

### Ernährungsberatung:

- 1.) Sie sollten ca. 1-mal täglich auf leeren Magen (muss nicht morgens sein) 1-2 Teelöffel mit **Ölsamen**, z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen oder auch Nüsse (wenn keine Allergie vorliegt) ca. 200-mal langsam im Mund **kauen** (dauert ungefähr 5-10 Minuten). Danach sollten Sie ein Obst essen, z.B. einen Apfel. Anschließend sollten Sie ca. eine Stunde lang nichts essen und trinken.
- 2.) Zur Reduktion des Glutengehaltes bei Weizen, Roggen und Dinkel sollten Sie überwiegend Brot aus angekeimten Getreide verzehren. Man nennt dieses Brot „**Essener Brot**“. Um Verdauungsstörungen zu vermeiden, sollten Sie dieses Brot nicht mit einem süßen Aufstrich kombinieren. Es geht auch das Emmerbrot aus Urweizen. Sie können diese Brote inzwischen in verschiedenen Naturkostläden (z.B. Grünschnabel, Eselsmühle oder Reyerhof in Möhringen), Reformhäusern oder auch beim Bäcker Greiner beziehen.
- 3.) Punkt 1.) und Punkt 2.) sollten zeitlich nicht zu dicht hintereinander verzehrt werden, da es sonst zu Verdauungsstörungen kommen kann.
- 4.) Auf raffinierten Zucker müssen sie weitgehend verzichten, besser ist der rohe Rohrzucker oder Honig.
- 5.) Als Salz sollten Sie wegen der Mineralien ein vollwertiges Steinsalz oder ein Meersalz verwenden. Der tägliche Salzbedarf liegt bei ca. 3-5g. Verwenden Sie bei eiweißreicher Kost ausreichend Speisesalz zur Salzsäureproduktion im Magen.
- 6.) Kombinieren Sie bitte nicht Vollkornprodukte mit Zucker oder Säure (z.B. Rhabarber, Johannesbeeren, Zwetschgen). Für ein Honigbrot ist es besser, ein gesiebtes Mehl (1050) für die Brotherstellung zu verwenden. Ansonsten kann es durch chemische Reaktionen im Darm zu „Gärung“ kommen, wodurch das Darmmilieu gestört wird und somit Nahrungsmittelunverträglichkeiten begünstigen werden.
- 7.) Salz sollten Sie bitte nicht mit rohen Samen kombinieren (z.B. Sonnenblumenkerne im Salat). Erhitzte Samen können jedoch mit Salz kombiniert werden.
- 8.) Bei starken Nahrungsmittelunverträglichkeiten kann man zur Verdauungserleichterung die Trennkost durchführen. Hierbei werden die Kohlehydrate (Getreide, Kartoffeln, Reis, Nudeln) nicht mit dem Eiweiß (Fleisch, Quark, Käse) verzehrt. Gemüse und Obst kann jedoch mit beiden kombiniert werden.
- 9.) Zur Unterstützung der Darmpermeabilität bei starken Nahrungsmittelunverträglichkeiten können Sie vor jeder Mahlzeit 5 Kügelchen (Globuli) Okoubaka D2 einnehmen. Nach 4 Wochen sollte die Potenz auf Okoubaka D4 erhöht werden, nach weiteren 4 Wochen auf Okoubaka D6 und nach weiteren 4 Wochen auf Okoubaka D12.
- 10.) Zur Unterstützung der Entgiftung können Sie 2-mal täglich 5 Tropfen des TotenMeerSalzes in der homöopathischen Potenz D33 (TMS D33) einnehmen und den Kaffee- und Alkoholkonsum stark einschränken.
- 11.) Eventuell kann es je nach Befund sinnvoll sein die Darmflora mittels Darmkeimen langsam aufzubauen. Hierfür kann man Symbioflor I und Symbioflor II 2-3 mal täglich vor dem Essen in etwas Wasser einnehmen. Zur besseren Verträglichkeit ist es sinnvoll, zunächst mit etwas weniger Tropfen, z.B. je 3-5 Tropfen zu beginnen und diese langsam auf bis zu 10 Tropfen bei Kleinkindern, 15 Tropfen bei Jugendlichen und 20 Tropfen bei Erwachsenen zu steigern.
- 12.) Bei Milch bzw. Eiweißunverträglichkeiten ist es sinnvoll, die Darmflora zusätzlich mit Omniflora N Kaps. und Bactisubtil Kaps. 1- 3-mal täglich vor dem Essen mit etwas Flüssigkeit aufzubauen.
- 13.) Bei starken Allergien kann eine **Bioresonanztherapie** sinnvoll sein.
- 14.) Nach einer angemessenen Zeit der Diät sollte Ihre Konstitution durch ein persönliches **Konstitutionsmittel** mittels einer **homöopathischen Anamnese** ermittelt werden.