

Heilsame Ernährung - nach Anthony William

Zu meidende Nahrungsmittel	Heilende Lebensmittel
<p>Eier Molkereiprodukte / Milchprodukte Gluten (v.a. Weizen, Weissmehlprodukte) Rapsöl Soja & Sojaprodukte Mais Schweinefleisch Raffinierter Zucker / Rohrzucker Aromastoffe Glutamat / Geschmacksverstärker Zitronensäure Fische aus Zucht Chlor Fluoride</p>	<p>Gemüse Früchte Zitronen und Limetten Kräuter- und Früchte-Tee Wildpflanzen Frische Kräuter Reine Gewürze Algen Beeren Sprossen Samen Honig Nüsse Trockenfrüchte</p> <p>⇒ biologisch bevorzugen!</p>

Ein Nahrungsmittel nach dem anderen reduzieren und dabei die heilenden Lebensmittel aufstocken.

Viel trinken, ca. 1,5 Liter, v.a. Wasser, Tee, frische Säfte, Selleriesaft, Limonen- od. Zitronenwasser.

Weitere hilfreiche Tipps:

- Magen nur bis zu 60% füllen
- Intermediäres Fasten: täglich mind. 16 Stunden gänzlich auf eine Kalorienzufuhr verzichten
- wenig bis keine Zwischenmahlzeiten

und allgemein:

- viel an die frische Luft, in die Natur gehen und Licht tanken
- emotionale und mentale Hygiene halten
- einen freundlichen Umgang mit den Menschen und Umfeld pflegen

- Lese für detaillierte Informationen die Bücher von Anthony William.
- Empfehlenswert ist auch das Buch von Yoshinori Nagumo «Ein leerer Magen macht gesund»