

Wir sind gewohnt bei unseren Mahlzeiten auch gleich zu trinken, was eigentlich komplett falsch ist. Verdünnen wir unsere Ernährung mit Getränken kann der Magen nicht optimal verdauen. Trinken Sie eine halbe Stunde vorher oder ein bis zwei Stunden nach einer Mahlzeit.

So entstehen weniger oder gar keine Blähungen mehr. Kauen Sie Ihr Essen auch gut.

Was sind gesunde Getränke?

1. Selbstgemachte frische Frucht- und Gemüsesäfte. **Oder essen Sie noch besser die ganze Frucht mit Kernen und das ganze Gemüse, wenn möglich mit Wurzeln und Blätter.**
2. Selbstgemachte frische Smoothies mit Früchten oder Gemüsen, Nüssen, Ingwer, Kurkuma... verdünnt mit stillem Wasser
3. Stilles (Quell-)Wasser, lauwarm mit frischem Zitronensaft = basisch
4. Tee: Kräutertee, Ingwertee, Fencheltee, Kümmeltee, Cystus-Tee, Grüntee, Brennesseltee... Auch hier wenn immer möglich selber zubereiten und nur lauwarm trinken.
5. Kalte Bärlauchsuppe, selbstgemacht mit lauwarmem stillen Wasser. Selber im Wald gesammelt. Auch andere Suppen können Sie so zubereiten.

Früchte und Gemüse immer in Bioqualität, saisonal und aus der Schweiz. Bananen wachsen z.B. nicht in der Schweiz! Meiden Sie heisse oder zu kalte Getränke. Waschen Sie Früchte, Gemüse, Bärlauch gut ab.

Wenn Sie sich gesund ernähren brauchen Sie nicht noch Wasser u.a. trinken.