

Gesunde Getränke sind: Grüner Tee, Sojamilch und (in Maßen) Rotwein. Sie bekämpfen Krebs, stärken den Körper und verlängern das Leben. Wenn es um Fleisch und Fisch für die Gesundheit geht, sollte man wissen: Klein ist besser als groß, wild ist besser als gezüchtet, dünn ist besser als dick und dünn unter dem Fett ist noch besser; Garnelen sind besser als Fisch, Fisch ist besser als Fleisch und Fleisch ist besser als Eier. Meeresfisch ist besser als Seefisch, kleine Fische und Garnelen sind am besten. Es ist gut, das ganze Tier mit Kopf und Schwanz zu essen. Meeresfische und Garnelen machen die Blutgefäße weich und sind gut für die Gesundheit und Langlebigkeit.