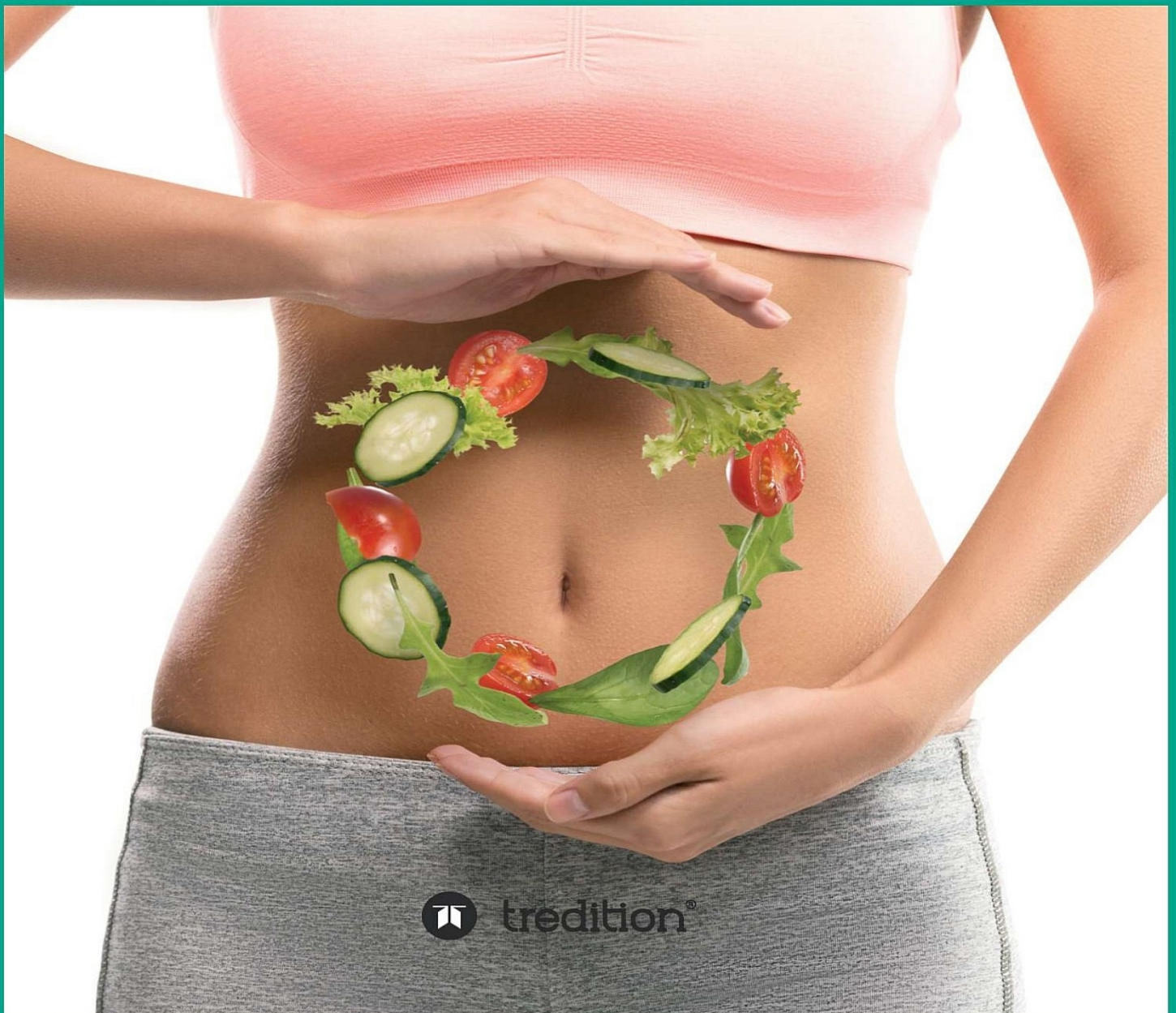


ARNOLD H. LANZ

Top 10 Ernährung

**SO WIRD DEINE TÄGLICHE NAHRUNG
ZU DEINEM GESUNDBRUNNEN**





TOP 10 ERNÄHRUNG

So wird deine tägliche Nahrung zu deinem Gesundbrunnen



Arnold H. Lanz, CH-1700 Fribourg

© 2019 Arnold H. Lanz

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40- 44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7469-6587-1

Hardcover 978-3-7469-6588-8

e-Book 978-3-7469-6589-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Ernährungsregel Nr. 1: Iss bewusst!

Ernährungsregel Nr. 2: Iss nährwertreiche Mahlzeiten!

Ernährungsregel Nr. 3: Iss Beeren, Früchte, Gemüse!

Ernährungsregel Nr. 4: Iss Protein!

Ernährungsregel Nr. 5: Iss leicht verdaubare Fette!

Ernährungsregel Nr. 6: Trink Wasser!

Ernährungsregel Nr. 7: Atme Sauerstoff!

Ernährungsregel Nr. 8: Iss Kanalreiniger!

Ernährungsregel Nr. 9: Iss Entzündungshemmer!

Ernährungsregel Nr. 10: Iss Vitalstoffe!

Ernährungsregel Nr. 11: Vermeide Krank- und Dickmacher!

Die 10 Regeln

Anhänge

Anhang 1: Stärke- / Zucker-Gehalt (glykämischer Index)

Anhang 2: Annährungswerte Omega 3: 6

Anhang 3: Das Säure-Basen Gleichgewicht

Anhang 4: Umweltbelastungen, die zu Krankheiten führen können

Anhang 5: Rezepte bei Kalkeinlagerungen

Vorwort

Trotz bester medizinischer Versorgung gibt es eine ganze Reihe von Krankheiten, deren Verlauf man medizinisch abschwächen oder hinauszögern, aber nicht aufhalten und schon gar nicht heilen kann. Zu diesen Krankheiten gehören beispielsweise Rheuma, Fibromyalgie, Arthritis, Arthrose, Diabetes, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Thrombose, Migräne, Heuschnupfen, Tinnitus und Krebs.

Solche Krankheiten werden als Schicksal empfunden. Schmerzmittel werden eingesetzt, um die höllischen Schmerzen erträglich zu machen.

Eine der wichtigsten Ursachen hinter diesen Krankheiten ist falsche Ernährung. Wenn du deine Ernährung umstellst, schaffst du deinem Immunsystem die Voraussetzung gegen diese Krankheiten anzukämpfen. Deine Selbstheilungskräfte können sich entfalten und du wirst ein wahres Wunder erleben.

Ich zeige dir hier die Nahrung, die dein Immunsystem und deine Selbstheilungskraft so stärkt, dass es Krankheiten überwinden kann. Wirklich überwinden und nicht bloss hinauszögern.

Ernährungsregel Nr. 1: Iss bewusst!

Essen ist eine Kunst, die es zu erlernen gilt.

Die Essgewohnheiten der Menschen sind so vielfältig wie die Menschen selbst – doch leider nimmt dein Verdauungstrakt auf deine Eigenheiten und deine Essgewohnheiten keine Rücksicht. Dein Organismus verdaut so, wie er es schon immer getan hat. Er ändert sich nicht, nur weil du vielleicht eine ganze bestimmte Essgewohnheit pflegt.

Nicht der Genuss ist für deine Organe das Wichtigste, sondern das Überleben. Oder anders gesagt, er möchte aus der Art, der Menge und der Qualität, die du isst, möglichst viel Energie ziehen können.

In zivilisierten Ländern herrscht Nahrungsmittel-Überfluss, was dazu geführt hat, dass sich die Nahrungsmittel-Anbieter einen erbitterten Preiskampf liefern. Viele Konsumenten sind dem ausgeliefert und sie kaufen einfach das, was gerade im Angebot oder Aktion oder doch zumindest billig ist.

Kaum jemand achtet auf Qualität.

Aussehen, ja super piekfein aussehen muss es schon, aber der Inhalt, die Substanz, die Qualität, die ist den meisten Käufern ziemlich egal. Und jene, denen es nicht egal ist, die haben grossen Probleme die Qualität zu prüfen. Einem Apfel sieht man leider nicht an, ob er Vitamin C hat. Deinem Verdauungssystem ist das aber ganz und gar nicht egal, denn ohne Vitamin C wirst du krank, über kurz oder lang.

Mach dir bewusst: Nahrungsmittel einkaufen in unserer Überflussgesellschaft ist gar nicht so einfach. Die vielfältigen Verlockungen in Form von Fertigprodukten machen es nicht einfacher. Hand aufs Herz: Nimmst du dir wirklich Zeit Salat, Gemüse, Früchte frisch zu kaufen, zu waschen, schälen, zu kochen? Oder greifst du zu abgepacktem und

gewaschenem Salat, Fertiggerichten, Instant-Mais, Tiefkühlpizza, Canneloni, Ravioli?

Grund-Nahrungsmittel, Ur-Produkte heissen die Zauberwörter, nach denen du dich richten solltest. Meide alles, was „angereichert“, „veredelt“, „raffiniert“ ist. Meide Light-Produkte, meide UHT, meide „aromatisiert“, „vitaminisiert“. Bleibe so einfach und bodenständig als irgend möglich.

Du möchtest konkrete Beispiele? Bitte sehr:

- Kaufe frische Kartoffeln (beim Bio-Bauern) und nicht Stocki/Kartoffelbreipulver.
- Kaufe Spinat (ggf. auch tief gefroren), aber nicht vorgefertigten Rahmspinat.
- Kaufe frische Äpfel, nicht Apfelmus, Apfelstrudel, Apfeltorte, Apfeldrops, Apfel-Eis.
- Kaufe gewöhnliches Meersalz, nicht jodiertes oder sonstwie angereichertes Salz
- Kaufe ein Kotelett und keine Würste.

Bitte kaufe möglichst nichts, was abgepackt, veredelt, raffiniert, vitaminisiert, angereichert, aromatisiert, light, Zero usw. ist.

Light hat eine eigene Geschichte. Als die Getränke-Hersteller in zunehmende Kritik wegen dem Zuckergehalt gerieten, kreierten sie „light“ Produkte: Getränke mit synthetisch hergestelltem Zucker. Für das menschliche Verdauungssystem war das eine eindeutige Verschlimmbesserung. Die Diabetes-Rate sank nicht und der Prozentsatz der Fettleibigen stieg an. Die Getränke Hersteller reagierten erneut: Die Produkte heissen jetzt nicht mehr „light“ sondern „zero“. Verdauen kann unser Magen-Darm-Trakt sie nach wie vor nicht.

Essen und Essenszeiten

Das alte Sprichwort, „am Morgen wie ein König, am Mittag wie ein Fürst und am Abend wie ein Bettler“ ist nach wie vor sinnvoll. Wenn dein