

# INHALT

## VORWORT \_ S. 4

## TEIL 1 – ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN \_ S. 5

Was trinken und wieviel? .....	5
Zucker und Kohlenhydrate reduzieren .....	5
Viel grünes Gemüse essen .....	5
Auf Milchprodukte eher verzichten .....	5
Genügend Proteine zu sich nehmen .....	5
Fette zusätzlich einnehmen.....	6
Fermentierte Lebensmittel – gut oder schlecht? .....	6
Ballaststoffe.....	6
Leberentgiftung .....	7

## TEIL 2 – THERAPIEEMPFEHLUNGEN \_ S. 8

I. Vorbereitung .....	8
II. Pilze oder Hefen (z.B. Candida) .....	9

Bei den vorliegenden Therapieanschlügen handelt es sich um allgemeine Empfehlungen. Diese berücksichtigen nicht Ihre persönliche Vorgeschichte oder Ernährungsweise und können daher keine Heilung Ihrer Beschwerden versprechen oder garantieren. Bei anhaltenden Beschwerden suchen Sie bitte einen Arzt oder Heilpraktiker mit einschlägiger Ausbildung auf.

Wir empfehlen Ihnen vor Durchführung der Therapieempfehlungen ärztlich abzuklären, dass Ihre Beschwerden keine organischen Ursachen haben.