

Das wichtigste für deine Intensiv - 28 Tage-Kur:

- Direkt nach dem Aufstehen 1/4-1Liter Zitronenwasser, wahlweise mit einem TL Honig, wenn du gleich etwas für den Blutzucker benötigst (Saft einer 1/2 Zitrone auf 1/2 Liter)
- Optional: Nach 15-30 Minuten 1/4 -1/2 Liter frischen, puren Selleriesaft ohne Wasser o.ä. (Muss nicht, aber du verpasst ohne eine intensive Reinigung und Heilung. Kein Pulver, keine Tabletten, nicht abgefüllt kaufen). **Blätter entfernen!!**
Langsam steigern, beginne vorsichtig.
- Optional: Nach weiteren 15-30 Minuten: Detoxsmoothie. Du willst deinen Körper unterstützen, alles toxische, dass dir Symptome bereitet auszuleiten. Dabei braucht er Hilfe. Die Lebensmittel im Detoxsmoothie helfen dabei (Bananen, O-Saft, Koriander, Dulse&Spirulina, Wildheidelbeeren, Gerstensaftpulver. Trockenzutaten gibt es bei keimling.de und kasimirundlieselotte.de bereits vorgemischt als Pulver
- Vormittags Obst in allen Formen, gerne mit Blattgrün, iss dich satt. Nimm Banane dazu, das sättigt dich. Bei Magen-Darmproblemen lieber täglich für 1-2 Sorten entscheiden, statt lauter verschiedene Früchte.

Heilnahrung: Gesund werden und bleiben... Nach den Kenntnissen der Naturheilkunde und Anthony William

- Gerne auch Smoothie mit dem Blattgrün und Obst. Wenn es schnell gehen muss mit Direktsäften mixen. Kein Gemüse mit rein!!
- Zwischendurch: Apfelmurkensaft, frischer Orangensaft, Äpfel, Apfelmus, Selleriestangen, Datteln, Kiwi, Birnen,...
- Auch Mittags und Abends nochmal Wasser mit etwas Zitrone, insgesamt 1-2 Liter
- Mittags ein großer vielfältiger Salat, dazu gedämpftes Gemüse, wie Zucchini, Spargel, Rosenkohl, Brokkoli mit fettfreien Dressing. Wenn du sehr hungrig um diese Zeit bist auch Kartoffel, Süßkartoffel (z.B. abgekühlt vom Vortag).
- Zwischenmahlzeiten siehe oben
- Abends Rohes oder Gekochtes, je nach Verlangen und Typ. Hauptsache alles aus Gemüse, Blattgrün, Kräuter. Erst um diese Zeit Avocados. Für einen noch größeren Effekt weglassen (Nährhaft und dabei sehr fetthaltig)
- Später Äpfel, Apfelmus, Datteln eventl. Banane
- Hilfreiche Tees: Melissentee, Melisse-Himbeerblätter-Lavendelblütentee (Mischung 1:1 und Lavendel nur ein paar Blüten dazu), Hagebuttentee. Alles mit einem TL Biohonig, wenn gewünscht.

Heilnahrung: Gesund werden und bleiben... Nach den Kenntnissen der Naturheilkunde und Anthony William

- **Weglassen:** Alle Öle, Nüsse/Samen, Salz, Nussmuße, Kokosmilch, Getreide jeglicher Form, Eier, Milchprodukte, Fleisch, Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Kakao, Pflanzendrinks und -joghurts, Tofu, Gewürzmischungen, Fertigprodukte, Hülsenfrüchte. Einfach ALLES außer: Obst, Gemüse, pure Heil- und Küchenkräuter und 2 Algen: Dulse und Spirulina.
- **Trockenfrüchte** sind okay. Besonders Datteln, denen ist das Wasser nicht entzogen. Von den Anderen nicht zu viel!
- **Besonders hilfreich für die Reinigung und Entlastung:** Frischer Koriander und Petersilie, Selleriestangen, roher Knoblauch und Zwiebeln, Wildheidelbeeren gefroren, als Pulver oder frisch, Dulse&Spirulina, Drachenfrucht frisch oder als Pulver. 1-2 Liter Wasser/Zitronenwasser am Tag.
- **Besonders Nährstoffreich:** Bananen, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Kürbis, Heidelbeeren, Äpfel, Birnen, Kiwi, Zitronen, Orangen, Rettiche, Spinat, Rosenkohl, Spargel, Brokkoli, Blattgrün, Grünkohl, Tomaten. Reichlich ab Mittags/ Abends
- **Besonders Heilsam für den Darm:** Banane, weicher Kopfsalat, Süßkartoffel, Süßholztee (Tip: Yogitees). Tip: Bei Magen-Darmproblemen ist weniger Auswahl mehr! Iss Banane oder Papaya mit Kopfsalat. Iss langsam, kaue gut.

Heilnahrung: Gesund werden und bleiben... Nach den Kenntnissen der Naturheilkunde und Anthony William

- Tröstlich am Abend: Leberheilbrühne: Eine kräftige Brühe 2 Stunden gekocht aus: Kürbis, Karotten, 1-2 Bund Staudensellerie, Zwiebeln, Knoblauch. Tip: Hält sich lange im Kühlschrank sauber in Flaschen gefüllt. Abends während dem kochen eine Tasse heiß machen und als Aperitif genießen.
- Gewürztip: „Adieu Salz!“ - Mischungen von Sonnentor, ersetzen das Salz sehr gut. „Alles Liebe“-Mischung und vieles mehr ist ein tolles Topping für das Obst. Auch reine Bio-Blütenpollen eignen sich wunderbar
- Zum Süßen und als Dip-Grundlagen: Honig und Ahornsirup. Einfach frischen O-Saft mit einer der Gewürzmischungen, Biosenf und Ahornsirup als Salatdressig anrühren.
- Blumenkohl kleingehäckselt ist ein prima Reisersatz (Reis ist extrem mit Arsen belastet).
- Salatblätter, Gemüse usw. In Sushialgen „Norirollen“ einrollen für veganes Sushi. Sehr lecker! Dip: Ahornsirup mit Zitronensaft.
- Der Gaumen ist anfangs sehr irritiert, da wir fast alle sehr an Öl und Fett gewöhnt sind. Mit der Zeit verändert sich das sehr positiv. Und du wirst vieles neu schmecken.



Heilnahrung: Gesund werden und bleiben... Nach den Kenntnissen der Naturheilkunde und Anthony William

- **Esse achtsam.** Nimm eine Gabel voll (bzw. Esse gerne vieles mit den Fingern, für mehr Genuss), kaue, schlucke, nimm dann erst die nächste Portion. Atme. Ohne Trinken! Gut kauen...
- **Jedes echte Lebensmittel ist Heilung für dich.** Berühre dein Obst und Gemüse immer wieder in der Küche. Bedanke dich, bitte um Hilfe. Es lebt ;) Esse einzelne Zutaten, Vereinfache. Spüre, was ein Lebensmittel in deinem Körper bewirkt. Lass es arbeiten und wirken. Vertraue...
- **Gerätschaften:** Gutes Messer und Brettchen und guter Schäler, sind sehr wichtig. Ohne Strom ist der „Tefal alles Zerkleinerer“ Spitzenklasse! Auch für unterwegs. Damit gelingen Smoothie und co. (Koriander dafür am besten als alkoholfreie Tinktur z.B. von Kasimirund Lieselotte.de.) Zusammen mit einem Nussmilchbeutel könnt ihr damit sogar kleine Mengen Sellerie oder Gurkensaft herstellen.
- **Slowjuicer, also langsame Entsafter, gibt es für jeden Geschmack bei Kleinanzeigen gebraucht.** Achtung keinen Zentrifugalentsafter kaufen. Der Omega Juicer ist mein Favorit! Mixer für Smoothies und Dips: Von Vitamix gibt es eine kleine Ausführung mit 2 „to Go Bechern“: Zutaten rein, mixen und mitnehmen. Super schnell!
- **Zusätzliche, natürliche Supplements können sehr hilfreich sein. Müssen aber unbedingt individuell abgestimmt werden.**