



KRAUT + MINERAL
DER KUSS DER NATUR®

Wildkräuter-Grundrezept

Wildkräuterblätter werden frisch gepflückt und bis zur Höhe von 2/3 des Mixbehälters eingefüllt. Zum Beispiel: Brennnessel (Königin unter den Wildkräutern), Löwenzahn, Spitzwegerich, Frauenmantel, Ackerschachtelhalm (auch Zinnkraut genannt), Gänseblümchen, Bärlauch, Walderdbeerblätter, Giersch, im Winter Brombeerblätter.

Dazu 1-2 Esslöffel Mikromineralien Ur-Essenz

Sowie zum Süssen:

2-6 weiche, süsse Datteln (je nach Geschmack)

1 Apfel oder 1 reife Banane

dazu

2-3 Tropfen Saft einer Zitrone

1 Stücklein Ingwer

1 Löffel Schwarze Melasse (enthält viel Magnesium, Kupfer und den Vitamin-B-Komplex.)

1 Löffel Gelatine-Pulver (liefert eine lange Ketten von Aminosäuren, Chondroitin- und Glucosaminsulfat, Bausteine für Knochen, Muskulatur, Haut, Haar und Bindegewebe.)

Dazu ca. 2-3 mal pro Woche ein frisches Eigelb. (Enthält unter anderem Vitamin B12 und ist gut für den Aufbau von gesunden Haaren).

Fertigstellung:

Mixbehälter mit Wasser füllen und pürieren. Damit die Pflanzenfaser glatt gemixt werden können, empfiehlt sich ein Standmixer. Stabmixer eignen sich nicht.

Je nach Lust und Laune können weitere Zutaten wie Mandelmus, Blütenpollen usw. zugefügt werden. Gemäss Ayurveda sollte der Drink sämtliche Geschmackrichtungen enthalten: süss, salzig, sauer, scharf, bitter, herb.

Das Geheimnis der grüner Cocktails

Erhält der Körper die richtigen Bausteine des Lebens, wird er die restliche Arbeit von alleine tun. Jede Körperfunktion, sei es das Bekämpfen einer Infektion, die Neubildung von Zellen oder der Vorgang des Denkens, wird ernährt und unterstützt durch das Chlorophyll der grünen Blätter und durch die Mikromineralien Ur-Essenz.



KRAUT + MINERAL
DER KUSS DER NATUR®

Die Mikromineralien Ur-Essenz enthält:

Chrom, Eisen, Kalzium, Kobalt, Magnesium, Magan, Natrium, Silicium Vanadium und Zink sowie die Spurenelemente: Antimon, Barium, Beryllium, Bismut, Bor, Brom, Cer, Cäsium, Chlor, Cobalt, Dysprosium, Erbium, Europium, Fluor, Gadolinium, Gallium, Germanium, Gold, Hafnium, Holmium, Iridium, Iod, Kohlenstoff, Lanthan, Lithium, Lutetium, Neodym, Nickel, Niob, Osmium, Palladium, Phosphor, Platin, Praseodym, Rhenium, Rhodium, Rubidium, Ruthenium, Samarium, Sauerstoff, Scandium, Silber, Strontium, Schwefel, Silicium, Tantal, Tellur, Terbium, Thallium, Thorium, Titan, Vanadium, Wolfram, Wasserstoff, Ytterbium, Yttrium, Zinn, Zirconium.

Diese ca. 70 organischen Mineralien und Spurenelemente der Mikromineralien Ur-Essenz braucht der Körper unbedingt, damit der Stoffwechsel und das Immunsystem auf einem hohen Niveau arbeiten können. Selbst das Bindegewebe, die Gelenke und Knochen sind auf die Zufuhr dieser Mineralien angewiesen.

Neben den Wildkräutern und Mikromineralien Ur-Essenz empfiehlt es sich, die glutenhaltigen Kohlenhydrate wie Pizza, Pasta, Pane wegzulassen bez. stark zu reduzieren, denn Gluten ist ein Klebstoff und kann den Darm verkleben, resp. die Aufnahme der Nährstoffe stören. Als Alternative stehen Kartoffeln, Linsen, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Reis usw. zur Verfügung. Ausserdem ist es von Vorteil, wenn auf sämtliche Milchprodukte verzichtet wird oder sie stark reduziert werden, besser wäre Ziegenkäse oder Kokosnussmilch.

Wichtige Information

Kraut + Mineral distanziert sich von irgendwelchen Heilversprechen. Es ist nicht die Absicht Diagnosen zu stellen oder Verordnungen zu erteilen - es handelt sich um Nahrungsergänzungsmittel gemäss Lebensmittelverordnung. Diese Rezepte ersetzen nicht den Arztbesuch. Personen, die regelmässig Medikamente einnehmen oder auch im Zweifelsfall, sollten vor der Einnahme mit ihrem Arzt Rücksprache halten.