

Frühstück - einmal anders: Die 4 Philosophien



Kreation: Erika Eichhorn

Frühstück - einmal anders: Die 4 Philosophien

- Tomaten, Brokkoli = Antioxidantien
- Sprossen = Hirnfutter

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 Wassermelone 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 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 hitzeempfindlichen Xanthopylle in der Krebsvorsorge.

1 kg Brokkoli pro Woche soll Brustkrebs verhindern.

10 Tomatenmahlzeiten pro Woche verringern das Prostatakrebsrisiko angeblich um 50%.

Philosophie Nr. 4

Den Tag beginnen mit Ruhe und Gemütlichkeit, eben mit einem stressfreien Frühstück. Darfs noch einmal ein Kaffee sein? Ja, vielen Dank, habe ja noch genügend Zeit...

Mehr Info: www.ever.ch: Ernährung / Hauptstrasse der Ernährung - Teil 1 und TopMix-Lebenselixiere