

Allergien durch die Ernährung heilen

Empfehlungen nach Dr. med. M. O. Bruker



- Vermeidung von tierischem Eiweiß
(Verzehr von pflanzlichem Eiweiß: Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Nüsse, Quinoa, Buchweizen, Vollkorn etc. ...)
- Ausreichende Zufuhr an Vitalstoffen
- Vermeidung von Fabrikzuckerarten
- Vermeidung von Auszugsmehl (Weißmehl etc.)
- Vermeidung von Fabrikfetten (gehärtete Fette etc.)

Buchempfehlung Dr. med. M. O. Bruker: Allergien müssen nicht sein (Emu-Verlag)

@morehappiness.de