

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 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, Tomatensaft, 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-Krebswirkung" zeigt - ein Hinweis auf die besondere Funktion der hitzeempfindlichen Xanthophylle in der Krebsvorsorge.

1 kg Brokkoli pro Woche verhindert Brustkrebs.
10 Tomatenmahlzeiten pro Woche verringern das Prostatakrebsrisiko um 50%.