



Frühling Zeit der Reinigung & Erneuerung

Britta Diana Petri

Mit diesem E-Book erhalten Sie einen kurzen Einblick in den Frühlingskurs der RainbowWay® Trilogie, mit Rezept Tipps und reichlich Inspirationen.

F r ü h l i n g

Zeit der Reinigung und Erneuerung!

Britta Diana Petri

RainbowWay®

*Mit diesem E-Book erhalten Sie einen
kurzen Einblick in den Frühlingskurs
der RainbowWay® Trilogie,
mit Rezept Tipps und reichlich Inspirationen.*

Haftungshinweis:

Wenn Sie krank sind, suchen Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten auf. Die Informationen und Tipps in diesem Script sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten, medizinischen Rat sondern dienen ausschließlich als Werkzeug und Inspiration für die Leser, sich ihre ganz individuelle Frühlingskur zu gestalten und sich im selbstverantwortlichen Umgang mit der eigenen Gesundheit zu üben.

Alle Angaben in diesem Script erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen!

Inhaltsverzeichnis

Bewusst leben, bewusst ernähren, bewusst sein!	5
Grüne Smoothies im Rahmen der Frühlingskur	8
Früchte	9
Gemüsefrüchte	9
Blattsalate, Blätter, Kräuter und Wildkräuter	9
Sprossen	9
Gartenkräuter und Wildkräuter	10
Wichtig zu wissen	10
Wildblumen	11
Blüten und Blätter von Sträuchern und Bäumen	11
Algen	11
Nüsse	11
Smoothie-Vielfalt, kreative Gestaltung	12
Darauf sollten wir achten!	12
Sieben einfache Smoothie-Rezepte	13
Basisrezept für die Zubereitung	13
Smoothie Rezeptur 1	13
Smoothie Rezeptur 2	13
Smoothie Rezeptur 3	14
Smoothie Rezeptur 4	14
Smoothie Rezeptur 5	14
Smoothie Rezeptur 6	14
Smoothie Rezeptur 7	14
Heute beginnt meine Zeit der Wandlung!	15
Den Lymphfluss in Bewegung bringen	19
Nach der „Bewegung“	19
Körperpflege nach Bad & Dusche	20
Was wir zu uns nehmen	21

Hier ein paar Auswahlmöglichkeiten	22
Basen-Green-Drink	22
Ingwer-Zitronen-Wasser, pures Zitronenwasser, Habanero-Zitrone	24
Was nicht bewegt wird, verkümmert mit der Zeit!	24
Das Lächeln und die Sonne	25
Fein gemixte Mahlzeiten	26
Avocado-Püree-Rezepte	27
Avocado- Crème fruchtig und grün	27
Spinat mit Mandelmus	27
Avocado-Vogelmiere-Creme	27
Avocado-Schoko-Creme	27
Avocado-Brokkoli-Apfel-Creme	27
Fruchtiges, sättigendes Vitalkost-Müsli	29
Mittagessen	30
Salate in allen Variationen	31
Zubereitung von rohem Wurzelgemüse	32
Möhrensalat mit Kürbiskernen	32
Per E-Mail betreuten Kurse	35
RainbowWay® Trilogie	35
Berufsvorbereitende Ausbildungen	35
Holistischer Gesundheits- Vitalkost- und Lebensberater	35
Holistischer Vegan-Vitalkost-Zubereiter	35
Holistischer Fastenleiter	35

Quellenangabe:

Inhalte und Fotos von Britta Diana Petri

Britta Diana Petri

Inhaberin und Leiterin der RainbowWay® Akademie

Schule für holistische Gesundheit, vegane Vitalkost und die Kunst & Wissenschaft des Lebens.

Copyright by Britta Diana Petri



Mit den folgenden Tipps und Rezepten, möchte ich euch ein paar Werkzeuge an die Hand geben, die darin unterstützen, die Zeit der Reinigung und Erneuerung sinnvoll zu nutzen! In dieser ganz besonderen Jahreszeit geht es um Entschlackung, Entgiftung, Entsäuerung, um die Wege der Reinigung in all ihren Facetten und natürlich um ganzheitliche Regeneration im Innen wie im Außen. Wir nutzen das Wissen um die Gesetzmäßigkeiten der Natur und des Lebens und schaffen auf allen Ebenen Voraussetzungen für natürliche, kraftvolle Gesundheit.

Der RainbowWay® Trilogie/Frühlingskurs findet von 21. März bis 08. Mai statt. Er dient der persönlichen Gesundheitsentwicklung und zählt NICHT zu den Ausbildungen. Es gibt ein Coaching-Mail pro Woche. Die Inhalte sind leicht zu praktizieren und entsprechen der Energie des Frühlings. Wir schaffen ganzheitliche Voraussetzungen für Gesundheit und entwickeln unsere Stärken und unser individuelles Potential!

Bewusst leben, bewusst ernähren, bewusst sein!

Alles was wir heute denken, fühlen, sagen und tun, wirkt sich im Hier und Jetzt auf unsere innere und äußere Welt aus, und daraus erschaffen wir dann letztendlich auch unser Morgen!

Es ist von großer Bedeutung, dass wir uns für frische, reine, natürliche, hochwertige, lebendige, vegane und glutenfreie Nahrungsmittel entscheiden und für eine ganzheitliche und lichtvolle Denk- Lebens- und Ernährungsweise! So ist es uns möglich, Gesundheit, Lebenskraft und Lebensqualität zu steigern und das individuelle Potential immer weiter zu entwickeln. Wir beginnen stets mit einer Selbst-Betrachtung um uns ein klares Bild vom aktuellen Gesamtzustand zu machen. Wir betrachten Gesundheit, Aussehen, Fitness, Zufriedenheit u.v.a.m. Danach nehmen wir uns eine Baustelle nach der anderen vor, um uns wieder rundum und auf allen Ebenen in einen optimalen Zustand zu bringen. Wir trainieren die Wahrnehmung von uns selbst, unserem Befinden, unserem Jetzt-Zustand und unserer Nahrung.

Betrachten wir uns doch einmal selbst, vom Erwachen am Morgen bis zum Zubettgehen am Abend oder in der Nacht. Wie fühlen wir uns? Was tut uns gut? Was nervt uns? Welche Menschen in unserem Leben und in unserer Umgebung tun uns gut? Welche ziehen uns runter? Wie reagieren wir auf Nahrungsmittel? Fühlen wir uns nach dem Essen fit und frisch, oder stumpf und müde? Welches Wetter trägt zum individuellen Wohlbefinden bei, welches bereitet Schmerzen oder gar Trübsinn. Wie fühlt sich der aktuelle Schlafrhythmus an? Bleibt ausreichend Zeit für Schlaf und Entspannung? Um sich selbst zu helfen, muss man sich zuerst einmal richtig kennen lernen!

Ein kleines Kurs-Tagebuch und ein selbst verfasster Fragebogen zur Selbstbetrachtung sind hilfreiche Werkzeuge. Schreibt alles auf, was euch wichtig erscheint. So behaltet ihr den Überblick und könnt Veränderungen leichter wahrnehmen und besser nachvollziehen, was im Individualfall die besten Ergebnisse bringt.



Betrachten wir unser Essen stets „ganzheitlich“, z.B. woher es kommt und was es war, bevor es auf unseren Tisch kam. Ist es „natürlich“ entstanden? Wie riecht es? Wie schmeckt es? Fühlt es an Lippen, Zunge und Mund gut an? Esst langsam und mit Bedacht! Kaut gut, lasst die Nahrung auf die Geschmacks-Papillen wirken und fühlt auch das Feinstoffliche darin! Wenn wir das Essen nicht selbst hergestellt oder zubereitet haben, erkundigen wir uns nach der Quelle und den Inhaltsstoffen! Es gibt so viele Intoleranzen in der heutigen Zeit, dass jeder wissen sollte, was er sich zumuten kann und was nicht. Die konventionelle Ernährung und Lebensweise kann dem Menschen und seinem Immunsystem schon ziemlich zusetzen. Es ist Zeit, sich wieder auf die Wurzeln, das Natürliche, das Wesentliche zu besinnen, Ressourcen aufzufüllen und das eigene Lebensfundament zu stärken!

Mit der Zeit vergeht die Lust auf unnatürliches, ungesundes Zeug. Die Qualität von Nahrungsmitteln spiegelt sich in unserem physischen und psychischen Zustand!



Chlorophyll

grünes Licht für unsere Zellen

Am besten beginnen wir den Tag mit einem Glas gefiltertem Wasser, Zitronenwasser oder einem Basendrink nach Wunsch. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, basisches Wasser und andere spezielle Basen-Drinks zuzubereiten. Ich liebe morgens z.B. ein großes Glas Wasser, das ich entweder zuhause mit meinem **Ecaia-Ionisator** zubereite oder unterwegs mit einer mobilen **Filter-Karaffe**, die mir auch basisches, ionisiertes Wasser herstellt. Dazu gebe ich frischgepresste Chlorophyll-Säfte, alternativ Chlorophyll-Tropfen oder **Greens**, also pulverisierte Blätter, Gräser und Kräuter, entweder gemischt oder einfach nur Grassaftpulver und /oder Graspulver.

Wer gerne mit einem sättigenden Drink den Tag beginnt, ist mit einem Smoothie ganz gut beraten. So wird die erste Mahlzeit bereits gut aufgeschlossen (gemixt). Sie soll dabei helfen, reichlich Basen und Vitalstoffe ins System zu bringen, die Speicher aufzufüllen und die Balance herzustellen.

Grüne Smoothies im Rahmen der Frühlingskur

Gerade in der Zeit der Reinigung und Erneuerung gehören sie zu den wichtigsten Nahrungsmitteln in trinkbarer Form. Da die meisten Rezepte für grüne Smoothies oft zu viele süße Früchte wie Bananen beinhalten, oder zu viele unterschiedliche Komponenten und meist auch unharmonische Mischungen, kann sogar ein grüner Smoothie zum Verdauungsproblem werden. Es ist sinnvoll, in Zeiten der Reinigung einfache und weniger süße Kreationen zu verwenden. Natürlich kann jeder seine Mischung nach Wunsch selbst kreieren und eigene Erfahrungen sammeln. Meine Vorschläge dienen zur Orientierung und um „Voraussetzungen zu schaffen“ für Wohlbefinden und Gesundheit.



80% basenbildende Kost und 20% sonstige, sind eine gute Mischung. Ebenso sind 80% Rohkost und 20% natürliche, vegane Kochkost eine extrem gesundheitsfördernde Kombi, wenn man noch nicht komplett von Rohkost lebt und es entspannt und undogmatisch angehen will.

Geeignete Zutaten für leichte, nicht zu süße Smoothies

Früchte

– stets reif verwenden, sonst säurebildend!

z.B. enzymreiche Früchte wie Ananas und Papaya, aber auch Apfel, Drachenfrucht, Granatapfel, Grapefruit, Kaki, Limone, Mandarine, Mango, Maracuja, Orangen und Zitronen und natürlich alle Sorten von Beeren die ihr mögt, wie z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Josta-Beeren, Goji-Beeren, Acai-Beeren usw. Im Winter und außerhalb der Saison ist es OK, gefrorene Beeren aufzutauen und im Smoothie zu verwenden. Das ist besser als gar keine und bringt ordentlich Antioxidantien ins System.

Gemüsefrüchte

- ebenfalls vorzugsweise reif verwenden!

z.B. Avocado, Chili, Gurke, Habaneros, Okra, Paprika, Peperoni, Tomaten – verschiedene Sorten, Zucchini, Zuckererbsen usw.

Blattsalate, Blätter, Kräuter und Wildkräuter

Batavia, Buttersalat, Eichblattsalat, Feldsalat, Grünkohl, Gurkenblätter, Kohlrabi Blätter, Kresse, Kürbisblätter, Lollo, Mangold, Pak Choi, Portulak, Postelein, Radieschen-Blätter, Rettich-Blätter, Rucola, Römersalat, Blätter von Rosenkohl, Rote-Beete-Blätter, Rübenblätter, Schwarzkohlblätter, Sellerieblätter, Spinat (auch Erdbeerspinat, Neuseelandspinat), Spitzkohl, Staudensellerie, Weinblätter, Wirsing, Zucchini.

Sprossen

Hier eignen sich Sprossen von Alfalfa, Hirse, wilder Braunhirse, Buchweizen, Brokkoli, Knollengemüse, Kresse, Radieschen, Rettich, rote Beete, Rucola, Bockshornkleesamen, Sonnenblumenkernen, Chia, Senfsamen, hellen oder schwarzen Sesamsamen, Leinsamen, gesprossenen Kürbiskernen und was euch sonst noch leckeres einfällt.

Gartenkräuter und Wildkräuter

Gartenkräuter wie z.B. Basilikum, Borretsch, Dill, Estragon, Fenchelkraut, Gartenampfer, Jiaogulan, Kerbel, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie, Pimpinelle, Rosmarin, Salbei, Thymian, Zitronenmelisse und Wildkräuter wie z.B. Ackersenf, Ackerschachtelhalm, Barbarakraut, Brennnessel, Brunnenkresse, Disteln, Fetthenne, Franzosenkraut, Frauenmantel, Fünffingerkraut, Giersch, Goldrute, junge Gräser, Günsel, Gundermann, Guter Heinrich, Habichtskraut, Hanf, Heckenrose, Hirtentäschelkraut, Hopfen, Huflattich, Johanniskraut, Kamille, Kapuzinerkresse, Klatschmohn, Klee, Klette, Knoblauchrauke, Knöterichgewächse, Königskerze, Löwenzahn, Lungenkraut, Mädesüß, Malvenarten, Melde, Natternkopf, Nelkenwurz, Pfefferminze, Pfennigkraut, Rohrkolben, Sauerampfer, Schafgarbe, Scharbockskraut, Springkraut, Storchenschnabel, Taubnessel, Tellerkraut, Vogelmiere, Wasserlinse, Wegerich, Wegwarte, Weidenröschen, Wiesenschaumkraut, Weißer Gänsefuß, Wicke, Wiesenbocksbart, wilde Möhre usw..

Ich arbeite am liebsten mit jungen Brennnesseln, Vogelmiere, Melde, weißem Gänsefuß, Malvenblättern oder Giersch. Diese sind relativ mild im Geschmack und lassen sich gut kombinieren. In Beeren-Smoothies gebe ich gerne 4-5 junge Blätter des jeweiligen Beeren-Strauchs mit hinein.

Wichtig zu wissen

Von aromaintensiven Kräutern vorzugsweise nur winzige Mengen verwenden, denn jedes Kräutlein hat seine eigene Botschaft und seine spezielle Wirkung. Daher immer dezent dosieren und nur so viel verwenden, wie man auch pur auf einmal essen könnte, ohne Überwindung. Am besten auch nicht zu viele Sorten miteinander vermischen. Bestenfalls verwenden wir 1-3 Sorten und bei intensivem Aroma würde ich es bei einer Sorte belassen und noch ein paar geschmacksneutrale Blätter oder Greens dazu geben.

Kräuter und Wildkräuter bitte nur die verwenden, die ihr kennt! Besorgt euch ein Buch oder schaut im Netz nach Wildkräutern in eurer Region. Auserwählte Kräuter nur verwenden, wenn ihr sicher seid, dass es die richtigen sind!

Wildblumen

Ackerwinde, Distel, Gänseblümchen, Glockenblume, Klee, Klatschmohn, Königskerze, Kornblume, Löwenzahn, Ringelblume, Primel, wilde Rose, Stiefmütterchen, Vergissmeinnicht, Veilchen, Weidenröschen, Witwenblume. Auch sonstige essbare Blüten und Bio-Rosenblüten könnt ihr verwenden.

Blüten und Blätter von Sträuchern und Bäumen

Auch diese in kleinen, verträglichen Mengen verwenden.

Brombeere, Erdbeere, Heidelbeere, Himbeere, Johannisbeere, Moosbeere, Preiselbeere, Stachelbeere, Wilder Wein, Apfel, Aprikose, Birne, Kirsche, Mirabelle, Orange, Pfirsich, Pflaume, Zwetschge, Zitrone, Linde, Limone, Rose, Sanddorn, Schlehe, Tanne, Ulme, Walnuss, Weide, Weißdorn. Von Robinien nur die Blüten verwenden (alle anderen Pflanzenteile sind giftig).

Algen

Mikroalgen wie z.B. Chlorella-Algen, Spirulina Algen,
Makroalgen wie z.B. Nori-Algen, Kelp, Wakame usw.

Nüsse

In Smoothies geben wir keine Nüsse in den grünen Smoothie. Ihr könnt jedoch selbst Nuss- und Samenmilch herstellen, als gehaltvolles, nahrhaftes Getränk und als Grundlage für so manche Vitalkostgerichte, Salatsoßen und Desserts. Dazu muss man nur die Nüsse oder Samen über Nacht einweichen, dann abspülen, mixen, durch ein feines Sieb treiben und fertig ist die Nussmilch.

Smoothie-Vielfalt, kreative Gestaltung

Zum Aufpeppen und auch zum Aromatisieren von Smoothies können wir auch Super-Foods, Kräuter und Gewürze einsetzen, auch Kakao, Carob, Mesquite Pulver, Baobab Fruchtpulver, Vanille, Zimt, Kurkuma, Cayenne u.v.a.m. sind OK, um immer wieder neue Informationen, Nährstoffe, Farben und Geschmacksrichtungen zu erhalten.

Darauf sollten wir achten!

Egal welche Nahrungsmittel oder Lebensmittel, Kräuter, Gewürze oder sonstige Zutaten wir verwenden. Wir achten stets darauf, dass wir immer wieder unterschiedliche Quellen oder Sammelstellen verwenden und von Zeit zu Zeit auch mal die Zutaten in den Rezepten austauschen. So wird die Vegane Vitalkost niemals langweilig und vor allem verhindern wir dabei, dass es zu Defiziten durch Nährstoffarmut (durch Pflanzen die auf verarmten Böden wachsen) oder zu Belastungen (durch in Pflanzen angesammelte Umweltgifte) kommt.

Wir achten auf Vielseitigkeit, auf vertrauensvolle Bezugsquellen, auf nährstoffreiche Böden, auf unbehandelte, natürliche Produkte, auf Frische, gute Kombinationen, auf Menge und Häufigkeit des Verzehr eines Nahrungsmittels usw. Es ist auch wichtig, nur so viel zu essen, wie der Körper gerade braucht. Völlerei macht krank.

*„Die Menge und Häufigkeit
des Verzehr entscheiden darüber,
ob sich ein Nahrungsmittel
als Lebensmittel, als Heilmittel
oder als Gift auswirkt.“*

Sieben einfache Smoothie-Rezepte

Frühling und Reinigung = grün und basenreich



Basisrezept für die Zubereitung

Zutaten klein schneiden und in den Mixer geben.

Mit Wasser auffüllen bis der Wasserspiegel mit der Füllung übereinstimmt! Mischung auf höchster Stufe mixen, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist! Mit mehr Wasser wird der Smoothie dünnflüssiger!

Da ihr aus unterschiedlichsten Regionen kommt, könnt ihr natürlich die Zutaten jederzeit nach regionalen Möglichkeiten auswählen oder auch austauschen.

Für Cremigkeit sind Mango, Papaya, Avocado oder ab und zu auch mal eine halbe oder ganze Banane OK. Baobab Fruchtpulver ist auch eine super Zutat, gibt eine cremige Konsistenz und steckt voller Vitamine. (Anstatt Banane)

Smoothie Rezeptur 1

- 2 reife rosa Florida- Grapefruits – frisch gepresst
- 1 Handvoll Spinatblätter oder junge Brennesseln
- 1 Handvoll Feldsalat
- ½ Avocado (alternativ Banane, Apfel oder Mango)

Smoothie Rezeptur 2

- 2 reife rosa Florida-Grapefruits – frisch gepresst
- 2 Handvoll junge Blätter nach Wunsch
- ½ Avocado (oder andere Frucht)
- 1 TL Grünpulver der Wahl (geht auch ohne)

Smoothie Rezeptur 3

- 1 Mango
- 1 Orange und/oder 1 Zitrone – Saft davon
- 2 Handvoll junger Spinat oder besser noch Brennesseln
- ½ Avocado auf Wunsch oder ½ Banane
- 1 TL Grünpulver-Mischung (Greens) oder Graspulver

Smoothie Rezeptur 4

- 1 Salatgurke
- 1 rosa Grapefruit und 1 Zitrone /geschält!
- 1 EL gekeimte Sonnenblumenkerne
- 1 Hand voll Sonnenblumensprossen
- 1 Handvoll Feldsalat oder junger Spinat

Smoothie Rezeptur 5

- 1 Handvoll junge Brennesseln
- 1 Handvoll Vogelmiere
- 5 Blättchen Wegerich, Giersch oder andere Wildkräuter
- 1 Papaya mit ein paar Kernen

Smoothie Rezeptur 6

- 1 Tasse Beeren (frisch oder gefroren und aufgetaut)
- 1 Banane
- 2-3 junge Blätter von Erdbeeren, Himbeeren oder Brombeeren,
- 1 Handvoll grüne Blätter nach Wunsch (Spinat, Brennessel oder Vogelmiere)
- oder 1 EL frisch gepresster Chlorophyll-Saft, Grassaftpulver oder Spirulina.

Smoothie Rezeptur 7

- 2-3 frische, oder getrocknete, eingeweichte Ananasringe
- Saft von 1 Orange
- Saft ½ Zitrone
- ½ Papaya (frisch oder getrocknet und eingeweicht)
- ½ Mango (frisch oder getrocknet und eingeweicht)
- 2-3 Handvoll grüne Blätter nach Vegetation und Wunsch

Bei Hunger passen ein Smoothie und/oder ein bunter Salatteller. Bei Durst passen Wasser, Zitronenwasser, Green-Drinks und verdünnte Frisch-Press-Säfte von Früchten, Gemüse und Grünzeug. Ansonsten, Salat geht immer!

Heute beginnt meine Zeit der Wandlung!



Es packt mich ein erhabenes Gefühl und ein Lächeln umspielt meine Lippen. Ich fühle das Leuchten in meinen Augen, denn mit diesem neuen Frühling ergibt sich eine wunderbare und kraftvolle Möglichkeit, mein Leben zu transformieren. Heute beginne ich damit, meine Selbstliebe, Selbstbefreiung und Selbstheilung auf allen Ebenen einzuleiten. Die dunkle, kalte Zeit neigt sich dem Ende zu und Wärme, Licht und Wachstum stehen bevor, auf das ich mich so sehr freue und auf das ich mich vorbereiten möchte, um bald glücklich darin aufzugehen und mit zu fließen, im großen Energiefluss des Frühlings. Ich freue mich auf mein Bewusstseinswachstum, auf das Mehr an Lebens-Energie, auf die tiefgreifenden Erfahrungen, Erlebnisse und Erkenntnisse des eigenen Selbst. Ich freue mich auf die Veränderungen in mir und um mich herum und ich unterstütze diesen Wandel liebevoll und aufmerksam. Ich nehme ein paar tiefe Atemzüge von der „neuen Luft“ meines gerade in diesem Moment beginnenden „neuen Lebens“ ... oder besser, des neuen Zyklus meines Lebens. Ich spüre, wie sich meine Alveolen (Lungenbläschen) füllen und stelle mir vor, wie jede Zelle meines Körpers das Lächeln in meinem Gesicht widerspiegelt! Wow ... fühlt sich das gut an! Mein Kopf wird von Sekunde zu Sekunde klarer und mein Bewusstsein befreit sich, wird ganz weit. Die Ohren nähern sich immer weiter meinen Mundwinkeln ... oder auch umgekehrt Ich spüre ... und fühle ... und weiß ... es hat begonnen. Ich bin mitten drin!

Jeden Morgen wachen wir auf mit dem Wissen „Dies ist ein ganz besonderer Tag“. Wir lächeln, stellen uns vor, was wir uns gerade heute wünschen und erreichen wollen und dann denken und/oder sagen wir uns selbst – mit ganz viel Emotion (denn ohne Emotion funktioniert es nicht) „Ich ... Name ... gehe in meine Macht und in meine Kraft. Ich bin verbunden mit Allemwasist und mein Puls schlägt mit dem Puls der Schöpfung. Tief Atmen! Heute gebe ich mein Bestes, tue mir nur Gutes und alles geschieht auch zu meinem Besten. Ich übernehme die Verantwortung für mein inneres und für mein äußeres Universum, soweit es in meiner Macht steht und ich lasse die unendliche Liebe und Freude hinein fließen, in mich selbst, in meinen Körper, meine Gesundheit, in diesen Tag, meine Umgebung und in alles was ich bin, will, denke, fühle, sage, tue und erschaffe! Tiefe Atemzüge, Lächeln!

Dieses kleine Morgenritual wird uns allen zur festen Gewohnheit. Ihr macht praktisch jeden Tag ein „Update“ eurer Software, das euch mit eurem individuellen wahren Leben und Sein als Teil des Ganzen direkt verbindet und das euch auf Zellebene motiviert, wirklich das Beste für das Selbst und das Ganze zu tun. Damit kommt alles in den Fluss, im Innen wie im Außen. Jede Zelle freut sich und bekommt endlich alles, was sie braucht und wird verschont von allem, was sie nicht braucht oder belastet, weil ihr es so wollt und direkten Einfluss darauf nehmt, was geschehen wird. Ihr seid die Hüter eurer Lebenskraft, eurer Balance und Gesundheit.

Diese erste Morgenzeremonie hat so viel Kraft und Wirkung, dass die Auswirkungen schon sehr bald spürbar sind. Ihr öffnet damit die Tür für die vielen kleinen Wunder, die euer Leben lebenswert machen!

Jetzt haben wir den Tag begonnen und er liegt noch unberührt vor uns, bereit mit Leben gefüllt zu werden.

Egal welche Aufgabe uns heute bevorsteht, wir gehen sie mit Freude an und versuchen, wirklich Emotion hinein zu bringen. Auch wenn es eine Routinearbeit ist, wie z.B. Müll wegbringen, Wohnung aufräumen, Frühstück machen, oder die täglichen Abläufe, wie zur Schule, zur Uni oder zur Arbeit gehen, sich mit nervigen Menschen auseinander zu setzen, Kaffee für die Kollegen zu kochen, langweilige oder anstrengende Arbeiten zu erledigen. Was auch immer an diesem und jedem weiteren Tag ansteht, geht wie folgt vor:

Verliert euer Lächeln nicht! OK ... ihr müsst nicht breit grinsend durch die Gegend laufen und eure Kollegen, mit denen ihr sonst vielleicht weniger freundliche Blicke tauscht, dadurch zu Tode erschrecken. Die denken wahrscheinlich ihr wäret „high“ oder bekommen gar die Krise und verstehen die Welt nicht mehr. Das Lächeln findet innerlich statt, so dass der ganze Körper lächelt und die Augen mit.

Das erhöht die Energie gigantisch, auf Zellebene und strahlt weit hinaus in eure Umgebung. Wenn ihr bis jetzt keinen Grund habt, innerlich zu lächeln, dann denkt an den Morgen, ihr seid verbunden, ihr habt die Macht und die Kraft heute Schöpfer des eigenen Lebens zu sein, diese Freude und Liebe, die als Emotion dahinter steht, wird euch mit der Zeit dazu befähigen, zu manifestieren ☺!! Das bedeutet, alles zu verwirklichen, was ihr zu verwirklichen habt, sofern es eurem Wohl und dem Wohl des Ganzen dient. Da es ein Gesetz der Resonanz und ein Gesetz von Ursache und Wirkung gibt, wird euch die Welt heute auf eine neue Weise begegnen, sofern ihr es schafft, in dieser Energie zu bleiben. Selbst wenn es anfangs nur gelingt, die Energie für wenige Minuten zu halten, ist das schon ein großer Schritt

Die Aufgabe ist es, kontinuierlich am Aufbau dieser freud- und liebevollen Energie zu arbeiten und euch darin immer weiter zu entwickeln und zu festigen, bis dieses Gefühl in Fleisch und Blut übergeht! Jeden Tag steht ihr auf und lächelt und wisst „ICH BIN GLÜCKLICH, ich fühle mich LEBENDIG, ich LIEBE ALLES WAS IST, es geht MIR GUT, ich komme meinen Zielen täglich einen Schritt näher.

Da wir das in diesem und jedem weiteren Frühling und bald auch das ganze Jahr über alle gemeinsam tun, werden wir ein sehr starkes Energiefeld bilden, das uns alle trägt, durch diese wundervolle Zeit der Wandlung.

Wem das noch schwer fällt, der darf sich damit trösten, dass dieses Gefühl von alleine kommt, wenn er weiter Schlacken ausscheidet und in den basischen Bereich gelangt und dann noch die Lebens- und Ordnungsinformationen der Vitalkost erhält, die ihn praktisch mit Turbo in diese Lebensfreude hinein katapultieren. Ihr müsst euch nur immer bewusst sein, dass euch ALLES möglich ist – in jede Richtung – sei es im Positiven oder im Negativen. Es ist immer eure eigene Wahl. Entscheidet immer zum eigenen Wohl gleichermaßen, wie zum Wohl des Ganzen, dann ist alles stimmig und gut und alles kann sich optimal entwickeln. „Die Balance herzustellen und zu halten“ ist das ganze Geheimnis.

...und ... vergesst niemals...

Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit!

Wer sich oft krank, machtlos und unfähig fühlt, bringt auch eine ganze Menge Emotion mit hinein, oder? Man heult, klagt, es tut etwas weh, sogar der Körper reagiert darauf z.B. mit Disbalance oder Krankheit. Man ist unzufrieden mit sich, anderen und seinem Leben. Bleibt man in dieser Energie und verschwendet seine Aufmerksamkeit auf diese Aspekte des Lebens, können sie sich weiter verstärken. An dieser Stelle muss man den Schalter umlegen und das Rad in die richtige Richtung lenken, dahin, wo man wirklich will ... und das mit viel Emotion!

Neben der Ernährung, unserer Denkweise, unseren Emotionen und unserer Lebensführung ist auch die Bewegung von großer Bedeutung! Gerade in der Zeit der Reinigung und Erneuerung braucht es Bewegung, denn Bewegung bedeutet Veränderung und Veränderung kann Heilung bedeuten.

Den Lymphfluss in Bewegung bringen

Wer ein Trampolin hat, schwingt und springt sich erst einmal richtig wach, atmet tief und weckt alle Lebensgeister. Mit Musik fühlt sich das richtig gut an. Das tiefe Atmen sorgt für reichlich Sauerstoff und die Bewegung bringt den Lymphfluss in Gang und ist ein optimales Herz-Kreislauf-Training. Wer nicht Trampolin schwingt und springt, kann auch Atemübungen am geöffneten Fenster machen und dann entweder Yogaübungen, die 5-Tibeter, Thai Chi Übungen oder Dehnübungen und Krafttraining, einfach das, was sich gerade gut anfühlt und möglich ist. Eine richtig „freudvolle“ Morgenübung ist es, wenn man sich kraftvolle Musik auflegt und ordentlich abtanzt. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ein flotter, früher Spaziergang (wenn jemand z.B. einen Hund hat oder ein anderes Tier mit Beinen ☺, das gerne spazieren geht oder mit im Garten herum tollt) passt auch gut!

Vor und nach dem Workout sollte man ein großes Glas gutes, elektronenreiches Wasser trinken (also mit negativ geladenen Ionen). Dabei erhöht sich schnell das elektrische Potential in den Körpersäften und Geweben und freie Radikale haben keine Chance mehr. Basische Getränke verhindern Muskelkater und fördern das innere und äußere Gleichgewicht. Ich gebe gerne zusätzlich ein hoch konzentriertes Spurenelemente-Konzentrat in das Wasser oder in die Green-Drinks mit hinein. In Minuten bis etwa einer halben Stunde kommt es zu einer „gesteigerten Aufmerksamkeit“, als knipse jemand den Lichtschalter an und dann folgt ein mächtiger Energieschub.

Nach der „Bewegung“

geht's ab ins Bad. Trockenbürsten, beim Duschen bürsten oder in der Badewanne bürsten regt den Lymphfluss an, schafft gute Durchblutung und herrlich weiche Haut. Beim Bürsten immer an den äußeren Extremitäten beginnen und nach Körpermitte bürsten, in Richtung Herz. Wer will, kann auch ein schönes langes Basenbad nehmen, falls die Zeit es zulässt. Ansonsten sind Workout, Bürstenmassage und

Basenbad auch eine sehr gute Abend-Maßnahme, die gerne einige Stunden in Anspruch nehmen darf. Wenn noch ein reinigender „Einlauf“ hinterher kommt, hat man eine wundervolle, entspannte, erholsame Nacht vor sich, und liefert dem Körper die optimale Vorlage, für seine vielgestaltigen Reparaturarbeiten.

Körperpflege nach Bad & Dusche

Ich empfehle reinstes Kokosöl, Olivenöl oder eine andere Körperpflege, die man „auch essen könnte“. Gebt nichts auf eure Haut, was ihr nicht auch essen würdet. Die Haut kann nicht nur Stoffe abgeben, sie kann auch Stoffe aufnehmen. In der Zeit der Reinigung und Erneuerung meiden wir alles, was belastet.

In das Olivenöl oder das Kokosöl zur Körperpflege, kann man auch einen Tropfen duftendes Zitronenöl oder ein anderes Aroma-Öl dazu geben. Wer sich in der Aroma-Therapie auskennt, kann auch das mit einbringen. Seid mutig und versucht eigene Kreationen und Mischungen! Findet heraus was euch ganz individuell gut tut!

Olivenöl, Salbei-Press-Saft (selbst gepresst), Kieselgel bzw. Silicium oder Basenmischung zu einer soften Emulsion aufgeschlagen, stellen eine wunderbare Natur-Kosmetik dar, die auch „gereizte“ Haut schnell wieder in ihr Gleichgewicht bringt.

Bio Premium Coconut-Oil vermittelt ein wunderbares Hautgefühl und unterstützt die Regeneration. Auf den noch feuchten Körper auftragen, wenn es körperwarm und damit leicht flüssig geworden ist. Riecht auch lecker! Ihr solltet euch danach vor Kokos-Liebhabern in Acht nehmen, damit sie euch nicht anknabbern!

Bei der Zahnpflege können wir z.B. entschlacken über Ölziehen (Sonnenblumenöl oder ein anderes Öl das ihr mögt, im Munde schlürfen, bis es weiß ist, dann ausspucken) oder mit Heilerde spülen. Dazu verwendet man eine feine Heilerde, löst sie im Wasser auf und dann im Mund schlürfen, bis man genug davon hat. Danach

ausspucken und Mund spülen. Das unterstützt die Mundschleimhaut bei der Entgiftung und schafft einen klaren Kopf und klare Augen.

Zahnfleisch und Zähne kann man übrigens auch täglich mehrmals mit Kokosöl einmassieren. Das schützt vor Bakterien und Karies, bringt ein gutes Mundgefühl und hilft dabei, unangenehme Gerüche der „Reinigungsphasen“ zu neutralisieren. Vor dem Einschlafen sollte man das auch tun.

Trinkt nach der Morgentoilette noch ein großes Glas Wasser im basischen Bereich. Das geht mit etwas Kristallsalz-Sole oder ½ TL Basen-Mineral-Mischung auf ein 250 ml Glas Wasser. Wasser mit basischen Tropfen ist auch gut oder einfach ionisiertes Basenwasser aus dem Ionisator. Bezugsquellen auf Wunsch.

Ist dies alles noch nicht vorhanden, dann bereitet euch einfach vorerst einen fruchtigen Basen-Drink zu, ein einfaches Glas Zitronenwasser, warm oder kalt, je nach Wunsch. Dazu gibt man frisch gepresste Zitrone in ein Glas Wasser (reines Wasser ohne Kohlensäure) und trinkt in kleinen Schlucken. Zitronen verstoffwechseln sich basisch (auch wenn sie primär sauer schmecken) und sie lösen alte Ablagerungen auf, helfen bei der Gewichtsreduktion und befreien von Schleim im Körper (Darm, Gefäße, Atemwege). „Nicht auf leeren Magen trinken, bei Magenproblemen, und gar nicht trinken bei Unverträglichkeit von Zitrusfrüchten“. Oder presst euch Grassäfte und verdünnt sie mit Wasser. Auch Grassaftpulver sind genial für einen Basen-Drink!

Was wir zu uns nehmen

Achtet auf frische Nahrungsmittel in Bio-Qualität und haltet den Rohkostanteil so hoch wie möglich. Jeder kann für sich selbst entscheiden, ob und was er lieber morgens, mittags oder abends zu sich nimmt. Wichtig ist es, auf die eigene Intuition zu hören und diese mit der Zeit immer mehr zu entwickeln! Ihr müsst euch ganz neu kennen lernen und erfahren, was für ein wundervoller Körper euch da zur Verfügung steht und dass dieser ein eigenes, inneres Universum

beinhaltet, für dessen Wohlergehen ihr allein verantwortlich seid. Behandelt euer Universum gut, denn es glaubt an euch und sein Wohlergehen hängt allein von euch, den Hütern und Göttern eures inneren Universums ab!

Wer morgens nicht frühstückt, für den ist jetzt die richtige Zeit für einen hochfrequenten Green-Drink. Green-Drinks und feine Erden sind unsere „Zauberformel“. Mit vitalstoffreichen Green-Drinks entgiftet und entschlackt der Körper ordentlich und man geht viel Pipi, womit jede Menge alter Schlacken ausgeschieden werden, ohne die Nieren zu belasten. Feine Erden binden Giftstoffe zum Ausscheiden. Für mich sind das seit Jahren optimale Helfer für den Transformationsprozess und auch, um den Energie-Level dauerhaft hoch zu halten.

Nehmt Kohlenhydrate eher während der ersten Mahlzeit zu Euch und eiweißreiche Kost eher am Abend. Aminosäuren (besonders in Grünzeug) braucht der Körper für die Regenerationsprozesse auch reichlich über Nacht. Auch Fettgewebe wird über Nacht abgebaut. Dazu braucht es ausreichend Schlaf! Achtet darauf, genug Schlaf zu bekommen (7-8 Stunden), dann gibt es die besten Ergebnisse!

Hier ein paar Auswahlmöglichkeiten

Nehmt bitte das, was ihr habt oder was passend erscheint. Man kann viele Produkte selbst herstellen, durch Trocknen und Pulverisieren von selbst gezogenen oder gesammelten Greens. Es gibt aber auch hervorragende Fertigprodukte in Bio- und Rohkostqualität für alle, die keine Zeit oder Möglichkeit haben, sich selbst welche herzustellen.

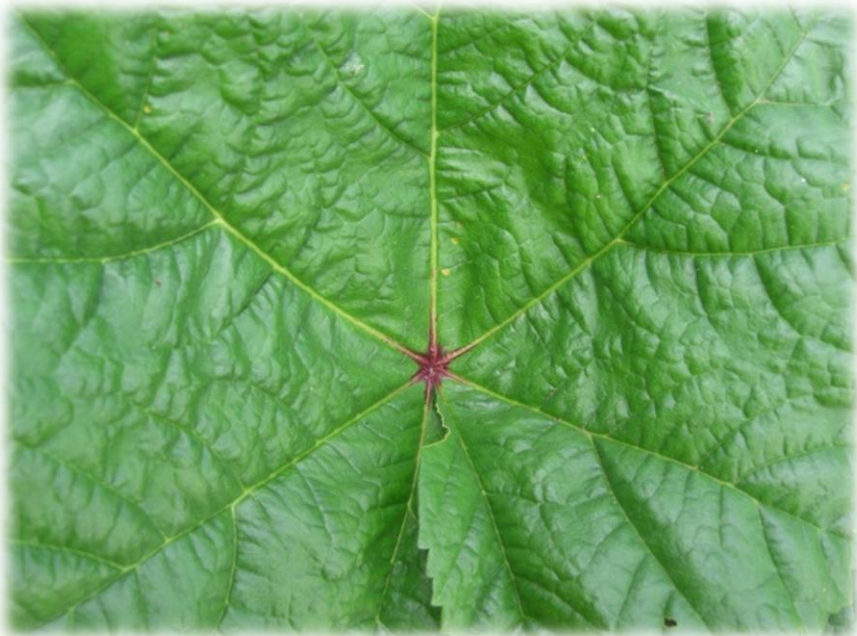
Basen-Green-Drink

1 TL-1EL Grünpulver nach Wunsch wie z.B. **Hier klicken**

2-5 Basentropfen wie z.B. **Hier klicken**

dazu etwa 500ml bis 1000ml gutes Wasser

Je 20 kg. Körpergewicht 1 Liter täglich. Wer abnehmen möchte, je 14 kg einen Liter täglich.



Chlorophyllpulver, Chlorophyll-Tropfen oder -Säfte

- Weizengraspulver
- Gerstengraspulver
- Grassaftpulver
- Brennesselpulver
- gemischte Greens in Pulverform
- Spirulina-Algen, Chlorella Algen,
- frisch gepresste Brennesseln oder Gräser
- frisch gepresste Wildkräutersäfte

Bezugsquellen auf Wunsch

Frisch gepressten Saft einfach mit Wasser vermischen. Vorsicht, wegen der starken Reinigungswirkung mit minimaler Dosis, etwa 1 TL auf 500 ml Wasser, beginnen. Dauerdosis wäre dann 1 Esslöffel purer, frischer Grünsaft auf ca. 500ml Wasser. Grüne Gräser könnt ihr überall selbst ziehen oder im Bio-Garten wild ernten. Denkt daran, euch „langsam“ hoch zu grünen. Der Körper braucht seine Zeit, um sich an dieses enorme „MEHR“ an Energie zu gewöhnen.

Ingwer-Zitronen-Wasser, pures Zitronenwasser, Habanero-Zitrone ...

Abgekochtes Wasser mit frisch gepresstem Zitronensaft herstellen und/oder ein Stück Ingwerwurzel darin ziehen lassen. Ingwer & Zitrone passen gut zusammen, wie auch Zitrone und Habaneros. Alle haben eine „lösende“ Wirkung auf Schleim und Schlacken.

Je nach Lust, Laune und finanziellen Möglichkeiten, könnt ihr euch die Rezepturen auswählen, mit denen ihr am besten zurechtkommt. Ihr könnt auch verschiedene ausprobieren oder sie im Wechsel zum Einsatz bringen.

Bei starker Übersäuerung und Verschlackung sind basische Mineralien täglich nötig und reichlich basische Flüssigkeit, um die Entschlackung optimal zu fördern und die Organe zu entlasten. Beim Fasten gäbe es ohne ausreichend Greens und basische Mineralstoffe verstärkt die berüchtigten Fasten Krisen. Wir können Krisen durch basische Nahrung und Lebensweise minimieren. Wir geben Gifte und Schlacken und alles, was uns noch verlassen möchte, nach und nach ab, gut gebunden und gut verdünnt,, damit diese keinen Schaden anrichten können.

Was nicht bewegt wird, verkümmert mit der Zeit!

Wer viel sitzen muss, kann sich z.B. ein Trampolin ins Büro stellen und – wenn es gerade möglich ist – ein paar Hüpfen darauf tun. Oder verwendet einen Gymnastikball zum Sitzen, da bleibt man auch ein bisschen in Bewegung. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Selbst im Sitzen kann man Körpermuskeln anspannen und wieder entspannen, ohne dass die Kollegen das mitkriegen. Denkt aber auch an frische Luft und vor allem an reichlich Sonne. OK ... sie scheint nicht immer, aber wenn, dann nutzt das schamlos aus und gebt der Sonne jeden cm² Haut zum „belichten“, den ihr nur freimachen könnt!

Es macht auch Spaß bei täglichen Arbeiten und Bewegungsabläufen ein bisschen „Grazie“ hinein zu bringen. Beobachtet euch mal selbst beim Bewegen. Versucht das Sitzen, das Gehen, das Essen, das Säubern, das Treppensteigen, Fahrrad fahren, ins Auto steigen,

Spülen, Kochen, Aufräumen, einfach alles ... mit schönen, anmutigen Bewegungen zu machen. Bemüht euch die Bewegungen bewusst zu tun und in Balance zu sein und dabei noch in der Freude zu bleiben ... inneres Lächeln!!!!

Man fühlt sich damit gleich viel besser und schenkt seinem Körper und seinen Bewegungsabläufen Aufmerksamkeit und damit mehr Lebensenergie, welche die Schwingung in uns erhöht und zur Regeneration und Heilung beiträgt. Wir lernen uns auch besser kennen, spüren unseren Körper wieder mehr, fühlen, wo er schwächer geworden ist und welche Bereiche wieder gestärkt und entwickelt werden dürfen.

Wenn wir nicht gerade auf der Arbeit sind und beobachtet werden, können wir unsere Bewegungen und Arbeiten auch „tänzerisch“ ausführen und vielleicht noch dabei Musik hören. Unterstützt das Leben jeden Tag und jede Minute mit erfreulichen Vorgehensweisen, Tätigkeiten und Techniken, die Anmut, Schönheit, Heilung, Stärke, Kraft, Weisheit, Humor und Kreativität den nötigen Raum gewähren. All das sind heilende Aspekte die uns entwickeln und wachsen lassen.

Das Lächeln und die Sonne

Sobald sich draußen oder durch das Zimmerfenster, bzw. durch das Büfenster ein Sonnenstrahl zeigt, fangt ihn ein! Jeder Sonnenstrahl hilft dabei, die Lebens-Energie zu erhöhen! Lächelt in die Sonne!! Trifft das Licht auf die Zähne und in den offenen Mund, wird viel schneller Serotonin freigesetzt. Wisst Ihr, dass wir alle unter Vitamin D3 Mangel leiden im Winter ... und sogar das ganze Jahr über ... wenn wir nicht mindestens 85% der Haut täglich 30 Minuten der Sonne in einem Spektrum, das auch Sonnenbrand verursachen könnte, aussetzen? Dieses Spektrum haben wir im Sommer zwischen 11. 00 und 14.00 Uhr. Von November bis März fehlt es. Dann ist es wichtig, ein Vitamin D3 Präparat zu verwenden!

Vor Jahren habe ich mal einen Artikel für die Zeitschrift geschrieben, über das Sonnenvitamin. Durch die Recherche für diesen Artikel, habe ich mich näher mit Vitamin D und der Sonne befasst, und plötzlich wurden mir viele Zusammenhänge erst richtig klar, was Sonnenlicht mit Vitamin D3, unserem Befinden und unserem Immunsystem zu tun hat. Ihr findet den Artikel auf meiner Homepage **HIER** .

Lasst auch genug Sonne an die Augen! Man kann z.B. mit geschlossenen Augen am sonnigen Fenster sitzen, oder sich darum bemühen, ein bisschen länger ohne Sonnenbrille auszukommen. Das Licht ist sehr wichtig für unser Hormonsystem. Nur mit ausreichender Lichtversorgung, von innen und von außen, über die Nahrung, die Haut und die Augen, kann unser System optimal funktionieren. Sehr gesundheitsfördernd ist es, bei Sonnenaufgang und Sonnenuntergang „einen kurzen Moment“ direkt in die Sonne zu schauen.

Es gäbe weniger chronische Krankheiten und auch viel weniger Diabetes und andere Stoffwechselkrankheiten, wenn wir mit ausreichend Ordnungsinformationen und Licht versorgt wären. Ob Hormonsystem, Immunsystem, Nervensystem, Botenstoffe, alles braucht Licht und eine optimale Versorgung mit Lebensenergie und Nährstoffen. In die Details zu gehen, würde den hier gegebenen Rahmen sprengen. Das gehört dann eher in den Bereich unserer Fach-Ausbildungen.

Fein gemixte Mahlzeiten

Wer nicht ausreichend satt wird von Smoothies und Basen-Drinks, während der Zeit der Reinigung und wer trotzdem eine Art Fasteneffekt haben möchte, kann auch leckeres Püree zum Frühstück, Mittagessen oder Abendessen ... daheim oder auf der Arbeit ... zubereiten. Alles was ihr dazu benötigt ist entweder ein Mixer oder ein kleiner Blender wie z.B. der Personal-Blender, mit dem ihr etwas Frisches, Rohes pürieren könnt.

Avocado-Püree-Rezepte

Avocado- Crème fruchtig und grün

1 Avocado

1 nicht zu süßer, aromatischer Apfel, z.B. Elstar oder Jonagold

1 TL Grünpulver (Greens nach Wunsch). Alles fein mixen.

Die feine Creme passt auch gut zu grünen Blättern!

Spinat mit Mandelmus

200g junge Spinatblätter (oder Brennnesseln, Giersch)

1 EL Mandelmus oder ½ Avocado

1 Prise Muskatnuss

Natursalz nach Belieben

Alles mixen, fertig! Schmeckt wie Blub-Spinat.

Avocado-Vogelmiere-Creme

1 Avocado

1 Handvoll Vogelmiere aus dem Garten (Wildwuchs)

1 Spritzer Zitronensaft, etwas schwarzer Pfeffer, Natursalz

Alles mixen, fertig!

Alternativ ohne Avocado mit 1 EL Mandelmus.

Avocado-Schoko-Creme

1 Avocado

1 EL Rohkost Kakao oder alternativ Carob-Pulver

1-2 Medjoul Datteln oder 1 TL Xylit – alternativ etwas Banane , Mango oder Erdbeeren.

Zutaten mixen, mit Beeren oder Orangenfilet auf grünem Blattsalat anrichten oder in Gemüsepaprikahälften servieren.

Avocado-Brokkoli-Apfel-Creme

1 Avocado

1 kleiner Brokkoli

1 Apfel

Zutaten mixen, in Salatherzen füllen, mit Brokkoli-Röschen garnieren.



Von Avocados nimmt man übrigens nicht zu. Außerdem helfen sie, von tierischem Eiweiß und Backwerk aufgebautes Fett abzubauen und ein gutes Muskelgewebe aufzubauen! Avocados mit Greens sind ein sehr leckeres Essen, schnell zubereitet und gut sättigend.

Ganz einfach kann man Avocado zerdrücken und etwas Schnittlauch und Petersilie zugeben und auf Chicorée-Salatschiffchen anrichten. Wer nicht zubereiten möchte, kann die Avocado auch direkt aus der Schale löffeln, evtl. mit etwas Zitrone beträufeln. Sehr lecker! Avocado-Creme und andere grüne Pürees kann man wunderbar in grüne Blätter wickeln und mit frischen Blüten dekoriert servieren. So macht auch eine ganz einfache, basische Mahlzeit optisch was her und vermittelt viel Freude beim Essen!

Wer keine Avocados mag oder verträgt, kann auch grüne Pürees auf Grundlage von eingeweichten Nüssen und Samen herstellen. Die Nüsse und Samen werden über Nacht eingeweicht und dann mit den Greens gemixt.

Fruchtiges, sättigendes Vitalkost-Müsli



Zubereitung: Früchte der Wahl in mundgerechte Stücke schneiden. Beeren dazu geben. Aktivierte (eingeweichte) Mandeln, Erdmandeln, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne und/oder Sesam dazu geben. Aus Mandelmus, Orangensaft und einem TL Baobab Fruchtpulver oder etwas frischer Vanille, kann man eine wundervolle Müsli-Soße mixen und sie über das Obst und die Keimlinge geben. Wer es schokoladig mag, kann auch ein wenig Rohkakao oder Carobpulver verwenden.

Aus eingeweichten Cashew-Kernen, etwas Wasser oder Fruchtsaft und einem Hauch von Vanille, lässt sich eine wundervolle Cashew-Sahne mixen. Damit verpasst ihr jedem Vitalkost-Müsli ein megaleckeres Topping, das zusätzlich für eine lange Sättigung und viel Energie sorgt.

Mittagessen

Zwischen 12 und 15 Uhr ist eine Mahlzeit angesagt oder alternativ wieder ein Smoothie! Wer das erste Mal eine Frühlingskur macht, wird sich erst mal langsam auf Vitalkost einstellen und den Vitalkostanteil täglich erhöhen. Wer das schon öfter praktiziert hat oder schon veganer Vitalköstler ist, kann auch gleich mit Smoothies beginnen und sich „flüssig“ ernähren über einige Tage bis Wochen.

Geeignet zum Mittagessen sind:

Gemüsefrüchte oder Wurzelgemüse geraspelt, geschnitten, gemixt, dazu grüne Blätter, ein paar Sprossen und Keimlinge der Wahl, eingeweichte Nüsse oder Sonnenblumenkerne, frische Kräuter und/oder Wildkräuter. Süppchen aus dem Mixer, Smoothies, Gemüsepüree.

An rohköstlichen Ölen verwenden wir Bio-Olivenöl, Sesamöl, Leinöl, Hanföl, Distel Öl, Kürbiskernöl, Walnussöl, Avocadoöl, Kokosöl oder was immer ihr gerne mögt. Gießt nicht an jedes Essen die wertvollen Öle. Fette verlangsamen die Verdauung. Es passt auch gut, Salate nur mit Zitronen, Grapefruits oder Limonen, Kräutern und Gewürzen zu essen und z.B. ein paar eingeweichte Nüsse dazu zu nehmen oder gekeimte Sämereien oder Sprossen und/ oder ein Dressing nach Lust und Laune. Arrangiert die Mahlzeiten kunstvoll, das fühlt sich gut an!

Anstatt Essig nehmen wir **Zitrone**

Anstatt NACL – Kochsalz verwenden wir Himalaya Kristallsalz, Halit, gutes Steinsalz oder Meersalz.

Ein Kristallsalz-Sole-Drink morgens reicht völlig aus!

In der Zeit der Reinigung sollten wir die Nahrung so pur wie möglich essen, oder besser noch trinken! Um die alten Schlacken-Speicher im Körper zu leeren und unnötige Wasser-Ansammlungen los zu werden, verzichten wir auf das zusätzliche Salzen der Nahrung.

Salate in allen Variationen



Ein einfacher Salatteller, hübsch gestaltet, ist eine Augenweide.

Ob Pur, mit Gemüsefrüchten oder Obstfrüchten, Beeren, Sprossen oder Keimlingen, mit einem leckeren Dressing sind sie der pure Genuss und echte Vitalstoffbomben! Saft von Zitrusfrüchten und frische Kräuter reichen im Grunde als Dressing völlig aus! Aktivierte Nüsse passen auch dazu. Zum Salatteller können Tomaten, Paprika, Gurken, Zucchini, Fenchel, Karotten, Rübchen, Süßkartoffel, Pastinake, Rote Bete, Petersilienwurzel, Stangensellerie, gehobelter Rotkohl, Weißkohl, Spitzkohl, Brokkoli, Radieschen, und alles, was uns noch so einfällt, beigelegt werden, sofern vegan, roh und leicht verdaulich! Schaut euch um, was Biohändler, Garten und der Markt so hergeben und was es an wildem Grün da draußen schon gibt. Salate attraktiv anrichten!!

Zubereitung von rohem Wurzelgemüse

Man nehme 4 mittelgroße Karotten und zwei mittelgroße Äpfel. Diese fein raspeln und in eine Schüssel geben. Dazu kommt der Saft einer ausgepressten Orange und einer halben Zitrone. Zum Aufpeppen passen Orangenfilets oder aktivierte (eingeweichte) Walnusshälften.

Dieses Rezept funktioniert auch mit Mairübchen, Süßkartoffeln, Pastinake, Fenchel, Rotkohl, Weißkohl und Spitzkohl. Wer es etwas cremiger und gehaltvoller mag, kann den ausgepressten Orangensaft mit 1-2 EL Mandelpüree oder Cashews mixen und darunter heben. Sehr lecker!! Auch Baobab Pulver passt ins Dressing! Dann nehmt ihr z.B. Salatblätter oder Salatherzen oder andere grüne Blätter und füllt die Masse hinein. Das sieht hübsch aus und schmeckt sehr gut! Mit Samen oder Nüsschen garnieren!

Möhrensalat mit Kürbiskernen

4 saftige, frische Möhren,

2 Elstar Äpfel

1 EL Kürbiskernöl

1 EL aktivierte, gehackte Kürbiskerne

1 TL Hanfsamen

Filetstücke einer Orange oder rosa Grapefruit

alternativ Mandarinensaft und Mandarinschnitze

Dass die Mahlzeiten so klein und fein verarbeitet werden, wie z.B. Rasper, Püree, Mus und Smoothies, dient dem Zweck, dass die Vitalstoffe besser aufgenommen werden können, auch bei ungenügender Kauleistung. Viele müssen sich erst an das „Feinkauen“ der Vitalkost gewöhnen. Gut aufgeschlossene Nahrungsmittel sättigen besser, halten länger an und benötigen weniger Verdauungsenergie. Wer gute Zähne hat, kann sich natürlich auch viel Zeit nehmen und alles extrem fein kauen. Das Verdauungs-System wird erheblich entlastet und die Vitalstoffe, besonders für „Rohkost-Beginner“, sind leichter verfügbar.

Ein weiterer bedeutender Faktor in Zeiten der Reinigung und Erneuerung ist die Darmsanierung!

Die Reinigung, Sanierung und damit die Regeneration des Darms sind Grundvoraussetzung für gute Gesundheit. Der Darm ist die Wurzel unseres Lebens und alles, was sich darin abspielt, hat Auswirkungen auf unseren Körper, seine Funktionen, auf Qualität und Quantität unserer Nährstoff-Versorgung, auf unser Gemüt, unsere Wesensart, und unsere Wahrnehmung. Dieses Thema ist so umfangreich und spannend, dass es den Rahmen dieses E-Books sprengen würde. In unseren Kursen und Ausbildungen ist der Darm ganz großes Thema und wer weiß, vielleicht schreibe ich auch noch ein Buch dazu mit speziellen Rezepten für ganzheitliche Darmgesundheit.

Ein paar gute Darm-Tipps kann ich euch jedoch schon geben. Gönnst euch während der Zeit der Reinigung ab und zu einen Einlauf mit warmem Wasser oder mit z.B. 7x7 Kräutertee. Auch Einläufe mit Grassäften, die etwas im Darm gehalten werden, tragen zur Vitalisierung und zur besseren Versorgung mit Nährstoffen bei.

Es gibt wunderbare Produkte für Darmkuren, die z.B. Kräuter in Rohkostqualität enthalten und feinste Flohsamenschalen. Man kann sich solche Produkte auch selbst herstellen oder zumindest mal aus einem Smoothie eine Art Pudding herstellen, indem man Flohsamenschalen mit in den Mixer hinein gibt. Das Ganze glatt mixen und dann löffeln. Flohsamenschalen sind das A und O einer Darmkur, nur muss man daran denken, dass sie aufquellen und dass grundsätzlich viel getrunken werden soll, wenn man mit Flohsamenschalen arbeitet.

Sitzen ist Gift für den Darm. Versucht das „übliche Sitzen“ so weit wie möglich zu reduzieren, steht, geht, bewegt euch, verwendet unübliche Sitzmöglichkeiten, bei denen nicht das ganze Gewicht auf dem Darm lastet. Abwechslung ist immer gut, was die Nahrung, die Getränke und die Bewegung betrifft. Nur so bleibt alles im Fluss!



Nach der Darmreinigung ist natürlich auch eine Sanierung und Optimierung der Darmflora angesagt. Dazu gibt es wunderbare **Probiotics**, die das Wohlbefinden deutlich steigern.

Durch eine Darmreinigung und Sanierung kann auch das Immunsystem umfangreiche Regeneration erfahren und wieder erstarcken. Das merkt man daran, dass sich oftmals ein Sammelsurium an Intoleranzen einfach von selbst verabschiedet, wenn unsere System-Bewohner und unsere System-Bestandteile sich wieder symbiotisch im Gleichgewicht befinden. Im Grunde geht es immer um die Balance in allen Bereichen! Verlieren wir die Balance, läuft nichts mehr rund.

Auf das Thema Fasten und Alternativen zum Fasten gehen wir in den Kursen und Ausbildungen ein, da doch jeder Teilnehmer dazu individuell passend angeleitet werden sollte.

An dieser Stelle möchte ich nun dieses kleine E-Book beenden.

Wenn Euch die Inhalte angesprochen haben und Ihr gerne mehr davon wünscht, stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung

Per E-Mail betreuten Kurse

RainbowWay® Trilogie

Frühling „7-Stufen-Transformationsprozess“	21.03.-08.05.
Sommer „vom dichten Körper zum lichten Körper“	21.06.-21.09.
Winter „Zeit der Vollendung“	21.11.-21.12.

Berufsvorbereitende Ausbildungen mit Prüfung und Zertifikat

Holistischer Gesundheits- Vitalkost- und Lebensberater

Einjährige Ausbildung zum Fachberater und Coach.

Jedes Jahr ab Januar startet eine neue Jahres-Klasse.

2017 startet unsere zweite Jahres-Klasse ab 18. März.

Nach erfolgreich bestandener Prüfung stehen unseren Absolventen auch spezielle Fachfortbildungen zur Verfügung.

Holistischer Vegan-Vitalkost-Zubereiter

6-Tage-Blockausbildung

Jedes Jahr im April und/oder im August

28.April bis 03. Mai 2017 oder von 18.-23. August 2017

Auch in diesem Bereich gibt es Möglichkeiten der Weiterbildung für unsere Absolventen wie z.B. Roh-Vegan-Chef, Kreativ-Chef usw.

Holistischer Fastenleiter

7-Tag-Blockausbildung bei ganzheitlicher Fastenpraxis

Jedes Jahr 1-2 Klassen / Absolventen-Fachfortbildung

21. Juli bis 27. Juli 2017

www.RainbowWay.de

Copyright by Britta Diana Petri RainbowWay®

Britta Diana Petri – Autorin von

