



Trennkost

Autor/in: [spiritueller Heiler Perry Fehr](#)



Das Prinzip der Trennkost ist relativ einfach Grundsätzlich ist alles erlaubt, es gibt keine "verbotenen" Lebensmittel, lediglich die Kombination der einzelnen Lebensmittel untereinander ist entscheidend.

Es gibt allerdings noch eine Gruppe Lebensmittel, die man nach Möglichkeit meiden sollte, dies ist jedoch Ermessenssache. Der Verzehr dieser Lebensmittel läuft dem allgemeinen Trennkostprinzip nicht entgegen.

Die Lebensmittel werden in drei Gruppen aufgeteilt:

Die Gruppe der Eiweissprodukte Die Gruppe der neutralen Produkte Die Gruppe der Kohlenhydratprodukte Wichtig ist nun, dass man entweder Lebensmittel der Eiweissgruppe mit denen der neutralen Gruppe kombiniert oder aber Lebensmittel der Kohlenhydratgruppe mit denen der neutralen Gruppe.

Es dürfen aber nie Lebensmittel der Eiweissgruppe mit denen der Kohlenhydratgruppe gemischt werden.

Zwischen den Mahlzeiten soll eine Wartezeit von 2 Stunden (nach einem kleineren Imbiss) bis 4 Stunden (nach einer grossen Mahlzeit) unbedingt eingehalten werden, wenn die Gruppe gewechselt wird.

Trinken Sie möglichst nichts zu der Mahlzeit, damit der Speichel seine Arbeit erledigen kann. Kauen Sie gut und lange. Wenn sie während dem Essen Durst haben, machen Sie eine kleine Pause. Auch Kaffee ist ungeeignet um schwach gekaute "Gipfeli" runter zu spülen!

Die Einteilung der Lebensmittel in die drei Gruppen findet man in Trennungsplänen, welche je nach "Autor", leichte Abweichungen enthalten können.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten