

Woher Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in „Notzeiten“ hernehmen ?

Von Wilmont Franta – Wien

Dass keine „Notzeiten“ – wie auch immer - auf uns zukommen, dürfen wir heute schon ausschließen. Das ab Wann, und Wie wissen wir noch nicht so genau. Deshalb ist es wichtig, sich mit vielen Dingen auch zur Abfederung wohl kommender Mängel zeitgerecht zu beschäftigen. Heute gebe ich einen wichtigen Ratschlag für eine mögliche Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente für den Fall, dass es so weit ist. Auch finden sie noch diverse andere – auch ältere - praktische Tipps und Artikel von mir auf „hartgeld.com/Download“ im Netz.

Wie wir wissen, fehlen im Regelfall bereits wichtige Inhaltsstoffe, bzw. sind nicht mehr in ausreichendem Maße im Gemüse und im Obst enthalten, welche in Supermärkten – Ausnahmen gibt es - erwerbbar sind. Diverse „Giftstoffe“ finden sich meist jedoch schon ! Wir alle haben oftmals bereits Geschmacklosigkeiten wahrgenommen, zumal wir auch bereits gehört haben, dass so manche Pflanzen nur mehr in Nährlösungen hochgezogen, bestrahlt, begast und in Nachreifungsanlagen groß gezogen werden. Auch haben wir in diesem Zusammenhang bereits von „Nitrat“, „Nitrit“ und den „Nitrosaminen“ gehört, die durchaus unterschiedliche Auswirkungen – meist negative - haben.

Zwischeninformation: Meine eigenen 6 Hühner der Rasse „Zwerg-Amrocks“ fressen mir keine Salate aus dem Supermarkt, jedoch viele Unkräuter aus meinem Nah- und Bahndambereich. Auch die vielen Kaninchen meines Freundes Werne fressen ebenfalls genannte Supermarkt-Salate nicht. Das sollte uns zu denken geben.

Gerade in „belastenden Zeiten“ benötigt der Organismus ein viel Mehr an Vitalstoffen, wobei sich wohl die Besorgung dieser lebenswichtigen Dinge auf Grund hohen Preises – gerade in Notzeiten – im Fachhandel ausschließen. Daher müssen wir selbst Vorsorge treffen, wie dies nunmehr von mir empfohlen wird:

Gleich vorweg: Die ganze Geschichte kostet sie in Summe einmalig max. € 80.-, mehr nicht, und auch der sonstige Aufwand ist minimal. Jedoch im Ergebnis hoch effizient !

Sie buchen in ihrem Nahbereich einen „Kräuterwandertag“ mit einer „Kräuterhexe“, (teils auch über Volkshochschulen machbar), welcher meist zwischen € 30.- und € 40.- kostet. Bingo: Sie lernen eine Menge Kräuter und ihre Wirkung in der Natur kennen, fotografieren vielleicht sogar das Gepflückte bzw. haben sich auch ein Kräuterbuch zugelegt. Viel mehr als ca. 10 Kräuter bzw. auch Distelarten werden sie sich anfänglich vielleicht gar nicht merken, was jedoch nicht weiter schlimm ist, um das zu erreichen, was ihr Bestreben ist. Und wer in seinem Nahbereich keine unbelasteten Naturwiesen, Parks, Waldränder, Auen hat, findet – Abgas- und Hundekot unbelastet - auch vieles - so die Empfehlung meiner eigenen Tiroler Kräuterhexe - auch auf Friedhöfen.

Ihr finanzieller und zeitlicher Aufwand, ist somit recht gering, wobei auch Familienmitglieder meist gerne bei solchen Wanderungen in die Natur mitkommen und auch zukünftig daher leicht mithelfen könnten.

Was sie jetzt noch brauchen – siehe unteres Foto – ist eine Beeren-, Frucht- bzw. Saft-Pressen zu ca. € 40.-, welche sowohl im Versandhandel, als auch in Fachgeschäften erwerbbar ist. Eine Presse aus Gusseisen genügt. Ganzstahlpressen sind wesentlich teurer.

Wie gehen sie nun in „Notzeiten“ – oder auch sonst - vor, um zu jenen wichtigen Vitalstoffen für sich und ihre Familie zu kommen, ohne den Apotheker aufsuchen zu müssen.

Je Person benötigen Sie nunmehr ca. eine gute Hand voll, der erlernten und frisch (!!!) gepflückten, kurz abgewaschenen Kräuter. Diese drehen sie durch die unten gezeigte Presse und erhalten (siehe Foto, hier jedoch mit Beeren gezeigt) nunmehr aus einer guten Hand voll Kräuter ca. 0,2 ml chlorophyll-dunkel-grünen Saft, den sie – schmeckt jedoch bitter und nicht sehr angenehm – sogleich frisch trinken. Am besten wohl nach dem Essen. Hier genügt ein Stamplerl pro Tag, und schon sind sie voll versorgt, zumal alle Inhaltsstoffe eine hohe Bio-Aufnahme-Verträglichkeit für den Organismus haben. Wiewohl selbst schon Genanntes ausprobiert, so denke ich doch, dass sie auch Kräuter für ihren nächsten Tag nicht extra suchen gehen müssen, sondern wohl die Kräuter des Vortages im Kühlfach aufheben könnten, ohne viel Vitaminverlusten zu erleiden.

Sie beugen daher im Anlassfall Vitaminosen, wie auch rachitischen Erscheinungsformen – speziell bei Kindern – vor und brauchen sich nicht mehr zu sorgen, wie sie an lebenswichtigen Vitalstoffe im Krisenfall herankommen.



Ing. Wilmont Franta ist Sicherheitspädagoge in Wien, selbst Waffenträger und auch Krisenexperte, sowie Autor diverser Artikel (googeln) und Vortragender zu Sicherheits- und Wirtschaftsthemen. Erreichbar unter: w.franta@sicherheit-mediation.com