

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Traubenkur

100 g Trauben = 68 kcal

Traubenkur 2-3 Tage:

- aktiviert die Leber
- regt die Nierentätigkeit an
- bringt den Kreislauf in Schwung
- gibt jugendliche Spannkraft
- hebt die seelische Stimmung
- Trauben entgiften den Darm
- kurbeln die Verdauung an
- Trauben helfen Stoffwechselschlacken u. Umweltgifte schnell wieder aus dem Körper zu transportieren
- Trauben geben Kraft u. machen fit

Traubenkur: täglich 1 ½ – 2 kg Trauben, sonst nichts
trinken: 2 – 3 l Mineralwasser

oder : 1 Woche anstelle des üblichen Frühstücks 500 g Trauben

oder : 14 Tage anstelle des üblichen Abendessens 500 g Trauben

oder : 1 x die Woche – 1 Monat lang – ein Traubentag:
ausschliesslich 1 ½ kg Trauben u. 3 l Mineralwasser