

Martin Lürbke - Osteopath
zert. Osteopath für Neugeborene,
Säuglinge & Kleinkinder

Im Stift 19
58730 Fröndenberg

Tel. 02373-918953

Christoph Rys - Osteopath
Arzt für Orthopädie / Chirotherapie

Kleiststr. 1
49716 Meppen

Liebe Patientin, lieber Patient!

Bei Ihnen wurde durch Austestung eine Weizen-Unverträglichkeit festgestellt. Das bedeutet, daß diese Substanz eine leichte Toxizität (Giftigkeit) verursacht. Die Giftigkeit der Substanz kann man im Blut nicht nachweisen. Das einzige, was man im Blut nachweisen kann, sind allergische Reaktionen, die man wiederum mit kinesiologischen Techniken nicht feststellen kann. Eine Bestätigung der Unverträglichkeit durch einen Bluttest ist unnötig.

Der Verzicht auf Grundlebensmittel stellt sicher einen zusätzlichen Aufwand dar, aber die Untersuchungen, zusammen mit den klinischen Befunden, die bei Ihnen erhoben worden sind, haben eine ziemlich hohe Zuverlässigkeitsrate.

Ihr Wohlbefinden sollte Ihnen einen Versuch für zunächst _____ wert sein. Wenn Sie die Diät richtig einhalten, werden Sie feststellen, daß Ihre Beschwerden sich deutlich bessern, nicht nur im Bereich der Gelenke und der Wirbelsäule.

Beispiele für erlaubte Lebensmittel

- Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern
- Mais
- Reis
- Hirse
- Buchweizen
- Kastanienmehl
- Soja
- Sesam
- Kartoffeln
- Milch
- Eier
- Fleisch
- Fisch
- Obst
- Gemüse
- Fette / Öle
- Tee / Säfte
- Amaranth Brot, auch als Knäcke Brot

Beispiele für verbotene Lebensmittel

- Weizen
- Salz mit Trennmitteln
- Nudeln
- Brot, Gebäck, Kuchen aus Weizenmehl
- Paniermehl
- Grieß, Vollkornbrei
- Müsli
- Puddingpulver
- Fertiggerichte, die oft Weizenmehl enthalten
- Stärke als Bindemittel
- Korn, Likör
- Bier, Weizenbier
- Joghurt o. Kefir mit Verdickungsmitteln
- Malzkaffee
- fertige Waffeln oder Riegel mit Weizenanteilen
- manche Schokoladensorten enthalten Weizen
- Lakritz