

Heile dich Selbst

☰ Autor	Markus Rothkranz
☰ Genre	Ernährung
▼ Bewertung	Lebensverändernd
📅 Fertig gelesen bis	@26/03/2022
▼ Notizen Status	Veröffentlicht

Das Buch in 3 Sätzen

Das Buch hat die Sicht auf die Zubereitung meines Essens verändert. Auch wenn ich kein Rohköstler werde vermittelt dieses Buch sehr angenehm und wissenschaftlich fundiert wieso wir mehr rohe Lebensmittel essen sollten. Dieses Buch ist vor allem für alle die krank sind, aber auch für alle die gesund bleiben wollen.

Impressionen

Wer sollte das Buch lesen?

Dieses Buch sollten Menschen lesen die krank sind. Auch sollten dieses Buch Menschen lesen die sich vor ernsthaften Krankheiten in Zukunft schützen möchten und einen weiteren Baustein einer gesunden Ernährung suchen.

Was verändere ich nach diesem Buch?

- Nach diesem Buch trinke ich jeden Tag einen grünen Smoothie, da durch das aufbrechen der Zellen beim mixen alle Nährstoffe aus dem grün für meinen Körper zur Verfügung stehen.
- Auch quetsche ich nach diesem Buch meine Haferflocken frisch selbst mit einer Kornquetsche.

- Morgens trinke ich ab jetzt ein Glas Zitronenwasser und ein Glas mit 2 EL Apfelessig.
- Meinen Rohkost Anteil erhöhe ich ebenfalls nochmal mehr, will aber vorallem die Smoothies wieder mehr integrieren.
- Nach diesem Buch möchte ich auch einen Tag in der Woche einführen indem ich mich nur von rohem Obst & Gemüse ernähre, mal schauen ob ich das schaffe.
- Auch werde ich ab jetzt meine Nüsse einweichen um die Verfügbarkeit der Nährstoffe für den Körper zu verbessern.
- Sprossen ziehe ich ebenfalls wieder und ich möchte beginnen Wildkräuter zu sammeln...mal sehen ob ich das durchziehe.

Meine 3 Lieblings-Zitate

Es gibt nichts was dich so jugendlich hält wie 1 mal die Woche zu fasten.

Blütenpollen sind einer der gesündesten Lebensmittel überhaupt.

Täglich einen grünen Smoothie zu trinken ist das beste was du für deine Verdauung & Gesundheit tun kannst.