

INHALT

VORWORT _ S. 3

TEIL 1 – ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN _ S. 4

Was trinken und wieviel?	4
Zucker und Kohlenhydrate reduzieren	4
Viel grünes Gemüse essen	4
Auf Milchprodukte eher verzichten	4
Genügend Proteine zu sich nehmen	4
Fette zusätzlich einnehmen.....	5
Fermentierte Lebensmittel – gut oder schlecht?	5
Ballaststoffe.....	5
Leberentgiftung	6

TEIL 2 – THERAPIEEMPFEHLUNGEN _ S. 7

I. Vorbereitung	7
II. Pilze oder Hefen (z.B. Candida)	8
III. Darmbakterien.....	10

Bei den vorliegenden Therapieanschlagen handelt es sich um allgemeine Empfehlungen. Diese berucksichtigen nicht Ihre persnliche Vorgeschichte oder Ernahrungsweise und knnen daher keine Heilung Ihrer Beschwerden versprechen oder garantieren. Bei anhaltenden Beschwerden suchen Sie bitte einen Arzt oder Heilpraktiker mit einschlagiger Ausbildung auf.

Wir empfehlen Ihnen vor Durchfuhrung der Therapieempfehlungen arztlich abzuklaren, dass Ihre Beschwerden keine organischen Ursachen haben.