

Kombuco Fizz

10 Goldene Regeln

- Esse oder trinke täglich fermentierte, unpasteurisierte Lebensmittel. Dazu gehören Kombucha, Wasserkefir und das gute fermentierte Gemüse zum Beispiel von Completeorganics
- Biologische Lebensmittel sind besser für Dich und den Planeten
- Kaufe Fleisch von Weidetieren und wildgefangenen Fisch
- Konsumiere weniger Getreide; eine köstliche Alternative sind Süßkartoffeln, Kürbis und saisonale Früchte
- Nutze Alternativen zu Süßstoff und Zucker: Xylit oder Erythrit sind gesund und schmecken großartig
- Trinke 2-3 Liter Wasser pro Tag; am Besten aus Glasflaschen
- Wasche Dir die Hände, aber vermeide dabei Desinfektionsmittel. Die schaden bei übermäßiger Anwendung Deiner Mikrobiologie im Darm
- Vermeide Plastik! Glas oder Stahl sind großartige Alternativen zu Tupperdose & Plastikflasche. Und einen eigenen Korb zum Einkaufen mitbringen! Aber das ist eh klar, oder?
- Mache einen Bogen um Elektrosmog: Wifi nachts ausstellen, direkten Körperkontakt mit Handy und Laptop vermeiden. Also Kopfhörer rein beim telefonieren und Laptop vom Schoss nehmen
- Putzmittel und Körperpflege wie Cremes, Shampoo und Co auf Schadstoffe und Mikroplastik prüfen. Wir empfehlen die App Code Checker