

Weston A. Price, Dr. Dent.

In den 1930ern bereiste ein Zahnarzt aus Ohio die Welt und untersuchte die Ernährungsweisen von Eingeborenen, die sich ausschließlich von regionalen Lebensmitteln ernährten. Er verglich ihre ausnehmend gute Gesundheit, ihre hervorragende Knochenstruktur und ihre stabile Gemütslage mit seinen amerikanischen Zeitgenossen, die unter Zahnproblemen, geistigen Krankheiten, Allergien, Arthritis, Asthma, Herzkrankheiten, Diabetes, Verdauungsstörungen und Krebs litten.

Was Dr. Price herausfand:

- Traditionelle Ernährungsweisen enthielten große Mengen an Vitaminen und Mineralien, vor allem Vitamine A, D und K2, die sich in Meeresfrüchten, Fisch und dem Fett sowie den Innereien von Weidetieren befinden
- Wenn Eingeborene dieselben industriellen und denaturierten Lebensmittel essen wie Weißmehl, Zucker, Konserven, Pflanzenöle und pasteurisierte Milch, litten sie unter den gleichen chronischen Krankheiten die heute in den Industrienationen zu finden sind

Die Weston A. Price Stiftung

Wir sind eine Non-profit Stiftung für Ernährungsaufklärung die sich der weiteren Untersuchung der Wissenschaft von Dr. Price widmet und sich zum Ziel gesetzt hat nährstoffdichte Lebensmittel zurück in unsere Ernährung zu bekommen, indem wir folgende Dinge fördern:

- Akkurate und aktuelle Ernährungsinformation
- biologischer und Permakultur Anbau
- Weidewirtschaft
- Bauernhöfe aus der Region
- Aufrichtige und informative Deklaration
- universeller Zugang zu Roh- bzw. Vorzugsmilch
- Technologie die Nährstoffe in unseren Lebensmitteln behält, anstatt sie zu zerstören

Diese Ziele sollen erreicht werden durch ein weltweites Lokalgruppennetzwerk, eine vierteljährliche Zeitschrift, informative Broschüren, einen jährlichen Einkaufsleitfaden, eine jährliche Konferenz und bundesweiten Aktivismus.

Werden sie Mitglied unter
westonaprice.org

Weise Lebensmittel

für
Gesunde Familien
Bauernhöfe aus der Region
Unsere Umwelt

DIE
WESTON A. PRICE
STIFTUNG
für **Weise Traditionen**

**AUS DER LEBENSMITTELKUNDE,
LANDWIRTSCHAFT UND NATURHEILKUNDE**

Aufklärung-Forschung-Engagement

PMB Box 106-380
4200 Wisconsin Avenue, NW
Washington, DC 20016
(202) 363-4394
info@westonaprice.org
www.westonaprice.org

Marlon Bonazzi – Lokalgruppe München

Copyright © 2009 The Weston A. Price Foundation
All Rights Reserved

Weise Lebensmittel für gesunde Familien

GUTE GESUNDHEIT IST UNSER GEBURTSRECHT

Ein von Natur aus starkes Immunsystem, Vitalität, normales Wachstum, ein gesundes Gemüt, ausgeprägte Aufmerksamkeit, gute Knochenstruktur, gerade und gesunde Zähne und ein Leben ohne chronische Krankheiten sind alles vorprogrammiert solange wir die Lebensmittel essen die von Natur aus für uns vorgesehen sind.

MODERNE LEBENSMITTEL ZERSTÖREN UNSERE GESUNDHEIT

Die meisten chronischen Krankheiten, darunter auch mentale und Verhaltensprobleme, werden verursacht oder verstärkt durch unsere modernen Essgewohnheiten. Die Beweise häufen sich, die moderne Lebensmittel und chronische Krankheiten in Verbindung bringen. Dennoch empfehlen viele Ernährungsratgeber industrielle Lebensmittel und machen uns Angst davor unsere traditionellen Lebensmittel zu konsumieren.

TIERISCHE FETTE SIND UNABDINGBAR

Unsere Körper brauchen nährstoffdichte tierische Lebensmittel, insbesondere tierisches Fett, um gesund zu sein von Generation zu Generation. Unsere Zellen, Knochen, Hirn, Herz, Lunge, Niere und reproduktive Organe sind allesamt angewiesen auf die Nährstoffe, die sich nur in tierischen Fetten finden lassen um problemlos zu funktionieren

WEISE LEBENSMITTEL MACHEN SIE GESUND

Indem man diese nährstoffdichten Lebensmittel zu sich nimmt, kann man seine Gesundheit wiederherstellen und bildet die Grundlage für eine gesunde nächste Generation.

EINE VERTRAUENSWÜRDIGE INFORMATIONSQLLE

Unsere Materialien und Internetseite bieten wissenschaftlich fundierte Artikel über die Vorteile traditioneller Lebensmittel basierend auf Forschung die nicht von Agrobusiness und großen Pharmaunternehmen beeinflusst wurde. Wir bieten praktische Ratschläge wie sie nährstoffreiche Lebensmittel bekommen und unsere Lokalgruppen können ihnen helfen gesunde Lebensmittel in ihrer Region zu bekommen

Weise, gesunde Lebensmittel

- Butter, Sahne und vollfett Rohmilch
- Innereien, wie z.Bsp. Leber
- Weidefleisch, Milchprodukte und Eier
- wilder Fisch, Meeresfrüchte und Fischrogen
- biologisches Gemüse und Obst
- traditionelle lacto-fermentierte Lebensmittel
- gesunde lacto-fermentierte Getränke
- hausgemachte Knochenbrühe
- sorgfältig zubereitetes Getreide und traditionelle Sauerteigbrote
- naturbelassenes Salz

Lebensmittel die zu vermeiden sind

- fettarme und fettfreie Produkte
- moderne Sojaprodukte
- pasteurisierte, homogenisierte Milchprodukte
- Margarine und Transfette
- Industrielle Pflanzenöle
- Cornflakes
- künstliche Süßstoffe und Zusatzstoffe
- Fast Food und Soft Drinks
- Zucker, industrielle Süßungsmittel und Fruchtsäfte
- Weißmehlprodukte
- Tiere aus Massentierhaltung und Fisch aus Aquakultur

Überraschende Informationen über Lebensmittel

- tierische Fette verursachen nicht Herzkrankheiten, Krebs und Übergewicht sondern schützen davor
- moderne Sojaprodukte verursachen Schilddrüsenprobleme, Verdauungsstörungen und stören den Hormonhaushalt
- fettarme Ernährung kann zu vielen Problemen führen, auch mentaler Instabilität
- Vegetarier leben nicht länger und eine vegane Ernährung schützt nicht vor Krebs und Herzleiden

Weise Lebensmittel für nachhaltige Bauernhöfe, eine saubere Umwelt und regionalen Wohlstand

NICHTGIFTIGE LANDWIRTSCHAFT produziert Lebensmittel die von gesunden mineralienreichen Böden kommen, ohne künstliche Dünger, Herbizide, Pestizide und Hormone

WEIDEWIRTSCHAFT sorgt für gesündere Tiere, die im freien leben, wo sie grünes Gras und Sonnenschein bekommen was für nahrhafteres Fleisch, Milch und Fett sorgt

NACHHALTIGE LANDWIRTSCHAFT hängt ab von einer Vielzahl von kleinen Bauernhöfen, die davon profitieren ihre Produkte regional zu verkaufen und so Wohlstand für ihr Umland und kommende Generation zu garantieren

BIODIVERSITÄT wird erhalten durch Fruchtwechsel und natürliche Schädlingskontrolle, was im Gegensatz steht zu den großen Monokulturen und der Bodendegradation die typischerweise auf großen industriellen Bauernhöfen die Gentechnik verwenden vorherrschen

REGIONAL PRODUZIERTE LEBENSMITTEL reduzieren Transportkosten, Verkehr, Verpackungsmaterialien, Verschmutzung und Verbrauch fossiler Energieträger während es für frischere Lebensmittel und eine wohlhabendere regionale Wirtschaft sorgt

REGIONALER MEHRWERT Lebensmittel wie Käse, Butter, Rohmilch, Wurst, Knochenbrühe, traditionelle Sauerteigbrote und gesunde lacto-fermentierte Getränke und Beilagen bringen ländlichen Regionen und kleinen Städten Wohlstand