

Liste der Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Wirkung	Bemerkung
Dinkel	stärkt den ganzen Organismus, Quelle von Vitaminen und Spurenelementen sowie sekundären Wirkstoffen	echter Dinkel, keine Kreuzungen mit Weizen
Reis	kann gegessen werden ist aber nicht gleichwertig mit Dinkel	nur als Naturreis und Sorten die nicht ein gekreuzt sind
Mais	wie Reis, nur sollte beachtet werden, dass nur Sorten gegessen werden die nicht hybride sind. Ist nicht gleichwertig mit Dinkel. Achtung GVO	
Weizen	wie Reis, nur sollte beachtet werden, dass nur Sorten gegessen werden die nicht hybride sind. Ist nicht gleichwertig mit Dinkel. Sollte immer in Vollkornqualität gegessen werden und wenn möglich nur gebacken.	
Hülsenfrüchte	Lieferant von Proteinen, Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Wirkstoffen. Ein valider Fleischersatz	sollten immer mit Galgant und Ysop gekocht werden. Bei Stoffwechselerheuma können Purine ein Problem darstellen. Kochgewürze einsetzen und die Magen- und Darmenzyme überprüfen.
Gemüse	Liefern Vitamine und sekundäre Wirkstoffe	Qualität beachten. Wie werden sie angebaut.
Grüne Bohnen		immer mit Bohnenkraut kochen
Mangold		
Melde		
Stachys		
Fenchel		

Karotten	Beta-Carotin	
Pastinaken	Beta.Carotin	
Artischocken	leberreinigend	
Karden	leberreinigend	
Schwarzwurzeln		
Haferwurzeln		
Kürbis		
Spinat		
Rucola		
Zucchini		
Rettich		
Petersilienwurzel		
Sellerie		nur gekocht und für den Gesunden
Knoblauch		ohne Keimling essen
Zwiebel		nur gekocht oder in Essig gebeizt
Bärlauch		nur gekocht
Lattich als Salat		
Kohl		nur für den Gesunden der keine Schilddrüsenprobleme hat
Pilze Shitake, Seitlinge allgemein welche auf Holz wachsen		alle Anderen sind nicht gesund.
Löwenzahn		
Brennnessel als Spinat	entwässernd	
Rote Beete		
Obst		
Zitrusfrüchte		nur naturbelassen, Achtung vor Paraffin behandelten Schalen - können extreme Allergene enthalten (sogenannte Obstverschönerer)
Apfel		Hochstamm-Apfel und vollreif
Birnen		nur in Rotwein gekocht, sonst Lungen schwächend

Quitten		Antirheumatisch, ein hervorragendes Obst
Aprikosen	Magnesiumlieferant	
Pfirsiche		bei Nierenproblemen meiden
Himbeeren	fiebersenkend	
Brombeeren		
Maibeeren		
Mispel deutsche	blutbildend	japanische sowie deutsche
Kornelkirsche	Allergie heilend	
Kirsche		am besten in Wein und mit Zimt gekocht
Kiwi		
Stachelbeere		
Maulbeere		
Datteln		
Avocado		
Weintrauben		
Feige		für den Kranken gesund, für den Gesunden nicht.
Olivenöl		bei Hildegard nicht empfohlen da sie das sogenannte Lampatöl meinte. Nicht das kaltgepresste, das ist absolut gesund.
Distelöl kaltgepresst		
Walnussöl		für den Ausgehungerten gut, bei Magersucht äusserst empfehlenswert
Sonnenblumenöl kalt gepresst.		zum Kochen geeignet
Fleisch		mäßig
Reh		
Hirsch		
Ziegen		
Lamm		
Geflügel		Haltung überprüfen!
Eier		mäßig

Fisch nur aus Wildfang und einer sauberen Faozone		Faozone 87,81,88,57,58,51,48,47,41, 34 alle anderen sind auszuschließen.
Makrele		
Salmoniden		
Dorsch		
Seehecht		
Rotwein mäßig, nur zum Essen		
Rotweinessig zu Salaten		
Quinoa		
Amarant		
Chiasamen		
Süßkartoffel		
Walnüsse		
Mandeln		
Paranüsse		
Meersalz nicht jodiert		

Nahrungsmittel die ein Kranker zu meiden hat:

Nahrungsmittel	Wirkung	Bemerkung
Kartoffeln	toxisch, immunschädigend	Solanin und Huminsäuren
Tomate	toxisch, immunschädigend	Solanin und Huminsäuren
Paprika, Peperoni, Pfefferoni, Chili	toxisch, immunschädigend	Solanin und Huminsäuren
Aubergine	toxisch, immunschädigend	Solanin und Huminsäuren
Lauch	toxisch, immunschädigend	Solanin und Huminsäuren
weisser Spargel	toxisch, immunschädigend	Solanin und Huminsäuren
Erdbeere	toxisch, immunschädigend	Solanin und Huminsäuren
Zwetschgen	toxisch, immunschädigend	Solanin und Huminsäuren
Chicoreesalat	toxisch, immunschädigend	Solanin und Huminsäuren
Kaffee	Leberschädigend	Super oxidierte Kohlenhydrate
Schweinefleisch	stört den Hormonhaushalt da selber zu hoher Hormongehalt	
Wurstwaren	leberschädigend, stört den Hormonhaushalt	Pökelsalz, Stabilisatoren, Hormone aus dem Fleisch, Antibiotika aus dem Fleisch.
Kaninchen	stört den Hormonhaushalt	
Muscheln	Schadstoffbelastung hoch, es sind Filtertiere die alles aufnehmen.	
Pferdefleisch	stört den Hormonhaushalt	
Rind / Kalbfleisch	Rheuma fördernd und BSE-Gefahr	
Erdnüsse	allergen	
Butter, Margarine	steigern die Blutfette	
Hartkäse (Kuh)	steigern die Blutfette	
weisser Zucker	Zuckerhaushalt schädigend	
Kohlarten	entzieht Jod der Schilddrüse, belastet den Darm und den Stoffwechsel. Wohnt man am Meer dann sind diese Gemüse gesund denn sie liefern eine grosse Menge an Sekundäre Wirkstoffe.	

schwarzer Tee	Nerven belastend	
weisser Wein	säure-, rheumafördernd	
Liköre, Schnäpse	Leber schädigend	
Bier	Zuckerhaushalt	Bier ist eine Zuckerlösung die nur schwach vergärt wird.
Jodsalz	Schilddrüsen schädigend	
kohlensäurehaltige Getränke	Sauerstoff senkend im Blut	

