

Wenn sich Klienten bei uns mit «JA ABER» melden, haben Sie etwas nicht begriffen oder Sie haben sich auf anderen Internetseiten oder in Büchern weiter informiert.



Ein gesundes Frühstück? **Die Heidelbeeren sind sehr gesund.** Klienten mit einer Darmerkrankung halten sich an unser E-Book.

Im Internet finden Sie so viel: JA, NEIN, VIELLEICHT, DOCH DAS IST GESUND, DAS KANN MAN NICHT ROH ESSEN, DAS MÜSSEN SIE KOCHEN, ODER DAS DÜRFDEN SIE NICHT KOCHEN, SIE MÜSSEN SICH SCHONEN, SIE MÜSSEN GEGEN DIE KRANKHEIT KÄMPFEN usw.

Jeder hat seine Meinung, es gibt immer mehr Leute, die meinen sie verstehen etwas von Ernährung, Schmerzen, Krankheiten, Bewegung, Lebensstil, Freizeit, Arbeit...

So werden Menschen, auch unsere Klienten unsicher, denn immer wieder meinen sie, Sie müssen sich noch andersweitig informieren und wollen halt nicht einfach nur gesund und schmerzfrei werden. Viele hören auf Geschwätz, auf Freunde, Bekannte, die mal gehört haben...

Doch sie büssen dafür und melden sich dann bei uns, dass sie im Spital mit einem verkleisterten und wieder massiv entzündetem Darm, gelandet sind, oder dass es ihnen nach einem erfreulichen Aufschwung wieder sehr schlecht geht. Obwohl wir alles in unseren E-Büchern klipp und klar erklären.

Geben Sie bei google "Rheuma und Haferflocken" ein, so landen Sie auf einer Internetseite, die Haferflocken bei Rheuma empfiehlt, es sei sehr gesund. Ärztlich und wissenschaftlich belegt.

Nun ja, Hafer ist sehr gesund. Es kommt nur darauf an, wie man ihn zubereitet und was noch alles im Hafer steckt, wie z.B. Gluten. Die Haferflocken werden verarbeitet, d.h. sie werden mit 200 Grad gedörst. Verarbeitetes soll man doch nicht essen. Das weiss man heute, oder nicht?

Da taucht auch die Frage auf, was passiert mit den vielen Nährstoffen? Und wie gut verdaulich sind gedörste tote Haferflocken? Sie merken das schnell, Blähungen oder ein neuer Entzündungsschub lässt Sie nicht mehr schlafen. Sie wissen dann, dass Sie Hafer so zubereitet nicht vertragen. Warum essen Sie dann täglich so weiter?

ABER, die Hafermilch ist wenigstens gesund, oder? Nur wenn Sie sie selber machen. Gekaufte Hafermilch oder korrekt Haferdrink, kann Sonnenblumen- und/oder Rapsöl enthalten. Beide Öle können Entzündungen fördern. Hinzu kommen Zusatzstoffe, mit denen der Körper nichts anfangen können, ihn sogar noch belasten. Anschliessend wird das Produkt durch Ultrahoherhitzen haltbar gemacht. Ob Sie da noch Nährstoffe trinken, ist fraglich. Oder ist es nur ein totes Gesöff mit etwas Geschmack, wie die tierische Milch?

Bei Multiple Sklerose kann ein neuer Entzündungsschub brutal enden. Wir

empfehlen deshalb nur Ernährung, die risikofrei ist.

Noch ein kleiner Tipp: Die vielerorts empfohlene Omega-3-Fettsäure in Fisch hat keinen Nutzen Entzündungen zu hemmen oder vor einem Herzinfarkt zu schützen. Viele unserer Klienten versorgen sich damit täglich und sie leiden weiter.

Es braucht schon ein bisschen Mehr-Wissen, damit Sie echt und nachhaltig gesund werden. Vitamin D3 ist laut Werbung und Geschwätz auch so entzündungshemmend, natürlich hochdosiert. Kann der Körper tatsächlich damit etwas anfangen. Ich denke NEIN. Natürliches Sonnenlicht ist wichtig. So kann der Körper das wichtige Vitamin D selber produzieren. Sie finden nun 1000ende andere Meinungen.

Doch wir könnten ja recht haben. Denken Sie mal etwas nach... Alles was Natur ist, ist perfekt. Unser Körper ist perfekt aufgebaut, und wenn wir ihm gut schauen, wird und bleibt er gesund.

In der Regel wird bei entzündlichem Rheuma folgende Ernährung empfohlen:

- Lachs
- Makrele
- Hering
- Milch (fettreduziert)
- Joghurt
- Käse (nicht mehr als 30% Fett i. Tr.)
- Rapsöl
- Leinöl
- Weizenkeimöl
- Walnussöl
- Sojaöl
- Obst
- Gemüse

- Vollkornbrot
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte
- Haferflocken
- Haselnüsse
- Mandeln
- Schokolade

Wer sich so ernährt wird nie mit einer Autoimmunerkrankung, wie Arthritis, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Polymyalgia Rheumatica usw. gesund und ist weiterhin auf Cortison und Immunsuppressivas angewiesen. Auch mit den empfohlenen Nahrungsergänzungen wie Vitamin C, Vitamin D3, Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren, Selen, Zink, Beta-Carotin, Detox-Pulver, Curcumin uvm. erreichen Sie nichts.

Einige Verrückte empfehlen noch gepökeltes Fleisch, Bockwurst, Schweineschmalz zum schmieren der Gelenke und des Darms. Getränke werden nicht berücksichtigt.

In unserer Onlineberatung erfahren Sie, was es heisst seinen Körper gesund und korrekt zu ernähren und was es sonst noch braucht, damit ein kranker Körper wieder gesund wird.