

Anleitung zum Nahrungsmitteltest

Liebe Patientin, lieber Patient!

Sie sind zum Nahrungsmitteltest bestellt. Bringen Sie bitte die folgenden Nahrungsmittel in Form einer kleinen Probe (etwa Daumenendglied-groß) mit. Am besten Sie verpacken die festen Sachen in einen Eierkarton oder einen Eiswürfelbehälter, die flüssigen und puderförmigen in ein kleines Gläschen.

Die Nahrungsmittel sollten Sie so mitbringen, wie Sie sie essen (gekocht, etc.), aber bitte nicht direkt vom Teller, sondern als einzelne Substanzen. Sie können die Nahrungsmittel im Gefrierfach sammeln und dann am Tag des Tests herausnehmen.

Denken Sie daran, dass Sie die Nahrungsmittel für den Test noch einmal in den Mund nehmen müssen, was etwas über den Zustand, in dem sie sich befinden sollten, aussagt.

Das Ganze bedeutet etwas Mühe, aber die Testung wird sicherer sein als mit Extrakten oder homöopathischen Testampullen.

Die unten stehende Liste verstehen Sie bitte als Checkliste. Überlegen Sie, was Sie wenigstens einmal in der Woche auf dem Tisch stehen haben, ergänzen Sie die Liste entsprechend bzw. lassen Sie das weg, was Sie ohnehin nie essen.

Gemüse

Kartoffel
Tomate
Zucchini
Gurke
Karotte
Sellerie
Zwiebel
Broccoli
Paprika
Knoblauch

Milchprodukte

Milch
Joghurt
Sahne
Butter
Kuh-Käse
Schafskäse
Ziegenkäse

Fleisch/Fisch

Rind
Schwein
Pute
Huhn
Lamm

Fisch n. Wahl

Ei (gekocht)

Obst (bevorzugte Sorten)

Getränke

Kaffee
schw. Tee
Kräutertee nach Wahl
Kakao
Bier
Wein

Nüsse/ Samen

Haselnuss
Erdnuss
Kürbiskerne
Mandeln
Sonnenblumenkerne

Fette

Sonnenblumenöl
Olivenöl
Distelöl
Leinöl

Getreideprodukte, Nicht-Getreide wie Buchweizen, Quinoa etc. sowie Mais müssen nicht mitgebracht werden, da wir sie einzeln in der Praxis vorrätig haben.

Viel Erfolg - Ihr Praxisteam