

Gesunde Grundnahrungsmittel sind: Alter Mais als goldene Knospe ist die Nummer Eins in der Ernährung und Gesundheit. Rarbarber und Sojabohnen sind die Blumen der Ernährung und bekämpfen Krebs. Das Weiße vom Ei ist ebenso sehr zu empfehlen! Hirse wirkt beruhigend und sorgt für einen ruhigen Schlaf. Und wenn der nächtliche Schlaf nach dem Aufwachen tief und gleichmäßig war, ist der morgentliche Stuhlgang weder dünnflüssig noch trocken. Weizen und Buchweizen haben drei Vorteile: Sie senken den Blutdruck, senken die Blutfette und senken den Blutzucker. Yamswurzeln, Kartoffeln und Süßkartoffeln, sie alle haben vier Aufgaben: Sie absorbieren Blutzucker und Blutfette und trennen Giftstoffe aus den Flüssigkeiten. Damit beugen sie Diabetes vor und schützen den Magen und die Eingeweide. Sie befreien die Harnwege, fördern die Darmentleerung und verhindern einen Magenvorfall.