

Einkaufsliste: alle wichtigen Komponenten

- Stilles Wasser, 2,5 – 3 l pro Tag
- Reine Kräutertee's (z.B. Abendtee, Morgentee, Basentee, Almkräutertee...); keinen grünen, weißen und schwarzen Tee; Früchtetee's nur „nicht aromatisiert“ und auch nur sehr verdünnt anwenden
- Kräuter frisch, getrocknet oder auch tiefgefroren (je nach Saison)
- Gemüsebrühe möglichst Bio und ohne Geschmacksverstärker
- Kräutersalz
- Kaltgepresste Öle je nach Belieben und Geschmacksvorlieben
- Frisches und tiefgefrorenes Obst und Gemüse der Saison, möglichst KEINE Konserven
- Kartoffeln und Süßkartoffeln sollten immer vorrätig sein
- Bananen und Äpfel sollten auch immer vorrätig sein
- Trockenfrüchte für die Zwischendurch-Mahlzeiten
- Sprossen (selbst gekeimt oder bereits fertig gekeimte kaufen)
- Gomasio (Sesamsalz) im Asialaden
- Oliven und getrocknete Tomaten
- Pilze
- Zitronen sollten auch immer vorrätig sein
- Basen Bad
- Glaubersalz und Irrigator zur Darmentleerung
- Nüsse ungesalzen und ungeröstet
- Erdmandelflocken
- Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne o.ä.