

Buchtipp: Wildkräuter – meine Lebensretter aus der Natur



Die Gesundheits-Revolution beginnt zuhause in der eigenen Küche!

Nachdem die Ärzte bei Ralf Brosius im Jahre 2006 „Lungenkrebs im Endstadium“ diagnostiziert hatten und ihm außer Chemotherapie – sowie eine prognostizierte Lebenschance gegen Null – keine weiteren Alternativen aufzeigen konnten, entschied er sich seine Gesundheit und sein Leben selbst in die eigenen Hände zu nehmen.

Mithilfe des Ayurveda-Arzt Dr. John Switzer stellte Ralf Brosius seine Ernährungsgewohnheiten radikal um und ernährte sich fortan überwiegend von veganer Rohkost – hauptsächlich von Wildkräutern frisch von der Wiese.

Nach vier Jahren dieser heilsamen Ernährungsweise ist Ralf Brosius völlig beschwerdefrei, kerngesund und fühlt sich um viele Jahre jünger.

Ralf Brosius:

Meine persönliche Entscheidung für lebendige Nahrungsmittel mit dem höchsten Anteil an Nährstoffen traf ich vor ein paar Jahren aufgrund einer simplen Frage, und diese Frage lautete: Will ich (weiter)leben oder will ich in naher Zukunft sterben? Natürlich wollte ich leben!

Ich erneuerte also von jetzt auf gleich sämtliche, über Jahrzehnte hinweg praktizierte Ernährungsgewohnheiten und schickte meine alten, traditionellen Gewohnheiten »in die Wüste«. Das hohe Ziel war, mein Immunsystem so schnell wie möglich wieder in Schwung zu bringen. Und es war ziemlich offensichtlich, dass meine bisherigen Vorstellungen von gesundem Essen und Trinken nicht in der Lage waren, mich bei diesem Vorhaben zu unterstützen.

Denn wie gesagt: Das, was uns die Lebensmittelindustrie heute auftischt, hat mit gesunder, artgerechter Ernährung und den wahren Bedürfnissen von Körper und Geist nicht sehr viel zu tun.