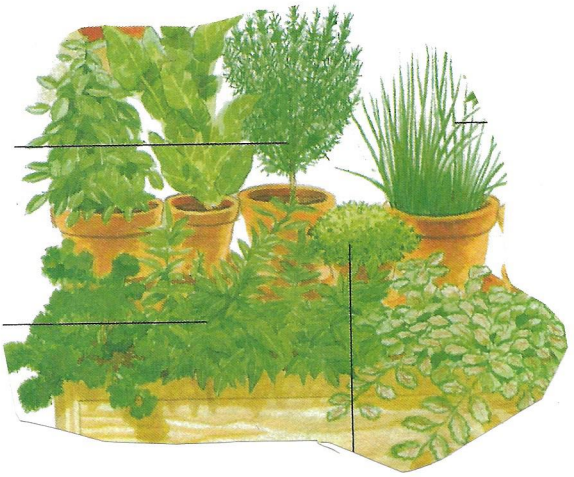
# Grüne Kräutergetränke wecken unsere Lebensgeister

von Rita Faber

Im Frühling, wenn die ersten Brennnesseln unter modrigem Laub hervorspitzen, dann ist es so weit: Die **Frühjahrskur** ganz besonderer Art kann beginnen! Eine Vielzahl von Kräutern steht uns kostenlos zur Verfügung für Entschlackung und gezielte Ernährung unseres Körpers.

## Neugierig geworden? Dann machen Sie mit!



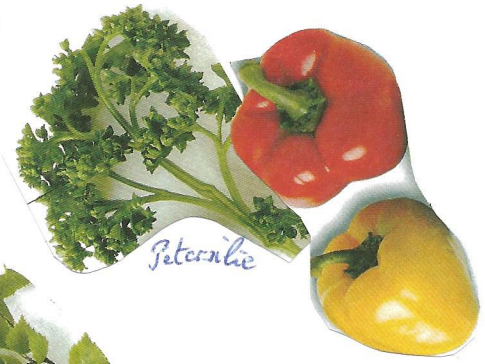
## Grüne Kräutergetränke (aus frischen Kräutern)

- fördern die Entschlackung
- verbessern die Gehirnregionen
- beugen der Vergesslichkeit vor
- liefern beste Quellen von Chlorophyll u.v.m.

## Brennnesselspitzen

- wichtigstes Universalmittel für das Gehirn
- macht „**Hausputz** im ganzen Körper"
- fördert die Jugendlichkeit im Gehirn
- die beste vorverdaute **Eisenquelle**
- wirkt blutreinigend und entschlackend

## Petersilie / Paprika




- fördert die **Schilddrüsen**-, Magen- und Drüsenfunktion
- wertvoll für alle Hirnregionen - hält uns jugendlich
- **Rutinquelle** für Blutgefäße / feine Kapillaren

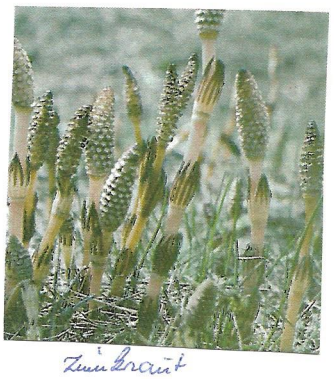
## Birkenblätter (Frühjahr)

- wichtig für Niere und Blase
- blutreinigend, harntreibend
- entschlackend

## Rosmarin

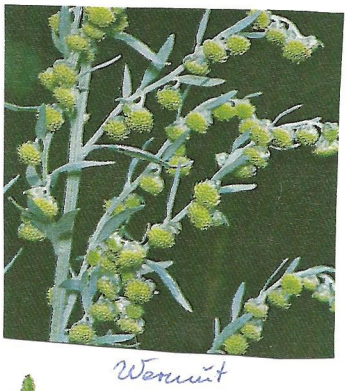
- Aufladung des Gehirns - belebend
- aktiviert Gehirn positiv, verbessert Konzentration
- unterstützt Gehirnpartie **Denken, Lernen und Entscheiden**
- wertvoll zur Entschlackung des Körpers

## Zinnkraut / Ackerschachtelhalm




- für Körperregeneration in der Nacht
- wertvolle **Kieselsäurequelle** für die Haut
- unterstützt das Bindegewebe

## Wermut




- stärkt Magen und Zwölffingerdarm
- fördert die Bildung der **Magensäfte**

## Spitzwegerich

- für jede Hirnregion - besonders gut für Haut,
- Augen, Leber, Nieren und Atemwege
- für die Hypophyse **- Östrogenbildung**
- für die Gesundheit des Darmes

## Borretsch

- Entgiftung und Entschlackung (Vitamin B 1)
* bindet negative Stoffe
* große Hilfe im ganzen Körper

## Löwenzahn

- Bitterstoffe für Leber und Gallenblase
- wertvolle **Eisenquelle**
- blutreinigend, wertvolle Mineralstoffe

## Thymian

- besonders wertvolle ätherische Öle
- fördert die Gesundheit von Stirnhöhlen,
- Bronchien, Lungen, Stimmbändern
- wichtig für Stadtmenschen

## Bärlauch

- stimuliert das Immunsystem
- fördert die Entschlackung des Körpers
- fördert die Durchblutung,
- regt den Magen an

## Weißdorn

- fördert die Leistungsfähigkeit des Herzens
- kräftigt das Herz

## Grundsätzliches:

1. Die Grünen Kräutergetränke werden aus **frischen Pflanzen** hergestellt. Sie benötigen dazu:

   - einen Mixer
   - stilles Wasser (ein Glas pro Person)
   - ein feines Sieb
   - einen Krug

2. **Wir mischen die Kräuter nicht untereinander - sie haben eine spezifische Wirkung!**

   **Ausnahme**: bei Petersilie und Paprika haben wir 3 Möglichkeiten: Petersilie allein, Petersilie mit Paprika oder Paprika allein.

   Pro Person verwenden wir so viel Kräuter, wie wir zwischen drei Finger nehmen können. **Weniger ist mehr! Nicht zu stark machen.**

4. **Zubereitung:**

   Kräuter und Wasser in den Mixer geben und 1 Minute mixen - fertig!
   Das grüne Getränk durch ein feines Sieb laufen lassen.

Die Zellulose geben wir zum Kompost. Trinken Sie das Getränk **ohne Pflanzenfaserstoffe** vor oder zwischen den Mahlzeiten.

5. Die Wirkung ist ideal, wenn Sie das Kräutergetränk entweder morgens vor dem Frühstück oder mittags 15 Minuten vor dem Mittagessen trinken.

   Innerhalb weniger Minuten wird das Getränk durch die Magenwand resorbiert.

6. Um ein möglichst breites Spektrum zu erreichen, ist Abwechslung hilfreich. Brennnessel, Spitzwegerich und Petersilie können jedoch auch gewisse Mängel im Gehirn ausgleichen.

7. Wenn im Winter keine oder wenig frische Kräuter vorhanden sind, können Sie auch mit den **Pflanzenpresssäften** arbeiten (erhältlich im Biosupermarkt oder Reformhaus) - **hier fehlt jedoch das wertvolle Chlorophyll.**

   Petersilie, Paprika, Thymian, Löwenzahn, Rosmarin, Wermut gibt es, wenn es keinen Schnee hat, den ganzen Winter.
   Brennnesseln und Spitzwegerich kann man evtl. unter dem Laub hervorholen.
   Wenn die Brennnesseln im Februar / März frisch treiben, sind sie besonders intensiv.
   Das Getränk wird dann **braun-grün** - und das spricht für einen **hohen Eisengehalt.**

Grüne Kräutergetränke eignen sich übrigens nicht nur für eine Frühjahrskur, sondern können uns **das ganze Jahr über** begleiten, wenn wir ihren Wert erkannt haben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren!