

Naturheilpraxis HP Klaus Biesterfeldt

Ernährungs- und Lebensregeln.

(Trennkost ist keine Diät sondern eine uralte Ernährungsregel!)

Trennkost unbedingt einhalten (siehe Artikel: **Trennkost - Zusammensetzung der Nahrung nach Hay**). Grundprinzip Kohlehydrate u. Eiweiß nicht zusammen essen. (Nahrung gut kauen und einspeicheln). Kohlehydratfrei sind nur Knöterichgewächse wie Buchweizen, Hirse, Quinoa und Mais. Kohlehydrathaltig sind alle Getreide wie z.B. Weizen, Roggen, Dinkel, Grünkern, Hafer, Reis, Nudeln, Spagetti, Brot und Kartoffelprodukte.

Morgens nüchtern 1 großes Glas warmes Wasser trinken (evtl. mit einer ausgepressten Zitrone). Von morgens bis 12⁰⁰ Uhr mittags nur frisches Obst und/oder Magerquark essen (Entgiftungsphase). Kann auch als Fruchtsalat feingeschnitten mit Vanillepulver, Zimt und Kokosflocken verfeinert werden.

Natürliche Immunverstärker zur Entschlackung sind z. B.:

Senfkörner / Zimt / Süßholz /Ingwer/Wacholder Schwarzer Rettich / Aloe Vera / Nelkenpulver / Kümmel / Schwarzkümmel(öl)/ Anis / Koriander Kardamom / Fenchel / Curcuma (Gelbwurz) / Bärlauch / Meerrettich / Kresse Radicio / Chicoree / Broccoli / Cheyenne-Pfeffer / Gelee Royal / Propolis / Rote Beete / Sellerie / Löwenzahn / Brennessel / Ringelblume/Schlüsselblume / Wermuttee/ Tausend Güldenkrauttee / Artischocke / Bockshornkleesamen / Leinsamen / Acerolasaft / Sanddorn / Carotakürbis / Cystus — Teekraut / Johanniskraut / Holunderbeersaft / Labkraut etc.

Rohkost immer zuerst essen! (Verhindert Gärung im Darm!)

70% Rohkost pro Tag empfohlen (Obst - Gemüse - Salate)

Vor jeder Mahlzeit ein Glas heißes Wasser trinken! (Wirkt auf den Stoffwechsel aktivierend). Mindestens 2 Liter Wasser pro Tag trinken! (Leitungswasser, Volvic, Evian, Contrex, Vittel). Morgens 1 Tasse Johanniskrauttee trinken (nur 20-30 Sekunden ziehen lassen). Übrige Zeit 1-3 Tassen Melissentee trinken (nur 20-30 Sekunden ziehen lassen).

1x täglich 1-2 Bittermandeln zu den Mahlzeiten essen, (verdauungsstärkend). Auf regelmäßigen Stuhlgang achten (2-3 mal täglich). Der Tod sitzt im Darm! Bei unregelmäßiger Darmentleerung Glaubersalzkur, Darm- und/oder Leberreinigung (3-5 Liter Warmwasserklistiere) oder Hydrokolontherapie anwenden. Als Abführtee Senneschotentee oder Flohsamenpulver bevorzugen. Täglich 1 Ananas-Saft Melro´s Best. Info: www.melrosbest.com

Alle Mahlzeiten gut kauen und einspeicheln. Abends nur leichte Mahlzeiten ohne tierisches Eiweiß. Keinen Industriezucker verwenden, stattdessen Ahornsirup, Stevia und/oder Birnendicksaft verwenden.

Täglich gutes Olivenöl zu den Mahlzeiten verwenden. (Leinöl, Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl).

Tägliche Atemgymnastik und/oder Autogenes Training. (Atem ist Leben). Frische Luft und Bewegung (Gymnastik - Stretching - Yoga - Walking - die 5 Tibeter etc.). Morgens die Haut trocken bürsten, waschen mit basischer Kern- oder Pflanzenseife, danach kalt/warme Wechseldusche oder Entsäuerungsbad (z.B. Bullrich's Wellnessbad oder Natronbäder bei 37° Wassertemperatur). Basisches Duschgel und Kosmetik ist erhältlich bei der Firma **ph-Cosmetics GmbH – Tiefe Straße 1 - 48301 Nottuln Tel.: 02502-221852 - Fax: 221853**

Meditation / Kontemplation über die Natur / Gott / Christus / Engel oder über den Sinn des Lebens. Gebet und innerliche Hingabe an den Willen und die Allmacht Gottes. Gute Gedanken. Worte und Taten.