

## SÄGEMEHLKEKSE

Eine wahre Geschichte:

In einem der russisch-türkischen Kriege versuchten die Russen, die Stadt Plevna durch Belagerung auszuhungern. Zu dieser Zeit lebte der Arzt Dr. Hanish in der Stadt, der der Bevölkerung zeigte, wie sie sich ökonomisch ernähren kann. Auf seine Anweisung hin wurde **aus Sägemehl, Getreide und Rosinen Brot gebacken**. Nach den Berechnungen der Russen hätten die Vorräte von Plevna nur für 3 Wochen ausreichen dürfen, aber durch das Sägemehlbrot konnte Plevna erst nach 6 Monaten eingenommen werden. Die Besatzer meinten sogar, dass die Stadt durch geheime unterirdische Gänge mit Nahrung versorgt würde.

Doch damit nicht genug: Die Menschen, die von dem Sägemehlbrot aßen, wurden von Tag zu Tag gesünder, denn durch die **darmreinigende Wirkung** des Sägemehls verschwanden viele von der Darmgesundheit abhängige Krankheiten wie Gicht, Rheuma, Frauenleiden, Geschwüre, Verstopfung, Migräne etc.

Das feine Sägemehl **löst** auf dem Weg durch den Darm **alte und verhärtete Kotreste** und schafft damit die Voraussetzung für die natürliche Funktion der Darmschleimhaut.

Wir backen nach alter Überlieferung dieses „Türkische Holzbrot“.

Als „Notzeitbrot“ bekannt geworden sind Backwaren mit Sägemehl in guten wie in schlechten Zeiten eine gesunde Sache.

Sägemehlkekse werden bereitet aus Sägemehl, Vollkornmehl, Rosinen und Gewürzen. Man kann von Backwaren aus Sägemehl nicht nur gut leben, sondern bleibt dabei sogar gesund und wird manche Beschwerde los.

Sägemehl ist eines der besten Reinigungsmittel für die Verdauungsorgane, weil es alle Ansammlungen aus den Darmfalten förmlich herauskratzt und sogar bei chronischer Hartleibigkeit mit der Zeit alles in Ordnung bringt.

Sogar Gicht und gewisse Alterserscheinungen der Frau treten infolge des Terpentingehaltes zurück.

Einige Kekse nach einer Mahlzeit genügen.

## NERVENBROT

Dr. O. Z. A. Hanish über das Nervenbrot. „Das Nervenbrot **neutralisiert Säuren, reinigt das Blut, regt die Drüsen an und belebt die Nerven.**“

Nach Originalrezept gebacken enthält es: Weizenkleie, Haferflocken, Grünkernmehl, Wasser, Palmöl, Olivenöl, Leinsamen, Kümmel, Vollrohrzucker, Meersalz.



## TROCKENFRÜCHTE

ANANAS - MANGO - PAPAYA

Der ANANAS sagte man früher nach, dass sie aus dem „Garten der Götter“ stamme und schätzte ihre **Heilwirkung auf das Herz**, bei **Säure- und Salzvergiftungen** und zur Anregung der **Verdauung**. Dazu wurde, meist vor den Mahlzeiten, nur ein Ring auf einmal genommen und der Saft herausgelutscht. Das faserige geschmacklose Gewebe wurde nicht mitgegessen.

Die MANGO wurde schon im Altertum als **Heilmittel gegen Nervosität** geschätzt und zur **Kräftigung des Nervensystems** eingesetzt. Auch gegen **Drüsenchwäche** sagte man der Mango so etwas wie „Zauberkräfte“ nach, die auch vor allem auf die **Nebennieren**, die **Keimdrüsen** und das **Herz** einwirken. Die Mango enthält natürliches **Pepsin**, das die Umwandlung der Speisen fördert. Das Pepsin wird vom Magen benötigt, um die Verdauung durchzuführen. Er erhält es von der Milz und teilweise auch von der Bauchspeicheldrüse.

Die PAPAYA ist eine Baummelone, die reif geerntet reichlich **Pepsin** enthält und die **Pepsinbildung** in der Milz anregt, deshalb wurde in alten Hochkulturen ihre heilsame Wirkung gegen chronische **Verdauungsstörungen**, besonders bei Personen in vorgerücktem Alter, ihre positiven Wirkungen auf die **Nerven** und die **Schilddrüse** sehr geschätzt. Sie ist eine Krautart, ähnlich wie Ananas und die Banane.

Das Pepsin wird vom Magen benötigt, um die Verdauung durchzuführen. Er erhält es von der Milz und teilweise auch von der Bauchspeicheldrüse.

Früchte wie Mango und Papaya fördern die körpereigene Pepsinbildung!

Geniessen Sie diese Trockenfrüchte pur (am besten im Mund zergehen lassen), in dampfdestilliertem Wasser eingeweicht und/oder als Beigabe (geschnitten) zu Müsli, Dessert usw.

