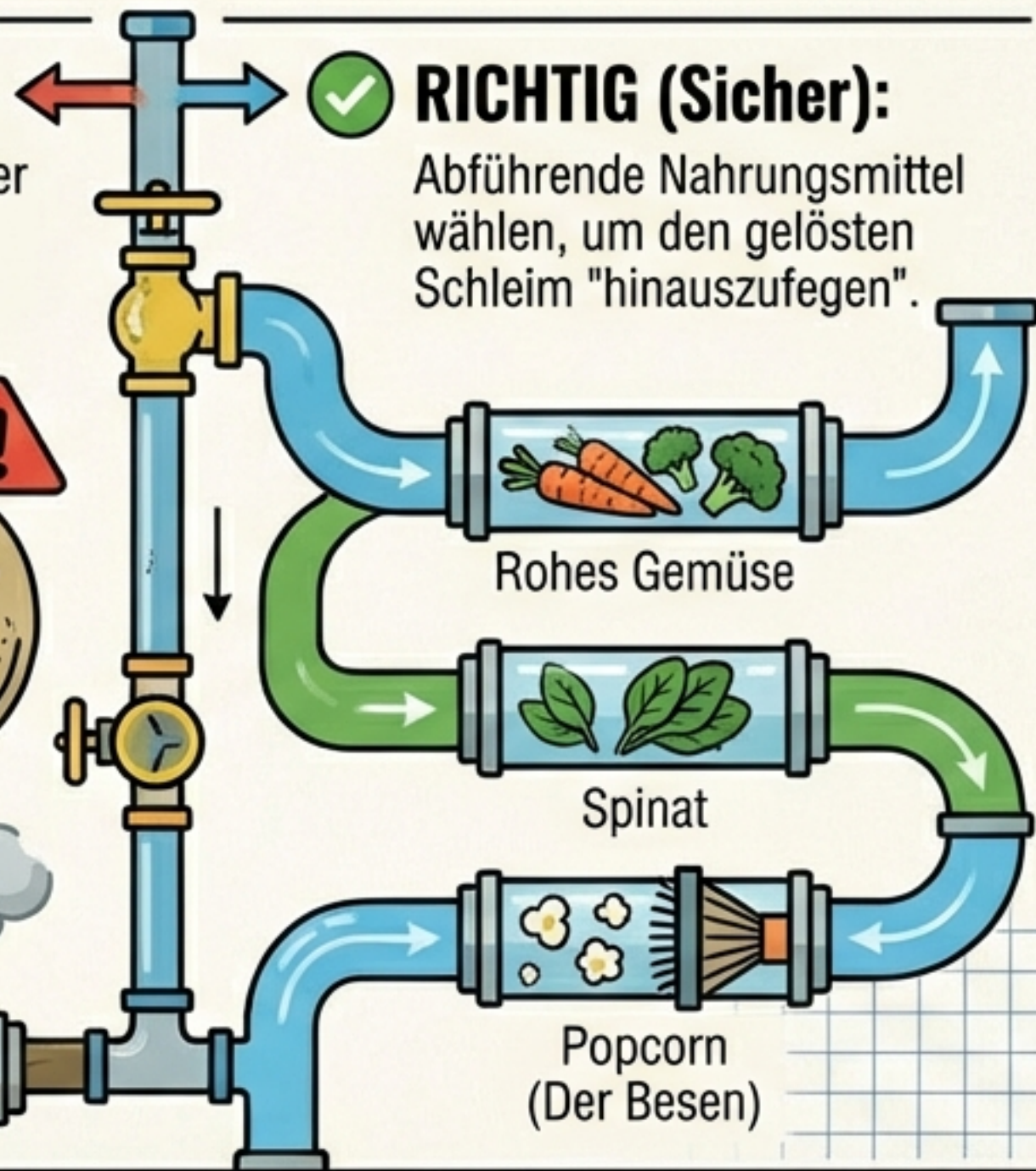
Zu schnell zu schwere oder zu süße Nahrung.

**Folge:** Tödliche Gärung oder Darmverschluss.



### RICHTIG (Sicher):

Abführende Nahrungsmittel wählen, um den gelösten Schleim "hinauszufegen".



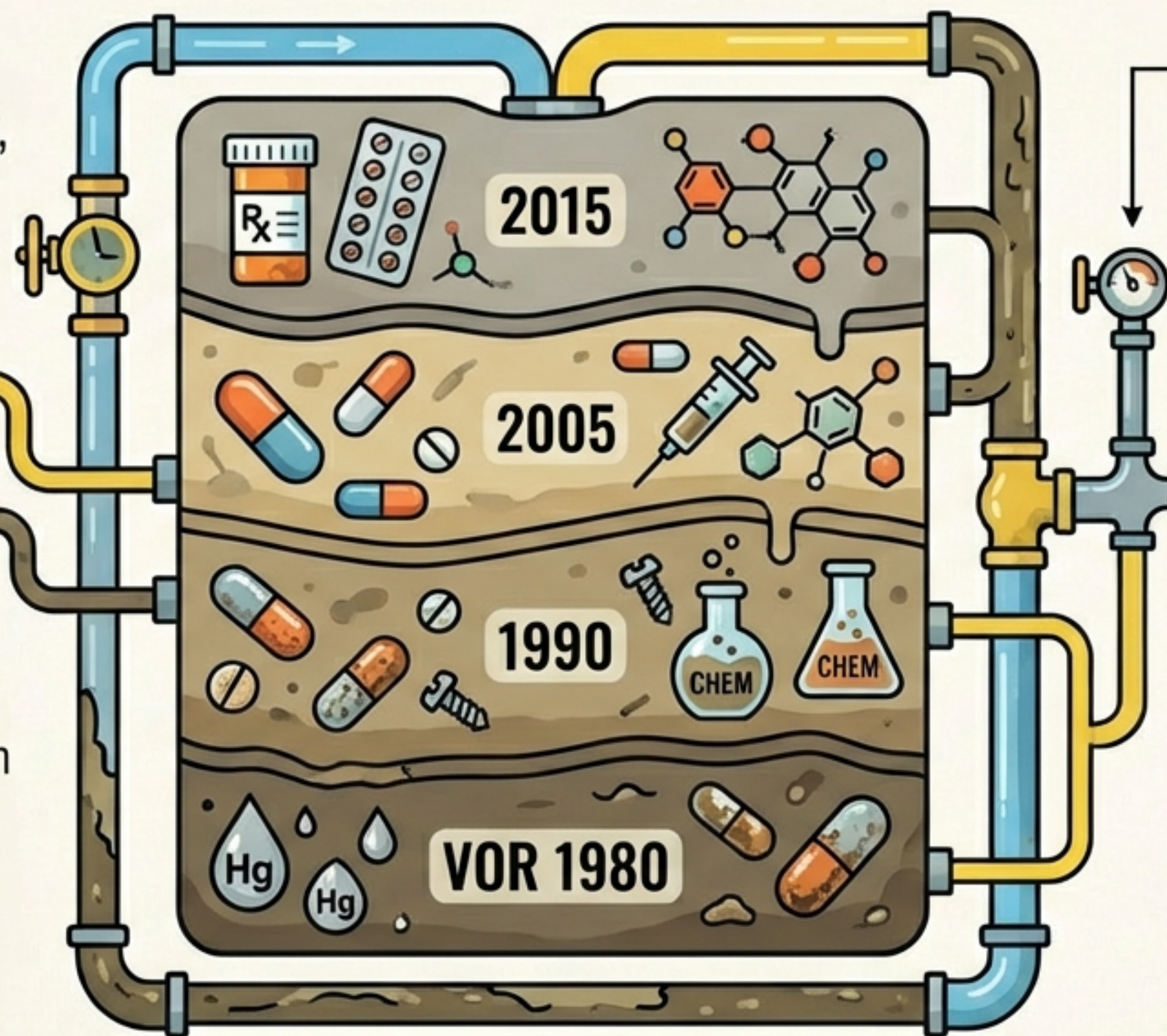
# ALTE SÜNDEN: MEDIKAMENTE & GIFTE

Der Körper speichert Medikamente (Quecksilber, Schmerzmittel) jahrzehntelang.



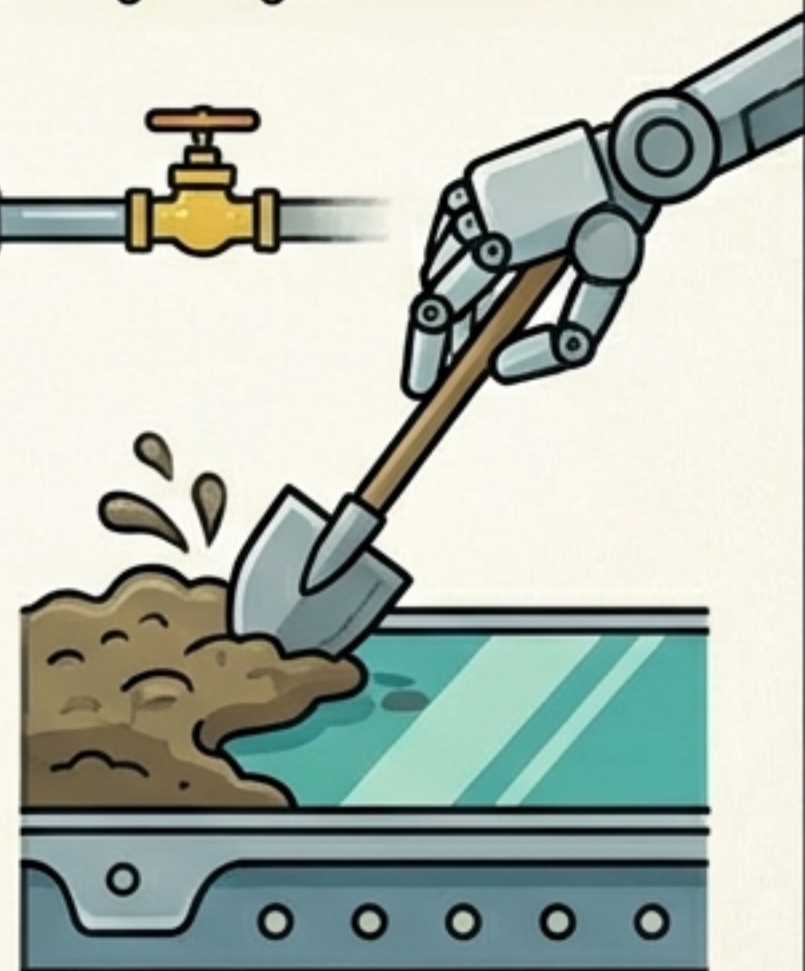
## Die Beobachtung:

Beim Fasten werden diese Stoffe gelöst und wieder in den Kreislauf gebracht. Symptome wie Herzklopfen oder seltsame Gerüche sind oft alte Medikamente, die ausgeschieden werden.



## Geduld:

Eine chronische Krankheit braucht Zeit, um Schicht für Schicht abgetragen zu werden.



# DAS ZIEL: EIN LEBEN IM PARADIES



Wenn die Röhren sauber sind,  
funktioniert der Geist ohne Nebel.



Keine Müdigkeit, keine  
Krankheit, reine Lebensfreude.



Der Mensch wird wieder so, wie  
die Natur ihn gedacht hat: Ein  
perfektes, selbstreinigendes Wesen.

**ISS DICH GESUND. DEIN NEUER KÖRPER WARTET AUF DICH.**