

# DU BIST, WAS DU ISST!

## Haben Sie schon einmal ernsthaft darüber nachgedacht?

Es gibt wohl kein wichtigeres Gebiet des menschlichen Lebens, das so sehr unsere Aufmerksamkeit verdient wie die Nahrungsaufnahme. Gleich ob flüssig oder fest - ernähren müssen wir uns alle! Die Schwierigkeit bei der Ernährung ist allerdings, dass die meisten Menschen davon überzeugt sind, sich bereits „bewusst“ und „gesund“ zu ernähren, doch unterliegt man hierbei sehr oft einem Trugschluss, da man die eigenen Ernährungsfehler meist nicht als solche erkennen kann. Und es gibt jene, die sich absolut gar keine Gedanken über ihre Nahrung machen und industriell hergestellte Nahrungsmittel konsumieren und somit in Abhängigkeiten und Süchte (Kaffee, Zigaretten, Zucker etc.) geraten. Somit manövriert man durch eigenes, falsches Essverhalten den Körper in eine gesundheitliche Katastrophe, denn auch innerlich, also unmerklich, ist es möglich zu verfetten, ohne dass es außen auffällt.

## **DIE FOLGEN UNGESUNDER ERNÄHRUNG FÜR DEN KÖRPER:**

Demenz, Parkinson, Über- und Untergewicht, Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis, Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion, Magen-Darm-Erkrankungen, Osteoporose, Bandscheibenvorfälle, Gelenkschmerzen, Arthrose, schlechte Blutwerte, Eisenmangel, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Neurodermitis, Haarausfall, Sehstörungen, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Migräne etc.

