Hilfsmaßnahmen für das Drüsensystem:

Drüsensystem:
Papaya[1]

Papayas:
Papayas haben eine hervorragende Wirkung auf unser endokrines Drüsensystem und helfen uns dabei, gesund zu werden, zu bleiben und in hohes Alter im Vollbesitz unserer geistigen und körperlichem Kräfte zu erreichen. Die Frucht hat nach Norman Walker einen sehr guten Effekt auf Brustdrüsen, Eierstöcke, Leber, Nieren, Zirbeldrüse und Follikel.[2]

Tragen von sattorangenen Kleidern:
In sattorangenen Kleidern fühlt man sich besonders geborgen und behaglich. Man kann damit Ärger vorbeugen. Alle Drüsen werden angeregt.[3]

Hilfe durch Vitamin-A:
fehlende Regulierung der Schilddrüse und anderer Drüsen mit Folge der Überfunktion oder Unterfunktion der Schilddrüse und anderer Drüsen, somit bei Unterfunktion der Schilddrüse drüsenbedingte Fettsucht möglich..
Vitamin A in: Tomaten, Paprikaarten, Karotten, Karottensaft, Brunnenkresse, in 100g frischen Heidelbeeren 1,6mg Vitamin A, in 100g Brombeeren 0,8mg Vitamin A[4]

Vitamin-C-Mangel beheben:
Vitamin-C-Mangel ist ein Ascorbinsäuremangel, Vitamin C ist wichtig für die endokrinen Drüsen, Nebennieren und die Hypophyse
Vitamin C muss täglich zugeführt werden, denn der Körper kann davon nur wenig speichern. Symptome von Vitamin-C-Mangel: Skorbut, skorbutische Erscheinungen wie Zahnfleischbluten, Muskelschwäche, Gewebeblutungen v.a. am Zahnfleisch, Zähne können locker werden, bis sie ausfallen, begünstigt Krebs
plus: gesteigerte Infektionsanfälligkeit bei Katarrhen, Angina, Lungenentzündung, Brustfellentzündung,
plus: Schwächung und Schädigung der Kapillaren
plus: gesteigerte allgemeine Blutungsbereitschaft.
Vitamin C in: Sauerkraut, in allen Knospen von Nadelhölzern mit höchstem Vitamin-C-Gehalt, im Tannenknospensirup, in fast allen Wildfrüchten in Verbindung mit wertvollen Fruchtzuckern bzw. viel Vitamin C in den meisten Beerenfrüchten , im Beerenmark, z.B. aus Berberitze, Hagebutte oder Sanddorn, in Bio-C-Lutschtabletten , viel Vitamin C in den meisten Beerenfrüchten , Vitamin C in süßen Kirschen, noch mehr in sauren Weichselkirschen, viel Vitamin C in Aprikosen und Pfirsichen .
Tagesbedarf an Vitamin C: 75-100mg täglich, Kinder die Hälfte. Der Tagesbedarf ist gedeckt mit
12g Sanddornbeeren oder rotes Sanddornmark
20g reife Hagebutten oder rohes Hagebuttenmark
70g schwarzen Johannisbeeren
120g Grünkohl als Rohsalat
170g Erdbeeren oder 170g Spinatsalat
200g Weißkrautsalat oder Reformsauerkraut
300g Löwenzahnsalat
500g Pellkartoffeln
Der Vitamingehalt kann je nach Standort und Jahreszeit schwanken, frisch geerntet am höchsten (S.603).
Maßnahmen:

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 321
[2] Simonsohn, Papaya, 168
[3] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[4] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).

Hagenbuttenmark essen, 1 Teelöffel täglich.
oder: Berberitzenfrüchte langsam kauen, gut durchgespeichelt schlucken
oder: Berberitzenmark essen
oder: Sanddornbeeren kauen
oder: Sanddornsan-Konfitüre einnehmen[5]

Vitamin-E-Mangel:
mangelnde Keimdrüsentätigkeit.[6]

Barfußlaufen:
kann durch den direkten Kontakt mit der Erde und den Erdkräften die Nerven stärken, die Drüsentätigkeit verbessern (S.426). Je urwüchsiger der Boden, desto besser wirkt sich die magnetische Kraft auf den Körper aus. In Berggegenden werden den Kindern von Frühling bis Winter sogar die Schuhe versteckt. Bei feuchtem Wetter aber ist Barfußlaufen nicht sehr empfehlenswert.[7]

Ananas:
Das Ananas-Enzymgemisch Bromelain *senkt zu hohen Blutdruck*, fördert die Verdauung und reinigt das Blut. Dieses Enzym, nur in der frischen Frucht aktiv, löst Eiweißrückstände im Darm und Darmparasiten auf, und löst auch Gefäßablagerungen in den Arterien. Die Keimdrüsen und damit die Libido bei Mann und Frau werden aktiviert, Menstruationsschmerzen und Wechseljahrs-beschwerden gemildert. Wenn Sie einen liebesmüden Partner haben, sollten Sie ihm frische Ananas oder den enzymaktiven „Melro´s Best Ananassaft“ als Aphrodisiakum servieren! Mit dieser Liebesspeise können Sie auch ohne Viagra Ihr „blaues Wunder“ erleben, und das ohne Nebenwirkungen, es sei denn mehr Gesundheit und Fitness.[8]

---

[5] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel**: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel**: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[6] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[7] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[8] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm