

Heilplan

Rezepte & Anwendungen

Nach Zahn Behandlung / Kiefer OP

Mein Wochenplan

2 Gläser Wasser	2 Gläser Wasser	2 Gläser Wasser	2 Gläser Wasser	2 Gläser Wasser	2 Gläser Wasser	2 Gläser Wasser
Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee	Tee
Grüner Saft	Roter Saft	Protein Shake	Gelber Saft	Grüner Saft	Protein Shake	Grüner Saft
Gemüse Suppe	Gemüse Suppe	Brei	Brei	Gemüse Suppe	Nudeln + Pesto	Brei
Wasser	Wasser	Wasser + Grüner Saft	Wasser	Wasser	Wasser + Roter Saft	Wasser
Gemüse Suppe	Gemüse Suppe	Gemüse Suppe	Gemüse Suppe	Brei	Gemüse Suppe	Kartoffeln mit Gemüse
Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang
Atemübung	Atemübung	Atemübung	Atemübung	Atemübung	Atemübung	Atemübung
Rotlicht	Rotlicht	Rotlicht	Rotlicht	Rotlicht	Rotlicht	Rotlicht
Basische Badewanne	basisches Fussbad	Basische Badewanne	basisches Fussbad	Basische Badewanne	basisches Fussbad	Basische Badewanne
viel Schlaf	viel Schlaf	viel Schlaf	viel Schlaf	viel Schlaf	viel Schlaf	viel Schlaf

Kleine Tipps am Rande

Die **** grün markierte Schrift**** zeigt, warum dieses Lebensmittel jetzt gerade besonders zur Heilung beiträgt.

Smoothies & Säfte

Als Frühstück oder Zwischendurch
Für den Entsafter, denn frisch ist's am besten

TIPP: Bei den meisten Rezepten ergibt es mehr als 1 Glas, daher fülle ich es immer ab, für den Nachmittag oder nächsten Tag

Grüner Saft 1

- 1 Stangensellerie ****Reinigung Leber & Darm****
- 2 Äpfel ****Vitalstoff Bombe****

Grüner Saft 2

- 1/2 Stangensellerie
- 1 Apfel
- Große Hand voll Kapuzinerkresse Blätter ****Anti-Mykotisch/ gegen Pilze + Immun Booster****
- 1/2 Schlangengurke ****Wasserhaushalt, Leber & Nieren Heilung****

Roter Saft

- 2 Rote Beete ****Wundheilung****
- 6-8 Karotten ****Vitamin A - Immun Booster****
- 1 Apfel

Gelber Saft

- 1 Granatapfelkerne - (oder 1 Apfel) ****Antioxidans * Blutbildung****
- 5 Karotten
- 1/2 cm Ingwer ****Immun Booster, Anti-viral, Anti-bakterielle Wirkung****

Protein Shake

- 1 EL veganes Protein Pulver (Ringana Sport oder Your Superfoods)
- 300ml Hafermilch (Auch hier gibt es große Unterschiede - ich nehme Hafermilch-Pulver ohne Zusätze von KoRo)
- 1 TL Kakao Oman von der Gewürzmühle Rosenheim

Suppen

Diese Rezepte ergeben mehrere Portionen, daher fülle ich immer direkt in Portion-Gläser ab und stell diese in den Kühlschrank (hält ein paar Tage) oder in den Tiefkühler, denn Suppe kann man immer schnell gebrauchen.

Die Basis meiner Gemüsesuppen ist immer gleich:

- 1 Gemüse Zwiebel ****Anti-bakterielle Wirkung, natürliches Antibiotikum****
- 2 EL Olivenöl
- 500- 700ml Gemüsebrühe (Gewürzmühle Rosenheim - ohne Zusatzstoffe & Co)
- Gewürz meiner Wahl + Salz & Pfeffer wenn nötig

Zwiebel hacken und in Olivenöl dünsten. Gemüse grob schneiden und dazu geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und kochen. Das weiche Gemüse pürieren und mit Gewürzen abschmecken

Suppe 1

- 3 Pastinaken
- 1 Süßkartoffel ****Darmgesundheit****
- 200ml Kokosmilch
- 1/2 Bund frische Petersilie ****Reinigung Leber & Darm****

Suppe 2

1 dicke Zucchini
2 Kartoffeln
2 EL Tahin/ Sesammus oder Cashewmus ****Proteinquelle****
ca. 3 TL Zitrus Curry (Gewürzmühle Rosenheim)

Suppe 3

1 Bund Palmkohl oder Grünkohl ****Entzündungshemmend, Mineralstoffe, Zellwachstum****
2-3 Kartoffeln
200g Kichererbsen (aus der Dose natürlich ohne Zucker oder Zusätze) ****Proteinquelle****
Salz & Pfeffer

Porridge & Brei

Morgenstund ist ein basischer „Frühstücks“Brei, (vegan, glutenfrei und sehr gut verträglich) der mich schon seit Jahren begleitet.

Der Geschmack ist neutral und benötigt daher immer Gewürze und Zutaten zum aufpeppen.

Lebkuchen Brei mit Apfelmus

2 EL Morgenstund
1/2 TL [Lebkuchengewürz](#) ****entzündungshemmend, natürliches Antibiotika****
200-250ml Hafermilch (oder andere pflanzliche Milch bzw. Wasser geht auch)
Honig bei Bedarf
2 EL Apfelmus
Brei mit Hafermilch im Topf auf mittlerer Hitze quellen lassen - ca. 5 Minuten
> Lauwarm mit kaltem Apfelmus genießen

Oman Porridge

2-3 EL Morgenstund (oder feine Haferflocken)
1 TL Trinkkakao [Oman GMR](#)
Honig bei Bedarf
200-250ml Hafermilch
1 Banane (in Scheiben oder gequetscht, wenn Du noch nicht kauen kannst)

Birnen Porridge

2-3 EL feine Haferflocken
1/2 TL Honig
200ml Hafermilch
1 Birne
1 Sternanis
>>>> Birne in Stücke schneiden und mit etwas Wasser + Anis im Topf garen - die weichen Fruchtstücke zerdrücken
Porridge anrichten und Birnenmus oben drauf

Ich verwende keine Fertigprodukte, nur reine frische Zutaten, Kräuter und Gewürze bzw. Mischungen von der [Gewürzmühle Rosenheim](#)