

John Switzer

Wildkräuter-Vitalkost mit Gerson 2.0 Anti-Krebs-Therapie

Leseprobe

[Wildkräuter-Vitalkost mit Gerson 2.0 Anti-Krebs-Therapie](#)

von [John Switzer](#)

Herausgeber: Urkraftquelle



<http://www.unimedica.de/b20000>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Ein typischer Tag mit Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost-Ernährung

13. Oktober 2009

Ich werde oft gefragt, wie mein täglicher Ernährungsplan aussieht. Seit fast zehn Jahren ernähre ich mich mit Gourmet-Wildkräuter-Vitalkost. Klingt asketisch, aber in Wirklichkeit ist diese Ernährungsweise allen anderen überlegen! Seit zehn Jahren bin ich nicht mehr krank gewesen. Keine Grippe, kein Heuschnupfen, keine Schlafstörungen, Ekzeme, Depressionen. Das Geheimnis? Wildkräuter-Cocktails und -Gerichte, Mikromineralien mit über 70+ organischen Mineralien und Spurenelementen, Bio-Rinderleber-Kapseln (nehmen fast alle Leistungssportler in den USA) und 100 Prozent Roh-Vitalkost. Für mich gibt es kein Zurück mehr, nicht einmal an Weihnachten, zu überragend ist mein Körpergefühl und seelisches Befinden.

Ein Freund von mir, der seit über 15 Jahren von 100 Prozent Rohkost lebt, bezeichnet diese vitale Ernährungsweise als das „Future Food“ des Menschen. Jeder, der die köstlichen Gerichte bei meinen Wildkräuterwanderungen und Zubereitungskursen probiert hat, war begeistert. Auch die Beschwingtheit und Energie nach so einer Mahlzeit ist überwältigend! Man fühlt sich wie Superman, selbst wenn man 52 Jahre alt ist wie ich.

Durch diese Ernährungsweise bin ich ein Teenager geblieben! Dank Ayurveda und meiner Wildkräuter-Nahrung ist mein biologisches Alter bei 25 Jahren stehen geblieben. Es ist ein tolles Gefühl, morgens gut gelaunt aus dem Bett zu springen, und das um 5.00 Uhr.

Obwohl ich 1,90 m groß bin, wiege ich nur 91 kg, das gleiche „Kampfgewicht“, das ich mit 18 hatte. Damals war ich 1500-m-Läufer mit einer Bestzeit von 4.03,5 - nicht schlecht für einen 18-Jährigen.

Vor 20 Jahren wog ich 24 kg mehr als jetzt. Durch minderwertige Nahrung, Pizza, Nudeln, Brot und Fastfood sowie fehlende Nährstoffe und Spurenelemente bin ich auseinandergegangen. Schlacken und Toxine haben mich krank gemacht. Plötzlich taten mir meine Gelenke weh, litt ich unter Ekzemen, Schlafstörungen und Depressionen. Meine Rettung damals waren die

115

Ayurveda-Panchakarma-Kuren. Ich konnte entschlacken und meinen Darm in Ordnung bringen. Damit konnten meine Zellen die Vitalstoffe aus den Wildkräuter-Gerichten besser aufnehmen.

Heute fühle ich mich durch meine Super-Nahrung energievoller als mit 25. Durch mein robustes Verdauungsfeuer nehme ich auch nicht mehr zu, selbst wenn ich mich überessen sollte.

Ich esse während der Woche sehr einfach. Am Wochenende habe ich mehr I Zeit für Vitalkost-Gerichte wie Sprossen-Himbeer-Kuchen (rohköstlich zubereitet), Quinoa-Sprossen-Hummus, Sellerie-Sushi etc.

Ernährungsplan für einen Tag im Oktober:

5.00 Uhr Aufstehen, Yoga, Meditation

6.30 Uhr Eine Stunde Waldlauf mit 15 Minuten Schwimmen im Starnberger See (Wassertemperatur 14 °C, Lufttemperatur 10 °C bei Regen)

Frühstück

Konfekt aus frisch gepflückten Kornett- Wildkirschen mit Stevia und Banane

Löwenzahn-Sprossen-Salat mit Miso-Tahin-Sauce

Gesprossene Leinsamen-Cracker mit den Samen der wilden Melde

Blaubeeren-Bio-Gelatine-Götterspeise mit Stevia

Nährstoff-Cocktail

4 Esslöffel eines Vitalstoffpräparats (mit sämtlichen Aminosäuren, Vitaminen und organischen Mineralien)

4 Esslöffel Mikromineralien (mit über 10 organischen Spurenelementen)

Ein Coenzym-Q10-Präparat mit Tocotrienolen (starke Antioxidantien)

6 Bio-Rinderleber-Kapseln

1/2 Tasse selbst gemachter Kombucha-Tee

2 Esslöffel Nährhefe aus dem Bioladen

Ein typischer Tag mit Dr. Switzers Wildkräuter-Vitalkost-Ernährung

Die Zutaten habe ich im Mixer püriert und getrunken. Schmeckt scheußlich, die Wirkung ist aber großartig! Es muss nämlich bis zum Abend reichen, da ich Mittagessen normalerweise überspringe.



Französisches Zwiebelbrot

Abendessen

Rohköstliche Miso-Suppe mit Sprossen (schmeckt besser als das japanische Original!)

Rohköstliches Zwiebelbrot mit Brennesselsamen, belegt mit Tomaten und Avocado (damit kann glutenhaltiges Brot nicht mithalten!)

Topinambur-Hauptgericht, bei 40 °C im Dörrgerät „gebacken“ und mit ayurvedischen Gewürzen abgeschmeckt (schmeckt gigantisch, steckt alle Kartoffelgerichte weg, auf Gourmet-Niveau, absolut vom Feinsten! Die Topinambur-Knollen ernte ich frisch vom Permakultur-Garten von Frau Rutwiga Ortner)

Erdmandel-Mandel-Lassi (erfrischend, besser als Joghurt-Lassi)

Ein Stückchen Karob (Johannisbrot-Kakaoersatz)-Kokos-Kuchen (superlecker, absolut der Hit!)

Mit dieser Ernährungsweise bin ich supergut drauf! Brauche ich zwischen-
durch Energie, trinke ich einen Brennessel-Früchte-Cocktail. Diese Wild-
kräuter-Vitalkost-Ernährungsweise ist das Geheimnis, warum ich mit 52
immer noch ein Teenager bin!

Neugierig? Nehmen Sie teil an einer Wildkräuterwanderung oder einem
Zubereitungskurs. Sie werden mit Gourmet-Wildkräuter-Vitalkost verwöhnt.



John Switzer

Wildkräuter-Vitalkost mit Gerson 2.0
Anti-Krebs-Therapie

Energienahrung der Zukunft - Beiträge
2005-2015

544 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de