

**Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Manuelle Medizin SAMM  
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

**Allgemeine Innere Medizin FMH**

Sportmedizin SGSM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Anti-Aging Medizin

**Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin**

Neuraltherapie SANTH & SRN  
Orthomolekularmedizin SSAAMP  
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

---

# Frühstück - einmal anders: Die 4 Philosophien

Version: 27. Februar 2020

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20  
Im Lindenhof  
[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

CH-9100 Herisau

## Frühstück - einmal anders: Die 4 Philosophien

- Tomaten, Brokkoli = Antioxidantien
- Sprossen = Hirn-Futter

### Philosophie Nr. 1

Den Tag beginnen mit einer *ausgebauten Verteidigungsstellung* gegen *Freie Radikale* (Gemüse, Antioxidantien) und Nahrung für das Hirn (Sprossen).

Lycopin in der Tomate und in der roten Grapefruit besitzt sehr starke antioxidative Eigenschaften. Das Lycopin in der Tomate sitzt fest in den Zellen und wird erst durch die Verarbeitung (Kochen, Dünsten, Grillieren, Tomaten Saft, Ketchup etc.) in erheblich grösseren Mengen freigesetzt! Lycopin ist hitzestabil.

### Philosophie Nr. 2

Den Tag beginnen mit einem reichhaltigen Plateau an Nahrungsfasern, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, mit lebendiger Nahrung, mit Nahrungsfasern und basischen Mineralien (Gemüse).

### Philosophie Nr. 3

Den Tag mental ruhig und gelassen beginnen.

Was auch der Tag bringen wird, Sie kämpfen nicht gegen den Tag, sondern gleiten wie auf einer *Rutschbahn* von oben - Morgen, nach unten - Abend.

### Philosophie Nr. 4

Den Tag beginnen mit einer *Anti-Krebs-Nahrung*:

Epidemiologische Studien zeigen, dass nicht erhitztes Gemüse eine stärkere *Anti-Krebs Wirkung* zeigt - ein Hinweis auf die besondere Funktion der Hitze-empfindlichen Xanthopylle in der Krebs Vorsorge.

1 kg Brokkoli pro Woche soll Brust Krebs verhindern.

10 Tomaten Mahlzeiten pro Woche verringern das Prostata Krebs Risiko angeblich um 50 %.

Mehr Info: [www.ever.ch](http://www.ever.ch): Ernährung / Hauptstrasse der Ernährung - Teil 1 und TopMix-Lebenselixiere