



Heilnahrung für Chakren und Hormondrüsen



zusammengestellt und erprobt
von Romana Kreppel

Fotos: © Romana Kreppel

In der Praxis ist es doch so, dass viele Menschen, die körperliche Probleme haben, eher bereit sind noch einige Pillen mehr einzunehmen, als etwas in ihrer Ernährung zu ändern. Doch ist nun einmal die tägliche Nahrung das, aus dem wir unseren Körper gestalten. Entgiftungsmechanismen sind abhängig davon, welche Stoffe zu Verfügung stehen, oder welche nicht vorhanden sind. Vieles kann der Organismus über seine Selbstheilungsprogramme steuern, wenn ihm die richtigen NÄHR-Stoffe zu Verfügung stehen. Krankheit resultiert immer aus verschiedenen Komponenten, einen wichtigen Anteil haben Stoffwechselfezitate, toxische Belastungen, Übersäuerung, die durch Fehlernährung zustande kommen.

Ich habe mich spezialisiert und versuche Ihnen Ideen zu Rezepten, die vegan, milchfrei, glutenfrei und zuckerfrei sind, zu geben. Vieles davon können Sie kostenfrei auf der Instagram Seite bei VEGGYFAMILY nachlesen: <https://www.instagram.com/veggyfamily/> Genaue Rezepte finden Sie auch auf meinem BLOG unter www.romanakreppel.at

Was ist eine Heilnahrung?

- 😊 Sie ist leicht verdaulich
- 😊 Sie besteht aus hochwertigen, biologischen LEBENSmitteln
- 😊 Sie reinigt Blut, Gewebe, Organe, Lymphe
- 😊 Sie hilft der Ausscheidung – Darm, Nieren, Haut
- 😊 Sie stärkt den Organismus
- 😊 Sie wirkt aufhellend und macht glücklich

Zu den effektivsten Heilnahrungen zählen vor allem **Grassäfte**. Gerstengras- Weizengrassaft, gibt es bereits als gefriergetrocknetes Pulver in jedem Reformhaus zu kaufen. Zu Hause müssen Sie das Pulver nur in Wasser einrühren und Sie erhalten Ihr frisch zubereitetes Vitalgetränk.

Das GRÜN des Chlorophylls ist so aufgebaut wie das ROT unseres Blutes und hat somit eine ganz spezielle Reinigungskraft auf unsere Körpersäfte. Sie wirken auf den Zellstoffwechsel der Hormone und haben immunstärkende Eigenschaften. Trinken Sie jeden Morgen ein Glas davon.

Obstsäfte und Gemüsesäfte reinigen ebenfalls. Der österreichische Heilpraktiker *Rudolf Breuss* entwickelte die Breuss-Kur als Methode der alternativen und begleitenden Krebstherapie. *Breuss* bringt in seiner Lehre Prinzipien *Kneipps*, *Buchingers* und der Saftlehren des Mittelalters in Einklang.

Breuss Kuren sind wertvoll als Vorbeugung und Begleittherapien bei Krebs. Die Idee, die Krebs-Zellen „auszuhungern“ ist zwar wissenschaftlich und medizinisch nicht anerkannt, die Kur an sich hat jedoch schon vielen Menschen geholfen. Das Milieu des Gewebes wird gereinigt, sowie das Blut und die Lymphe, was beachtliche Vorteile für den Organismus bringt.

Seit einigen Jahren sind „Smoothies“ der Inbegriff ernährungsbewusster Menschen. *Victoria Boutenko* gilt als die "Mutter der Grünen Smoothies" und hat mit ihren Büchern einen wahren Boom ausgelöst. Sie sah die Ursache vieler Krankheiten in der zu reichlichen Ernährung mit industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Sie kreierte die „Grünen Smoothies“, nachdem sie das

Ernährungsverhalten von Schimpansen studiert hatte. Diese verzehren deutlich mehr grüne Blätter als Menschen. Basierend auf diesen Observationen entwickelte *Victoria Boutenko* das perfekte Rezept für grüne Smoothies, bestehend aus 60% Obst, 40% grünem Blattgemüse und etwas Wasser.

Die Besonderheit daran ist, dass durch die Zerkleinerung der Moleküle durch hohe Umdrehungszahl in einem Mixer, mehr an wertvollen Nährstoffen konsumiert werden kann. Aber das wissen Sie, liebe LeserInnen, ja vermutlich schon!

Welches ist denn Ihr Lieblings „Smoothie“?

Meine Favoriten:

Gerne gebe ich Hagebuttenpulver, Baobabpulver, Lucumapulver, Leinöl, Nachtkerzenöl dazu.

Statt oder zusätzlich zu Wasser verwende ich Kokoswasser, Kokosmilch, Hafer oder Reismilch.

Hier einige Anregungen, wie Ihre Smoothies aussehen könnten:



Roter Smoothie

Variationen:

- Rote Rübe, Karotte, Apfel, Kirschen, Ingwer
- Rote Rübe, Gelbe Rübe, Kohlrabi, Fenchel, Apfel
- Rote Rübe, Karotte, Himbeeren, Zitrone



Grüner Smoothie

Variationen:

- Grüner Salat, Gelbe Rübe, Apfel, Banane
- Vogelsalat, Karotte, Apfel, Fenchel, 1 Dattel
- Grüner Salat, Moringa-Pulver, Apfel, Birne
- Salat, Kohlrübe, Banane, Zitrone

Und nun hier noch einige sehr schmackhafte Heilnahrungs-Ideen:

Frühstücken oder Brunchen Sie doch an einem Wochenende mit: Rotem Smoothie und Rohkostsalaten

Zu Mittag

Bohnensalat und Burger aus Sonnenblumenkernen



Auch der süße Geschmack darf nicht zu kurz kommen, für Feste und Feiern:

Heidelbeermuffins und Tarte mit Birnen, Heidelbeeren, Himbeeren. (Tarte bezeichnet in der französischen Küche einen Kuchen aus Mürbeteig, der in der Regel völlig ohne Zugabe von Salz oder Zucker, also geschmacksneutral, hergestellt wird. Er kann daher sowohl pikant als auch süß belegt sein.)



Eine genussvolle Zeit wünscht Ihnen - Ihre Romana