

Paracelsus hypoallergene Ernährung

Aufgrund unserer heutigen Ernährungs- und Lebensweise ist es wichtig, unsere Körper zeitweise zu entlasten. Schon durch eine hypoallergene und naturbelassene Kost werden die Aufbaukräfte der Gewebe, die hormonelle Leistung der Drüsen und vor allem die reinigenden Fähigkeiten von Leber und Nieren deutlich verbessert! Folge ist die Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Grösstenteils sind chronischen Krankheiten durch konstante Fehlernährung bedingt, insbesondere durch zu eiweissreiche, süsse und raffinierte Fertigprodukte. Folge ist; dass der Körper gefüllt, aber nicht **ge-nährt** wird.

80% unseres Immunsystems befindet sich im Darm und in seinen Darmbakterien = Darmflora.

Die Darmflora ist ein besonders wichtiges „inneres Organ“, da sie ganz individuell auf den Menschen angepasst ist. Vor allem die Darmflora bestimmt über unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Ungesunde Kost, Antibiotika, negativer Stress, etc. zerstören im Laufe der Zeit die Magen-Darmschleimhaut und somit auch die Darmflora.

Die Nahrung verbindet über Magen und Darm unsere Innenwelt mit der Aussenwelt. Unsere Innenwelt besteht zu 20% aus Organen und zu 80% aus Wasser. Diese 80% Gewebewasser nähren unsere Organe. Wird unser Gewebewasser mit „gewebeunfreundlicher“ Nahrung, Medikamenten und Gedanken versorgt, werden neben dem Magen-Darmtrakt und Darmflora auch die restlichen Organe schlecht versorgt. Folge sind Krankheit und Schmerz. Aus diesem Grund gehört eine gesunde Ernährung zur Erhaltung bzw. dem Wiedererlangen der gesunden Darmflora und somit der Gesundheit.

Um den Stoffwechsel zu entlasten, sollen folgende Lebensmittel für sechs Wochen gemieden werden:

- **Milchprodukte** wie z.B.: Kuhmilch, Joghurt, Quark, Käse, Vollmiltschokolade.
Kuhmilcheiweiss dickt die Lymphe ein, ist schleimbildend und immunbelastend!
- **Fleisch, Huhn oder Fisch.**
Besonders in einem kranken Körper wirkt sich Fleisch pro-entzündlich und säurelastig aus. Die Eiweisse werden oft nicht vollständig verdaut. Unverdaute Eiweisse wirken im Darm wie Gifte und führen zu Dysbiose und Allergien bzw. Unverträglichkeiten.
- **Verarbeitetes Fleisch, Schweinefleisch und Rinderfleisch** und dessen Produkte wie z.B. Brät, Wurst, Schinken, Speck, Ravioli, Aufschnitt. Die Weltgesundheitsorganisation hat verarbeitetes und rotes Fleisch auf der Grundlage ausreichender Beweise als krebserzeugend für Menschen in Gruppe 1 eingestuft (noch vor Rauchen).
- **Krusten- und Schalentiere, Dosenfische, Hummer, Langusten, Crevetten, Muscheln, Schnecken.** Besonders Meeresfrüchte sind meist sehr dioxin-, pestizid- und schwermetallbelastet.
- **Mandeln, Haselnüsse und Erdnüsse.**
Para-, Pecan, Cashew- oder Walnüsse sind in kleinen Mengen (1 Essl./Tag) möglich. Erdmandeln, Pinien-, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne können gegessen werden.

- **Hühnereier** und Speisen daraus.
- **Haushaltszucker und Weizenmehlprodukte**
Alle sonstigen Getreide besonders Gluten-freie Pseudogetreide sind erlaubt und sollen rotiert werden! Hülsenfrüchte sind eine Bereicherung in fleischfreien Gerichten, da es als pflanzlicher Eiweisslieferant dient. Auch Kartoffeln sind erwünscht.
Wenn süssen nötig: Ahornsirup, Birnendicksaft, Vollrohrzucker, Kokosblütenzucker, Birkenzucker oder Stevia.
- **Orangen, Mandarinen und Kiwi** sind oft mit Spritzmittel belastet. Saft von einer halben Bio-Grapefruit oder einer Zitrone zum Frühstück sind empfehlenswert. Grapefruit und Zitrone enthalten Bitterstoffe, die die Leber anregen.
- **Fertigprodukte wie:** Aufbackwaren, Fertigsuppen, Kekse, Hamburger, Pizza, Pommes, usw.
Sie enthalten alle gehärtete Fette und Zusatzstoffe (Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Farbstoffe), welche für unseren Organismus schädlich sind. Zudem liefern sie uns weder Vitamine noch Mineralstoffe. Im Gegenteil, sie berauben uns unserer Vitalstoffe.
- **Rohes Obst und rohes Gemüse bzw. Salat ab 13.00 Uhr:** Vor allem Rohkost wird nach 13.00 Uhr nicht mehr vollständig verdaut, sondern vergärt. Es bildet sich Alkohol, der wiederum die Leber in ihrer nächtlichen Arbeit stört. Auf Dauer ist die Folge, Fäulnis im Magen-Darmtrakt mit Begünstigung unerwünschter Bakterien.
- **Gekaufte Fruchtsäfte:** Diese sind Säurebildner, da sie häufig aus Konzentrat hergestellt werden und dennoch Zucker oder sonstige Zusätze enthalten. Gleiches gilt für alle gesüssten Getränke.
- **Alkohol** belastet die Leber und vermindert die Entgiftungsfunktion.
- **Kaffee** schwächt das Magenfeuer. Falls unumgänglich, bitte nicht mehr als 2 Espresso pro Tag.
Wünschenswert sind grosse Wassermengen und unverdünnte Kräutertees. Diese fördern den Stoffaustausch und somit die Entgiftung. Pro Tag sollen 1.5 bis 2.5 Liter Wasser + Kräutertee (gesamt) getrunken werden.
Möglichst zwischen den Mahlzeiten (bis 30 Min. vor dem Essen und 1 bis 1.5 Stunden nach dem Essen)

Nicht zu vergessen ist die Esskultur!

Die Mahlzeiten immer in Ruhe und bewusst einnehmen sowie die Speisen gründlich kauen!