

- **Zimtöl** hilft bei Erkältung, Husten, Verdauung, Grippe und stärkt die Wirkung anderer Öle. Kein getestetes Virus, Bakterie oder Pilz überlebte die Anwendung von Zimtöl.

- **Fenchelöl** ist reich am Calcium und Kalium. Es enthält das stärkste Antioxidationsmittel der Vitamin E-Familie. Antioxidantien sind Enzyme, Mineralien oder Vitamine, die dem Körper helfen, sich gegen die Bildung von freien Radikalen (hoch reaktive Moleküle, die Zellen und Gewebe schädigen) und degenerativen Erkrankungen zu schützen. Fenchelöl ist hilfreich bei der Entgiftung, bei spastischem Darm, Nierenbeschwerden, Wurmbefall, Verstopfung, Blähungen, Erbrechen, Übelkeit und Verdauungsproblemen.

- **Ingweröl** wirkt bei Halsschmerzen, Husten, Fieber, Grippe, Schüttelfrost, Verdauungsstörungen, Krämpfen, Bewegungskrankheiten und Appetitlosigkeit. Es stärkt das Herz und löst Blutstauungen im Kopf.

- **Oreganoöl** hat die Wirkung eines kompletten Arzneischränkchens. Neben seinen vielen Fähigkeiten stärkt es drastisch das Immunsystem und wird bei der Behandlung von Infekten und Parasiten eingesetzt.

- **Rosmarinöl** verbessert die geistige Wachheit, bekämpft Müdigkeit, Erkältung und Candida und wirkt positiv auf die Leber. Vermeiden Sie die Verwendung von Rosmarinöl während der Schwangerschaft. Ebenso sollte das Öl bei Epilepsiepatienten vermieden werden.

- **Salbeiöl** neutralisiert Reaktionen auf Fette oder Öle. Als starkes Antioxidationsmittel bewahrt es Fette vor dem Verfall und wird bei Drüsenfunktionsstörungen und bakteriellen Infektionen angewendet. Salbeiöl unterstützt den Stoffwechsel, das Atmungssystem, die Leber und die Verdauungstätigkeit. Vermeiden Sie die Verwendung von Salbeiöl während der Schwangerschaft. Ebenso sollte das Öl bei Epilepsiepatienten vermieden werden.

- **Pfefferminzöl** (wilde Minze) beruhigt die Verdauung und unterstützt den unteren Darmbereich. Es hilft gegen Hitzewallungen, Migräne, Halsinfektionen, Zahnschmerzen und Lebensmittelvergiftungen.

Blütenessenzen

Orangenblütenessenz zügelt den Appetit und das Verlangen nach Süßigkeiten, verbessert die Verdauung, hilft gegen Durchfall und beruhigt gereizte Atemwege.

Lavendeleessenz beruhigt Nerven und Herz, hilft bei Schlafstörungen, Nervosität, Verspannungen, Kopfschmerzen, Sodbrennen, Atembeschwerden und Übelkeit.

Rosenblütenessenz hilft bei niedrigem Blutdruck, Besenreiser und leichten Prellungen. Es unterstützt die Verdauung, ist gut für die Haut, lindert Menstruationsbeschwerden, wirkt bei hartnäckigen Erkältungen, Verstopfung und Atembeschwerden.

*siehe Bezugsquellenliste im Anhang



Großartiges Getreide

Getreide ist eine wunderbare Quelle für Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren, Lezithin und komplexe Kohlenhydrate. Es ist außerdem reich an B-Vitaminen. Diese Vitamingruppe gehört zu den hitzeempfindlichen Vitaminen – durch Erhitzen oder gar Kochen werden B-Vitamine zerstört. Getreide enthält den Stoff Phytin. Phytin ist im gekeimten Zustand leichter vom Körper zu verstoffwechseln. Um den vollen Nutzen aus Getreide zu ziehen, empfehle ich, Getreide vor dem Gebrauch keimen zu lassen:

1 Um möglichen Schimmel zu entfernen, weichen Sie die benötigte Getreidemenge in eine 2:1 Mischung aus Wasser und 3%iger Hydrogenperoxidlösung ein. Nach 5-10 Minuten Einweichzeit spülen Sie das Getreide gründlich ab.

2 Weichen Sie das Getreide für 8-10 Stunden in gefiltertem Wasser ein. Danach sollte das Getreide erneut abgespült werden.

3 Lassen Sie das Getreide für 1-3 Tage keimen. Um das Getreide feucht zu halten, spülen Sie bitte 2-3 mal am Tag das Getreide in einem Sieb ab und bedecken es mit einem Handtuch (Keimautomat: siehe Bezugsquellenliste im Anhang).

Grundrezept für Porridge

Mixen Sie in mehreren Durchgängen:

2 Hände voll (250 ml) gekeimtes Getreide nach Wahl
375 ml heißes oder kaltes Wasser (wenn Sie eine dickere Breikonsistenz wünschen, nehmen Sie einfach weniger Wasser)
Variieren Sie dieses Grundrezept durch Zugabe von pflanzlicher Milch, eingeweichten Samen und frischen oder eingeweichten Trockenfrüchten*.

Um Mehl aus gekeimtem Getreide herzustellen, muss das Getreide zuerst in einem Dörrgerät* getrocknet werden. Sie können, um später eine cremigere Konsistenz zu erhalten, das getrocknete Getreide zu Mehl mixen. Dieser Vorgang ist aber nicht unbedingt notwendig. Die Getreidekörner bzw. das Getreidemehl muss nicht gekocht werden. Mixen Sie es einfach mit warmem oder heißem Wasser, und Sie erhalten einen glatten Brei, wie eine Getreidecreme.

Alkalische Getreide: Amaranth, Hirse, Quinoa (peruanischer Reis) und Zwerghirse.

Diese Getreidearten sind so klein, dass sie sehr schnell einweichen und keimen. Spülen Sie alkalisches Getreide mit einer 3%igen Hydrogenperoxidlösung ab, weichen Sie es dann 6-8 Stunden ein und stellen das eingeweichte Getreide danach in den Kühlschrank. Hier keimt das Getreide über Nacht und kann am nächsten Tag verwendet werden.

Preiselbeer Smoothie

Mixen Sie:

½ Hand voll (50 ml) getrocknete, eingeweichte Preiselbeeren (am besten ungezuckert)

125 ml frischer Orangensaft

125 ml eingeweichte Leinsamen

½ Hand voll (50 ml) rohe Cashewkerne*

1 Teelöffel (5 ml) frischen Zitronensaft

1 Prise unbehandelte Zitronenschale (als Würze)

Albert Einstein Smoothie

Mixen Sie:

6 Walnüsse

50 ml eingeweichte Leinsamen

½ Hand voll (50 ml) gefrorene Blaubeeren

1 Hand voll (125 ml) Papaya

1 gefrorene Banane

Saft einer Limette

2 Esslöffel (25 ml) Aloe Saft* (oder frische Aloe Vera)

Fatburner Smoothie

Mixen Sie:

1 Hand voll (125 ml) Birnenscheiben

1 Hand voll (125 ml) Apfelscheiben

1 Hand voll (125 ml) eingeweichte Rosinen

125 ml Rosinenwasser (Flüssigkeit, worin Sie zuvor die Rosinen eingeweicht haben)

½ – 1 Banane

¼ Teelöffel Piment oder Kürbiskerngewürz

Raspamatazz Smoothie

Mixen Sie:

1 Hand voll (125 ml) gefrorene Himbeeren

1 Hand voll (125 ml) gefrorene Brombeeren

1 gefrorene Banane

1 Teelöffel (5 ml) unbehandelte Zitronenschale (als Würze)

50-125 ml Ananassaft

2 Teelöffel (25 ml) Leinsamenschrot (oder anderen Andicker)

*siehe Bezugsquellenliste im Anhang



Preiselbeer-Smoothie