



KRAUT + MINERAL
DER KUSS DER NATUR®

Wildkräuter-Rezept für die Ausleitung von Schwermetallen

Wildkräuterblätter werden frisch gepflückt und bis zur Höhe mind. 1/2 des Mixbehälters eingefüllt. Zum Beispiel: Brennnessel (Königin unter den Wildkräutern), Löwenzahn, Spitzwegerich, Frauenmantel, Ackerschachtelhalm (auch Zinnkraut genannt), Gänseblümchen, Bärlauch, Walderdbeerblätter, Giersch, im Winter Brombeerblätter.

Wir fügen 5 Geschmacksrichtungen dazu, um die Gelüste zu bremsen:

- **Süsse:** 2-6 weiche Medjool Datteln (je nach Geschmack) dazu 1 reife Banane
- **Sauer:** 2-3 Tropfen Saft einer Zitrone
- **Scharf:** 1 Stücklein Ingwer oder Peperoncino dazu
- **Salzig:** 1 Stück Stangensellerie
- **Bitter:** Die Wildkräuter enthalten Bitterstoffe.

Spezielle Zutaten zur Ausleitung von Schwermetallen wie Nickel, Aluminium, Quecksilber usw.:

- **1-2 Teelöffel Gerstengraspulver:** Das Pulver ist in der Lage, Schwermetalle aus den Organen zu ziehen und insbesondere das Quecksilber für die Aufnahme durch Spirulina vorzubereiten.
- **1-2 Teelöffel Spirulina-Alge:** Sie zieht Schwermetalle aus Gehirn und dem Zentralnervensystem und absorbiert die Schwermetalle, die durch das Gerstengras vorbereitet werden.
- **1 Handvoll frische Koreanderblätter.** Sie wirken Wunder. Sie erreichen das Schwermetall an den kleinsten Stellen.
- **2 Esslöffel wilde Heidelbeeren.** Sie sind ebenfalls ein hervorragendes Mittel, um den Körper von seinen giftigen Schwermetallen zu befreien. Das Fruchtfleisch der wilden Heidelbeere ist blau und enthält die wirkenden Substanzen. Leider sind Zucht-Beeren jedoch weisslich.
- **2 Esslöffel Lappentang** (*Palmaria palmata*). Das Pulver stammt aus dem Bereich der Rotalgen. Er wird in Frankreich als „Dulce“, in Grossbritannien und Irland als „Dulse“ bezeichnet. Lappentang bindet Quecksilber, Blei, Aluminium, Kupfer, Cadmium, Nickel usw.

Wir empfehlen Ihnen, diese 5 Bestandteile oder mind. 3 davon täglich Ihrem Wildkräuterdrink beizufügen und über längere Zeit zu sich zu nehmen. Am besten so lange, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Es macht nichts, wenn mit der Zeit ein oder zwei Mittel wegfallen. Wir sind überzeugt, dass es Ihnen mit der Zeit immer besser geht. Selbstverständlich empfehlen wir Ihnen, während dieser Zeit stets auch 1-2 Esslöffel Mikromineralien dem Smoothy beizufügen. Sie dienen ebenfalls der Entgiftung, insbesondere der Entsäuerung. Gemäss Anthony Williams sollte der Drink möglichst am Morgen genommen werden und nicht zusammen mit Fett, damit die Leber den enthaltenen Fruchtzucker besser aufnehmen und als Glykose speichern kann.

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. Dieses Rezept ersetzt nicht den Arztbesuch. Personen, die regelmässig Medikamente einnehmen oder auch im Zweifelsfall, sollten vor der Einnahme mit ihrem Arzt Rücksprache halten.