

VERZICHTE AUF DIESE LEBENSMITTEL UND STOPPE AKNE INVERSA



Eier

Eier führen zu Entzündungen: Besonders bei einem löchrigem Darm (Leaky Gut), Das Ei führt über Leaky Gut auch zu Autoimmunkrankheiten, also unbedingt meiden!



Milch

Auch Milch kann zu massiven Problemen führen, besonders bei einem Menschen mit geschädigtem Darm. Außerdem enthält sie hohe Mengen an Hormonen und fördert ebenfalls Entzündungen.



Nachtschattengewächse

Bestimmte Antinährstoffe in folgenden Pflanzen, schützen vor Fressfeinden, machen aber auch Probleme, wenn sie ungehindert die Blutbahn gelangen. Dazu zählen:

- Kartoffeln (außer Süßkartoffeln)
- Tomaten
- Paprika
- Chili
- Pfeffer (außer schwarzer Pfeffer)
- Auberginen
- Goji-Beeren und Birnenmelonen
- sämtliche Gewürzmischungen mit oben genannten Inhaltsstoffen

**Klicke hier und erfahre die nächsten
wichtigen Schritte!**