



Verdauungshilfen

Kohlehydratverdauung

Grüner Tee	
schwarzer Tee	
Miso	
Bohnenpaste	
Umeboshi	nicht kochen
Sushi-Ingwer	nicht kochen
Sauerkrautsaft	nicht kochen
Sojasosse	nicht kochen unpasteurisiert

Eiweissverdauung

frischer Ingwer	nicht Ingewertee
Sushi-Ingwer	nicht kochen
1 Stück vollreifes Obst	keine Importe
Zitronensaft	nicht kochen
Sellerieknolle	
Selleriegrün	

Fettverdauung

Artischocke	auch als Präparat
bittere Blattsalate	
Grüner Tee	
Schwarzer Tee	
Essig	nicht kochen, unpasteurisiert
Senf	nicht kochen, unpasteurisiert
Bitterliköre	
Senfkörner	
Zitronenschale	
Taraxacum officinale Urtinktur Ceres	5 Tropfen nach der Mahlzeit
Weissdornfrüchte	

Allgemein

frischer Ingwer roh oder gekocht
nicht pasteurisierter Essig und Senf
Schale von Orange, Mandarine, Zitrone
frische Kräuter, Blattsalate
rohe Sprossen
Gerstengraspulver