

Was soll ich essen?



Naturbelassene, lebendige Nahrung sind Nahrungsmittel, die in möglichst keiner Form behandelt oder verarbeitet werden. Also noch keimfähig sind oder direkt aus der Natur kommen.

Ohne Zusätze oder eine andere Form der Haltbarmachung.

Auch nicht erhitzt, homogenisiert, pasteurisiert, bestrahlt oder bedampft sind.



Zusatzstoffe können vom Körper oft nicht erkannt werden und so vom Körper eingelagert statt ausgeschieden werden. Unser Körper ist ca. 300.000 Jahre alt und kennt viele industrielle oder chemisch hergestellte Stoffe nicht.



Auch, wenn diese grundsätzlich nicht giftig oder schädlich sind, kann der Körper diese oft nicht erkennen und speichert sie z. B. im

Fettgewebe ab. Dann muss der Körper immer mehr Fett produzieren, um einen Speicherplatz zu schaffen.

So kann es zur Gewichtszunahme kommen, ohne mehr zu essen.

Anders bei lebendiger, naturbelassener Nahrung.



Hier kennt unser Körper sich gut aus, kann nützliche Nahrungsmittel verwerten und die Abfälle über den Darm, welcher durch die gute Ernährung ein optimales Darmmilieu hat, wieder restlos ausleiten.

Ohne Ablagerungen, weder im Darm noch im Körper. Das ist es, was die Natur und Schöpfung für uns Menschen vorgesehen hat. Problematisch wird es erst, wenn der Mensch diese natürliche Nahrung verändert.



Jetzt die erfreuliche, positive Nachricht:

Es ist super einfach zur natürlichen, lebendigen Ernährung zurückzufinden!



Wichtig ist, mit kleinen Schritten.

Du wirst dich, nach kurzer Zeit, zu dieser Ernährung nicht zwingen müssen. Nein, im Gegenteil, du wirst ein Leben lang nicht mehr darauf verzichten wollen.

Du wirst nicht nur an Gewicht verlieren, sondern dich auch viel gesünder und glücklicher fühlen und sein.

Auf der anderen Seite ist es soooooo viel leichter!



Notizen :


