
Für Sie - ein paar Empfehlungen für ein gesünderes Leben:

zu meiden:

- **Aspartam und ähnliche Süß-Stoffe** wie Natrium-Cyclamat, Acesulfam-K oder Saccharin-Natrium meiden !! Diät-Cola und andere Diät-Getränke, Diät-Kaugummi!! Aspartam wird im Körper extrem sauer verstoffwechselt - z.B. als Ameisensäure! Beachten Sie, dass Süß-Stoffe in vielen (Flüssig-)Produkten und mittlerweile in allen Kaugummis (!) enthalten sind. Manchmal lohnt der schnelle Blick auf die Inhaltsstoffe eines Produktes!

- **Hefe** meiden! Pizza, Hefebrot, Gebäck oder Weizenbier mit Hefe wirkt sich auf das Darm-Milieu u.U. sehr nachteilig aus. Immunschwäche rührt oft daher!

- **Margarine** meiden! Minderwertige Industrie-Fette können für den Körper doch nicht ideal sein!

- **Kaffee:** neueste Forschungen ergaben, dass Männer maximal 1 Tasse am Tag trinken sollten, Frauen jedoch 2 Tassen genießen können.

- **Glutamat** meiden! Wird v.a. in chinesischen oder japanischen Restaurants, aber auch in Fast-Food aller Art grosszügig verwendet! Nebem dem Suchtfaktor wirkt es toxisch.

- **Fruchtgummis** aller Art meiden !! Darin enthaltene Farbstoffe, Konservierungsstoffe und Zitronensäure sind für den Körper extrem ungesund. Oft spürt man schnell nach derartigem Genuss dieses "klumpige Gefühl" im Bauch...

- **Rohkost** (Obst und Gemüse) **ab 18.30 Uhr** nur in geringen Mengen aufnehmen. Es wird abends nicht verdaut, und gärt, was Fusel-Alkohole bildet.

Grüner Tee.... ist gar nicht so gut, wie es oft so heisst!! Er ist extrem säuernd!! Alternative: Weidenröschen-Tee (100gr für ca. 10€ in jeder Apotheke): schmeckt fast wie grüner Tee und ist auf jeden Fall einer der gesündesten Tees, die es gibt! (Salbei-Tee ist auch sehr gesund!)

zu empfehlen:

- ~ **Naturfasern** - v.a. zum Schlafen!!! Die elektro-statischen Eigenschaften von künstlichen Fasern fördern die Körperkräfte leider nicht wirklich...
- ~ kein Deo mehr – nehmen sie einfach mit feuchten Händen eine kleine Fingerspitze Natron-Pulver (am besten „amerikanisches“, das ist feiner)

- tagsüber oft **Rohkost** (Obst und Gemüse) frisch vom Demeter-Bauern oder im Bioladen in grösseren Mengen - nicht zuviel durcheinander (Obstsalat) und nicht mit Sahne, Jogurt/Quark oder Müsli mischen. Lieber eine oder maximal 2 bis 3 Obstsorten oder Gemüse-Sorten roh für sich genießen und in Ruhe mind.30 Minuten verdauen, bevor was anderes zugeführt wird.

ACHTUNG: Nicht jeder verträgt Rohkost sofort - es bedarf unter Umständen einiger Geduld, bis man naturbelassene Nahrung wieder verträgt. Dies ist eine Folge des Zivilisations-Lebens und dem muss dann Rechnung getragen werden.

Ebenfalls Gärungsbildend: Getreide PLUS Obst - wie z.B. in Müsli, oder Marmeladen-brot oder Kuchen, Obst-Muffins o.ä. Einfach nicht zu oft, und nicht übertreiben!

UND: mit Natron umgehend die Säure-Effekte abpuffern nach dem "Fest".

- **reinstes Wasser** - sollte wie Quell- oder Regenwasser sein. Weich und salzarm, energiereich und frisch. Leitungswasser oder Flaschenwasser kann das normalerweise nicht bieten. Eine schnelle Lösung übergangsweise bietet die Marke "Volvic" aus Frankreich. Das können wir empfehlen.

Ansonsten auf lange Frist kommt nur ein "Umkehr-Osmose"-Gerät in Frage, was Leitungswasser von fast ALLEM Schmutz und Salz befreit.

z.B. der "**Aquasoft Mini3**" auf www.filterzentrale.com zu beziehen

- Einhaltung der sog. "**Ausscheidungsphase**", die früh morgens gegen 5 Uhr beginnt und bis ca. 10 - 11 Uhr morgens dauert.

Heilerde oder Natron oder Heilerde und heisses Wasser früh morgens auf nüchternen Magen helfen dem Körper wunderbar auf die Sprünge. Biologisches Obst (ohne alles!) als erstes Frühstück ist eigentlich das Beste ("an apple a day, keeps the doctor away"). Erst gegen 10 Uhr nimmt man die erste kohlenhydratige Nahrung wie ein Brötchen, einen Müsli-Riegel o.ä. zu sich.

Erfahrungsgemäss dauert die Umgewöhnung evtl. einige Zeit. Aber es lohnt!

Durch Respektierung dieser natürlichen Rhythmik des Körpers, fällt es dem Körper wesentlich leichter, Schlacken auszuscheiden (eben morgens am Effektivsten), und neue, kräftigere Zellen aufzubauen.

Auch ein Fasten-Tag pro Monat (am Besten am 2. oder 3. Tag NACH Vollmond) ist sehr hilfreich, um dem Körpersystem wieder etwas "Luft" zu lassen...

- **Was soll ich denn jetzt überhaupt noch essen?**

Gut zu Essen für zwischendurch: Frisches Obst und frische Wiesen-Kräuter wie Löwenzahn, Girsch, Vogelmiere, Gänseblümchen o.ä., kombiniert mit mehreren Äpfeln täglich und Nüssen und Samen aller Art (Haselnuss, Sesam, Sonnenblumen, Mandeln, Walnuss, Paranuss, Cashewkerne, Macadamia etc.) und Beeren wie Preiselbeeren = Cranberries, Rosinen, etc.

Natürlich alles am Besten in TOP-Bio-Qualität aus dem Bio-Laden.

UND: ein Glas Volvic stillt oft den Heiss-Hunger auf Süßes ganz schnell. meistens hat man nämlich eigentlich Durst!! Das verwechseln viele Menschen aufgrund der falschen Ernährungsgewohnheiten seit Kindesbeinen.

ACHTUNG: Britta-Filter oder vergleichbare "Wasser-Verbesserer" können schnell eine Keim-Schleuder werden, womit man sich dauerhaft seinen Darm durcheinanderbringt !!

Tipp: das „Quanten-Quell-Wasser-Feld“ kann einen Monat kostenlos von/bei mir getestet werden!

"Gesunde Ernährung macht glücklich"

Artikel im Mindener Tagblatt (Nr.199), 27.Aug.2010:

Hamburg (epd). Gutes Essen macht glücklich: die richtige Ernährung kann nach neuen Forschungsergebnissen nicht nur die Geschmackssinne beleben, sondern auch die Psyche positiv beeinflussen. "Vielleicht werden wir in Zukunft psychiatrische Probleme nicht mehr nur im Gehirn, sondern auch im Verdauungstrakt behandeln", sagte Emeram Mayer, Fachmediziner für das Darm-Nerven-System an der University of California in Los Angeles. So könnten etwa Depressionen gelindert werden. Besondere Beachtung findet bei den Forschern das "zweite Gehirn", ein Nervensystem in den Darmwänden, das dem Gehirn wie ein Zwilling ähnelt. Kopf und Bauch stehen somit in ständigem Austausch. Dabei gehen überraschenderweise 90 Prozent aller Signale vom Darm aus und landen in den Hirnarealen, die für Gefühle und Stimmungen zuständig sind, wie die Wissenschaftler herausfanden.