Jutta Poschet

Die Jutta-Poschet-ImmunDiät®

HERBIG

Urheberrechtlich geschütztes Material

Gesundheit ist das kostbarste Vermögen eines Menschen,
wir erwerben sie von Augenblick zu Augenblick neu!

Dr. med. Ulrich Bauhofer, Ayurvedische Praxis in München

Urheberrechtlich geschütztes Material

Inhalt

Vorwort Dr. Zellner 9

Immun-Power durch Ernährung.
Vorwort Jutta Poschet 11

Ernährung und Immunsystem 13

Das eigene Immunsystem für die Gesundheit kämpfen lassen 13

Stoffwechselerkrankungen und Folgekrankheiten 13

Wie unser Immunsystem funktioniert 14

Wie Ernährung unser Immunsystem beeinflusst 16

Gehirn, Psyche und Immunsystem 18

Immunschwäche 19

Haben Sie sich schon halb krank gegessen? Symptome 21

Der Heißhunger nach Süßigkeiten 22

Schwächegefühl und Müdigkeit nach Mahlzeiten 22

Völlegefühl oder Blähungen 23

Chemie im Essen 24

Allergien 25

Gewichtsprobleme 25

Pillen beseitigen nur Symptome 26

Die Entwicklung dieses Ernährungsprogramms 27

Die heutige Diät-Forschung 28

Das original Wirkungsprinzip 28

Früherkennung von Nahrungsunverträglichkeiten 28

Grundbausteine der Ernährung 31

Die Grundnährstoffe 31

Kohlenhydrate 31

Eiweiß 32

Fett 36

Vitamine 37

Mineralstoffe 38

Spurenelemente 39

Wasser 40

Urheberrechtlich geschütztes Material

Nahrung und Verdauung – das wichtige Zusammenspiel 43

»Immuncomputer« Darm 43

Immunschwäche beginnt im Darm 44

Schlechte Verdauung stört und schwächt das gesamte Immunsystem 44

Die 4 Stationen der Nahrungspassage 44

Die Leber – unser wichtiges Entgiftungsorgan 46

Bauchspeicheldrüse und Enzyme 47

Die optimale Verdauung im Tagesablauf 47

Falsche Ernährung, Darmveränderungen, Krankheitssymptome 50

Darmfunktionsstörungen und ihre Auswirkungen 52

Weitverbreitete Mangelzustände 52

Wichtige Mineralstoffe fürs Immunsystem 53

Giftige Mineralstoffe 56

Selbstvergiftung aus dem Darm 56

Weitere Giftstoffe belasten Darm, Leber und Immunsystem 57

Das Immunsystem nimmt Schaden 58

Versteckte Allergien und die Rolle von Histamin 60

Der IgG-Antikörpertest bringt die Lösung 61

Immunschwäche führt zur Krankheit 61

Der große Gesundheits-Check-up 63

Das CRS®-Stoffwechsel-Screening 63

Fallbeispiel 64

Übersäuerung 66

Die Mineralstoffanalyse aus dem Haar 66

Der IgG-Nahrungs-Antikörpertest 68

Bestimmung der Blutwerte 71

Metabolisches Syndrom 72

Hormone und metabolisches Schlüsselenzym 73

Tests zur Früherkennung im Überblick 74

Urheberrechtlich geschütztes Material

Die JUTTA-POSCHET-IMMUN-DIÄT®: Das Ernährungsprogramm 75

Punkte, auf die es ankommt 75
Die Rotations-Übersichtstabelle 75
Die Nahrungsmittelfamilien 77
Das Rotationsprinzip 77
Die Zubereitung der Speisen 77
28 Tage ohne Brot 79
Gewichtsabnahme 79
Bewegung 79

Die original Rotations-Übersichtstabelle 81

Das 28-Tage-Programm zur Stärkung des Immunsystems 84

Ernährungsumstellung und Wohlgefühl für immer beibehalten 120

Insulinresistenz frühzeitig erkennen und erfolgreich behandeln 120

Das 4-PHASEN-Powerprogramm: Insulinregulierung und Gewichtsreduktion 122
Die 4 Phasen 122
Der 4-Wochen-Stufenplan zur schnellen Bikinifigur – mit Enzym-Powder-Shake + Rezepten 123
Den Abtransport von Schlackenstoffen fördern 125
Entzündungen ausheilen mit natürlichen Mitteln 125

Das Leberreinigungsprogramm zur Stoffwechselaktivierung und Verjüngung 127
Das 28-day-detox-program zur Leberentgiftung 129

Nährstofftherapie und Schutz vor Umweltgiften 131

Bewegung und Sport 137

Körperliche Bewegung – das beste Rezept. Dr. med. Michael Zellner 137

Finden Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht! 138

Laufen für Anfänger und Fortgeschrittene 138
Fragen an den Experten Prof. Dr. med. Thomas Wessinghage 140

Schlusswort 143

Anhang 144

Bezugsnachweise 144
Vorträge, Workshops, Expertenvermittlung 145
Widmung und Dank 146
Weiterführende Literatur 147
Bildnachweis 147
Register 148

Urheberrechtlich geschütztes Material

Immun-Power durch Ernährung Vorwort Jutta Poschet

Was haben Ernährung und Übergewicht mit dem Immunsystem zu tun?
Warum entstehen Zivilisationskrankheiten wie Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, chronische Müdigkeit und Schlafstörungen?
Mit diesem Buch erhalten Sie nicht nur Antworten auf diese und viele weitere Fragen, sondern Sie haben einen verlässlichen Führer (»food coach«), der Sie sicher und unkompliziert aus dem Labyrinth Ihrer eingefahrenen Essgewohnheiten herausführen wird. Mit der Original JUTTA-POSCHET-IMMUN-DIÄT® kommen Sie wieder auf den Geschmack einer natürlichen, nährstoffreichen, unkomplizierten und abwechslungsreichen Küche.

Packen wir das Problem unserer Zivilisationskrankheiten an der Wurzel – unserem Darm – an! Etwa 80 % Ihrer Immunzellen befinden sich im Darm. Dadurch können Sie nur mit Ernährung – ohne chemische Medikamente – Ihr Immunsystem steuern, gesund erhalten und auch wieder heilen!
Übergewicht – die »Epidemie des 21. Jahrhunderts« – und deren Folgeerkrankungen müssen nicht sein ! Das hochkomplizierte Regulationssystem unseres Organismus kann nur dann effizient arbeiten und uns mit sämtlichen Nährstoffen aus der Nahrung optimal versorgen, wenn unser Stoffwechsel funktioniert und unsere Regulationsmechanismen intakt sind.

Das alles finden Sie in diesem Ratgeber:

- Eine Anleitung, wie Sie mit meinem jahrzehntelang erfolgreich erprobten 4-Tage-Rotationssystem – unter Berücksichtigung der Nahrungsmittelfamilien – Ihren Stoffwechsel wieder aktivieren können; wie Sie Vitalität, Leistungskraft, gutes Denkvermögen und Lebensfreude täglich erfahren und sogar noch steigern können
- Ein Gesundheits-Check-up mit bewährten und neuen Möglichkeiten für Ihre Gesundheitsvorsorge – für jeden selbst (ohne Arzt) durchführbar
- Welche neuen Diagnosemethoden auch Sie rechtzeitig vor Krankheiten,

Urheberrechtlich geschütztes Material

Regulationsstörungen und deren gefährlichen Folgen schützen können

- Wie Ihre »Stoffwechselblockaden« mittels einer Nahrungs-Antikörperbestimmung (IgG-Antikörper) aufgedeckt und anschließend mithilfe Ihrer individuellen IMMUN-DIÄT-Ernährungszusammenstellung nachhaltig abgebaut und ausgeheilt werden können
- Wie Sie mit dem 4-PHASEN-Programm einer drohenden oder bestehenden Insulinresistenz wirkungsvoll entgegenwirken können. Ein kleiner »Risikotest«, den Sie ganz einfach selbst durchführen können, zeigt Ihnen, ob auch Sie bereits gefährdet sind
- Neue Laboruntersuchungen, die für jeden selbst durchführbar sind. Sie zeigen Ihnen, wie Sie auf bestimmte gesundheitsschädliche Medikamente, z. B. Abführmittel, in Zukunft verzichten können – und wie das metabolische Syndrom »entschlüsselt« werden kann. Nutzen auch Sie diese neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse!
- Ein brandneues »28-day-detox-program«, das die Leber reinigt und für eine Erneuerung der Lebensenergie sowie für Verjüngung sorgt, und ein 28-day-detox-program für den Darm
- Informationen über die Mineralstoffanalyse aus dem Haar, die Defizite und/oder Verschiebungen im Mineralstoffhaushalt aufdeckt und somit als wichtige Basis für eine gezielte Nährstofftherapie dient

Die JUTTA-POSCHET-IMMUN-DIÄT® ist für Kinder und Erwachsene, Vegetarier und Sportler gleichermaßen geeignet. Sie ist für jeden sinnvoll und durchführbar – egal ob Sie häufig zu Hause sind oder außer Haus arbeiten.
Starten Sie mit dem 28-Tage-Ernährungsprogramm in ein neues Lebensgefühl! Und – kommen Sie in Bewegung – laufen Sie sich mit Profianleitung fit und erleben Sie wieder die Leichtigkeit des Seins!

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Durchführung und dem Experimentieren mit Ihrer persönlichen IMMUN-DIÄT. Wie immer freue ich mich über Ihre Rückmeldungen. Für die zahlreichen positiven Zuschriften, die mich über viele Jahre hinweg erreicht haben, sage ich mit dieser Neuauflage meines Ernährungsprogramms inklusive des neuen ganzheitlichen Stoffwechseltherapie-Konzepts ganz herzlich *Danke!*
Nach mehr als 20 Jahren Erfahrung und Erfolg mit diesem Ernährungskonzept ist mein Ziel nach wie vor Ihre Gesundheit, Wohlgefühl und Wellness – an jedem Tag, ein Leben lang!

Ihre

Jutta Poschet

Urheberrechtlich geschütztes Material

Ernährung und Immunsystem

Unser Immunsystem ist zum großen Teil ganz alleine über unsere tägliche Ernährung steuerbar, zum Positiven wie zum Negativen. Sie selbst sind Steuermann Ihrer eigenen Gesundheit! Die wichtigste Gesundheitsvorsorge basiert auf einem gut funktionierenden, aktiven Stoffwechsel. Ein weiterer, wichtiger Vorsorgeschritt ist das Ausheilen von unterschwelligen oder offensichtlichen Entzündungen und die Planung und Durchführung von regelmäßigen Entgiftungsmaßnahmen angesichts der Umweltgifte unserer Zeit. So bleiben auch Sie lange gesund und aktiv!

Das eigene Immunsystem für die Gesundheit kämpfen lassen

Die größten Fortschritte in der Medizin wurden durch Steuerung des Immunsystems erreicht – Ihr Immunsystem ist also steuerbar! Gott sei Dank – bei all dem, was man über Immunschwäche zu lesen bekommt! Es ist äußerst wichtig, über unser Immunsystem informiert zu sein. Es ist unser körpereigenes Abwehrsystem, das uns vor allen schädlichen Einflüssen und Giftstoffen schützen soll.
Wissen Sie, dass die größten Fortschritte in der Medizin durch Steuerung des Immunsystems erreicht wurden? So stellen die großen Krankheiten von gestern, wie zum Beispiel Pocken, Kinderlähmung, Diphtherie, für uns heute keine Gefahr mehr dar. Die Wissenschaft konnte Impfstoffe entwickeln, die unser Immunsystem programmiert haben, uns vor diesen schrecklichen Krankheiten zu schützen. Diesen Immunforschungen verdanken wir unser verlängertes Leben.
Unsere tägliche Aufgabe ist die Steuerung der Immunabwehr gegen die Krankheiten der heutigen Zeit!

Stoffwechsel- und deren Folgeerkrankungen

Stoffwechsel- und deren Folgeerkrankungen nehmen drastisch zu. Die Hauptursachen sind übermäßige, falsche und einseitige Ernährung, zu wenig Bewegung und zu viel Stress.

Stoffwechsel- und deren Folgeerkrankungen

- Nahrungsunverträglichkeiten, Allergien, Hautkrankheiten, Rheuma, hoher Blutdruck, Magen-Darm-Probleme, metabolisches Syndrom, Insulinresistenz, Diabetes, Asthma
- Burn-Out-Syndrom, Depressionen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, vegetative Dystonie
- Vorzeitiges Altern, Abnützungserscheinungen, Gelenkprobleme, Demenz, Alzheimer

Urheberrechtlich geschütztes Material

Durch den Schrecken der weltweiten AIDS-Krise wurde vor mehr als 20 Jahren eine gewaltige Summe in die Erforschung des Immunsystems und in die Entwicklung modernster immunologischer Nachweisverfahren investiert. Es wurde erkannt, dass unser Immunsystem nicht alleine durch Krankheiten geschwächt wird.

Bereits damals zeigten neueste Forschungsergebnisse, dass bestimmte Elemente unserer Lebensweise, insbesondere falsche Ernährung, Alkohol, Stress und Bewegungsmangel die Immunfunktion viel häufiger beeinträchtigen, unterdrücken und schwächen, als wir bis dahin angenommen hatten. Immunschwäche ist heute mehr denn je verbreitet. Stoffwechselerkrankungen und deren Folgeerkrankungen nehmen immer weiter drastisch zu. Doch Stoffwechsel und Immunsystem können sich wieder regenerieren.

Die gute Nachricht aus der Wissenschaft lautet: Unser Immunsystem kann sich wieder regenerieren, wenn es durch eine entsprechende Ernährungsumstellung entlastet wird. Und durch die gezielte Zufuhr lebensnotwendiger Mikronährstoffe können wir die Immunfunktion und Abwehr unterstützen und stärken.

Dieses in den Achtzigerjahren völlig neue und heute mehr denn je aktuelle Gebiet nennt sich *Ernährungs-Immunologie*. Und in der Tat wird es von Fachleuten weltweit als die Revolution in der Medizin hoch gepriesen. Sie sollten sich diese wissenschaftlichen Erkenntnisse von damals und die Erfahrungen von heute für Ihre Gesundheit zunutze machen. Ihr Immunsystem und Ihr Stoffwechsel werden gesteuert von dem, *was* Sie essen, und von dem, was Sie *nicht* essen! Sie selbst sind Steuermann Ihres eigenen Körpersystems, Ihrer eigenen Gesundheit. Sie haben es in der Hand, Ihr Immunsystem zu stärken und für Ihre Gesundheit kämpfen zu lassen.

Wie unser Immunsystem funktioniert

Das Immunsystem besteht aus vielen Billionen Immunzellen. Bei der Abwehr von Schadstoffen bilden die Immunzellen Antikörper. Die Antikörper blocken die eindringenden Schadstoffe ab. Dabei werden Entzündungsstoffe freigesetzt, welche den weiteren Abwehrkampf der Immunzellen unterstützen.

Die Immunzellen sind überall im Körper, in allen Organen, im Blut und Lymphsystem. Stellen Sie sich Ihr Immunsystem wie eine riesige Verteidigungsarmee vor mit Billionen Soldaten. Die Fußsoldaten nennt man *Lymphozyten*. Diese Armee führt einen permanenten Kampf gegen alle schädlichen Eindringlinge, gegen Viren, Bakterien, Giftstoffe.

Bei der kleinsten Aktion gehen in jeder Sekunde Millionen der Immunzellen zugrunde und werden neu gebildet. Da permanent schädliche Stoffe vor allem über Mund und Darm in die Blutbahn eindringen, laufen derartige Aktionen ständig ab. Wenn es gar zu einer schweren Infektion kommt, so sind es

Urheberrechtlich geschütztes Material

Ihr Immunsystem und Stoffwechsel werden von dem gesteuert, was Sie essen … und was Sie nicht essen.

Urheberrechtlich geschütztes Material

Milliarden Immunzellen, die im Kampf zerrieben werden – und neu produziert werden müssen. Dies sind Umwälzungen in Größenordnungen, die unsere Vorstellungskraft übersteigen. Dass das den gesamten Organismus schwächt, weiß jeder, der eine Grippe, eine Mandelentzündung oder gar eine Lungenentzündung durchgemacht hat.
Ähnliches geschieht, wenn das Immunsystem entgleist und überschießend reagiert. Derartige Überreaktionen sind Ihnen als Allergie bekannt, wenn sie akut auftreten.
Wenn Sie z. B. allergisch auf Nüsse reagieren, treten nach dem Verzehr innerhalb kurzer Zeit Symptome auf. Im Körper entbrennt ein massiver Kampf, große Mengen an Entzündungsstoffen ergießen sich ins Blut und ins Gewebe. Millionen Lymphozyten werden in Bruchteilen von Sekunden zerstört. Wenn Sie sich diese Zahlen vorstellen, dann verstehen Sie, warum die Nahrung das Immunsystem schwächen kann. Und der ganze Körper, die Haut, die Leber, das Gehirn können in Mitleidenschaft gezogen werden. Die Haut rötet sich, schwillt an und beginnt zu jucken. Angstgefühle entstehen. Die Augen tränen und die Nase läuft. Erst wenn der letzte Rest der Nüsse, um beim Beispiel zu bleiben, beseitigt oder ausgeschieden ist, klingt die Überreaktion des Immunsystems ab.
Sie fühlen sich müde, erschlagen und erschöpft nach dieser verlustreichen Schlacht, in der sich das falsch programmierte Immunsystem selbst geschlagen und den gesamten Organismus in Mitleidenschaft gezogen hat.

Wie Ernährung unser Immunsystem beeinflusst

Es ist wohl eine der fortschrittlichsten Erkenntnisse der Wissenschaft, dass das Immunsystem der Schlüssel ist, wie falsche Ernährung unserer Gesundheit schadet. Der Zusammenhang zwischen heutiger Ernährung und Krankheiten ist dagegen schon lange bekannt. So weiß jeder, dass Überernährung zu Gefäßverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfällen, Leberschäden, Krebserkrankungen oder Rheuma führen kann. Obwohl man das weiß, gibt es aber immer noch erhebliche Meinungsverschiedenheiten über Ernährung. Und Ernährung wird in der Schulmedizin auch heute immer noch nicht als Therapie eingesetzt!
Ich habe mich immer gefragt, warum das so ist. Es gibt sogar Rheumatologen, welche behaupten, rheumatische Gelenkerkrankungen hätten nichts mit Ernährung zu tun …

Inzwischen hat die moderne Forschung Hinweise gesichert, über welchen Mechanismus falsche Ernährung uns krank macht. Und wie wir durch eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung unser Immunsystem entlasten. Das Geheimnis ist die *Regulation unseres Stoffwechsels*. Das Immunsystem wacht über unsere Ernährung – jeder Bissen, den wir zum Mund führen – wird von unseren Immunzellen kontrolliert. Dies ist eine der schwierigsten Aufgaben, die unser Immunsystem zu erfüllen hat. Überlegen Sie, welche Nahrungsmengen Sie täglich verzehren. Und jedes Nahrungsmittel besteht aus Millionen einzelner Bausteine. Jeder Baustein muss von

Urheberrechtlich geschütztes Material

den Immunzellen kontrolliert werden. In den Nahrungsmitteln befinden sich nämlich nicht nur Nährstoffe, die unser Körper braucht, sondern auch Stoffe, welche schaden können und daher vom Immunsystem abgewehrt und unschädlich gemacht werden müssen. Eine große Aufgabe Tag für Tag!
Die aktuellen Erkenntnisse über Ernährung und Immunsystem werden hoffentlich die Menschen – und auch die Medizin – bald zum Umdenken bringen. Mit modernen immunologischen Verfahren und einem neuartigen Stoffwechsel-Screening kann heute frühzeitig nachgewiesen werden, dass die typische »moderne Ernährung«, eine zu üppige, aus zu vielen verschiedenen Bestandteilen zusammengesetzte, zu kalorienreiche Ernährung, Stichwort »Fast Food«, unser Verdauungssystem überfordert und belastet.
Die Lebensmittelindustrie leistet dabei einen gewichtigen Beitrag, überall wird geworben für »Nahrungsmittel to go«, und Fast-Food-Möglichkeiten gibt es mittlerweile nahezu unbeschränkt. Diese Nahrungsmittel sind ungesund, fett und meist mit chemischen Zusätzen angereichert.

Fast Food und Fertiggerichte (und eine zu üppige Ernährung und zu viele Süßigkeiten und zu viel Alkohol) führen nachweislich zu schlechten Blutwerten und Übergewicht. Verdauungsprobleme, Darmentzündungen und Übersäuerung des Organismus sind die Folgen – und oft der Beginn einer Fehlregulation des Stoffwechsels!

Schließlich kommt der Punkt, an dem unser Immunsystem Fehlentscheidungen trifft: Es dehnt seine Abwehrattacken auf Nahrungsmittel aus. Es beginnt Nahrungsmittel anzugreifen, die wir eigentlich brauchen. In der Wissenschaft spricht man von »maskierten Nahrungsallergien«. Wenn wir jetzt nichts an unserer Ernährung ändern, werden wir nach und nach Zivilisationskrankheiten entwickeln. Auf S. 70f. habe ich den Mechanismus der akuten Allergie beschrieben und welche Umwälzungen sich im gesamten Organismus dabei vollziehen. Der Mechanismus, der durch die »maskierten Nahrungsallergien« ins Rollen kommt, ist nicht viel anders – nur viel heimtückischer. Denn diese Immunreaktionen gegen die Nahrungsmittel laufen schleichend, versteckt und chronisch ab. Mit jedem Essen wird unser Immunsystem gefordert und es wird zunehmend geschwächt, solange wir immer wieder die gleichen (einseitige Ernährung) und uns belastenden (nachweislich unverträglichen) Nahrungsmittel essen. Wir werden anfällig für Krankheiten.

Wenn Beschwerden und Symptome auftreten, dann haben wir fast nie eine Erklärung dafür. Höchstens Diagnosen wie *vegetative Dystonie, Infektanfälligkeit* oder *Abnützung* kommen dabei heraus. Der Zusammenhang mit der Ernährung jedoch bleibt fast immer verborgen, da ja die Immunreaktionen verzögert, schleichend und chronisch ablaufen. So essen wir täglich weiter wie bisher und wundern uns lediglich, dass unsere Beschwerden immer wieder kommen und nicht besser werden. Neueste Studien haben gezeigt, dass

Urheberrechtlich geschütztes Material

von 10 Bundesbürgern bereits 5 an irgendwelchen undefinierbaren Beschwerden leiden, die jedes Jahr ein bisschen schlimmer werden.
Vielen Menschen kann jahrelanges Leid erspart werden, viele können wieder schmerzfrei und selbst von unerträglichen Beschwerden erlöst werden. Ich habe nie dankbarere Klienten gesehen als die, welche nach einem langen Leidensweg alleine durch eine konsequente Ernährungsumstellung – ohne Chemie – zu einem neuen Lebensgefühl und einer neuen Lebensqualität zurückgefunden haben.

Gehirn, Psyche und Immunsystem

Bahnbrechende Studien haben gezeigt, dass wir unser Immunsystem nicht nur durch die Ernährung, sondern auch durch unsere Gedanken und Vorstellungen beeinflussen können. Fortschrittliche Neurologen sind sogar der Ansicht, dass Teile des Gehirns zum Immunsystem gehören.
Alles, was wir sehen, fühlen, hören, denken und sogar, was wir essen, wird unserem Gehirn gemeldet. Die Empfangsstationen sind bestimmte Gehirnzentren, welche ständig arbeiten, ohne dass wir es merken. Wenn diese Gehirnzentren etwas Gefährliches, etwas Negatives oder Schädliches gemeldet bekommen, geben sie Alarm. Diesen Alarm empfängt unser Immunsystem und beginnt mit Abwehrreaktionen. Diese Reaktionen aber können wiederum das Gehirn in Aufruhr bringen und schließlich schädigen. Ein Teufelskreis – ausgelöst durch das Wechselspiel zwischen Gehirn und Immunsystem.
Diese dramatischen Erkenntnisse werden durch immer neue wissenschaftliche Ergebnisse untermauert. Wir können demnach durch das, was wir denken und uns im Geiste vorstellen, unser Immunsystem schwächen oder stärken. Wenn Sie ständig zweifeln, wenn Sie permanent unzufrieden sind und »unter Strom stehen«, sich immer das Schlimmste vorstellen und/oder negativen Gedanken nachhängen, dann halten Sie permanent Ihr Immunsystem auf Abwehr eingestellt und in Spannung. Manche Menschen bekommen Herpesbläschen an den Lippen, wenn sie aus einem Glas trinken und sich dabei ekeln. Diese negative Vorstellung kann den Virus bereits zum Ausbruch bringen.
Noch viel schädlicher für unsere Abwehrkräfte ist permanenter, seelischer, emotionaler Stress! Wir wissen heute, dass Ängste um den Arbeitsplatz, Existenzängste allgemein, permanenter Beziehungsstress, permanenter Stress im Allgemeinen sehr oft der Beginn einer Krankheit sein können.

Genauso wie falsche Ernährung kann also Stress Ihr Immunsystem auf Dauer verschleißen. Die Folge ist eine vermehrte Cortisolausschüttung (Stresshormon), diese führt zur Fehlregulation des Stoffwechsels, zur Stoffwechsel- und Hormonstörung, letztlich zur Einlagerung von Fettdepots, Insulinresistenz und Übergewicht! (S. 23)

Urheberrechtlich geschütztes Material

Umgekehrt können wir durch positive Gedanken, durch Entspannung und eine klare Vorstellung, wie unser Immunsystem funktioniert, unsere Abwehrkräfte stärken.
Auch Meditation, Yoga, viel Bewegung an der frischen Luft und Sport reduzieren Stress und stärken unsere Abwehrkraft.
In amerikanischen Kliniken wird Krebspatienten eine positive Vorstellung vom Immunsystem folgendermaßen vermittelt: Die Patienten werden aufgefordert, sich täglich den Kampf ihres Abwehrsystems bildlich vorzustellen. Viele stellen sich dann die Immunzellen als Soldaten vor, die die Krebsgeschwulst angreifen, immer mehr verkleinern und schließlich ganz zerstören. Durch diese klaren und konkreten gedanklichen Bilder *kann* das Immunsystem so gestärkt werden, dass sich Tumoren verkleinern, Beschwerden verschwinden und sich der gesamte Gesundheitszustand verbessert. In zahlreichen Krankheitsfällen ließ sich diese positive Entwicklung bestätigen.
Machen auch Sie sich dieses Mechanismus zunutze: Gewinnen Sie eine klare Vorstellung, wie Ihr Immunsystem erfolgreich für Ihre Gesundheit kämpft! Dieses Buch hilft Ihnen dabei.

Immunschwäche

Führen wir uns am Beispiel AIDS, dieser schrecklichen Krankheit, vor Augen, was Immunschwäche bedeutet und was passiert, wenn das Immunsystem zusammenbricht.
AIDS ist immer noch eine tödliche Krankheit. Und Immunschwäche bedeutet Gefahr! Das AIDS-Virus kann sich in ein geschwächtes Immunsystem viel eher einnisten als in ein intaktes. Wenn sich AIDS-Viren erst einmal in den Immunzellen angesiedelt haben, vermehren sie sich in diesen, wuchern und zerstören diese wichtigen Soldaten unseres Abwehrsystems. Das Immunsystem wird geschwächt und kann uns schließlich nicht einmal gegen die banalsten Krankheiten verteidigen. Die Krankheit AIDS kommt meist erst nach Jahren zum Ausbruch. Nämlich dann, wenn das Immunsystem Schwächen zeigt. Und diese Immunschwäche verursacht *Symptome*: Zunächst Müdigkeit und Kopfschmerzen, dann Fieberschübe und Lymphknotenschwellungen.
Es ist nicht das Virus, das die Symptome verursacht, sondern das geschwächte Abwehrsystem. Dass Beispiel AIDS führt uns den Zusammenhang zwischen Immunsystem, Müdigkeit, Kopfschmerzen und anderen Beschwerden deutlich vor Augen.
Jahrzehntelang wurde bereits fieberhaft an der Entwicklung eines Impfstoffs gegen AIDS gearbeitet, leider bisher ohne Erfolg, während diese »Volksseuche« sich immer weiter ausbreitet. AIDS zeigt uns, wie wichtig eine intakte Immunabwehr für unser Leben ist.

Unsere Immunabwehr ist dafür verantwortlich, uns vor jeder Krankheit zu schützen. Deshalb müssen wir alles tun, um dieses System gesund und intakt zu erhalten.

In unserem Organismus lauern Hunderte von weiteren Viren, Bakterien und anderen Mikroorganismen auf eine Schwäche unseres

Urheberrechtlich geschütztes Material

Urheberrechtlich geschütztes Material

Regelmäßige körperliche Aktivität und Entspannung sind Wellness für die Seele.

Abwehrsystems. Ein bekanntes Beispiel sind die Herpes-Viren. Bei der geringsten Überforderung des Immunsystems können sie sich blitzschnell ausbreiten und die bekannten Herpesbläschen bis hin zu stärksten Nervenschmerzen verursachen.
Weniger bekannt ist das Virus des »Studentenfiebers« (Mononukleose). Bei Abwehrschwäche unseres Immunsystems greifen solche Viren ähnlich wie das AIDS-Virus die Immunzellen direkt an und verschlimmern die Immunschwäche. Depressionen, Allergien und psychosomatische Beschwerden können die Folge sein.

Je frühzeitiger wir die Alarmzeichen unseres überforderten Immunsystems erkennen und ernst nehmen, desto wirksamer kann geholfen und das Immunsystem gestärkt werden. Wir sollten den Zeitpunkt nicht verpassen, der eine vollkommene Heilung noch zulässt! Es sind oft die »kleinen« Symptome, die uns als erste Alarmzeichen warnen sollen. Stoffwechselstörungen und -blockaden führen zur Fehlregulation des Organismus. (Mit jeder Veränderung im inneren und äußeren Milieu ist das Gleichgewicht der Körperfunktionen, die sogenannte Homöostase, in Gefahr – die Folge davon: Immunschwäche.)

Immunschwäche – mögliche erste Alarmzeichen

- Kopfschmerzen, innere Unruhe, Schlafstörungen, Müdigkeit, verminderte Leistungskraft
- Herpes, Hautausschläge, Schuppenflechte, Nahrungsunverträglichkeiten, Allergien
- Anhaltendes Übergewicht, Wassereinlagerungen, Blähbauch, Stuhlunregelmäßigkeiten, Heißhunger nach bestimmten Speisen (meistens nach Süßem)
- Gelenkschmerzen, ausgelöst u. a. durch Übersäuerung, etc.

Das alles können Zeichen dafür sein, dass Ihr Immunsystem außer Kontrolle geraten und das gesamte Stoffwechselgeschehen blockiert ist. Sie sollten keine dieser Erscheinungen auf die leichte Schulter nehmen. Wenn solche Symptome auftreten, ist es höchste Zeit, Ihren Körper zu entgiften und zu entlasten! Wie Sie das am besten tun, wird in diesem Buch ausführlich beschrieben.

Haben Sie sich schon halb krank gegessen? Symptome

Horchen Sie in sich hinein:
- Haben Sie das Gefühl, ständig unter Spannung zu stehen?
- Fühlen Sie sich immer gehetzt? Oder sind Sie aggressiv?
- Haben Sie selbst zum Essen kaum Zeit?

Immunologische Fehlreaktionen auf Nahrungsmittel können diesen Zustand auslösen.
Werden auch Sie manchmal von einer *inneren Unruhe* gepackt, einer inneren Spannung, die Sie nicht mehr ruhig auf dem Stuhl sitzen lässt nach dem Genuss bestimmter

Urheberrechtlich geschütztes Material

Nahrungsmittel? Dies führt deutlich vor Augen, dass gerade *psychische Symptome durch Immunreaktionen auf Nahrungsmittel* ausgelöst werden können.

Der Heißhunger nach Süßigkeiten

Kennen Sie den Heißhunger nach Süßigkeiten? Sagen Sie auch gern: »Wenn ich ein Verlangen nach Schokolade habe, ist das ein Zeichen, dass mein Körper die Schokolade braucht«? Sie irren! Sie befinden sich bereits in dem Teufelskreis der Fehlernährung, der Ihren Organismus und Ihr Immunsystem fehlsteuert und in Abhängigkeit bringt. Es ist der typische Mechanismus, den jedes Gift, jedes Suchtmittel im Organismus erzeugt. Der Heißhunger nach Süßigkeiten ist eine Sucht – wie die Nikotinsucht, Alkoholismus, die Drogenabhängigkeit.

Liest man die Werbung der Lebensmittelindustrie genauer, dann können einem die Haare zu Berge stehen. Mit Farbstoffen und anderen Zusätzen angereicherte Nahrungsmittel und Naschereien seien nicht schädlich, wird behauptet! Es wird sogar davon gesprochen, wie *gesund* diese mit Zucker, Farbstoffen und weiteren Zusätzen angereicherten Nahrungsmittel sind – ein Skandal! Es wird abgelenkt von dem, was jeder versteht. Nämlich, dass jedes Mittel, auch Nahrungsmittel, das Sucht und Abhängigkeit erzeugt, den Menschen und den menschlichen Organismus zerstört und krank macht. Bei Drogensüchtigen ist es besonders offensichtlich. Aber auch Psychiater können davon berichten, dass psychisch kranke Menschen oft haufenweise Süßigkeiten und denaturierte Kohlenhydrate essen. Und dass Hyperaktivität und Verhaltensstörungen bei Kindern durch übermäßigen Konsum von Süßigkeiten ausgelöst werden, gilt als erwiesen.

Schwächegefühl und Müdigkeit nach Mahlzeiten

Wird es Ihnen flau, wenn eine Mahlzeit ausfällt? Störungen im Kohlenhydratstoffwechsel sind meist die Ursache. Normalerweise ist der Zuckerspiegel im Blut konstant. Fehlernährung mit zu viel Weißbrot, Süßigkeiten, Nudeln, Kuchen, Semmeln, Torten und auch zu viel Alkohol wirbeln diesen fein abgestimmten Regulationsmechanismus durcheinander. Es kommt buchstäblich zur Berg- und Talfahrt des Blutzuckerspiegels. Nach jedem Essen schnellt der Zuckerspiegel nach oben. Die Gegenregulation durch Insulin, das Hormon der Bauchspeicheldrüse, versucht dies zu verhindern und setzt ebenso abrupt ein. Jetzt fällt der Zuckerspiegel nach unten. Es ist der Unterzucker (= Hypoglykämie), der Ihnen einige Stunden nach den Mahlzeiten zu schaffen macht. Müdigkeit, Benommenheit, Nervosität, schlechte Laune setzen Ihnen zu. Erst wenn Sie erneut einen Kuchen essen, ein Glas Wein oder Bier trinken, werden Sie diese lähmenden Beschwerden los. Ein Teufelskreis, denn Sie fühlen sich nur bis zur nächsten Talfahrt gut. Einige Patienten beschreiben diesen Zustand als himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt, andere fühlen sich ganz einfach mies. Wenn Sie sich bereits in diesem Auf und Ab befinden, ist Ihr Stoffwechsel gestört und es wird Zeit, dass Sie etwas an Ihrer Ernährung ändern.

Urheberrechtlich geschütztes Material

Insulin

Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es wird freigesetzt, sobald Kohlenhydrate gegessen werden. Das Insulin funktioniert an der Oberfläche der Körperzellen wie ein Schlüssel, es ermöglicht, dass Zuckermoleküle in die Zelle gelangen. In Stresssituationen werden Zuckermoleküle durch vermehrte Cortisolausschüttung in Fett umgewandelt und eingelagert. So entsteht das bekannte Fettdepot im Hüft- und Bauchbereich – wir sprechen dann vom sogenannten *Metabolischen Syndrom*. Testen Sie sich selbst! Sind Sie bereits gefährdet? (S. 74)

Ursache des Metabolischen Syndroms ist immer eine Fehlregulation des Stoffwechsels und Übergewicht. Je nachdem, wie gestört der Stoffwechsel und wie hoch das Übergewicht ist, ist auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten einzuschätzen. Die gefürchtete Insulinresistenz, Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall, Arteriosklerose sind die Folgen.
Das Übergewicht ist es aber niemals alleine, sondern Bewegungsmangel und Stress sind die beiden weiteren Faktoren, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöhen.
Mit meinem Ihnen hier vorliegenden Ernährungs- und Bewegungsprogramm beugen Sie alledem vor.
Ihr Blutzuckerspiegel normalisiert und stabilisiert sich wieder. Planen Sie mindestens 1–2 x pro Woche 1–2 Stunden Bewegung/Sport ein sowie täglich 15 Minuten Entspannung, Yoga, Meditation etc.

Werden Sie nach dem Essen regelmäßig müde? Das ist ein Zeichen, dass Sie die Nahrung nicht richtig verwerten (verdauen) können. Es entsteht ein Mangelzustand, außerdem bilden sich hochgiftige Darmgase (Symptom: Blähbauch), welche den Organismus belasten. Dies ist oft die Ursache *chronischer Müdigkeit*. Wenn Sie immer müde sind, kam Ihnen vielleicht schon manchmal der Verdacht, dass mit Ihrer Ernährung etwas nicht stimmt?
Die Verwertung der Nahrung ist auch davon abhängig, *wie* wir unsere Speisen verzehren – schlecht gekaut und in hohem Tempo gegessen sind sie weniger bekömmlich und verwertbar. Viele Menschen essen, als ob sie jeglichen Instinkt verloren hätten. Während Tiere zu fressen aufhören, wenn sie satt sind, essen viele Menschen sich kaputt! Dieses Ernährungsprogramm wird Ihnen – sollte das nötig sein – helfen, Ihr Essverhalten unter Kontrolle zu bekommen.

Völlegefühl oder Blähungen

Werden Sie von Völlegefühl oder Blähungen geplagt? Essen auch Sie gerne Brot? Deutschland kann sich rühmen, die meisten Brotsorten zu besitzen. So werden z. B. angeboten: Holzofenbrot, Bauernbrot mit und ohne Kümmel, Graham-, Hafer- oder Vierkornbrot; Brezeln, Semmeln, Weißbrot in den verschiedensten Variationen. Wer kann da schon widerstehen? Dieser Überkonsum

Urheberrechtlich geschütztes Material

an Brot kann schaden. Denn Brot enthält fast immer Hefe – und diese täglichen Hefemengen können leicht unser Immunsystem sensibilisieren. Das gereizte Immunsystem setzt Histamin (s. a. S. 60) frei, ein Stoff, der Verkrampfungen und Entzündungen im Darm verursacht. Dies ist das Völlegefühl oder Druckgefühl im Bauch, das viele kennen. Kommt der Faktor Stress hinzu, kann sich die Überreaktion des Immunsystems verstärken und die Beschwerden können sich verschlimmern. Zudem ist das als »gesund« geltende Vollkornbrot nicht für jeden gesund. Vollkornbrot ist schwer verdaulich und oft die Ursache des Blähbauchs. Vollkornbrot kann zu verstärkten Gärprozessen mit der Bildung giftiger Gase im Darm führen. Blähungen nach dem Genuss von Vollkornbrot sind ein typisches Zeichen. So gilt fürs Vollkornbrot wie auch für viele andere Lebensmittel: Die gesündeste Nahrung ist schädlich, wenn sie von Ihrem Verdauungssystem nicht verdaut und somit nicht verwertet werden kann. Blähbauch und Völlegefühl sind ein sicheres Zeichen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit gegen Getreide und/oder Hefe. Unverdaute Nährstoffe werden zu Giftstoffen, gelangen in Ihr Blut und provozieren Ihr Immunsystem.

Chemie im Essen

Nach Schätzungen der amerikanischen Food and Drug Administration (FDA) nahm bereits 1990 jeder Bürger in den Industrienationen jedes Jahr etwa 5 Pfund Chemikalien mit der Nahrung auf! Bei diesen Chemikalien handelt es sich um die Summe kleinster, gerade noch messbarer Rückstände an Schadstoffen in der Nahrung, welche weit unterhalb des toxischen (giftigen) Bereichs liegen. Der Verbrauch von Industrienahrungsmitteln, die mit Unkraut- und Insektenvertilgungsmitteln gespritzt, mit Farbstoffen, Phosphaten, Eindickungs- und Entspannungsmitteln (z. B. Fleischzartmacher) angereichert, gepökelt oder geräuchert, mit Blei, Cadmium oder Quecksilber belastet, in Aluminium und Plastik verpackt, mit Antibiotika, Hormonen oder anderen chemischen Substanzen versetzt sind, hat sich in den letzten 20 Jahren mehr als verdoppelt! All dies geht auf Kosten Ihrer Gesundheit! Der Verzehr von Fast Food und Fertigprodukten belastet Ihr Abwehrsystem. Verzichten Sie darauf!

Je mehr Sie Ihr Immunsystem mit Schadstoffen und Giften belasten, desto nervöser, reizbarer, übersäuerter und stressanfälliger werden Sie. Es ist Ihr überfordertes Immunsystem, das Sie in Spannung hält.

Selbst die massiven Steinmauern des Kölner Doms bröckeln unter den Abgasen, und der Wald stirbt im sauren Regen! Und was ist mit uns Menschen? Wann platzt die Zeitbombe Chemie in uns? Welche Krankheiten bringt sie zum Ausbruch? Entgiften und stärken Sie sich, ehe es so weit kommt. Starten Sie mit dem 28-Tage-Programm der original JUTTA-POSCHET-IMMUN-DIÄT® (S. 75ff.) und beachten Sie dazu den großen, neuen Vorsorge-Check-up (S. 63ff.).

Urheberrechtlich geschütztes Material

Allergien

Allergien nehmen immer mehr zu. Inzwischen klagen immer mehr Menschen (rund 40 % der Bundesbürger) über allergische Erscheinungen. Plötzlich wird die Sonne nicht mehr vertragen, die Nase läuft oder die Haut juckt, die Augen tränen und sind gerötet.
Diese klassischen Allergien sind Zeichen, dass unser Immunsystem nicht mehr verträgt, womit wir unseren Organismus belasten. Allergien bei Kindern sind oft ein Rätsel für die Kinderärzte. Dabei bräuchte man meist nur nachzufragen, was die Kinder so am liebsten essen. Bekommt man dann zum Beispiel die Antwort »Hamburger« oder »Pommes frites mit Ketchup«, versteht man schnell, wieso es zur Allergie kommen konnte. Überlegen Sie, was alles in einem Hamburger enthalten ist. Im Hackfleisch können Konservierungs- und Bindemittel, Phosphate, Aromastoffe, Schweine- und Rindfleisch, Gewürze, Eier, Soja enthalten sein. Das Brötchen enthält Hefe, Zucker, Weizen und Roggen. Und das Ketchup Tomaten, Essig, Zucker, Zwiebelpulver und Stärke.
Ein »simples« Essen wie ein Hamburger oder auch Würstchen mit Pommes frites können 20 und mehr unterschiedliche Nahrungsmittel und Chemiezusätze enthalten. Wie soll das Immunsystem diese erschreckende Menge und Vielfalt auf Dauer verkraften! Hinzu kommen die ungesunden Durstlöscher, wie Cola, Spezi, mit Zucker gesüßte Limonaden, bei Erwachsenen Bier, Wein, Spirituosen aller Art, chemische Muntermacher, sogenannte Energydrinks, etc.

Wichtige Punkte bei Nahrungsunverträglichkeiten und Allergien

- Verzichten Sie auf Fast Food und Bestellservice!
- Meiden Sie Farbstoffe und Geschmacksverstärker!
- Vermitteln Sie Ihren Kindern frühzeitig Freude und Spaß am Kochen und Wertschätzung für frische Nahrungsmittel!
- Nehmen Sie sich Zeit, das Essen zu genießen – auch wenn Sie oft allein am Tisch sitzen sollten!
- Decken Sie immer liebevoll den Tisch und besprechen Sie die Probleme des Tages nicht während des Essens – besser danach!

Gewichtsprobleme

Haben Sie Gewichtsprobleme? Dann essen Sie vom Richtigen vermutlich zu wenig! Vielleicht waren es auch die verschiedenen Diätkuren, die die Spirale der Gewichtszunahme in Gang gesetzt haben? Sie fragen sich vielleicht, warum es Ihnen so schwerfällt, sich beim Essen zu beherrschen. Warum Sie immer wieder nach Süßigkeiten, nach Nudeln oder zum Glas Wein greifen, obwohl Sie wissen, dass sie dick machen. Es sind die beschriebenen *Suchtreaktionen des Immunsystems*, die uns immer wieder schwach machen. Wir können uns kaum dagegen wehren. Schon *ein* Bissen vom Falschen kann eine Reaktion heraufbeschwören, ein unwiderstehliches Verlangen entfachen!

Urheberrechtlich geschütztes Material

Nach einer Vielzahl nutzloser Diätkuren ist der Stoffwechsel oft so erlahmt, dass eine Gewichtsabnahme selbst mit Hungern kaum noch möglich ist. Der Grund hierfür: Durch Übersäuerung, vermehrter Insulinausschüttung und/oder IgG-Nahrungsantikörper sammelt sich Wasser im Körper an. Das zeigt sich durch geschwollene Augenlider, aufgedunsenes Aussehen, Schwellungen der Knöchel und Gelenk- und Muskelschmerzen. Greifen Sie jetzt bitte nicht zu chemischen Entwässerungs- oder Abführmitteln! Diese beseitigen nicht die Ursache (Ihre falsche Ernährung), sondern bringen auch noch Ihren Mineralhaushalt aus dem Gleichgewicht. Eine neue Testmethode kann aufdecken, was die Ursache von Verstopfung sein kann (Exomorphine-Test, S. 74) und der IgG-Nahrungs-Antikörpertest deckt die Nahrungsmittel auf, die krank und dick machen und Wassereinlagerungen verursachen.
Ändern Sie Ihre Ernährung und essen Sie nur, was *für Sie* richtig ist! Dieses Buch sagt Ihnen, wie. Und mit der original JUTTA-POSCHET-IMMUN-DIÄT® nehmen Sie Gewicht ab – ohne zu hungern. Mit diesem Ernährungsprogramm deblockieren Sie Ihren Stoffwechsel, es hat schon vielen geholfen, die einfach nicht abnehmen konnten. Ihr Körpersystem kommt wieder auf Hochtouren – durch Entlastung und Stärkung des Immunsystems!

Pillen beseitigen nur Symptome

Wenn Sie bereits an einer chronischen Erkrankung leiden, ist für Sie dieses Ernährungsprogramm von ganz besonderem Wert. Es ist erschreckend, wie viel Chemie in Form von Medikamenten der Bundesbürger im Laufe eines Lebens schluckt und wie viele Milliarden für Medikamente (z. B. für Abführmittel) ausgegeben werden. Doch werden wir damit wirklich gesünder? Pillen beseitigen meist nur die Symptome, die wahren Ursachen bleiben im Verborgenen, und mit den zum Teil schlimmen Nebenwirkungen zahlen wir oft einen hohen Preis!
Nehmen Sie Ihre Gesundheit ab sofort selbst und eigenverantwortlich in die Hand! Der Erkenntnisstand der *Ernährungs-Immunologie* ermöglicht es uns, unser Immunsystem und unsere Gesundheit allein durch Ernährung zu stärken und selbst chronische Beschwerden auszuheilen – ohne chemische Medikamente.

Urheberrechtlich geschütztes Material

Die Entwicklung dieses Ernährungsprogramms

Anfang der 1980er-Jahre führte mich meine erste USA-Reise u. a. auch nach Dallas, Texas. Ich besuchte eines der größten und bekanntesten Allergiecenter in den USA. Viele Patienten, denen zuvor scheinbar nicht mehr geholfen werden konnte, verließen diese Klinik meist nach wenigen Wochen und mit großer Hoffnung auf ein lebenswertes Leben.
Ich erinnere mich an Patienten, die keinerlei Duftstoffe mehr vertragen konnten und in ihrem Zuhause abgeschirmt wie unter einer Käseglocke leben mussten; an andere, die so gut wie keine Nahrung mehr vertragen hatten. Auch diesen Menschen konnte mit einem speziellen Bluttest (IgG-Test), einer konsequenten Ernährungsumstellung und mit zusätzlich unterstützenden Nährstoffen geholfen werden.
Viele Patienten wurden auf Ihre »Entgiftung« erst einmal mit täglichen Dampfbädern vorbereitet, dann wurde aufgrund der oben genannten Blutanalyse (IgG-Nahrungs-Antikörpertest) die Ernährung umgestellt.

In diesem Center hörte ich auch erstmals von der sogenannten *Rotationsernährung auf Basis von Nahrungsmittelfamilien*. Sie war immer die Grundlage jeder weiteren Therapie. Patienten mit Migräne, Allergien, Gelenkschmerzen, Hautkrankheiten, hohem Blutdruck, Darmstörungen usw. wurde sie unter Berücksichtigung/Ausschluss der erkannten IgG-Unverträglichkeiten (Nahrungsmittel) strikt verordnet. Damit konnten ihre oft jahrzehntelangen Beschwerden völlig ausgeheilt werden und das ohne chemische Medikamente, *nur mit Ernährungsumstellung* – ich war begeistert!
Zu Hause wieder angekommen entwickelte ich auf Grundlage dieser Erkenntnisse mit großer Sorgfalt die original Rotationstabelle (unter Berücksichtigung der Nahrungsmittelfamilien) und stellte hierzu die vorliegenden Rezeptvorschläge für eine abwechslungsreiche, gesunde und langfristige Ernährungsumstellung zusammen.
Die erste gesunde und abwechslungsreiche Ernährungstherapie, die original JUTTA-POSCHET-IMMUN-DIÄT® war geboren!
Diese Diät wurde inzwischen Tausenden von Patienten verordnet, ohne schädliche Nebenwirkungen. Deshalb kann ich heute mit vollster Überzeugung sagen, dass die original 4-Tage-Rotation nicht nur die gesündeste, abwechslungsreichste Ernährungsform ist, die es gibt – sie ist auch die Ernährungsform der Zukunft!
Im Gegensatz zu anderen, meist einseitigen, stark einschränkenden und dadurch nur kurzfristig wirksamen Diäten sind in dieser Rotations-Ernährungsform keine Nährstoffgruppen ausgeschlossen. Die Verwertung sämtlicher Nährstoffe wird optimiert, Ihr Körper kann so über ein Maximum an Energie aus der Nahrung verfügen und damit den Stoffwechsel optimal regulieren.

Urheberrechtlich geschütztes Material

Urheberrechtlich geschütztes Material

Fortsetzung im Buch …

Besuchen Sie unseren Shop,
wir freuen uns auf Sie!