Wechsel, Wandel, Veränderungen – Ernährung spielt eine große Rolle!

Heute möchte ich Euch ein sehr interessantes Buch vorstellen. Ich habe dieses Buch nonstop durchgelesen, weil es so spannend geschrieben ist. Alle Aussagen in diesem Buch, sind nicht irgendwelche Behauptungen des Autors Phillip Day. Alle Aussagen in diesem Buch sind sehr gut recherchiert vom Autor und seinem Team. Quellennachweise ziehen sich durch das komplette Buch. Wenn Ihr Interesse, Zeit und Spaß an Euch und Eurer Gesundheit habt, dann kann ich Euch dieses Buch sehr empfehlen!

Krebs: Stahl, Strahl, Chemo & Co. – Vom langen Ende eines Schauermärchens

„…….

Wechsel, Wandel, Veränderungen – Ernährung spielt eine große Rolle!

Will man einer Erkrankung, die auf Mangelerscheinung zurückzuführen ist, vorbeugen, so ist eine Umstellung der Ernährung unerlässlich.

Der große Übeltäter ist, wie wir gesehen haben, die herkömmliche Ernährung der westlichen Zivilisation, in der Fleisch, Zucker, Fett und chemische Substanzen einen erheblichen Anteil ausmachen.

Einen Riesenschritt in die richtige Richtung ist es bereits, den Verzehr aller stark verseuchten Fleischsorten einzustellen (und stattdessen auf Fleisch aus biologisch kontrollierter Zucht umzusteigen und dieses nur in geringen Mengen zu konsumieren) sowie auf den Konsum schädigender

Nahrungsmittel bzw. gewisser Inhaltsstoffe wie Zusatzstoffe, Koffein, Raffinadezucker und Schokolade zu verzichten.

Ein nahezu sofortiger Gewichtsverlust und neugewonnene Energie sind die spürbaren Resultate und aufgrund dieser angenehmen Begleiterscheinungen entwickeln Sie eine Methode, die zu einem festen Bestandteil Ihres zukünftigen Lebensstils wird: die regelmäßige Entgiftung Ihres Körpers.

Noch einmal zur Erinnerung: bis Mittag soll nur Obst gegessen werden; nachmittags und abends gibt es ausgewogen zusammengestellte Mahlzeiten, die sich aus wenig Fleisch sowie zahlreichen naturbelassenen und, sofern möglich, ungegarten Gemüsesorten zusammensetzen. Qualitativ hochwertige Gemüse- und Obstsorten sowie Nüsse dienen dem Körper idealerweise als Quelle für die für ihn wichtigen Aminosäuren, welche ihm (dem Körper) wiederum als Grundlage für die Bildung von entsprechenden Proteinen dienen.

Die Ernährungspolizei wird Ihnen keine Handschellen anlegen und Sie ins Gefängnis sperren, wenn Sie Fehler machen. Mein Ratschlag lautet immer, diese neuen Essgewohnheiten mindestens vier Wochen lang auszuprobieren, um sich an diesen Ernährungsstil, welchen man als Natural Hygiene bezeichnet, zu gewöhnen.

Der Körper kann schnell entgiftet werden, indem man ganz einfach morgens nach dem Aufstehen bis Mittag mehr Obst zu sich nimmt. Ananas, Trauben (die Kerne mitessen), Pflaumen und Apfelsinen zählen zu den zahlreichen Obstsorten, die sich zu diesem Zweck hervorragend eignen; zudem verfügen sie über eine Vielzahl an Nährstoffen, deren Wirksamkeit und Modalität man erst jetzt langsam erkennt und besser verstehen lernt. Wenn es bisher ihre Gewohnheit war, ein üppiges, sprich herkömmliches Frühstück zu sich zu nehmen, dann probieren Sie doch jetzt einmal, zunächst mehr Obst zu essen; danach werden Sie sehen, wie Ihr Hungergefühl durch den angehobenen Blutzuckerspiegel abklingt.

Nahrungsmittel sind ohne Frage die stärkste Droge, die wir unserem Körper zuführen und es gibt mit Abstand keine andere Droge, mit der ähnlich schwerer Missbrauch getrieben wird.

Wollen Sie gerne wissen, welche Ursachen allen schweren Erkrankungen, von denen wir heutzutage heimgesucht werden, zu Grunde liegen? Dann sehen Sie sich doch einmal die Nahrungsmittel in Ihrem Einkaufswagen genauer an, wenn Sie sich das nächste Mal in die Warteschlange an der Kasse einreihen. Wie viele dieser Nahrungsmittel sind:

VOLLWERTKOST BZW. BIOLOGISCH ANGEBAUTE PRODUKTE UND WEDER MIT KONSERVIERUNGSSTOFFEN VOLLGEPUMT NOCH VERSEUCHT, GEPANSCHT ODER ABAGEWANDELT??????

„…….

Quelle: Krebs: Stahl, Strahl, Chemo & Co. – Vom langen Ende eines Schauermärchens von Phillip Day (Autor), Ora Simcha James (Übersetzer)

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über

meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen
31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs