

Gesundheitsberaterin

In meinen Beratungsgesprächen werden Sie noch sehr viel mehr über
VITALSTOFFREICHE VOLLWERTKOST erfahren!

Bei dieser Ernährungsform werden keine Verbote ausgesprochen, sondern nur Empfehlungen. Sie brauchen nur vier Dinge zu meiden und vier andere zu beachten, die der tägliche Speiseplan enthalten sollte:

4 Speisen sollten Sie meiden



1. Alle Fabrikzuckerarten und damit gesüßte Speisen
2. Auszugsmehle und Produkte daraus
3. Alle raffinierten Fabrikfette, d.h. gewöhnliche Öle und Margarinen
4. Säfte und gekochtes Obst (dies gilt besonders für Leber-, Galle-, Magen-, Darm-Empfindliche)

4 Speisen sollten Sie täglich essen



1. Täglich 3 EL unerhitztes Getreide in Form eines Frischkorngerichts
2. Frischkost aus rohem Gemüse und Obst
3. Vollkornbrote und Vollkornprodukte (möglichst verschiedene Getreidearten) aus frisch gemahlenem Mehl
4. Naturbelassene Fette, also Butter, Rahm, sog. kaltgepresste unraffinierte Öle.

Für gesunde Menschen gilt die Empfehlung, etwa ein Drittel der täglichen Nahrung in Form von Frischkost zu verzehren. Davon sollte das Obst etwa ein Drittel und das Gemüse etwa zwei Drittel betragen und in frischer unerhitzter Form gegessen werden. Die Menge des Rohkostanteils ist abhängig von dem Wunsch nach dem Grad der Gesundheit, denn „**Frischkost ist Heilkost**“.

Wichtig dabei ist es zu bedenken, dass Fabrikzucker die Vollwertkost unverträglich machen kann! Alles andere darf gegessen werden. Der Verzehr von tierischem Eiweiß, besonders von Fleisch, Wurst, Fisch, Eiern, Milch und den eiweißhaltigen Folgeprodukten wie Joghurt, Topfen und Käse ist allerdings einzuschränken bzw. bei bestimmten Krankheiten zu vermeiden.

Beachten Sie: Durch bloßes Weglassen von Fleisch wird niemand gesünder. Die übliche Zubereitungsform muss ebenfalls besser als sonst d.h. vollwertig erfolgen! Für mich ist die Fleischfrage vor allem ein ethisches Problem!

Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.
(Sebastian Kneipp, 1821 - 1897)

Impressum -----



Elfriede Zach
Dipl. Gesundheits u. Krankenschwester
ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin
(GGB)

mobil 0664 34 59 411
elfriede.zach@bioservice.at