

## Milchprodukte

Bei Milchprodukten ist Kefir zu empfehlen. Ich stelle ihn selber her. Er schmeckt extrem lecker und stärkt das Immunsystem (übrigens auch von Menschen!!!). Kefir wird auch oft bei Demodex-Erkrankungen eingesetzt, offensichtlich mit Erfolg. Falls jemand Interesse an Kefirpilzen hat, kann ich regelmäßig etwas abgeben, sie vermehren sich sehr schnell.



Danke an Anne Sasson, die uns auch künftig mit Ernährungstipps unterstützen wird.

Wenn Ihr Anne erreichen wollt, hier ist ihre Mailadresse [anne.sasson@gmx.de](mailto:anne.sasson@gmx.de)