

«Wenn wir das Richtige essen, brauchen wir niemals chemische Substanzen. Das Essen ist also wirklich ein selbstkorrigierendes Mittel. Das ist das Einzige, was wir haben, das tatsächlich an der Ursache unseres gesundheitlichen Problems arbeitet und nicht nur eine Komplikation bewältigt.»

Dr. Terry Mason, Urologe

Ich ergänze: Damit es uns gut geht, ist Bewegung auch wichtig. So kann der Körper korrigieren und heilen.

Wer sich richtig ernährt, spürt seine Organe nicht! Das ist der Maasstab.