



Patienteninformation

Du bist, was Du isst!

Wenn Sie die Regeneration Ihres Körpers verbessern möchten, dann sollten Sie folgende Nahrungsmittel bevorzugen.

Viele unserer Patienten fragen sich warum trotz maximaler Therapie (*OP, Physiotherapie, Osteopathie, Psychotherapie, usw.*) die Beschwerden nicht besser werden. Leider stellen sich die Betroffenen nur selten die Frage, welche Lebensmittel der eigenen Regeneration und Förderung der Gesundheit zuträglich sind.

• Obst:	Apfel Kirschen Brombeere Holunder Pampelmuse Dattel Mango	Birne Pflaumen Weinbeere Maulbeere Zitrone Feigen Maracuja	Erdbeere Mirabelle Johannisbeere Ananas Limette Kiwi Passionsfrucht	Quitte Nektarine Stachelbeere Banane Avocado Granatapfel Melone	Aprikose Pfirsich Heidelbeere Orangen Affenbrot Kaktusfeige Sternfrucht	Marille Himbeere Preiselbeere Mandarinen Brotfrucht Litschi Tamarinde
• Gemüse:	Kohl Weißkohl Kürbis	Brokkoli Rosenkohl Melonen	Blumenkohl Grünkohl	Kohlrabi Artischocke	Wirsing Zucchini	Rotkohl Gurken
• Zwiebelgemüse:	Winter und Frühlingszwiebel		Schalotte	Lauch	Bärlauch	Knoblauch
• Wurzelgemüse:	Süßkartoffeln Schwarzwurzel	Rote Beete Meerrettich	Gelbe Rüben Radieschen	Steck u.-Kohlrüben	Pastinaken	
• Salate:	jede Sorte					
• Nüsse:	Walnuss Kokosnuss	Sonnenblumenkerne Paranuss	Cashewnuss Mandel	Maronen Pistazie	Kastanie Haselnuss	Macademia Kürbiskerne
• Fleisch:	jede Art von Geflügel Huhn		Pute	Ente	Gans	usw...
• Fisch:	jede Art					
• Schalentiere:	Muscheln	Scampi	Hummer	Shrimps	Crevetten	
• Sonstiges:	Pilze Weißwein Schokolade mit mindestens 70% Kakaoanteil (ohne Milch) Kakao in reiner Form	Kokosmilch Pinienkerne	Kokosmehl Buchweizenmehl	Eier Senf ohne Zucker und Kaffee	Nüsse Milch Tee	Rotwein Olivenöl

ZAR GTZ Leinfelden & ZAR GTZ Bad Cannstatt