



Mediale Technik - Entschlackungskur „Gesundheit“ und Magen befragen

Um dein Herz-Bewusstsein und deine gesamte Medialität zu entfalten, lohnt es sich ab und zu Entschlackungstage einzulegen. Wenn du dich ganz leicht und sauber in deinem Körper fühlst, dann bist du frei und offen für eine ganzheitliche Wahrnehmung.

Du kannst diese Entschlackung 2, 3 Tage oder auch viel länger durchführen. Höre bei der Dauer der Entschlackung auf deinen Körper. Was möchte er? Was tut ihm gut?

Du kannst auch eine Hand auf deinen Magen legen und deinen Magen fragen wie lange er entschlacken möchte. Tauche dazu in dein Herz-Bewusstsein in der Mitte deiner Brust ein und stelle dort folgende Frage an deinen Magen: Wie lange möchtest du die nachstehende Entschlackungskur durchführen?

Magen befragen

Deinen Magen kannst du auch immer mal wieder fragen, welche Nahrungsmittel ihm im Moment gut bekommen und welche Nahrungsmittel er sich im Moment wünscht. Auch wenn du vor einem Regal im Einkaufsgeschäft stehst, kannst du auf deine Impulse im Magen hören. Er sagt dir, ob er bestimmte Nahrungsmittel mag und sie ihm im Moment bekommen. Wichtig: Diese Befragung ist immer eine Momentaufnahme. In einem Monat kann sie ganz anders aussehen.

Entschlackungskur

Morgen, 10.00 Uhr:

- Früchte, Green oder Früchte-Smoothie
- Evtl. Sonnenblumenkerne und Nüsse
- Dörrfrüchte
- ½ Avocado

Abend zwischen 17.00 und 19.00 Uhr:

- Salat aus Gemüse und Salatblättern
- Ein Green Smoothie oder ½ Avocado oder wenig Kartoffeln oder wenig Reis (max. eine kleine Schale, ca. 50g Rohmasse)
- evtl. eine Reihe Schwarze Schokolade (für die Erdung) oder Rezept schlankmachende Schokolade aus meinem Buch „Die Schlüssel für deine Gesundheit“

Nahrungsergänzung:

- Chia Samen: Hat mehr Omega-3 Fettsäuren als Lachs, mehr Antioxidantien als Orangen, mehr Eisen als Spinat, mehr Calcium als Broccoli, mehr Magnesium als Broccoli, mehr Ballaststoffe als Leinsamen
- Zur Entgiftung kannst du in deine Smoothies folgendes beifügen: Brennnessel, Löwenzahn und Engelswurz (evtl. als Tropfen) einbauen
- Johanniskraut auf den Nacken fördert die Schilddrüse und somit die





Nahrungsverbrennung

- Cayennpfeffer wirkt reinigend, evtl. Salat mit Cayennpfeffer würzen oder in 1dl Wasser mischen und trinken. Ich persönlich verwende Cayennpfeffertinktur.

Himbeer- oder Apfelmüsli zum Frühstück:

- Himbeeren (evtl. tiefgefrorene nehmen)
- Ahornsirup
- Chia Samen
- Evtl. Zimt oder Vanillepulver
- Mandelmus

Du kannst dasselbe Rezept auch mit geriebenen Äpfeln zubereiten

En Guete (Guten Appetit)

