

So funktioniert die Eliminierungsdiät

In den nächsten 28 Tagen auf folgende Lebensmittel komplett verzichten (zur Not ginge auch ein Absetzen innerhalb von drei Tagen, besser wäre jedoch ein sofortiger Verzicht):

- Koffein und Alkohol (z. B. Kaffee, Kakao, Red Bull o. ä. Energy-Drinks, Limonaden, Schwarzer und Grüner Tee)
- verarbeitete oder verpackte Lebensmittel Zucker und Süßstoffe
- Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt, Quark, Butter)
- Getreide, unaufgekeimte Samen, Gluten, Lectin (Nudeln, Kartoffeln, jegliches Getreide, z. B. Amaranth, Buchweizen, Gerste, Hafer, Quinoa, jeglicher Reis, Roggen, Sorghum und Hirse)
- Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen und Erdnüsse)
- Nachtschattengewächse (z. B. Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Aubergine)
- Stärke (z. B. Kartoffeln, Rüben, Kohlrabi, Artischocken, Mais, Pastinaken, Bananen, Kürbis)

Regeln:

1. Alle Nahrungsmittel müssen frisch sein
2. Verarbeitete u. abgepackte Produkte sind nicht erlaubt
3. Kein Alkohol in jeglicher Form
4. Kein Zucker, Zuckerersatzstoffe oder jegliche künstliche oder natürlichen Süßungsmittel
5. Keine Stimulanzien, die Koffein enthalten (z. B. Kaffee, Kakao, Red Bull o. ä. Energy-Drinks, Limonaden, Schwarzer und Grüner Tee)
6. Keine pasteurisierten oder homogenisierten Milchprodukte
7. Keine Weizen-/Getreideprodukte in jeglicher Form
8. Verwenden Sie Bio-Produkte und solche von Tieren, die frei herumlaufen durften und sich v. a. von Gras ernährt haben.
 - Essen Sie täglich andere Sorten von Fleisch, Geflügel und Fisch.
 - Essen Sie reichlich Gemüse und Obst und wechseln Sie hier täglich andere Sorten.
 - Essen Sie reichlich Zwiebelprodukte, also Zwiebeln (v.a. rote), Knoblauch, Spargel, Lauch, Frühlingszwiebeln usw.
 - Trinken Sie reichlich frisches Wasser: mindestens 0,03 Liter pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.

Was bleibt, sind also reichlich Sorten von Gemüse und Obst, Nüsse, Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Öle (z. B. Oliven-, Kokos-, Leinöl).

Von der Menge her sollten Sie vor allem auf Ihren Körper hören. Essen Sie einfach reichlich Gemüse und zu jeder Mahlzeit eine gute Portion eines Eiweißträgers (Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Nüsse).

Anmerkungen:

Sollten Sie in ärztlicher Behandlung sein bzw. gesundheitliche Probleme haben, dann sollten Sie dieses radikale Vorgehen vorher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen.

Ihr Körper wird sich wahrscheinlich mit Entzugserscheinungen (z. B. Kopfschmerzen durch den Entzug der Drogen Koffein und Zucker) oder der Nahrungsumstellung bemerkbar machen. Das nimmt nach wenigen Tagen deutlich ab.