



Dieses Kind trinkt ungesund!

Sie kennen das vielleicht, Ihr Therapeut, Guru oder Ihr Arzt sagt Ihnen, dass Sie am Tag 2 Liter Wasser trinken sollen. Sie lesen eine Zeitschrift, auch dort steht es drin. Im Radio und Fernsehen, gerade in Gesundheitssendungen, die von der Schulmedizin gesponsert wird, hören Sie es auch noch, oft von Ärzten in weissen Kitteln.

Vor allem bei warmem Wetter soll man trinken und nochmals trinken, lieber zu viel als zu wenig. Und so sieht man Menschen mit Rucksack oder mit einer Wasserflasche, die immer wieder nach ein paar Minuten schluckweise Wasser trinken. Am Morgen früh beginnt man mit Kaffee to go. Dann folgt ein Kaffee nach dem anderen. Ist ja auch Wasser.

Kaffee soll doch ein Gesundheitsgetränk sein. Soll! Dies wird laufend durch gutes Marketing mit Antioxidantien-Argumenten aufrechterhalten. Doch die Realität ist, dass Kaffee nie ein Gesundheitsgetränk war. Ein hoher Säuregehalt, Röstung (karzinogen), Mykotoxine und der Einsatz von Pestiziden sowie Nebennieren-Drainage, Eisenblockierung und die Harnausscheidung beeinträchtigenden Eigenschaften machen Kaffee zu einem ungesunden Gesöff. Oftmals mit Sahne oder Milch. Von der Kuh! Wenn Sie Antioxidantien mögen, essen Sie Obst und Gemüse.

Ja, Flüssigkeit ist für uns Menschen, wie auch für andere Lebewesen dringend Notwendig. Jedoch nicht als Wasser, Kaffee, Tee, Energy-Drings, Süssgetränken, Säfte, Smoothies, Alkohol u.a. sondern als Früchte und Gemüse. Essen Sie IHR Wasser. Damit kann der Körper etwas anfangen und Sie schwemmen nicht wichtige Nährstoffe aus dem Körper. Und Sie waschen auch nicht empfindliche Säuren in Ihrem Magen- und Darmtrakt aus, die Sie für eine optimale Verdauung benötigen. Wenn Sie ungefiltertes Wasser oder Wasser aus Plastikflaschen trinken, die Weichmacher (Xenoöstrogene) enthalten, dann verunreinigen Sie sich nur selbst. Zudem kann Wasser Chlor, Salz, Gülle, Nanopartikel und andere künstlichen Chemikalien enthalten.

Wenn Sie Ihre Flüssigkeit mit Obst und Gemüse zu sich nehmen, wird Ihr Körper mit natürlichen Vitaminen, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme und vielen anderen Nährstoffen bestens versorgt.

Messen Sie Ihren pH-Wert im Urin. Er sollte über 7 liegen. Ihre Leber und Ihr ganzer Körper wird sich freuen. Vor allem Ihre Gesundheit.

Noch ein Wort zu Säften:

Fruchtsäfte werden leider immer noch viel zu häufig als gesund angesehen, auch in Fastenkliniken werden Sie angeboten. Besonders wenn «Bio» und «selbst gemacht» draufsteht. Fruchtsäfte enthalten zwar einige Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, aber viele wertvolle Bestandteile der Früchte werden bei der Safterstellung bewusst extrahiert, allen voran die Ballaststoffe. Übrig bleibt eine

konzentrierte Fruktose-Lösung. Um einen Liter reinen Apfelsaft herzustellen, werden zwei bis drei Kilogramm Äpfel benötigt, das sind ca. 10 bis 15 Stück.

Kein Mensch würde in nur kurzer Zeit so viele Äpfel essen. Die Ballaststoffe würden einemschnell das Gefühl geben, dass es reicht. Somit wird automatisch die Fruktose-Aufnahme reduziert. Einen halben Liter Apfelsaft kann man jedoch ohne Probleme in einigen Minuten trinken und konsumiert im Nullkommanichts den Fruchtzucker von fünf bis sieben Äpfeln.

Das Gleiche gilt auch für Fruchtpürees für Erwachsene und vor allem für Kinder oder für Smoothies.

Fruktose in dieser hohen Menge aus dem Fruchtsaft oder den -Smoothies gelangt in die Leber, es entsteht Harnsäure in grossen Mengen, die den Mitochondrien zusetzt. Die geschädigten Mitochondrien können daraufhin Glukose, welche durch den Verzehr von Brot, Nudeln, Süssigkeiten, Reis, Müsli oder Pizza entsteht, nicht mehr so gut in ATP umwandeln.

Die Glukose muss aber trotzdem weg und wird in Fett umgewandelt und abgelagert, und zwar genau am Ort des problematischen Geschehens, in der Leber. Der ständige Konsum von Fruchtsäften in Kombination mit dem Verzehr anderer Kohlenhydrate kann zur Bildung einer FETTLEBER führen.

Lassen Sie unbedingt Milch weg. Sie sind kein Kalb, keine Ziege und wohl auch kein Schaf. Die Milch gehört immer nur dem eigenen Kind. Deshalb nennt man es Muttermilch. Der Mensch wird durch tierische Milch ernsthaft krank.

Bei einer **Fastenkur** trinken Sie z.B. Wasser zum reinigen des Körpers, jedoch nur für eine kurze Zeit, danach bauen Sie den Körper und vor allem den Darm wieder auf. Am besten mit Obst und Gemüse.

Was dehydriert unseren Körper: Mehl-/Kornprodukte, Süssigkeiten, alle tierischen Produkte, Kaffee, Tee und Alkohol.

Gerade in Altersheimen wird immer darauf geachtet, dass die Bewohner/innen genügend Tee, Kaffee und Wasser trinken. Nur, was bringt das, wenn sie dann noch Brötchen, Brot, Kuchen, Schokolade und tierische Produkte zwei- bis dreimal am Tag essen?