



Entgiftungsrezepte und Frühjahrskuren

In dieser Bonus-Lektion stellen wir dir einige unserer Frühjahrskuren vor. Wir starten gleich zu Beginn mit einem Saft, der deine Leber, deine Gallenblase, deinen Darm und deine Nieren bei der Reinigung unterstützt. Dieser Saft ist ein echtes Highlight, das du nicht von deinem Speiseplan streichen wollen wirst – gesund und absolut lecker!

~ Apfel-Brennnessel- oder Apfel-Löwenzahn-Saft ~

Die frischen Wildkräuter und die Apfelstücke abwechselnd in den Entsafter geben, wenn vorhanden, die Verschlussklappe schließen, sodass sich beide Zutaten vermengen und frisch genießen.

Zutaten:

Äpfel

Junge Brennnesseln und/oder Löwenzahn

Wissenswertes für deine Gesundheit:

Die Brennnessel ist eine sehr wichtige Heilpflanze. Sie reinigt dein Blut, wirkt entwässernd und unterstützt deinen Körper bei der Entgiftung. Junge Brennnesselblätter enthalten bis zu sechsmal so viel Vitamin C wie die Orange. Darüber hinaus ist die Brennnessel reich an Calcium, Magnesium, Eisen und Beta-Carotin. Sie sollte am besten roh gegessen werden, damit dein Körper alle enthaltenen Wirkstoffe aufnehmen kann. Du kannst die leckersten Gerichte aus Brennnesseln zubereiten: Brennnessel-Pesto, Smoothies, Pizzas, Croutons ...



~ Gerstengras-Saft mit frischer Brennnessel und Blütenpollen ~

Empfehlen möchten wir dir auch den Gerstengrassaft, welchen du im Frühjahr mit frischen Brennnesseln genießen kannst. Dieser Saft ist sehr basisch und ein echtes Lebenselixier! Er ist reich an Chlorophyll und reinigt deine Zellen, dein Zellwasser, deinen Magen, deinen Darm, die Leber, deine Nieren und dein Blut. Er unterstützt die Blutbildung, das Herz-Kreislaufsystem und dein Immunsystem.

Es wirkt reinigend, entgiftend und unterstützend auf alle Organe und enthält eine Menge an Mineralstoffen, Mikro- und Makroelementen, die Vitamine (B1, B2, B6, B9, B12, C, E, K) und Mineralstoffe (Magnesium, Calcium, Natrium, Kalium, Eisen, Mangan, Bor, Zink, Chrom, Phosphor, Kupfer, Selen ...), Chlorophyll und Aminosäuren.

Du solltest täglich zwei Gläser davon trinken! Du wirst schnell sehen, wie sich dein körperlicher und geistiger Zustand verbessert. Im Frühjahr gebe ich auch gerne noch einige Blütenpollen hinzu. Der gesunde Zucker unterstützt, in Maßen genossen, deine Leber bei der Entgiftung.

Zubereitung:

Gerstengrassaft, entweder frisch gepresst oder als Pulver in Rohkostqualität in Wasser einrühren und trinken. Zweimal am Tag einen Teelöffel auf nüchternen Magen trinken oder 40 – 70 ml frischen Saft. Frische Brennnessel und Blütenpollen hinzugeben und im Mixer mixen – ein wahres Kraftpaket!

Tipp: Du kannst für deinen grünen Saft anstelle der Brennnessel auch frische Knospen verwenden. Hierfür eignen sich Buchen-, Ahorn, Apfelknospen, aber auch Tannenknospen. Letztere sind sehr reich an Vitamin C.

~ Knoblauch-Zitronen-Trunk ~

Dieser Trunk ist ein wahres Geschenk der Natur, mit welchem du deine Gefäße und die kleinsten Kapillaren deines gesamten Organismus reinigen kannst.

Der Mix aus Knoblauch und Zitrone ist einfach anzuwenden: Der „Drink“ kann vor oder nach einer Hauptmahlzeit eingenommen werden.

Anwendung: 2 bis 3 Knoblauchzwiebeln (geschält) und 3 bis 4 Bio-Zitronen (mit Schale, nicht gewachst) mit ½ Liter lebendigem Wasser im Mixer zu einem schaumigen „Drink“ mixen. In ein Schraubglas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Für 3 Wochen täglich 1 Esslöffel vor oder nach einer Hauptmahlzeit einnehmen. Nach diesen 3 Wochen solltest du 8 Tage pausieren und dir anschließend erneut einen „Drink“ für 2 bis 3 Wochen zubereiten. Höre auf deinen Körper und finde die Dauer, die zu dir passt. Diese Kur hilft deinem Körper dabei, Verkalkungen in deinem gesamten Organismus zu lösen und abzutragen. Du verspürst eine jugendliche Regeneration deines ganzen Körpers. Hörprobleme, Gelenkprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten und vieles mehr lassen merklich nach und verschwinden nach einiger Zeit meist völlig.