**Nahrung, die heilt**

**Gemüse**

**Artischocken  
Auberginen**

**Avocado**

**Blattkohl**

**Blumenkohl**

**Brokkoli**

**Endivien**

**Erbsen**

**Essbare Blumen**

**Feldsalat**

**Grüne Bohnen**

**Grünkohl**

**Gurken**

**Kaiserschoten**

**Karotten**

**Kartoffeln**

**Kohlrabi**

**Kohlsalat**

**Kopfsalat**

**Kürbis**

**Lauch / Porree**

**Löwenzahn**

**Mangold**

**Okra**

**Paprikaschoten**

**Pastinaken**

**Posteleinsalat**

**Radieschen**

**Rettich**

**Rhabarber**

**Rosenkohl**

**Rote Beete**

**Roter Rettich**

**Rotkohl**

**Rucola**

**Salat**

**Sauerampfer**

**Schwarzwurzel**

**Sellerieknolle**

**Spargel**

**Spinat**

**Stangensellerie**

**Steckrüben**

**Süßkartoffeln**

**Tomaten**

**Wasserkresse**

**Weißer Rettich**

**Weißkohl**

**Weißrübe**

**Wirsing**

**Zucchini**

**Zwiebeln**

**Gräser & Sprossen  
Alfalfasprossen**

**Brokkolisprossen**

**Brunnenkresse**

**Chiasprossen**

**Gerstengrassaft**

**Radieschensprossen**

**Sojasprossen**

**Weizengrassaft**

**Kräuter & Gewürze**

**Basilikum**

**Bärlauch**

**Beifuss**

**Bohnenkraut**

**Brennnessel**

**Brunnenkresse**

**Cayennepfeffer**

**Chili**

**Currypulver**

**Currykraut**

**Dill**

**Estragon**

**Engelwurz**

**Fenchelkraut**

**Fenchelsamen  
Galgant**

**Gartenkresse**

**Gewürznelke**

**Giersch**

**Ingwer**

**Kardamom  
Kerbel**

**Knoblauch**

**Korianderkraut**

**Koriandersamen**

**Kurkuma**

**Kümmelsamen**

**Kümmelblätter**

**Kreuzkümmel**

**Liebstöckel**

**Lorbeer**

**Majoran**

**Meerrettich**

**Minze**

**Oregano**

**Petersilie**

**Petersilienwurzel**

**Rosmarin**

**Rukola**

**Salbei**

**Schnittlauch**

**Senfkörner  
Thymian**

**Zitronengras**

**Zitronenmelisse**

**Zimt**

**Algen  
Arame**

**Chlorella**

**Dulse Alge, atlantische**

**Kelp** *(gute Jodquelle!)*

**Kombu**

**Nori** *(gute Jodquelle!)*

**Spirulina**

**Seetang**

**Wakame**

**Pilze**

**Austernpilze**

**Champignons**

**Kräuterseitlinge**

**Pfifferlinge**

**Reishipilze**

**Shiitake**

**Steinpilze**

**Früchte**

**Acai**

**Acerolakirsche**

**Äpfel**

**Ananas**

**Aprikosen**

**Bananen**

**Birnen**

**Brombeeren**

**Cranberry**

**Datteln**

**Erdbeeren**

**Granatapfel**

**Grapefruit**

**Guave**

**Hagebutten**

**Heidelbeeren**

**Himbeeren**

**Honigmelone**

**Johannisbeeren**

**Kirschen**

**Limette**

**Mandarinen**

**Mango**

**Melonen**

**Mirabellen**

**Orangen**

**Papaya**

**Pfirsich**

**Pflaumen**

**Stachelbeeren**

**Trauben**

**Wassermelone**

**Zitrone**

**Glutenfreies Getreide**

*(am besten gekeimt)*

**Amaranth**

**Buchweizen**

**Hafer** *(nur produktionsbedingt mit Gluten in Kontakt, Vorsicht bei Zöliakie)*

**Hirse**

**Quinoa**

**Vollkornreis**

**Wilder Reis**

**Hülsenfrüchte**

*(am besten lange eingeweicht vor Kochen)* **Bohnen**

**Kichererbsen**

**Kidneybohnen**

**Limabohnen**

**Linsen**

**Mungobohnen**

**Sojabohnen**

**Weiße Bohnen**

**Weißes Bohnenmehl**

**Nüsse & Kerne & Samen mit viel Omega-3 bzw. wenig Omega-6**

*(Chia- und Leinsamen müssen frisch gemahlen werden, damit die Nährstoffe aufgenommen werden können! Wenn auf Vorrat gemahlen, dann in Kühltruhe, damit Fette nicht ranzig werden)*

**Chiasamen**

**Hanfsamen**

**Kokosnuss**

**Kokosmehl**

**Kokosmus  
Leinsamen**

**Walnüsse**

**Fermentierte Lebensmittel**

**Daensang** *(koreanische fermentierte Sojabohnenpaste)*

**Kokosjoghurt**

**Kokoskefir**

**Mandeljoghurt**

**Mandelfrischcreme**

**Miso**

**Sauerkraut** *(und anderes fermentiertes Gemüse)*

**Sojajoghurt natur** *(bio, ohne Süßungsmittel und künstliche Zusatzstoffe)*

**Sojafrischkäse**

**Natto** *(japanische fermentierte Sojabohnen)*

**Tees & Getränke  
Frisch gepresste Säfte**

**Chaga-Pilz Tee**

**Grüner Tee  
Kräutertee**

**Pu Erh Tee**

**Weißer Tee**

**Wasser, am besten ohne Kohlensäure**

**Gute Fette & Öle**

*(sparsam verwendet!)*

**Kokosöl und Kokosfett**

*(erntefrisch, am besten von Dr. Goerg - kann als einziges Pflanzenfett erhitzt werden ohne Transfettsäuren zu bilden. Kokosfett ist geschmacksneutral)*

**Leinöl** *(nur ganz frisch und aus Kühltheke, innerhalb von einem Monat aufbrauchen)*

**Olivenöl** *(bio, extra nativ u. kaltgepresst)*

**Gute Würzmittel**

**Kristallsalz**

**Steinsalz**

**Salz mit jodhaltigen Algen** *(von Rapunzel)*

**Gute Süßungsmittel**

**Dattelsüße**

**Honig**

**Kokosblütenzucker**

**Nahrung**

**in Maßen genießen**

**Glutenhaltige Getreideprodukte**

*(bei Zöliakie oder Erregerbelastung durch Viren oder Bakterien ganz meiden)*

**Dinkel** *(besser Urdinkel)*

**Einkorn**

**Gerste**

**Grünkern**

**Kamut**

**Roggen** *(Vorsicht, Roggenbrot enthält oft Weizen)*

**Vollkornbrot** *(am besten aus gekeimtem Getreide=Essenerbrot)*

**Weißer Reis**

**Nüsse & Kerne & Samen mit viel Omega-6**

*(Nie mehr als eine Hand voll Nüsse pro Tag, zu viel Fett blockiert Entgiftung, kein “Studenten-futter“ da meist ranzig)*

**Cashewnüsse**

**Cashewmus**

**Erdnüsse** *(nur bio, ohne Salz, ungeröstet)*

**Erdnussmus** *(nur bio)*

**Haselnüsse**

**Kürbiskerne**

**Kürbiskernmus**

**Macademianüsse**

**Mandeln**

**Mandelmus**

**Paranüsse**

**Pekannüsse**

**Pistazien**

**Sonnenblumenkerne**

**Sesamkörner**

**Tahini**

**Fette & Öle mit viel Omega-6**

**Avocadoöl  
Borretschsamenöl  
Kürbiskernöl**

**Mandelöl**

**Nachtkerzenöl**

**Sesamöl**

**Schwarzkümmelöl**

**Traubenkernöl**

**Walnussöl**

**Weizenkeimöl**

**Pflanzenmilch**

*(ohne Emulgatoren, Öle und Zuckerzusatz, am besten frisch selbst gemacht)*

**Cashewdrink**

**Haferdrink**

**Hanfdrink**

**Haselnussdrink**

**Hirsedrink**

**Kokosmilch**

**Macadamiadrink**

**Mandeldrink**

**Sojadrink**

**Würzmittel**

**Essig** *(am besten Apfelessig)*

**Hefe**

**Meersalz** *(enthält oft Plastikpartikel)*

**Sojasauce** *(ohne Weizen, nur bio wegen Genmanipulation)*

**Sesamöl, geröstet**

**Süßungsmittel**

*(Bei Magen-Darm- oder Hautproblemen meiden)*

**Agavendicksaft**

**Apfeldicksaft**

**Agavensirup**

**Ahornsirup**

**Birkenzucker**

**Birnendicksaft**

**Melasse**

**Steviablätter**

**Trockenfrüchte**

**Vollrohrzucker**

**Genussmittel**

**Bier** *(am besten Pils)*

**Kaffee**

**Dunkle Schokolade** *(mit Kakaoanteil ab 70 %, ohne Milchpulver! mit Birkenzucker oder Kokosblütenzucker oder Vollrohrzucker)*

*Anmerkung zu Natron: Natron ist ein Hilfsmittel, um die säurebildenden Nahrungsmittel der blauen und roten Kategorie zu neutralisieren. Es sollte direkt zum Essen genommen werden, um die Säurebildner (Kaffee, Alkohol, zuviel Getreide etc.) abzuschwächen und Altlasten (Kalkablagerungen, Schlacken, Säuren im Gewebe) abzubauen.*

**Nahrung, die krank macht**

**Weißmehlprodukte**

*Weizen und alle daraus hergestellten Lebensmittel:*

**Baguette**

**Blätterteigteilchen**

**Donuts**

**Gries**

**Hefestückchen**

**Kekse**

**Knabbergebäck**

**Maisstärke**

**Müsliriegel**

**Salzstangen**

**Semmelknödel**

**Teigwaren**

**Torten**

**Weißmehl/-brot**

**Weiße Pasta**

**Weißes Mehl**

**Fleisch**

**Alle Wurstsorten**

**Geflügel**

**Kalb**

**Lamm**

**Meeresfrüchte**

**Organfleisch**

**Rind**

**Schwein**

**Wildfleisch**

**Fisch**

**Alle Fische**

*(auch Fisch mit hohem Omega-3-Anteil, da sehr stark belastet mit Schwermetallen, PCPs, PCBs, Dioxin, Pestiziden etc. Fisch aus Aquakulturen ist immer mit Antibiotika kontaminiert, auch aus Bio-Aquakulturen)*

**Milchprodukte & Eier**

**Eier**

**Kuhmilchprodukte**

*(und alle Erzeugnisse daraus wie Käse, Sahne, Schmand, Joghurt, Butter, Quark, Molkenpulver)*

**Schafsmilchprodukte**

**Ziegenmilchprodukte**

**Schlechte Fette**

**Öle mit extrem hohem Anteil an Omega-6-Fettsäuren oder Transfettsäuren:**

**Canolaöl**

**Distelöl**

**Frittierte Fette**

**Maisöl**

**Margarine**

**Rapsöl** *(industriell bedingt reich an Transfettsäuren, da es teilgehärtet werden muss, um nicht sofort ranzig zu werden)*

**Palmöl**

**Raffiniertes Öl, jedes**

**Schmalz, jedes**

**Sojaöl**

**Sonnenblumenöl!**

**Schlechte Süßungsmittel**

**Cristallino Rohrzucker**

**Fruktosesirup**

**Maissirup**

**Milchzucker**

**Rohrzucker**

**Rohrohrzucker**

**Süßstoffe**

**Zucker, weiß und braun**

**Schlechte Getränke**

**Energy Drinks**

**Cappuccino mit Milch**

**Latte Macchiatto**

*(Alternative mit zuckerfreier ölfreier Pflanzenmilch)*

**Likör**

**Prosecco**

**Radler**

**Rotwein** *(besser als Weißwein)*

**Russenweiße**

**Sekt**

**Schnaps**

**Weißwein**

**Schlechte Würzmittel**

**Ketchup**

**Kochsalz** *(alle Mineralien außer Natrium und Chlorid entzogen, sehr schlecht für die Nieren)*

**Mayonnaise**

**Verschiedenes**

**Aromastoffe**

**Aspartam/Acesulfam** *(Vorsicht in fast allen Kaugummis!)*

**Emulgatoren**

**Farbstoffe**

**FastFood/Fertigger.**

**Geschmacksverstärk.**

**Glutamat**

**Mikrowellengerichte**

**Säuremittel**

**Süßstoff**

Ernährungsstudien:

**nutritionfacts.org**

Ernährungsapp Handy:

**Dr. Gregers Daily Dozen - deutsch**