



Hinweis:

Eine Ernährungsumstellung kann das Wohlbefinden verbessern, ist jedoch kein Ersatz für eine ärztliche Therapie. Sollten Sie unter Beschwerden ungeklärter Ursache oder unter einer bereits diagnostizierten Grunderkrankung leiden, besprechen Sie Ihre geplante Ernährungsumstellung vor Beginn mit Ihrem Behandler beziehungsweise Ihrer Behandlerin. Dies gilt insbesondere für Leser, die Allergiker sind, an einer Autoimmunerkrankung leiden oder bereits einem anderen medizinisch gebotenen Ernährungsplan folgen.