

Was ist gesund?

Das ist gesund.

Alle Vollkornbrote und -produkte, ungeschälter Reis, Vollwertteigwaren, Kartoffelgerichte; in Maßen Fruchtzucker, Honig, Fruchtdicksäfte (Birne, Ahorn), Süßstoff

Höchstens dreimal wöchentlich tierisches Eiweiß. Faustregel: 1 g reines Eiweiß (=zirka 3 g Eiweißprodukte) pro kg Körpergewicht am Tag genügt

Kaltgepresste Öle für alle Speisen unter 60 °C, sparsam pflanzliches Fett

Weißer Fisch, Putenwurst, Rindersaftschinken, weißes Hühnerfleisch (dämpfen, dünsten oder kochen ist gesünder als braten oder backen)

Tagsüber mäßig Obst und Salate (letzte Rohkost mahlzeit spätestens zwischen 17 und 18 Uhr)

Je nach Verträglichkeit leicht belastende Speisen

Viel kalorienarme oder -freie Flüssigkeit (Wasser, Mineralwasser, Kräutertees)

In Maßen Bier und Wein, Malzkaffee, Schwarztee und Grüner Tee

Nebenwirkungsfreie, pflanzliche, orthomolekulare oder homöopathische Arzneimittel

Das sollten Sie vermeiden.

Fabrikzucker und Weißmehl, alle Süßigkeiten, Schleckereien Süßspeisen, Marmelade, brauner Zucker

Zu viel tierisches Eiweiß durch zu häufigen Verzehr von Eiern, Fleisch, Fisch und Käse

Zu viel Fett, besonders tierische Fette (Ausnahme: sparsamer Verbrauch von Butter)

Schweinefleisch und Wurstwaren, auch alles Gebackene, Frittierte und Panierte

Zu viel Rohkost, besonders abends (Obst, rohes Gemüse und Fruchtsäfte können zur Gärung im Darm führen)

Schwerverdauliche Kost, die Sie in Maßen schon vor der Kur nicht vertragen oder als belastend empfunden haben (schwere, frische Brote, grobe Vollkornprodukte, Kraut)

Zuckerhaltige Limonaden

Genussmittel, wie mehr als eine Tasse Bohnenkaffee am Tag, konzentrierter Alkohol, Nikotin

Medikamente ohne ärztliche Verschreibung, vor allem chemische Arzneimittel