

Apostelin der Liebe

Die Hellsinne klären

Nutze diese Auswahl an Rezepten für die Reinigung der Gewebe und der Zirbeldrüse:

Kurkuma-Paste

Diese Paste ist die Grundlage für Goldene Milch, Currys oder andere Gerichte. Stelle am besten eine größere Menge her und bewahre sie im Kühlschrank auf.

- 1 - 2 Teile Ingwer-Pulver
- 1 Teil Kardamom-Pulver
- 1 Teil Zimt, gemahlen
- etwas gemahlene Muskatnuss
- 3 Teile Kurkuma-Pulver
- 1 Prise Pfeffer
- 1 -2 Teile Ghee, Mandelöl oder Kokosöl



Erhitze vorsichtig das Fett in einem Topf, gib dann gib die Gewürze hinzu und aktiviere sie bei mäßiger Hitze und ständigem Rühren. Eine größere Menge fülle in ein Vorratsglas und bewahre die Paste im Kühlschrank auf.

Haritaki-Pulver zur spirituellen Reinigung

In der Ayurveda-Medizin wird Haritaki-Pulver eingesetzt, um Verkalkungen des 3. Auges aufzulösen. Bei manchen Erwachsenen ist das 3. Auge sehr verkalkt, dass es etwas Zeit braucht, bis die Ablagerungen aufgelöst sind.

Nimm jeden Abend

½ - 1 TL Haritaki-Pulver ein.

Pitta-Typ mit Jaggery-Zucker

Kapha-Typ mit Steinsalz

Vata-Typ mit Ghee

und trinke warmes Wasser nach.



Mit Kumkum das 3. Auge aktivieren

Kumkum kannst du selbst herstellen, um damit dein 3. Auge zu reinigen, zu stimulieren und aktiv zu halten.

Mit diesem Ritual gibst du dem 3. Auge deine Aufmerksamkeit:

- Gib 3 Teelöffel Bio-Kurkumapulver in eine Schüssel.
- Füge eine Prise Bio-Backpulver (Natriumbicarbonat) hinzu.
- Verrühre alles gut.
- Füge einen Teelöffel Bio-Zitrone hinzu.
- Vermische alles zu einer glatten Paste
- Verteile die Mischung auf einem Teller
- Stelle die Mischung dann in die Sonne

Reibe zur Nacht damit die Stirn ein, beziehungsweise gib einen Punkt genau auf dein 3. Auge. Achtung färbt!

Schwermetall-Smoothie

Zutaten für einen Smoothie (nach Anthony William):

- 2 frische Bio-Bananen, ca. 350 g (oder 80 g getrocknete Baby-Bananen plus etwa 250 ml gefiltertes Wasser zugeben)
- Saft von 1 Orange - oder Orange schälen und die Kerne entfernen, dann komplett mit mixen
- 1 EL wilde Heidelbeeren Pulver oder 2 Tassen wilde Heidelbeeren
- 1 TL Gerstengrassaftpulver
- 1 EL Spirulina Pulver oder 7 Stück Spirulina Tabletten
- 1 Pipetten Füllung Dulse Konzentrat oder 1 EL Dulse Algen Flocken
- 1 Handvoll frisches Korianderkraut
- Optional: je nach gewünschter Konsistenz gefiltertes Wasser zum Mixen

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen starken Mixer geben und pürieren.

Je nach gewünschter Konsistenz Orangensaft oder gefiltertes Wasser zugeben.



Bitte beachte, du solltest mindestens 5 der Zutaten im Smoothie verwenden. Wenn die Zutaten nicht frisch verfügbar sind, dann ersetze sie durch gleichwertige haltbare Produkte.

Stangensellerie-Booster

Stelle aus **einem großen Bund Stangensellerie** 2 Gläser puren Selleriesaft (circa 470 ml) her. Die grünen Blätter machen den Saft etwas bitter, du kannst selbst entscheiden, ob du sie verwendest.

Spüle den Sellerie sehr gut ab (eventuell mit Bio-Spülmittel) und lasse ihn durch einen Entsafter laufen. Trinke dann ihn direkt.

Alternativ kannst du den **Stangensellerie hacken** und in einem Hochleistungsmixer glatt pürieren. Gut abseihen und sofort trinken.

Trinke reinen Stangensellerie-Saft morgens auf den nüchternen Magen. Das ist der beste Zeitpunkt den Saft zu trinken,

Warte nach dem Trinken deines Selleriesaftes mindestens 15 bis 30 Minuten bis du irgendetwas anderes zu dir nimmst (Getränke, Frühstück).

Selleriesaft regt die Nierenfunktion an, hilft Schlacken auszuscheiden, unterstützt die Drüsentätigkeit, hilft bei Erschöpfung sowie bei Rheuma- und Blutreinigungskuren. Nach Anthony William ist es ein medizinisches Getränk.



Spirulina-Smoothie

Nimm für diesen Smoothie Spirulina-Pulver oder Gerstengrassaft-Pulver.

1 Birne, halbiert und entkernt

50 g frischer Spinat

4 Stängel frische glatte Petersilie

1/2 Avocado, entkernt und das Fleisch aus der Schale gelöst

1/2 TL Spirulina-Pulver oder 1 TL Gerstengrassaft-Pulver

kaltes Wasser nach Konsistenz und Geschmack.

Die Birne auf mittlerer Stufe circa 30 Sekunden mixen (statt Birne und Wasser kannst du auch Birnensaft verwenden).

Spinat, Petersilie, Avocado zugeben und glatt pürieren.

In ein Glas geben.

Spirulina-Pulver (Gerstengras-Pulver) mit etwas Wasser dickflüssig anrühren.

Zum Saft geben und so umrühren, dass sich dekorative Spiralen bilden.

Spirulina und Gerstengras sind besonders gut für die Entgiftung geeignet.

Die Pulver sollten eine gute Qualität haben.

Dosiere insbesondere das Spirulina-Pulver langsam hoch, denn es bindet Schwermetalle.



Gerstengrassaft-Smoothie

- 1 Apfel oder 1/2 Papaya
- 1 EL Gerstengrassaft-Pulver
- 1 Glas stilles Wasser

Gib die Zutaten in einen Mixer.
Mixe bei mittlerer Stufe für ca. 30 Sekunden.

Trinke/Serviere dann direkt den frisch zubereiteten Smoothie.
Nicht vergessen - Auch Smoothies müssen gekaut werden.

Ich wünsche dir viel Freude und höhere Erkenntnis.
Deine
Kerstin



Leberwickel mit Rosmarin verbenon

Am einfachsten sind Leberwickel mit ätherischen Ölen.

Nutze für den Leberwickel das Essenz-Öl

Rosmarin Verbenon

es unterstützt die Stoffwechselaktivität und wird für die äußere Anwendung im Leber-Bauch-Bereich, also zum Beispiel für Wickel und Einreibungen eingesetzt.

Leberwickel sind begleitend bei Frühjahrskuren empfohlen und zur Kräftigung der Gesamtkonstitution.

Leberwickel

2 Tropfen Rosmarin Verbenon demeter*

mit 1 EL Meersalz mischen.

Dann in körperwarmem Wasser auflösen.

Baumwolltücher tränken, auswringen,

als Leberauflage auf den rechten

Rippenbogen legen.

Wärmeflasche auflegen, mit trockenem

Handtuch abdecken.

15 - 20 Minuten anwenden.

15 - 20 Minuten ruhen.



Leber-Einreibung

5 Tropfen Rosmarin Verbenon * bio in 50 ml Sesamöl* bio mischen.

Kurmäßig für 30 Tage täglich auf den rechten Rippenbogen

oberhalb der Leber einreiben.

Leber-Entgiftung mit ätherischen Ölen

Eine sehr kraftvolle innere Entgiftungskur ist die Rezeptur von Aude Maillard (Aromatherapeutin):

Karottensamen: 0,6 ml (20 Tropfen)

Liebstockel: 0,6 ml (20 Tropfen)

Pfefferminz: 0,6 ml (20 Tropfen)

Rosmarin Verbenon: 1 ml (40 Tropfen)

Zitrone: 1 ml (40 Tropfen)

Hier sind die ätherischen Öle hoch konzentriert, deshalb solltest du vorsichtig bei der Einnahme sein und dich vergewissern, dass keine Kontraindikationen vorliegen (Gallensteine, Herzbeschwerden, Schwangerschaft etc.)

Nimm morgens und abends zwei Tropfen dieser Mischung ein, vermischt mit Honig oder einem Trägeröl (Oliven-, Avocado-, Sonnenblumen-Öl usw.).
Dauer:
Zwei bis drei Wochen.
Vermeide in dieser Zeit lange Sonnenbäder.

