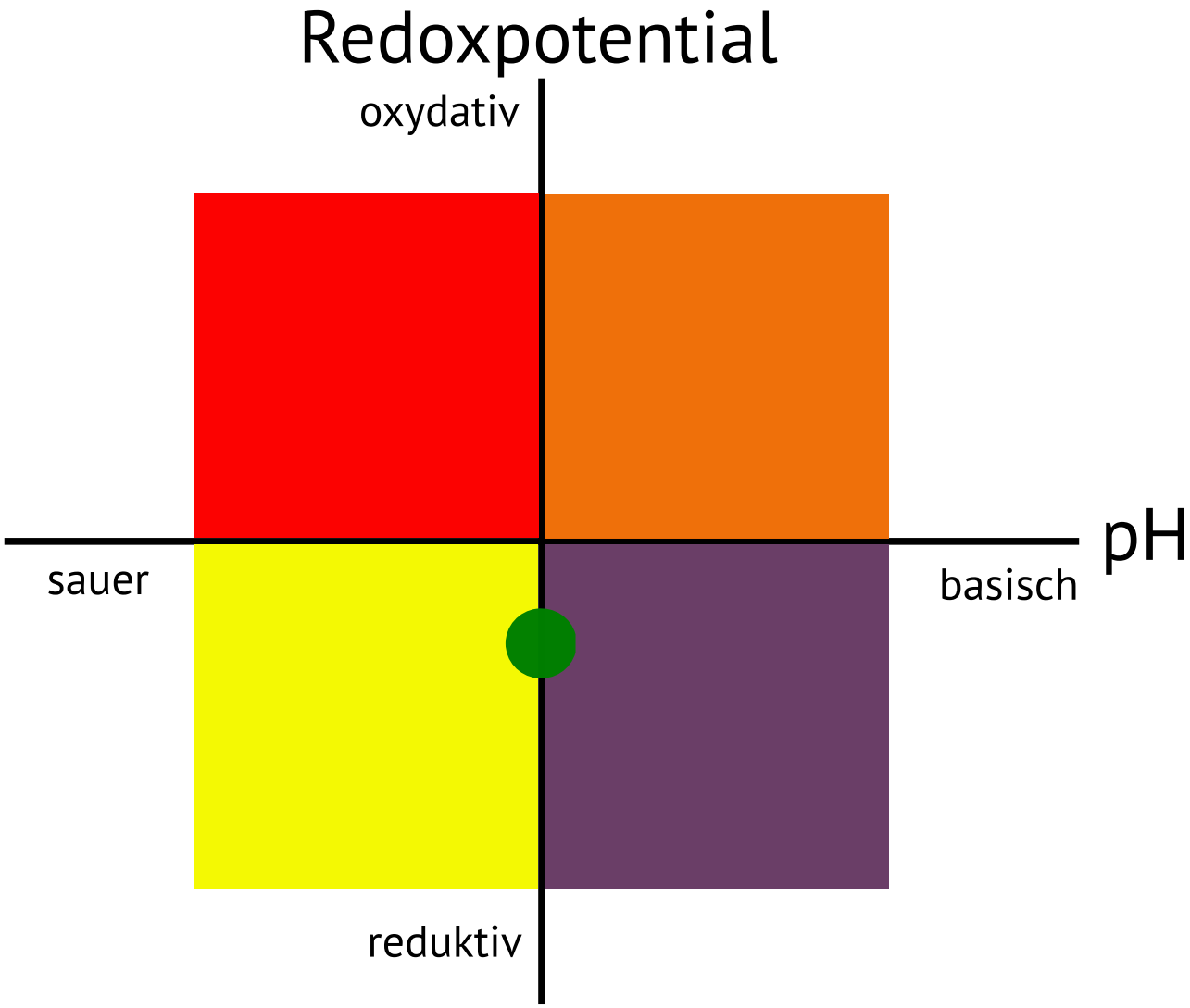
Das Ernährungsquadrat



Fragen und Tests zum Ernährungsquadrat:

- welches Millieu herrscht gerade in meinem Körper?
- welches Millieu herrscht gerade in ..... (Blut, Organ, Körperteil)?
- wenn ich dies (Vorstellung) esse, welches Millieu herrscht dann in meinem Körper?
- welches Millieu herrschte durchschnittlich in den letzten ... Wochen / Tagen / Monaten in meinem Körper?

Lassen Sie sich zur jeweiligen Frage das Quadrat mit der Antwort vor ihrem inneren Auge anzeigen oder fühlen Sie die richtige Stelle auf dem Quadrat.
Der grüne Kreis stellt das Optimum dar.
Auf Dauer sollte das Millieu neutral sein, wobei jedes Organ, das Blut, etc. sein eigenes "neutral" als Optimalzustand hat.
Das Redoxpotential besagt, inwieweit "freie Radikale" im Körper neutralisiert werden können. Ein leicht reduktives Potential ist somit besonders gesundheitsfördernd.

(C) Copyright 2019 by Stefan Scholz