

roh-vegan



Jennifer Fuchs

Natürlich gesund

Ganzheitlich deine Entgiftungsorgane stärken und unterstützen



inkl. 52 Affirmationskarten und 40 Rezepten

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Hinweise	6
Vorwort	7
Warum entgiften?	10
Entgiftungserscheinungen	18
Die Übersäuerung	23
Basische und saure Lebensmittel	26
Rohkost zur Entgiftung	30
Intermittierendes Fasten	32
Lebensmittelkombinationen	34
Die Leber	37
Check-up Leber und Gallenblase	41
Ernährung für die Leber	46
Gesunde Rezepte für deine Leber	65
Morgentrunke	66
Liver-Lover	68
Avocado-Pommes(Variante: Avocado-Salat)	71
Süßkartoffel-Puffer(Variante: Gefüllte Salatblätter)	75
Gefülltes Spitzkohl-Herz	78
Sonstige Tipps und Tricks für die Leber	81
Tees für die Leber	82
Schüssler-Salze für die Leber	86
Der Leberwickel	89
Übungen für die Leber	91
Seelische Entgiftung	98
Der Darm	104
Check-up Darm	113

HAPPY HEALTHY ROW

Ernährung für den Darm	116
Obst und Gemüse	117
Exotisches Obst	119
Einheimisches Obst	122
Gemüse	125
Leinsamen/Chiasamen/Flohsamen(schalen)	130
Rohkost zur Entgiftung	30
Gesunde Rezepte für deinen Darm	135
Mango-Vielfalt	136
Gemüseteller mit Tomaten-Fenchel-Dressing	139
Fermentiertes Gemüse	141
Fermentierter Spitzkohl mit Möhren	142
Fermentierter Rotkohl	146
Rotkohl-Pastinaken-Salat	148
Glutenfreier Brottrunk	150
Probiotisches Quinoa-Erdbeer-Dessert	153
Jens Spezial-Dip (Fermentierter Nusskäse)	157
Chia-Granatapfel-Dessert	162
Roh-vegane Schokolade mit Minz-Baobab-Füllung	164
Sonstige Tipps und Tricks für deinen Darm	168
Mundhygiene (Entgiftung über die Mundhöhle)	169
Tees für den Darm	171
Schüssler-Salze für den Darm	174
Zeolith und Bentonit	177
Die Darmspülung	179
Triphala-Sirup	185
Bauchmassage	189

Akupressurpunkte	199
Übungen für den Darm	201
Seelische Entgiftung	206
Die Nieren	213
Check-up Niere und Harnwege	220
Ernährung für die Nieren	224
Obst und Gemüse	225
Greens	228
Gesunde Rezepte für dein Nieren-Programm	238
Grüner Apfel-Weintrauben-Saft	239
Papaya-Green-Smoothie-Bowl	241
Apfel-Toast mit Cranberry-Brennnessel-Marmelade	243
Möhren-Sesam-Cracker	247
Gefüllte Gurken-Röllchen	250
Erfrischend-würziger Wassermelonen-Slush	256
Sonstige Tipps und Tricks für die Nieren	258
Sango-Meereskoralle	259
Tees für die Nieren	260
Wärme für die Nieren	265
Schüssler-Salze für die Nieren	273
Nierenwickel	275
Nieren-Massage	276
Übungen für die Nieren	278
Seelische Entgiftung	287
Das Lymphsystem	292
Die Milz	293
Die Thymusdrüse	294

Waldeyer Rachenring	295
Der Appendix	296
Peyer-Plaques	296
Der Kreislauf des Lymphsystems	296
Check-up Lymphsystem	299
Ernährung für das Lymphsystem	302
Gesunde Rezepte für dein Lymphsystem	309
Labkraut-Shot	310
Gemüsesaft	312
Fresh-Green-Apple	313
Purple-Power	315
Gurken-Power-Suppe	317
Zweierlei Kohlrabi-Carpaccio	319
Oringi-Dip (für Summerrolls oder Gemüsewraps)	322
Rohköstliches Ratatouille	325
Sonstige Tipps und Tricks für dein Lymphsystem	329
Tees für das Lymphsystem	330
Apfelessig-Bärlauch-Kur	332
Sauna oder heißes Fußbad	334
Schüssler-Salze für das Lymphsystem	334
Übungen für das Lymphsystem	337
Drei Lymphmassagen	349
Heilende Laute für die Milz	363
Seelische Entgiftung	365
Die Lunge	369
Check-up Lunge und Bronchial-System	375
Ernährung für die Lunge	378

HAPPY HEALTHY ROW

Rezepte für die Lunge	393
Birnen-Fenchel-Saft	394
Hafer-Knoblauch-Brot	395
Sweet-Reishi-Latte	398
Dreier-Salat	400
Curry-Senf-Dip	402
Moringa-Camucamu-Balls	405
Sonstige Tipps und Tricks für deine Lunge	407
Tees für die Lunge	408
Meerrettich-Sirup	412
Schüssler-Salze für die Lunge	414
Lungen-Wickel/Massage	418
Dampfinhalation	421
Übungen für die Lunge	424
Seelische Entgiftung	437
Gut zu wissen	444
Ergänzungen zu den Lebensmitteln und Rezepten	445
Gemüsereis	445
Mixer-Nussmilchbeutel-Variante	446
Mandeln, Nüsse und Samen aktivieren	448
Sprossen ziehen	450
Buchweizen keimen	452
Nussmilch-Herstellung	455
Schüssler-Salze	457
Heilteekur	458
Aromatherapie mit ätherischen Ölen	459
Affirmationskarten	462

HOPPY HEALTHY ROW

Literatur	489
Danksagung	490

....

Fortsetzung Check-up 1

- ✓ Hast du Probleme mit der Gallenblase (gehabt)?
Hierzu zählen Gallensteine, Gallestau, Gallenblasen-entzündung und Ähnliches.
- ✓ Sind deine Leberwerte erhöht?³
- ✓ Leidest du häufiger unter Kopfschmerzen und/oder Migräne (besonders rechtsseitig)?
- ✓ Leidest du (häufig) unter einem unbestimmten Juckreiz am Körper, der nicht allergiebedingt ist?
- ✓ Hast du häufig Kreislaufprobleme wie Blutdruckschwankungen?
- ✓ Bist du dauerermüde?⁴
- ✓ Erwachst du häufig/regelmäßig nachts zwischen 23 und 1 Uhr (Gallezeit) oder zwischen 1 und 3 Uhr (Leberzeit)?

3 Mit Leberwerten sind gemeint: die Transaminasen (GOT und GPT), alkalische Phosphatase (AP), Gamma-GT, Bilirubin und eventuell die Gallensäuren (bei unbestimmtem Juckreiz der Haut). Achtung: Gerade GOT, AP und Gamma-GT kommen auch in sehr vielen anderen Organen vor, sind also nicht explizit lebertypisch.

Die Leberwerte können auch bei einer Entgiftungs- oder Fastenkur kurzzeitig ansteigen.

4 Dauerermüdigkeit sollte immer ärztlich abgeklärt werden, weil sich dahinter viele Ursachen verstecken können, wie schwere Erkrankungen, Schilddrüsenstörungen, Vitamin- und Mineralstoff-Mängel etc. Laut der traditionellen chinesischen Medizin ist der Schmerz der Leber aber die Müdigkeit und deshalb benenne ich sie hierauch.

...

Avocado-Pommes (Variante: Avocado-Salat)



Avocado ist, wie du bestimmt schon oben gelesen hast, extrem gut für unsere Leber. Mit meiner Rezeptur für diese genialen Avocado-Pommes werden sie gleich noch gesünder und vor allem leckerer.

Zutaten für die Pommes:

1. 2 Hass-Avocados (reif, aber nicht zu reif!!!)...

...Banane

Bei der Banane denken interessanterweise viele Menschen an eine „stopfende“ Wirkung. So erinnern sich sicher einige an ihre Kindheit, in der bei einem Magen-Darm-Infekt gestampfte Banane gegeben wurde, um den Durchfall zu beenden.

Dabei ist die Banane **verdauungsregulierend**. Sie hilft sowohl gegen Durchfall als auch gegen Verstopfung. Außerdem ist sie wie die Mango sehr Magen-Darm-freundlich, vielleicht sogar noch ein wenig mehr als die Mango. Im Verdauungstrakt legt sie sich wie ein sanfter Schutzfilm auf die Schleimhäute und wirkt einer Übersäuerung und Reizungen entgegen.

Ihr **hoher Kalium- und Magnesiumgehalt** hat auf unseren gesamten Körper eine positive Wirkung, besonders auf das Herz-Kreislauf-System.

Einheimisches Obst

Kommen wir nun zu unserem einheimischen Obst. An dieser Stelle lässt sich auch gut eine Frage klären:

*Macht es einen großen Unterschied für unsere
Gesundheit, ob wir einheimisches
oder eingeflogenes Obst essen?...*

5. Nun lege deine Hände links und rechts auf den Schulter-Nacken-Bereich und ziehe sanft die Finger von hinten über die Schultern bis nach vorn zu den Entgiftungstoren.



Stell dir dabei vor, wie du die im Nacken-, Hals- und Schulterbereich angesammelten Schlacken- und Giftstoffe mit den Händen aufnimmst und weiter bis zu den Entgiftungstoren transportierst.

Immer wenn deine Finger an den Entgiftungstoren ankommen, führe kurz die kreisende Bewegung wie bei **Punkt 1** aus.

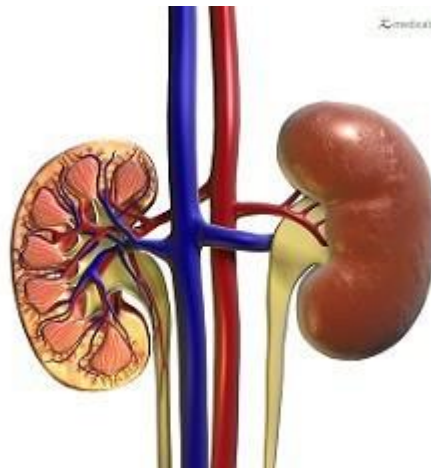
Die wichtigen Aufgaben der Niere

Konstanthaltung
des Wassergehalts
im Körper und des
osmotischen
Drucks

Ausscheiden von
Fremdstoffen wie
Medikamenten oder
Umweltgiften, die mit der
Nahrung aufgenommen
wurden

Aufrechterhaltung
des
Säure-Basen-
Gleichgewicht

Regulation der
Elektrolytkonzentration
(Natrium, Kalium,
Magnesium, Chlorid
Calcium, Phosphor)



Umwandlung
des
Vitamin-D-Hormons
in seine **aktive**
Form

Ausscheidung von
Stoffwechselendprodukt
en, insbesondere denen
des Eiweiß-Stoffwechsels:
Harnsäure, Harnstoff und Kreatinin

Bildung der beiden
Hormone
Erythropoetin
(stimuliert die roten Blutkörperchen
bei Sauerstoffmangel) und
Renin (beeinflusst den Blutdruck
und den Elektrolythaushalt)

...Stimmung zum Beispiel wird die Atmung noch flacher, wodurch die Stimmung nur noch mehr sinken wird, weil viel zu wenig Sauerstoff in den Körper und die Zellen gelangt.

Deshalb ist es gerade für Menschen, die unter Melancholie, Schwermut, depressiven Verstimmungen oder gar richtigen Depressionen und (innerer) Traurigkeit leiden, wichtig, auf ihren Atem zu achten und Atemübungen zu machen!

Ideal zur seelisch-emotionalen Lungenentgiftung und gegen depressive Verstimmungen ist die folgende Atemübung.

Atemübung „Depressionen loslassen“

1. Lege dich entspannt auf den Rücken oder setze dich mit geradem Rücken hin.
2. Atme durch die Nase tief ein und führe währenddessen die gestreckten Arme nach oben, über deinen Kopf.
3. Halte die Luft an, balle die Hände zu Fäusten und spanne sie zusammen mit den gesamten Armmuskeln an...

*Ich lerne auf meine
Körperweisheit
zu hören*

www.happy-healthy-raw.de

Liebe heilt

www.happy-healthy-raw.de

Das gesamte Ebook, kannst du unter
www.happy-healthy-raw.de/gesundheits-ebook kaufen!