

Die Seele der Gräser



Die Grüne Lichtkraft

Die Seele der Gräser

Vor 70 Millionen Jahren, als die späte Kreidezeit endete und die Dinosaurier ausstarben, da gab es schon Gras. Eine faszinierende Vorstellung.

Der Tyrannosaurus lebte in der Oberkreidezeit vor 85 Millionen Jahren. Die Temperaturen lagen weltweit bei etwa 35 Grad und hoher Luftfeuchte, so konnte das Gras gut wachsen.

Es gibt über 10.000 verschiedene Arten von Gräsern, jedoch im europäischen Raum ist nur ein winzig kleiner Bruchteil interessant.

Wissenschaftler fanden heraus, dass schon unsere Vorfahren aus längst vergangenen Zeiten Gräser Samen zwischen den Zähnen hatten.

Der Gedanke, dass es schon vor Millionen von Jahren Gras gab und daß unser Planet so viele Jahre alt ist, bleibt für den Verstand unfassbar. Ob es vielleicht schon immer Gras gab und wie haben sich die Inhaltsstoffe über

Millionen von Jahren verändert? Fragen die wohl ganze Bücher füllen würden.

Die Heilwirkung des Chlorophyll

Um eine fantastische Perfektion zu erlangen hat Mutter Natur dem Pflanzenblut, im Inneren seiner Struktur ein Magnesiumatom geschenkt und unserem roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin, ein Eisenatom. Es hat die überaus wertvolle Aufgabe Sauerstoff in all unsere Zellen zu transportieren, je mehr Sauerstoff in unseren Zellen, desto schneller und besser die Regeneration.

Fügt man beide Puzzleteile zueinander, erhält man die Perfektion des Universums. Der Körper von Mensch und Tier benötigt beides um gesund leben zu können.

Chlorophyll hat auf unseren Körper eine antioxidative Wirkung. Unsere Zellen werden optimal versorgt.

Chlorophyll wird für die Blutbildung benötigt und unterstützt die Entgiftung.

Chlorophyll regelt die Verdauung, lindert Verstopfung und Blähungen, wirkt basisch.

Es lindert Hautprobleme und hat entzündungshemmende Eigenschaften.

Chlorophyll verhindert das Viren in die Zellen eindringen.

Chlorophyll hat eine Anti – Akne Wirkung und verschönert das Hautbild, wirkt wundheilend, stärkt das Immunsystem, neutralisiert Körpergeruch und stärkt den Kreislauf.

Chlorophyll schützt vor Übersäuerung und vorzeitiger Alterung, vor Heißhunger, Depressionen und Eisenmangel.

Chlorophyll beugt Magnesiummangel vor, erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut, was zu einer erhöhten Regeneration und besseren Entgiftung führt.

Chlorophyll kann dabei helfen den Cholesterinspiegel zu senken und das Gewicht zu reduzieren.

Chlorophyll sorgt für eine schnelle Regeneration nach dem Sport, lässt Muskelgewebe schneller wachsen und verbessert den Schlaf.

Chlorophyll lindert Magenschleimhautentzündungen, unterstützt die Nieren bei der Entgiftung und wirkt gegen Darmentzündungen.

Chlorophyll schenkt den Zähnen und dem Zahnfleisch ein heilendes Basenbad, mineralisiert die Zähne, lindert Mundgeruch und Karies, wirkt wundheilend im Mundbereich und gleicht das Mundmilieu aus.

Chlorophyll lindert Gelenkprobleme, wie Arthrose, Gicht und andere Gelenkkrankheiten.

Chlorophyll wirkt bei Migräne und lindert Lungenkrankheiten.

Chlorophyll macht Wasser zellgängig.

Chlorophyll versorgt Haustiere mit lebensnotwendigen Nährstoffen.



Chlorophyll schenkt der werdenden Mama in der Schwangerschaft Energie, versorgt das Ungeborene mit vielen wichtigen Nährstoffen.

Chlorophyll hilft die Leber zu entlasten und zu schützen, die Verdauung anzuregen und schützt vor Schwermetallbelastung.

Chlorophyll, die Seele der Gräser geht in uns über.

Die Geschichte des Chlorophyll

Viele Jahre vor unserer Zeit wussten die Menschen wie heilsam Getreidesäfte sind. Schon damals tranken sie diese, um ihr Blut zu reinigen und um sich vor schweren Schlachten zu stärken. Krankheiten wurden vor vielen Jahren mit Chlorophyll geheilt

1940 gab es einen Arzt, Dr. Benjamin Gruskin, dieser fand heraus, dass mit Chlorophyll enorm viele Krankheiten sehr viel schneller geheilt werden konnten. Es folgten weitere Ärzte die von ähnlichen Erfolgen berichteten. Dr. Ann Wigmore heilte sich selbst mit Grassäften.

Chlorophyll - Hoffnung für die Menschen.

Das Wort was mir so viel Leben schenkt, kommt aus dem griechischem und setzt sich aus zwei Worten zusammen. Chloros (grün) und Phyllon (Blatt) Blattgrün.

Aus Licht, Wasser und Kohlendioxid entsteht Zucker und Sauerstoff.

Chlorophyll ist ein ganz natürlicher Farbstoff der bei der Photosynthese entsteht.

Die Grüne Lichtkraft, ein Grassaftkonzentrat aus Urweizen und Gerste, was so nährstoffreich daher kommt, dass es unsagbar vielen Menschen die so dringend benötigten Nährstoffe schenkt.

Dieser grüne Hoffnungsengel gibt ihrem Körper was er braucht, um gesund zu leben. So unendlich wertvoll. Sobald du davon trinkst, spüren deine Zellen welche wertvollen Mikronährstoffe kommen und öffnen ihre Pforten.

Was steckt in diesen kraftvollem Grassaftkonzentrat, was uns so gut tut:

Vitamin A

Ein fettlösliches Vitamin, was für die Gesunderhaltung unserer Augen benötigt wird. So können unsere Augen hell und dunkel unterscheiden.

Vitamin A ist in Pflanzen, einer Vorstufe dem Beta – Carotin enthalten und wird gegen freie Radikale und schädliche Umwelteinflüsse eingesetzt. Es schützt unsere Zellen.

Beta Carotin

Beta Carotin ist ein Antioxidans mit hoher Wirkkraft, denn es kann unzählige Krankheiten vorbeugen. Es verbessert die Funktion der Hirnzellen und verlängert dessen Leben.

Vitamin B1

Vitamin B1 ist ein wasserlösliches Vitamin und ist für verschiedene Stoffwechselfunktionen in unserem Körper zuständig, vor allem für den Energiestoffwechsel. B1 wird ebenso gebraucht, um Aminosäuren zu verstoffwechseln und es ist unentbehrlich für unser Muskel und Nervensystem. Weiterhin ist B1, man nennt es auch Thiamin wichtig für den Kohlenhydratstoffwechsel und für unser Gehirn.

Vitamin B 2

Vitamin B2 ist ein wasserlösliches Vitamin und für Haut, Haare, Nägel nötig, obendrein noch für die Fortpflanzung und es ist ebenso am Stoffwechsel beteiligt. Ein Mangel macht sich unter anderem durch Hautkrankheiten, Wachstumsstörungen, Schleimhautentzündungen im Mundbereich bemerkbar.

Vitamin B2

Vitamin B2 ist ein wasserlösliches Vitamin und für Haut, Haare, Nägel nötig, außerdem wird es für den Stoffwechsel und die Fortpflanzung benötigt.

Vitamin B3

Vitamin B3 ist ein wasserlösliches Vitamin und für unser Gehirn unentbehrlich, ebenso wie für die DNA– Synthese, die Energiegewinnung und für Haut, Haare und Nägel. Auch ein gesundes Verdauungssystem benötigt Vitamin B3

Vitamin B5

Vitamin B5 ist ein wasserlösliches Vitamin und produziert Antistresshormone, es sorgt für ein gesundes Nervensystem und heilt Wunden. Auch für einen gesunden Stoffwechsel und gesunde Nebennieren wird es benötigt.

Vitamin B6

Vitamin B6 ist ein wasserlösliches Vitamin und wird gebraucht um das wichtige Vitamin B12 aufnehmen zu können. Es ist wichtig für die Bildung von Magensäure, Antikörper und für die Bildung roter Blutkörperchen. Ebenso ist es für den Selenstoffwechsel wichtig.

Vitamin B7

Vitamin B7 wird auch als Vitamin H bezeichnet und ist wichtig für verschiedene Stoffwechselprozesse wie zum Beispiel für die Verarbeitung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiße. Es hilft einen zu hohen Cholesterinspiegel zu senken.

Vitamin B11

Vitamin B11 ist wichtig für die Bildung roter und weißer Blutkörperchen. Unentbehrlich ist es als Vitamin für die Zelle, denn ohne B11 kein Zellwachstum.

Vitamin B12

Vitamin B12 ist wasserlöslich und für die Bildung roter Blutkörperchen, für unser Nervensystem, das Gleichgewicht und unser Gedächtnis verantwortlich. Außerdem wird es für den Energiestoffwechsel benötigt. In unseren heutigen Zeiten sollte jeder es zuführen.

Vitamin C

Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin und wir können es nur in sehr geringem Maße speichern, deshalb sollten wir es in regelmäßigen Abständen zu uns nehmen, nur so können wir unser Immunsystem aufrechterhalten.

Vitamin C wird für das Bindegewebe benötigt und um Kollagen zu bilden. Unsere Gefäße, die Augen, Zahnfleisch, Zähne und unsere Organe. Sie bestehen aus Kollagen. Wir brauchen Vitamin C um Eisen aufzunehmen zu können und zur Wundheilung. Vitamin C wirkt

antioxidativ und fängt freie Radikale und schützt unsere Zellen vor schädlichen Umwelteinflüssen.

Vitamin E

Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin und wird in unseren Herzen, den Muskeln und dem Blut gespeichert. Es schützt uns vor schädlichen Umwelteinflüssen und die Gefäße vor Arteriosklerose. Vitamin E wird nur in Pflanzen gebildet.

Vitamin K

Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin und es spaltet sich in K1 und K2. Es ist für die Blutgerinnung, die Leber und den Knochenaufbau wichtig. Vitamin K2 wird in einem gesunden Darm von den Darmbewohnern selbst gebildet, allerdings nicht in ausreichendem Maße.

Folsäure

Folsäure ist ein wasserlösliches Vitamin und gehört zu den B- Vitaminen. Es ist unerlässlich für die Zellteilung

und wird für die Bildung roter Blutkörperchen benötigt. Auch an der Zuckerverwertung und an einer Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen ist es beteiligt. Ein Mangel kann sich unter anderem durch Blutarmut und Verdauungsbeschwerden bemerkbar machen.

Pantothensäure

Pantothensäure ist ein wasserlösliches Vitamin und es produziert Stresshormone, sorgt für ein gesundes Nervensystem und hat wundheilende Funktion. Außerdem wird es für den Stoffwechsel gebraucht, für gesunde Nebennieren und ist an unserem Geisteszustand beteiligt. Auch für den Abbau von Fetten wird es gebraucht.

Aminosäuren:

Alanin

Alanin ist immens wichtig für die Energielieferung. Sind nicht mehr genügend Zuckerreserven im Körper vorhanden wird Alanin in Zucker umgewandelt. Alanin erhöht den Blutzucker und regt die Glucagonausscheidung an.

Arginin

Arginin ist eine stickstoffreiche unentbehrliche Aminosäure, die der Körper zum Teil selber bilden kann, jedoch nicht in ausreichendem Maße. Sie fördert den Muskelaufbau, die Fettverbrennung und die Durchblutung. Außerdem ist sie in der Lage Bluthochdruck zu senken.

Asparaginsäure

Asparaginsäure kann der Körper selbst herstellen und sie wird für den Muskelaufbau benötigt und fördert die Leistungskraft, sowie die Potenz und steigert die Testosteronwerte.

Cystin

Cystin kommt ganz natürlich im Körper vor und wird gern auch als L-Cystin bezeichnet. Es wird für den Erhalt und das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln gebraucht. Man verwechsel es nicht mit L- Cystein.

Glutaminsäure

Glutaminsäure hat Einfluss auf das Nervensystem und bindet Ammoniak. Glutaminsäure liegt auch in Form von Glutamat in Lebensmitteln vor, als Zusatzstoff E 620 und gilt als Geschmacksverstärker.

Glycin

Glycin ist vor allem wichtig für die Bildung von Kollagen, dem roten Blutfarbstoff, Gallensäure und der DNA benötigt. Außerdem wird Glycin für die Synthese von Glutathion und Kreatin gebraucht. Besteht ein Mangel sind Erschöpfungszustände die Folge, weil Bindegewebe abgebaut wird.

Histidin

Histidin gehört mit Arginin und Lysin zu den basischen Aminosäuren. Sie verbessert die Blutzuckerregulation, die Hautgesundheit und reguliert Entzündungen runter. Die Aufnahme von Zink wird durch Histidin verbessert.

Isoleucin

Diese Aminosäure reguliert den Blutzuckerhaushalt. Aufnahme und Verbrauch werden beim Training gesteigert. Eine Supplementation steigert den Muskelaufbau.

Leucin

Leucin wird viel an positiven Funktionen zugeschrieben. So dient sie als Energielieferant. Sie regt die Ausschüttung von Insulin an, somit bekommt der Körper mehr Energie.

Lysin

Lysin ist eine basische Aminosäure die für ein gut funktionierendes Immunsystem wichtig ist. Liegt ein Mangel an Lysin vor kommt es zu erhöhten Infektanfälligkeiten. Lysin hält außerdem Haut, Haare und Nägel gesund.

Methionin

Methionin ist eine schwefelhaltige Aminosäure und durch diesen Schwefel wird der Urin angereichert, das hemmt das Bakterienwachstum und wirkt Infektanfälligkeiten entgegen.

Phenylalanin

Phenylalanin ist eine wichtige Aminosäure, die der Körper nicht selber herstellen kann, aber gebraucht wird um in der Leber in Tyrosin umgewandelt zu werden. Diese ist wichtig für Schilddrüsenhormone.

Prolin

Prolin wird in der Kosmetik verwendet um die Haut geschmeidig zu halten.

Threonin

Threonin ist eine wichtige Aminosäure und wird für die Produktion von Muskeln, Elastin und Kollagen

gebraucht. In unseren Herzen ist es in großer Menge enthalten.

Tryptophan

Thryptophan ist die Vorstufe des Serotonin und dies ist zuständig für unsere Stimmung und unsere Leistungsfähigkeit. Es wird ebenfalls benötigt um Melatonin und Niacin bilden zu können.

Tyrosin

Tyrosin ist der Ausgangsstoff für Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin und Thyroxin und für den Aufbau von Proteinen wichtig.

Valin

Valin regt die Insulinausschüttung an, reguliert den Blutzucker und sorgt für die Aufnahme von Aminosäuren in Muskulatur und Leber.

Serin

Serin ist an der Eiweißverdauung beteiligt, am Fettstoffwechsel, an der Bildung von Immunglobulinen und an der Produktion von Antikörpern.

Threonin

Threonin ist dafür verantwortlich das unsere Muskeln und das Bindegewebe elastisch bleiben. Ebenso wird es für starke Knochen und einen gesunden Zahnschmelz gebraucht. Außerdem wird es für die Wundheilung benötigt.

Mineralien

Eisen

Eisen wird benötigt zur Bildung unserer roten Blutkörperchen. Ist die Eisenversorgung schlecht dann ist auch die Sauerstoffversorgung schlecht.

Bor

Bor ist ein Entzündungshemmer, lindert Schmerzen, trägt zu einer guten Gehirnfunktion bei, fördert den Knochenaufbau und lässt Vitamin D besser wirken. Auch der Testosteronspiegel wird erhöht

Chrom

Chrom ist ein Spurenelement was für die Regulierung des Zuckerhaushaltes wichtig ist. Unser Körper braucht die B-Vitamine, Magnesium und Chrom um den Zucker im Körper umwandeln zu können. Außerdem braucht auch der Fettstoffwechsel Chrom und funktionieren zu können. Chrom senkt das LDL und erhöht das HDL – Cholesterin. Ebenfalls hilft es beim Muskelaufbau.

Jod

Jod ist ein Mineral und für unsere Schilddrüse von enormer Wichtigkeit. Des Weiteren ist es für Haut, Haare, Nägel und die Fettverbrennung wichtig.

Kalium

Kalium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff der für unsere Nerven und das Herz, die Energiegewinnung, den Wasserhaushalt und die Blutdruckregulierung wichtig ist.

Kalzium

Kalzium übernimmt in unserem Körper viele Funktionen. Unsere Knochen, Zähne, Nerven, Hormone, Muskeln und das Herz benötigen Kalzium um funktionieren zu können.

Kupfer

Kupfer übernimmt im Körper eine wichtige Rolle. Es wird für den Kollagen-Eisen und Energiestoffwechsel gebraucht und ist für die Hämoglobinsynthese unerlässlich. In den Nebennieren wird es für die Hormonbildung benötigt und hält das Cholesterin in Balance.

Kobalt

Kobalt ist ein wichtiges Spurenelement was für die Bildung von Vitamin B12 benötigt wird und ebenso an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt ist. Für unsere Nerven ist es unerlässlich.

Magnesium

Magnesium ist in unserem Körper an unzählig vielen Vorgängen beteiligt. Ohne Magnesium kann der menschliche Körper nicht funktionieren. Es ist für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt nötig und wichtig für den Knochenaufbau. Es reguliert den Kalzium-Kalium Natriumhaushalt und wird ebenso für die Energieproduktion gebraucht. Auch die Erregbarkeit der Muskeln ist wichtig, eine gesunde Herzfunktion, die Vitamin D3 Bildung. Magnesium wird für über 300 Stoffwechselfvorgängen gebraucht.

Mangan

Mangan ist für unser Gehirn enorm wichtig, es wird für den Kalziumstoffwechsel gebraucht und zur

Energiegewinnung. Unsere Schilddrüse braucht es für die Bildung von Thyroxin. Für Melaninproduktion wird es benötigt und für eine normale Knochenbildung.

Molybdän

Molybdän ist ein Spurenelement, was für die Synthese von Taurin benötigt wird. Ohne Molybdän keine Eisenverwertung. Es ist außerdem wichtig für den DNS Stoffwechsel.

Natrium

Natrium spielt eine wichtige Rolle im Säure-Basen und Wasserhaushalt. Ebenso wird es für einen funktionierenden Blutdruck benötigt.

Phosphor

Phosphor ist für unseren Körper wichtig und an der Bildung von Knochen, Zähnen und Zellen beteiligt. Es wirkt in Verbindung mit vielen Enzymen und aktiviert Vitamin B. Weiterhin ist es unerlässlich für die RNS und DNS.

Selen

Selen ist ein Spurenelement und wichtig für die Körperentgiftung, für unsere gesunde Sehkraft, es schützt unsere DNS und unterstützt unsere Leber. Selen schützt das Herz-Kreislaufsystem.

Schwefel

Schwefel bindet giftige Stoffe und sorgt dafür das sie mit dem Urin ausgeschieden werden. Es ist wichtig für den Selentransport in unserem Körper und sorgt für ein gesundes Immunsystem.

Silizium

Silizium ist enorm wichtig für den Aufbau von Haut, Haaren, Nägeln, Bindegewebe und die Knorpelmasse. Es ist an der Elastizität des Bindegewebes beteiligt und an der Bildung von Kollagenfasern.

Zink

Zink wird für die Aktivierung vieler Enzyme benötigt und stärkt unser Immunsystem, trägt zu einer gesunden Darmflora bei und steuert die Erbinformationen. Es ist wichtig für den Hormonhaushalt, den Energiestoffwechsel, den Insulinspeicher und fungiert als Antioxidans.

Was in unserem Körper passiert

Der menschliche Körper ist ein Wunder der Natur, denn er ist ausgesprochen intelligent. Wenn der Mensch gesund bleiben möchte bedarf es einer ganzen Reihe von Bausteinen.

Die Reise der Nährstoffe beginnt im Mund. Von da gelangen sie in den Magen, dort werden die Vitamine rausgezogen und dann geht die Reise weiter in den Dünndarm.

Die wasserlöslichen Vitamine gelangen in den Blutkreislauf.

Ein Zuviel würde der Körper ungebraucht wieder ausscheiden, aber manches speichert er in der Leber.

Die fettlöslichen Vitamine brauchen einen Transporter um ans Ziel zu gelangen.

Jedes Vitamin und jedes Mineral hat im Körper viele wichtige Aufgaben zu erledigen und sie benötigen sich gegenseitig. Außerdem müssen sie immer vorhanden sein. In unserer heutigen Zeit braucht der Mensch sogar noch viel mehr von diesen wertvollen Schätzen.

Kranke Menschen brauchen ebenso sehr viel mehr an gesunden Nährstoffen, damit ihre Körper regenerieren können.

Wird der Körper über lange Zeit mit wenig Nährstoffen versorgt, gelangt er in einen Mangelzustand.

Auch wenn die Supermarktregale voller Essen sind, sind sie doch alle leer von nahrhaften Mikronährstoffen.

Unser Körper greift nun auf seine Speicher zurück. Das sind unsere Zähne, Muskeln, Knochen und die Haarböden. Da zieht er Mineralien, um die wichtigsten Körperfunktionen aufrecht erhalten zu können.

Solange der Körper gut mit wertvollen Nährstoffen versorgt wird, kann er regenerieren. Ist eine nährstoffreiche Versorgung nicht gegeben, kann sich der Körper seiner Stoffwechselendprodukte nicht in der allmorgendlichen Ausscheidungsphase entledigen. Genauso gibt es auch keine Entgiftung wenn man morgen zu Kaffee greift.

Stellen wir uns ein großes Holzfass gefüllt mit Säure vor. Über viele Jahre füllt sich dieses Fass mit Säuren und das Fass kann diese Säuren nicht loswerden. Langsam aber stetig frisst sich die Säure durch die Wände des Fasses um nach außen zu dringen. Und während sich die Säuren durch das Holz fressen, bekommt der Mensch für ihn unerklärliche Symptome. Er begibt sich zum Arzt, damit er ihn von diesen unangenehmen Körpersignalen heilt. Der Mensch weiß nicht von welcher enormer Wichtigkeit es ist, diesen Säuren einen Ausgang zu bieten und durch die verschriebenen Medikamente verschließt er den so wertvollen Ausgang.

Säuren im Körper sind die Grundbausteine vieler Krankheit.

Wenn der Körper nicht ausreichend Mineralien zur Verfügung hat, kann er die Säuren nicht ausscheiden und lagert sie in Bindegewebe, Fettgewebe, in Gelenken, im Gehirn und den Organen ein.

Es kommt zu Symptomen, wie dem metabolischen Syndrom, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Arthrose, Krebs. Wunden heilen nicht mehr und eine Gesundheit kann es nicht mehr geben.

Ein Teufelskreis beginnt.

Würde der Mensch die Signale seines Körpers richtig deuten, wüsste er dass er sich gesünder ernähren muss.

In der heutigen Zeit sind ebenso Haarausfall, Zahnverlust, Hautprobleme ein deutliches Zeichen für einen Mikronährstoffmangel.

Ein Thema was schwer zu glauben ist, denn die Menschen sind übergewichtig, aber ihre Körper haben Hunger. In den Mägen der Menschen landen Füllstoffe, diese füllen den Magen, jedoch ohne jegliche lebenserhaltende Nährstoffe. Künstlich erzeugte Nahrung der Lebensmittelindustrie.

Kommt nun nach langer Zeit das erste Mal wertvolles in den Körper, beginnt er sofort damit, die herrschende

Übersäuerung zu beseitigen. Unsere Leber schickt ihre Abfallprodukte in unseren Kreislauf und es geht uns schlecht. Erst wenn diese Giftstoffe die Nieren passiert haben, dann wird es uns besser gehen.

Beginnt man mit der wertvollen Grünen Lichtkraft, sollte man dies langsam tun.

Am Abend vor dem Schlafengehen gibt es die erste Grüne Lichtkraft.

Der Körper kommt über Nacht in ein basisches Milieu und kann regenerieren.

Später darf man die Grüne Lichtkraft auch morgens eine halbe bis ganze Stunde vor dem Frühstück zu sich nehmen, weil es für den Körper wichtig ist bei seiner Ausscheidungsphase wertvolle Mineralien zur Verfügung zu haben.

Das dritte Glas Grüne Lichtkraft integriert man dann eine halbe bis ganze Stunde vor dem Mittagessen.

Der Grundstein für eine gute Mineralisierung ist gegeben. Wichtig dabei ist es auch zu wissen, dass der Körper für seine Verdauungsvorgänge verschiedene PH Werte benötigt.

Im Darm herrscht ein völlig anderes Milieu als im Magen und beides muss für ein gut funktionierendes Verdauungssystem stimmen. Die Grüne Lichtkraft hilft den Säure – Basen – Haushalt auszugleichen.

Chlorophyll in der täglichen Ernährung

Der menschliche Körper ist ein einzigartiges Wunder, wenn er die nötigen Bausteine bekommt. Bausteine die ihn gesund erhalten. Unser Körper weiß immer was richtig ist und er will uns niemals schlechtes. Er reagiert immer auf das was wir ihm geben. Geben wir ihm Nudeln, Pizza und Fast Food wird er darauf reagieren. Wenn wir ihm aber das so unendlich wertvolle Chlorophyll schenken, dann bekommt unser Körper eine Energie die uns glücklich macht, unser Körper bekommt Power, immer gute Laune, wir können strahlen und sind einfach kerngesund und vor Krankheiten geschützt.

Um einfach mal genauer hinzuschauen was wir unserem Körper täglich an wertvollen Nährstoffen schenken,

Können wir über einen längeren Zeitraum alles notieren was wir zu uns nehmen. Es wird alles notiert was in den Mund wandert, auch das Wasser. Am Abend nehmen wir uns unser Ernährungstagebuch her und lesen alles. Wenn wir das gewissenhaft mindestens zwei Wochen tun dann wird uns an unseren eigenen Notizen bewusst wo der Fehler in der Ernährung liegt. Ebenso kann man sich eine App aus dem Playstore laden, die alle Nahrungsmittel speichert, die gegessen werden. Am Abend kann man leicht einsehen, wie viel Kohlenhydrate, Protein, Fett und vor allem zuckerhaltiges gegessen wurde. Führt man dieses Ernährungstagebuch über längere Zeit fort, hat man gute Chancen sich eine sehr viel gesündere Ernährung anzugewöhnen, weil man seine eigenen Fehler selbst erkennen kann.

Minimiert man den Getreideanteil und die zuckerhaltigen Produkte, erhöht das Blattgrün langsam und stetig, gewöhnt sich der Körper über einen längeren Zeitraum daran und beginnt zu mineralisieren. Man kann sich zusätzlich grüne Säfte aus Sellerie pressen oder sich etwas wildes Grün aus der Natur holen, wenn man sich gut auskennt. Gepflückt wird nur, was man tatsächlich kennt.

Löwenzahn, Giersch, Gänseblümchen, Brennnesseln in kleineren Mengen, sind zu Beginn eine gute Alternative zu Eisbergsalat. Ebenso sollte man wissen das größere Mengen rohen Spinat oder Mangold im Salat oder Smoothie wie eine Mineralienbremse wirken, da sie Oxalsäure enthalten. Ab und an ist nichts dagegen einzuwenden. Um eine gute Mineralisierung zu erreichen ist es von immenser Wichtigkeit reichlich Wasser zu trinken. Flaschenwasser und Wasser mit Kohlensäure kann unser Körper nicht gut verarbeiten. Zum einen ist im Wasser Kohlensäure. Dieses Wasser leitet der Körper geradewegs wieder aus, denn Kohlensäure ist ein Abbauprodukt unseres Körpers, welches sich in der Ausatemluft befindet. Dieses Wasser kann unser Körper nicht verstoffwechseln. Nehmen wir die Kohlensäure über das Wasser wieder zu uns speichert unser Körper die Kohlensäure im Gewebe, es kommt zur Übersäuerung und das Wasser wird ungenutzt wieder ausgeschieden. Perfekt wäre sauberes stilles Trinkwasser. Trinken wir zusätzlich die Grüne Lichtkraft passiert wunderbares in unserem Körper.

Erinnern wir uns an die bereits erwähnte Reise durch unseren Körper.

Mit der Grünen Lichtkraft beginnt im Mund ein fantastisches Basenbad, was unseren Zähnen und dem Zahnfleisch so gut tut. Unser Körper kann schon über die Mundschleimhaut einige Nährstoffe aufnehmen. Die Zähne können mineralisiert werden und wenn man Wunden im Mundbereich hat, wirkt die Grüne Lichtkraft wundheilend.

In der Speiseröhre nimmt sie brennenden Säuren das Feuer. Im Magen angekommen legt sie sich schützend auf die Magenschleimhaut. Magenprobleme werden dadurch gelindert. Das Trinken der Grünen Lichtkraft nimmt den ersten Hunger und kann sehr gut beim Abnehmen helfen, da sie durch ihre wertvollen Inhaltsstoffe den Hunger eindämmt.

Im Darm angekommen schenkt sie der gereizten Darmschleimhaut Ruhe. Von da beginnt die Reise durch den ganzen Körper in die Zellen. Mit viel Sauerstoff im Gepäck vollbringt sie nun wertvolles.

Neben einer gesunden Ernährung und etwas Bewegung kommt noch mehr Sauerstoff in unser System.



*Erfahrungsbericht zur Grünen Lichtkraft
von Mandy Taute*

Ich war damals so neugierig was mein Körper wohl davon hielt noch mehr grün zu bekommen als ich so schon zu mir nahm und das sind keine kleinen Mengen.

Und dieser grüne Saft der schmeckte mir auch noch. Manch einer wird nun sagen - dein Körper bekommt doch schon immense Massen an Grün. Ja das stimmt wohl, aber solange mein Körper mir kein Signal gibt, dass es genügt, dann bekommt er grün.

Ich hab Experimente gemacht und in meinen Smoothie gerührt, ich habe es als Gewürz genutzt als Brotzutat und trotz der Unmengen an Grün die mein Körper schon ohne die grüne Lichtkraft bekommt, hat er mir nie irgendein Signal der Grenze aufgezeigt, im Gegenteil, er fing das Feintuning an. Ich hab meine Lachfältchen fast komplett verloren, beim Sport regeneriere ich noch schneller als zuvor.

Was ich aber todsicher auf die grüne Lichtkraft schiebe ist die Tatsache, dass meine wetterempfindlichen Zähne nicht mehr wetterfühlig sind, so habe ich gelernt, dass es wahrscheinlich gar nicht so viele Menschen mit wetterfühligem Zähnen gibt.

Meine Zähne fühlten sich an, als wären sie völlig durchlöchert, wenn das Wetter akut umschlug.

An die Möglichkeit, dass ich immer noch nicht ausreichend grün zu mir nahm, dachte ich bei meinen Massen nicht im Entferntesten, dass konnte einfach nicht sein.

Aber vielleicht dachte ich nur falsch.

Ich spürte sofort das dieser wundervolle grüne Hoffnungsengel mir die langersehnte Zahngesundheit schenken würde, denn als ich ein Experiment mit einem Ph - Wert Teststreifen durchführte kam ein Wert raus der mich staunen ließ. Der Wert lag zwischen 8-9. Ein wunderbares Basenbad zeigte sich.

Ich versuche immer auf meinen Körper zu hören und wenn ich am Morgen die grüne Lichtkraft, vor dem Frühstück zu mir nehme, ist der erste Hunger schon weg, ich merke aber auch, dass ich das erste Glas am Morgen ziemlich gierig trinke und später mein Frühstück gar nicht aufesse, soll heißen die ersten Mineralien wären getankt und man isst weniger. Abends vor dem Schlafengehen 1 Messlöffel.

Später auch morgens als erstes Getränk.

Und wer mag kann auch am Nachmittag einen Messlöffel in gereinigtes Wasser geben, aber niemals in den Mixer, da dieser zu hoch dreht und enorm viele wertvolle Enzyme und Elektronen verloren gehen.

Manchmal hab ich mir die Grüne Lichtkraft auch in den Wildkräutersaft gerührt und auch das war wohlschmeckend. Selbst vier Jahre später genieße ich die grüne Lichtkraft in vollen Zügen und es ist

absolut erstaunlich, was mit dem Körper passiert wenn man zu den großen Mengen grüner Kost noch die Grüne Lichtkraft hinzufügt, es geht tatsächlich noch eine Stufe höher.

Es gibt Menschen, die sagen sie würden von der Grünen Lichtkraft nichts spüren, das stimmt nicht. Richtig wäre eine Überlegung was man falsch macht oder ob man zu wenig nimmt, denn ein zu viel an Grün gibt es wohl so schnell nicht.

Was hat sich noch geändert.

Thema Schlaf: das ich weniger Schlaf brauche, ja ich bin morgens gegen halb 7 topfit und ausgeschlafen. Die Kombi -Stress- schlechte Entgiftung bringt Übergewicht und Säuren im Körper, die grüne Lichtkraft bringt ein basisches Milieu und hilft dir in die richtige Richtung.

Des Weiteren powert mein Stoffwechsel mehr als früher, meine Haare wachsen in einem mega Tempo. Momentan bin ich bei drei Esslöffel pro Tag. Einen vor dem Frühstück und einen nach dem Sport, am Nachmittag und einen Esslöffel vor dem

Schlafengehen, ein Gefühl, als würden die Zellen ihre Türen öffnen und sich freuen.

Die grüne Lichtkraft ist aber nicht irgendein getrocknetes grünes Pulver, sondern ein wertvolles Rohkostprodukt.



Erfahrungsbericht zur Grünen Lichtkraft von Penelope Cain

Die Grüne Lichtkraft kann ich jedem empfehlen, der auf gesunde Ernährung achtet. Ich hatte schon so

einige Grassaftpflückerchen, aber keines, nicht eines, hatte diese Qualität, einmalig gut, so genial und vor allem noch lecker.

Habe heute das allererste mal die Grüne Lichtkraft geöffnet und alleine schon dieser Duft ... dann vorsichtig eine Messerspitze gekostet, mich hat es ja fast umgehauen, so gut ist das. Ich kann es kaum fassen, dass es solche Unterschiede zu den anderen gibt. Also ICH werde nie wieder ein anderes Grassaftkonzentrat kaufen.

Erfahrungsbericht Susanne Geyer

Durch die Grüne Lichtkraft habe ich tatsächlich meine Gesundheit verbessern können. Ich hatte Hautprobleme. Das war zur Corona Zeit und da ich mich weder impfen, noch testen lassen habe, vertraute ich auf die Grüne Lichtkraft. Das war 2021 und

jetzt habe ich keinerlei Hautkrankheiten mehr... Alles ist wieder gut.

Wie wird die Grüne Lichtkraft hergestellt?

Die Auswahl beginnt bei einem so wertvollen Produkt schon bei dem Korn.

Das Korn stammt aus der eigenen Herstellung oder aus vertrauenswürdigen Quellen anderer biologischer Landwirte und wird auf chemiefreien Böden ausgebracht, die sich weit abgelegen von der Zivilisation befinden, um ein Herüberwehen von Pestiziden und anderer Chemikalien zu vermeiden. Ebenso dürfen keine weiteren Felder in unmittelbarer Nachbarschaft liegen. Die Böden sind nährstoffreich, denn nur so kann garantiert werden, dass die wertvollen Inhaltsstoffe der Grünen Lichtkraft dauerhaft garantiert werden können.

Bei der Grünen Lichtkraft handelt es sich um Urweizen und Gerste. Beide Gräser zeichnen sich durch immens wertvolle Inhaltsstoffe aus, der Urweizen bringt sogar noch sehr viel mehr Inhaltsstoffe mit als die Gerste.

Untersuchungen ergaben, dass genau diese beiden Gräser sich hervorragend ergänzen.

Jetzt konnte der Anbau beginnen.

Die Gräser dürfen wachsen bis sie 10cm groß sind. In dieser Größe hat die Pflanze noch kein Gluten, denn die Ähre ist zu diesem Zeitpunkt noch nicht ausgebildet.

Anschließend wird das frisch gemähte Gras sofort zu den nahegelegenen Bauernhöfen gebracht und zuerst schonend entsaftet und danach sofort unter Rohkostbedingungen bei 42 Grad getrocknet mit einem patentierten Verfahren unter Ausschluss von Sauerstoff sanft getrocknet, damit all die wertvollen Inhaltsstoffe nicht zerstört werden.

Nach diesem Vorgang wird der getrocknete Grassaft in das Landkaufhaus Mayer geliefert und wird dort zur Grünen Lichtkraft verarbeitet. Selbstverständlich ohne jegliche Zusatzstoffe oder Konservierung. Der etwas salzige Geschmack kommt lediglich davon was die Gräser ganz natürlich aufgenommen haben. Der Geschmack der Grünen Lichtkraft spiegelt die nährstoffreichen Böden wieder und kann aufgrund unterschiedlicher Witterungsverhältnisse variieren.

Wie wird die Grüne Lichtkraft verpackt?

Dieser wundervolle Grüne Hoffnungsengel ist natürlich nicht in irgendeinem Plastik verpackt, sondern wird in medizinisch einwandfreiem Material abgefüllt. Nichts von diesem Material geht in das Grassaftkonzentrat über, weil es keinerlei Schadstoffe enthält. Die kleinere Variante kommt in einem Dunkelglas daher, mit 170g.

Möchte man sich die größere Grüne Lichtkraft mit 450 g kaufen, ist es gut zu wissen, dass man bei geringerem Verbrauch, das wertvolle Grassaftkonzentrat in mehrere kleinere Gläser umfüllt, wie schon einmal erwähnt. Somit bleibt die Frische und Haltbarkeit länger erhalten. Die Dose ist einwandfrei recyclebar und somit besser als hätte man sich für die 450g Variante ein großes Glas herstellen lassen.

Bei dem Etikett wurde Sleeve verwendet.

Was ist das?

Sleeve ist ein Folienschlauch der über die Verpackung gelegt wird und sich perfekt der Verpackung anpasst und

später sauber entfernen lässt und ebenfalls einwandfrei recyceln lässt.

Der beigegefügte Messlöffel ist ebenso aus einem hochwertigen medizinischen Kunststoff gefertigt, um auch hier jegliche Schadstoffe zu vermeiden.

Auch hier möchte ich noch einmal darauf zurückkommen, dass die Grüne Lichtkraft nicht in einen Mixer gehört oder mit einem Milchaufschäumer verrührt wird, sondern ausschließlich mit einem Löffel.

Dabei bleiben immer ein paar kleine Lichtkraftwölkchen an der Oberfläche, das kommt daher weil die Grüne Lichtkraft unter sorgfältiger Rohkostqualität hergestellt wird und hier braucht es etwas Geduld, wenn man sie komplett glatt rühren möchte.

Würde man sie in einen Mixer geben oder mit Geräten, die vibrieren in Verbindung bringen, würden wertvolle Enzyme und Elektronen verloren gehen, die für uns so unendlich wertvoll sind.

Was kann die Grüne Lichtkraft bei Gelenksproblemen bewirken?

Aufgrund mangelnder Mineralisierung, falscher Ernährung und Übersäuerung kann es zu Schmerzen in den Gelenken kommen. Das Gelenk ernährt sich durch Bewegung und dadurch wird ebenso Gelenkschmiere produziert. Außerdem sollte man schonenden Sport ins Auge fassen, denn wenn die Muskulatur rings um das Gelenk gestärkt wird, gibt es sehr viel weniger Schmerzen weil das Gelenk durch die Muskulatur gestützt wird. Und es weniger Abrieb gibt.

Der Knorpel ist nicht mit Blutgefäßen versehen und wird auch nicht mit Nährstoffen aus dem Blut versorgt sondern mit Gelenkflüssigkeit die mit Proteinen, Glukose und Hyaluronsäure versehen ist.

Menschen die körperlich schwer arbeiten oder Hochleistungssport betreiben, brauchen sehr viel mehr Mineralien, als Menschen, die einen sitzenden Job ausüben. Genauso wie Menschen die tagtäglich enormen Stress ausgesetzt sind, denn Stress ist ein Mineralienräuber erster Klasse.

Ob Hüftprobleme, Knieschmerzen, Arthrose, Rheuma oder Gicht. Bei akutem Schmerz sollte man sich gutes Wissen zulegen und eine Ernährungsumstellung anstreben.

Hier gibt es sofortige Abhilfe mit der äußerst hilfreichen Reset – Ernährung von Maria Kageaki.

Hierbei fällt alles raus was Zucker enthält oder was im Körper zu Zucker umgewandelt wird. So auch Getreide, Reis, Brot, Nudeln, Trockenfrüchte, Früchte, als auch jegliche Süßigkeiten und Milchprodukte sollten reduziert werden.

Beeren und Papaya hingegen sind erlaubt, wenn sie auf leeren Magen gegessen werden, nicht aber nach einer Mahlzeit als Dessert oder am Abend, denn dadurch würden Fuselalkohole entstehen, man nennt sie auch körpereigener Alkohol. Fuselalkohole schädigen unsere Leber.

Genau wie das morgendlich geliebte Müsli vieler Menschen, bestehend aus Kohlenhydraten, Nüssen und vielen verschiedenen Obst und Beerensorten. Die verschiedenen Lebensmittel dieser Zusammenstellung haben alle, unterschiedliche Verdauungszeiten. Während Beeren durch unser Verdauungssystem rasen, bummeln

Nüsse langsam hinterher. Die Beeren liegen nun auf dem Nahrungsbrei im Magen oben auf. Die Nüsse vor dem Magenausgang, diese machen den Beeren aber keinen Platz um den Magenausgang zu passieren, sondern sie müssen warten bis die Nüsse soweit sind, das auch sie den Magenausgang passieren können. In dieser Zeit sind aber die verschiedenen Obstsorten schon sehr viel weiter in ihrer Verdauung voran geschritten und gären nun im Magen vor sich hin. Einen Schritt weiter im Dünndarm kommt es zu Fuselalkoholen, auch körpereigener Alkohol genannt. Der Bauch bläht sich auf, es kommt zur Leberschädigung und in Folge zu Gelenkentzündungen, das Milieu ändert sich und die Probleme beginnen.

Der Wasserkonsum sollte hierbei steigen, genau wie ein guter Vitamin D3 Spiegel. Diesen kann man bei seinem Hausarzt checken lassen oder man kauft sich einen Vitamin D3 Test im Internet bei Cerascreen.de, führt ihn zu Hause allein durch. Ebenso kann man einen Vitamin D3 Spiegel in manchen Apotheken bestimmen lassen.

Weiterhin ist auf gute abwechslungsreiche Ernährung im Gemüsebereich zu achten. Ob Ofengemüse, die schmackhafte gebackene Blumenkohlvariante oder gar rohes Gemüse.

Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Auch Suppen oder Gemüsepüree sind erlaubt.

Hier kommt nun am Abend, kurz bevor man sich zur Ruhe legt die Grüne Lichtkraft, mit ihrem unwahrscheinlich wertvollen Nährstoffpotenzial.

Diese bringt den Körper nachts in ein basisches Milieu und unser Körper kann während er in eine Tiefschlafphase sinkt wunderbar regenerieren.

Würde man morgens mit der Grünen Lichtkraft beginnen, würde unser Körper sofort in einen Detox schalten, denn am Morgen ist die Ausscheidungsphase des Körpers.

Bekommt er am Morgen wertvolle Mineralien, öffnet er Tür und Tor und entlässt Toxine in unser System, die wiederum erst durch unseren Körper bis hin zu den Nieren müssen, um dann gefiltert zu werden.

Schlauer ist es, mit der wertvollen Grünen Lichtkraft am Abend zu beginnen, um den Körper zu mineralisieren.

Später, wenn der Körper sich an die Grüne Lichtkraft gewöhnt hat, darf man dann auch am Mittag einen Teelöffel zu sich nehmen und nach einer weiteren Eingewöhnungsphase auch vor dem Frühstück,

Eine weitere gute Möglichkeit die Toxine des Körpers zu binden ist es am Morgen zu Zeolithkapseln zu greifen.

Die Grüne Lichtkraft während der Schwangerschaft

Grün ist die Natur, die natürlichsten Lebensmittel sind grün und sie enthalten Chlorophyll. Dieser Nährstoffreichtum ist kaum zu übertreffen, vor allem wenn es darum geht gesundes Leben zu gebären.

Eine werdende Mama braucht eine Fülle an gesunden Lebensmitteln, um ihren Körper möglichst schonend zu stärken und dem Ungeborenen alle Liebe, Fürsorge und die beste Gesundheit mit auf den Weg zu geben.

In unserer heutigen Zeit ist es besonders schwierig manchen Nahrungsmitteln auszuweichen, da sie einfach zu vielen Verarbeitungsschritten ausgesetzt wurden und viel zu viele künstlich hergestellte Inhaltsstoffe enthalten.

Über 40.000 künstlich hergestellte Enzyme, Füllstoffe, Konservierungsstoffe wurden für die Verarbeitung und Haltbarmachung von Lebensmitteln in Laboren hergestellt.

Unser Körper ist aber Natur und kann mit industriell hergestellten Füllstoffen nichts anfangen. Er lagert es einfach ab, bis irgendwann ein paar richtig gute Mineralien kommen und er es schafft seine Toxine wieder abzutransportieren. Nicht auszudenken wenn dies während der Schwangerschaft geschieht, einen Detox sollte es in dieser wundervollen Zeit nicht geben.

Wenn der Wunsch nach einem Kind besteht oder schon wundervolles neues Leben unter dem Herzen wohnt, dann braucht es all die Liebe, eine spitzenmäßige Mineralisierung, eine biologisch hochwertige Ernährung, viel Bewegung in der Natur, ein gutes Wissen, gute Gedanken, ein gutes Gefühl für seinen Körper und den Grünen Hoffnungengel, mit all seinen wertvollen Inhaltsstoffen, damit die Wunder der Natur geschehen können.

Erfahrungsbericht Grüne Lichtkraft und Chlorophyllversorgung in der Schwangerschaft Micaela Kageaki

Als ich mit meinem Sohn schwanger war, habe ich regelmäßig Grassaft getrunken. Dazu muss ich sagen, ich habe ihn aus Grassaft-Pulver gemacht. Nicht frisch gepresst. Das macht einen großen Unterschied. Man kann mehr Grassaft aus Grassaftpulver trinken als frisch gepressten. Ich war sehr fit, hab mich regelmäßig am Bauch eingeölt, hab weniger süßes gegessen. Meine Haut war super. Bei meiner Tochter hatte ich nicht so viel Grassaft den ich trinken konnte weil mir den immer meine Mutter aus Deutschland nach Chile schickte und der Zoll den eine Zeit lang einfach nicht durch gelassen hat. Dementsprechend hatte ich weniger Energie, war weniger fit, hab mich nicht so regelmäßig eingeölt, hab mehr süßes gegessen und hab zum ersten Mal kleine Dehnungsstreifen bekommen. Um es kurz zu machen: jede Schwangere braucht meiner Meinung nach regelmäßig eine gute Ladung Chlorophyll.

Bist du vielleicht gerade schwanger? Dann wird dich die Grüne Lichtkraft und die Seite von Micaela Kageaki wunderbar unterstützen.

www.orgasmischegeburt.com

Die Grüne Lichtkraft im kindlichen Körper

Wie im vorangegangenen Kapitel bereits erwähnt, ist es von essentieller Wichtigkeit, schon in der Schwangerschaft dem Ungeborenen alle Mineralien zur Verfügung zu stellen um dem neuen Leben einen gesunden Start zu ermöglichen.

Mütter die sich mit ausreichend Mineralien versorgten bekamen sehr viel intelligentere Kinder, als die deren Ernährung aus vorgefertigten Nahrungsmitteln bestanden.

Deren Körper wurden nicht nur mit wertvollen Mineralien versorgt, sondern auch mit sehr viel mehr

Sauerstoff, der für unseren Körper von immenser Wichtigkeit ist.

Heutzutage werden die Kinder schon im frühen Alter mit viel zu viel Zucker versorgt. Säfte, Schokolade und Gummibärchen müssen zur Beruhigung der Kleinen herhalten.

Kommen die Kinder dann in das Alter, in dem die ersten Zähne zu sehen sind, fehlt es den jungen Mamas an Wissen und sie füttern ihre Kinder weiterhin mit irgendwelchen zuckerhaltigen Säften aus Plastiktütchen, in der Hoffnung sie würden ihren Kindern Gutes tun. Leider stimmt das so nicht, denn wenn die ersten Zähne durchbrechen sind sie nicht voll mineralisiert. Jetzt gilt es gut auf Mineralien zu achten. Anstatt den Kleinen eine Karotte zu geben, wird Ihnen ein zuckersüßer Saft oder ein Keks gereicht. Der Grundstein für Karies ist gelegt. Es bilden sich kariesverursachende Bakterien deren Ausscheidungen den noch nicht mineralisierten Zahn zerstören.

Jetzt beginnt eine Reise im kindlichen Körper, die es eigentlich zu vermeiden gilt, denn auch im Körper eines Kindes beginnt nun der Mineralienklau um schädliches auszuspülen.

Auch Kuchen, süße Teilchen und Nahrung die im Körper zu Zucker umgewandelt werden und die den Insulinspiegel hoch schnellen lassen, werden reichlich gegeben, anstatt Kohlrabi oder anderes rohes Gemüse um den kleinen Zähnen einen wundervollen Start zu gewährleisten. Nebenbei wird eine Sucht nach Zucker ausgelöst und wenn die Kleinen einmal süchtig nach Schokolade und Co. sind ist es nicht mehr so einfach sie von dieser Droge zu befreien.

Im weiteren Verlauf wird die Gesundheit beeinträchtigt bis es letztendlich im frühen Kindesalter schon zu Erkrankungen kommt, die im Erwachsenenalter zu ausgeprägten chronischen Leiden führt.

Gewöhnt man seine Kleinen schon im frühen Alter sachte an die Grüne Lichtkraft, kann ihr Immunsystem gestärkt, werden. Sie sind sehr viel energiegeladener, werden viel weniger krank und bekommen im frühen Alter schon ein gesundes Mikrobiom mit auf den Weg.

Im Schulalter begreifen die Kinder sehr viel schneller den Lernstoff und absolvieren die Schule mit einem ganz anderen Notendurchschnitt, als Kinder deren Körper keine Grüne Lichtkraft bekommen hat.

Eine gute Mineralisierung ist für Kinder also immens wichtig, ebenso wie eine gesunde Ernährung.

Was bewirkt die Grüne Lichtkraft im gestressten Körper?

In unserer heutigen Zeit sind enorm viele Menschen heftigem Stress ausgesetzt. Familie, Job, Freunde, Haus, Hof, Garten, finanzieller Stress oder vielleicht Behördenstress. Viele Menschen kennen gar keine ruhige Lebensweise und stehen immer unter Strom und Anspannung.

5 Minuten im Stress – 7 Stunden Immunsystem runter gefahren.

Unsere Vorfahren hatten nicht diesen hohen Stresspegel den wir heute kennen. Für sie war die Nahrungsbeschaffung Stress, wenn sie flüchten mussten, vielleicht vor dem Säbelzahntiger.

Heut jedoch setzen die Menschen ganz andere Prioritäten. Sie wollen toll sein im Job, erfolgreich, gutes Ansehen erreichen.

Der Körper ist ein Wunderwerk und passt sich vielem an. Allerdings muss er dann auch die nötigen Bausteine bekommen um dies zu bewerkstelligen, denn ohne diese gestaltet es sich schwierig gesund zu bleiben.

Warum ist das so?

Wenn wir Stress haben, verbraucht unser Körper ein Vielfaches mehr an Mineralien, als bei einer ruhigen Lebensweise ohne Stress.

Was die wenigsten wissen, bei Stress ruft es auch Hormone auf den Plan. Adrenalin und Noradrenalin. Der Blutdruck und der Blutzuckerspiegel steigen an. Bis unser Körper es nun geschafft hat den Blutzucker wieder auf Spur zu bringen vergehen etwa 7 Stunden, solange ist Zucker im Umlauf und die Zellen nehmen diesen auf und bunkern ihn, wir nehmen unaufhörlich zu.

Unser Herz schlägt sehr viel schneller, die Bronchien erweitern sich, um mehr Sauerstoff ins System zu bringen. Außerdem spannt sich unsere Muskulatur an und wir verspannen, es treten Schmerzen, Verspannungen oder

Kopfwahl auf, auch Müdigkeit, Schlafprobleme, Magendrücken und Antriebslosigkeit sind die Folge. Bei manchen Menschen legt sich der Stress auf die Nieren, der Entzündungsstatus schnell in die Höhe, der Körper übersäuert enorm. Es folgen Stoffwechselkrankheiten, Nierenprobleme, Allergien, Darmprobleme, ein verändertes Mikrobiom. Je nachdem wo der besagte Betroffene seine Schwachstellen am Körper hat, da beginnen die Probleme. Auch Zahnschmerzen können ein Thema sein. Ein endloser Teufelskreislauf beginnt, denn Bauch und Hirn arbeiten zusammen, sie tauschen Informationen miteinander aus, wobei sehr viel mehr Informationen vom Hirn zum Darm gehen als umgekehrt.

Das wiederum beeinflusst unsere Mitbewohner im Darm. Zwei Tage reichen aus, um das Milieu für die schlechten Bakterien zugunsten entstehen zu lassen. Haben erst einmal die schlechten Bakterien die Oberhand und können sich vermehren, treten auch des Öfteren Darmprobleme auf. Das schlimme daran ist, dass die schlechten Bakterien, eine ganz andere Nahrung bevorzugen, als wir gesunderweise zu uns nehmen sollten.

Wenn der Mensch enormen Stressquellen ausgesetzt ist sollte er verstärkt auf gute Mineralisierung achten. Wie

eben erwähnt braucht ein Mensch mit Stress sehr viel mehr wertvolle Mineralien. Von Fertigprodukten und anderen ungesunden Nahrungsmitteln sollte er die Finger lassen.

Erschöpfung, Burnout, Müdigkeit, permanente Infekte, Übersäuerung, Diabetes, Haarausfall, Schlaflosigkeit, Zahnprobleme, Muskelschmerzen und vieles mehr, was hier im europäischen Raum als Zivilisationsleiden gelten können hier die Folgen sein.

Hier sollte nun die Grüne Lichtkraft zu Beginn sanft zum Einsatz kommen und zwar am Abend unmittelbar vor dem zu Bett gehen.

Was bewirkt die Grüne Lichtkraft im Alter

In zunehmendem Alter gelangen immer mehr Toxine in unserem Körper, die bei schlechter Mineralisierung nicht ausgeschieden werden können und im Gewebe und in den Organen gelagert werden.

Dazu kommt das viele ältere Menschen einfach zu wenig trinken. Das hat zur Folge das schädliche Toxine nicht

über die Nieren ausgeschieden werden und im Körper zurück bleiben. Auch hier kommt es wieder zum besagten Teufelskreis. Die Nieren arbeiten weniger und somit scheidet der Körper nicht aus, des Weiteren lässt die Funktion unserer Organe im Alter langsam nach.

Jetzt gilt es gute Mineralien auffüllen, viel Trinken, gute Regeneration, eine gesunde Ernährung, viel gute saubere Luft im Wald, reichlich Bewegung und guter Schlaf.

Ein gut funktionierender und ausbalancierter Säure Basen Haushalt ist im Alter von essentieller Bedeutung. Je älter unser Körper wird, desto besser sollten wir auf ihn Acht geben, denn nur wenn wir gut mineralisiert sind können wir uns vor Zivilisationsleiden schützen.

Mit der Grünen Lichtkraft können Menschen im goldenen Alter wieder mineralisiert werden, der Säure Basen Haushalt gleicht sich aus und Leiden die vielleicht schon chronisches Ausmaß angenommen haben, werden gelindert und verschwinden ganz.

Ebenfalls sollte man gut Acht geben, auf einen ausreichend hohen Vitamin D3 Spiegel, der ebenso für eine starke Knochengesundheit sorgt.

Die Grüne Lichtkraft und die Zahngesundheit

Unsere Zähne sind das wichtigste Gut was wir haben. Denn eine perfekte Gesundheit beginnt im Mund.

Schon der kurze Moment, indem wir uns etwas in den Mund stecken ist entscheidend was es ist und was dadurch ausgelöst wird. Ist es sauer? Ist es basisch? Welche weiteren Enzyme werden damit ausgelöst? Alles was wir essen ist entscheidend über unsere Zahngesundheit. Saures kann den Zahnschmelz angreifen, ebenso wie Süßes oder das permanente Trinken von basischem Wasser. Es ist auch entscheidend welchen PH – Wert unser Speichel hat, der immer unsere Zähne umspült. Unser Speichel besteht aus Blutplasma. Einfach erklärt besteht unser Speichel aus gefiltertem Blut. Nach dem Filtern ist es zum größten Teil Wasser, danach werden Mineralien und Enzyme, ebenso wie Bakterien hinzugefügt und der Speichel ist fertig. Jeden Tag produziert unser Körper bis zu 1,5 Liter davon. Essen wir nun viel Süßes oder ernähren uns ungesund mit Nudeln, Pizza, Torten, permanente Schokolade und andere industriell verarbeitete Nahrung, so bekommen wir einen

im PH – Wert dauerhaft sauren Speichel, der wiederum 24/7 unsere Zähne umspült. So verändert sich unser Mundmilieu und nach 24 Stunden beginnt schon das Wachstum von Kariesbakterien. Deren Ausscheidungen, legt sich als Biofilm (Zahnstein) auf unseren Zähnen ab, schiebt das Zahnfleisch immer mehr nach unten und legt die Zahnhäule frei. Parodontose entsteht, aber dieser Vorgang ist nur einer, von denen wie Parodontose entstehen kann.

Jetzt verstehen wir den schlauen Spruch

*-Du bist was du isst-
schon sehr viel besser.*

Würden wir nun unheimlich viele Zitronen zu uns nehmen, kann auch dies für manch einen zahnpfindsamen Menschen schwere Folgen haben, denn die Zitrone ist in ihrem PH-Wert äußerst sauer. Ihr Wert liegt in etwa bei 2,3. Der neutrale Wert für eine gute Zahngesundheit darf bei 7 liegen. Die Säure der Zitrone kann auf schmerzhaft Art und Weise unseren Zahnschmelz angreifen und ihn für immer Adieu sagen. Das heißt jetzt nicht, dass die Zitrone böse ist, aber wer ein immer wiederkehrendes Problem mit den Zähnen hat

sollte sich vorsehen oder zu einem Trinkhalm aus Glas greifen, damit die Zitrone nicht die Zähne umspült.

Ebenso gefährlich ist es mit Säften und Softdrinks wie Limonaden, Cola und Energiedrinks. Der permanente Zuckerschub geht durch unseren ganzen Körper, jagt den Entzündungsstatus in die Höhe, unser Körper übersäuert. Mit dem Ausbleiben von Mineralien kann sich unser Milieu nicht regenerieren und die Säuren werden eingelagert, bis zu dem Zeitpunkt wo wir unserem Körper wieder gute Mineralien zuführen. Bekommt unser Körper dann wieder wertvolle Mineralien, entlässt er einiges an Toxinen in den Blutkreislauf, was wir dann zu spüren bekommen.

Führen wir unserem Körper aber gute wertvolle Mineralien in regelmäßigen Abständen zu, ist unser Körper zu jeder Zeit spitzenmäßig versorgt und funktioniert wie es Mutter Natur für uns vorgesehen hat. Auch hier sieht man die essentielle Wichtigkeit von Mineralien in ausreichendem Maße.

Ebenso ist es fast noch sehr viel wichtiger die Grüne Lichtkraft in die tägliche Ernährung zu integrieren, wenn man noch Amalgam im Mund hat. Dann gilt es darauf zu achten, bei Ausdünstungen das Milieu sofort zu

Korrigieren, denn auch bei Quecksilberfüllungen entsteht ein saures Mundmilieu, wodurch ein Bakterienstamm herangezüchtet wird, der Karies und Parodontose zur Folge hat. Es könnte zu Zahnverlust führen. Weiterhin wird dieser Speichel geschluckt, gelangt er toxisch in die Speiseröhre und in den Magen. Die Magenschleimhaut wird angegriffen und es kommt in Folge zur dauerhaften Magenschleimhautentzündung und führt zur Einnahme von gefährlichen Säureblockern. Dieses Medikament hat dann weitere Folgen auf unsere Gesundheit. Mit der Einnahme von Säureblockern kann es passieren, dass unser Körper nicht mehr fähig ist wertvolles wichtiges Vitamin B12 aufzunehmen. Ohne Vitamin B12 entstehen seinerseits wieder andere körperliche Symptome.

Wir lernen nun daraus, dass unser Körper ein immer wiederkehrender Kreislauf ist. Unser Körper gibt uns immer Antworten auf das was wir tun, allerdings bekommen wir auch Antworten auf das was wir nicht tun.

Die Gesundheit beginnt im Mund, dort werden die Weichen gelegt für die weitere Körpergesundheit. Geben wir unserem Körper Gutes dann macht er auch Gutes.

Geben wir unserem Körper Schlechtes so macht er auch Schlechtes.

Wir kehren nun zur Grünen Lichtkraft zurück, ein fantastisches Basenbad für die Zähne. Regelmäßig diesen wunderbaren Grünen Hoffnungsengel in die tägliche Ernährung eingebunden, wird das Körpermilieu ausbalanciert.

Dieser wertvolle Grüne Begleiter ist in unserer Körperflüssigkeit und gelangt über enorm viele Dentalkanälchen in unsere Zähne. Was du also im Blut hast, befindet sich auch in den Zähnen, denn über die vielen kleinen Dentalkanälchen werden unsere Zähne von Innen genährt. Und wenn du nun Schokolade und Gummibärchen zu dir nimmst, sind auch deren Inhaltsstoffe in deinen Zähnen.

Isst du hingegen regelmäßig ausreichende Mengen an Blattgrün und integrierst lobenswerter Weise noch wildes Grün, was du sicher kennst, in deinen Speiseplan, gemeinsam mit der Grünen Lichtkraft, ist das Risiko für kranke Zähne und einen dadurch kranken Körper schon um ein vielfaches minimiert.

Anwendungshinweise für die Grüne Lichtkraft

Langsam beginnen mit der Grünen Lichtkraft, vorzugsweise am Abend vor dem schlafen gehen. 1 Teelöffel oder 1 Messlöffel auf 250ml gereinigtes Wasser.

Bei dem Einrühren keinen Mixer und keinen Milchaufschäumer benutzen, da sonst wichtige Enzyme und Elektronen verloren gehen. Das Einrühren könnte etwas Geduld erfordern, denn das Pulver ist unter Rohkostqualität hergestellt und deshalb schwer löslich.

Eingerührt sollte die Grüne Lichtkraft nicht über längere Zeit stehen bleiben, denn es könnte oxidieren.

Des Weiteren sollte die Grüne Lichtkraft auf nüchternen Magen getrunken werden, nachdem es eine Eingewöhnungsphase gab, in der man die das Grassaftkonzentrat vor dem Schlafen zu sich nimmt. Durch den Genuss der Grünen Lichtkraft kommt es im Magen zu einem basischen Milieu, unsere Verdauung braucht aber für ein gutes Verdauungsfeuer, einen sauren PH – Wert. Es sollte bis zur nächsten Mahlzeit mindestens eine halbe bis ganze Stunde vergehen.

Man sollte ebenso darauf Acht geben, dass man die Grüne Lichtkraft nicht gemeinsam mit Medikamenten einnimmt, sonst könnte es zu unvorhergesehenen Wirkungen kommen.

Wenn man eine geschmackliche Herausforderung mit der Grünen Lichtkraft hat dann kann man versuchen diese pur auf einem Teelöffel zu sich zu nehmen oder man nimmt sich die nachfolgenden Rezepte zur Hand oder versucht es mit den Grüne Lichtkraft Kapseln.

Wenn man Blutverdünner einnehmen muss, sollte man vorher seinen Hausarzt befragen, denn die Grüne Lichtkraft enthält Vitamin K und diese beeinflusst die Blutgerinnung.

Auch wer unter ständiger Behandlung steht sollte mit seinem Hausarzt über die Einnahme der Grünen Lichtkraft reden.

In diesem Buch werden keinerlei Heilaussagen getätigt, sondern lediglich von eigenen Erfahrungen berichtet. Ebenso ersetzt die Grüne Lichtkraft keinerlei Medikamente und es werden keine Diagnosen gestellt. Dieses Buch ersetzt nicht den Gang zum Arzt. Es ist lediglich zur Wissenserweiterung geschrieben wurden.

Grüne Lichtkraft

Rezeptteil



Lichtkraftdrink

1 Erdmandelmus

1 TL Kokosmus

1 ML Grüne Lichtkraft

Erdmandelmus plus Kokosmus mit gereinigtem Wasser mixen.

Etwa 50ml abnehmen und die grüne Lichtkraft mittels einem Löffel einrühren.

Wenn sich die grüne Lichtkraft vollständig gelöst hat, in den Pflanzendrink einrühren.



sung Triple Camera
Taute

Lichtkraftaufstrich

Lupinenjoghurt

1 TL Dill

50g Alnatura Frischecreme

Prise Rauchsatz

¼ TL Grüner Pfeffer

2 TL vegane Hefeflocken

1 MS Grüne Lichtkraft

Vom Lupinenjoghurt nehmen wir etwa 50 g weg, um da die Grüne Lichtkraft, mittels einem Löffel einzurühren.

Alle Zutaten außer die Grüne Lichtkraft in den Mixer und miteinander mixen.

Danach in eine Schüssel geben und den vorher abgenommen Lupinenjoghurt mit der von Hand eingerührten Grünen Lichtkraft unter sachten Einrühren hinzufügen.

Ein wenig Dekoration für das Auge muss sein, denn das Auge isst im wahrsten Sinne mit.



Pfefferminzdessert

*150g Kokosjoghurt
Pfefferminzblätter
100g Alnaturafrischecreme
½ Banane
Limette
1 ML Grüne Lichtkraft*

Vom Kokosjoghurt ein paar Esslöffel abnehmen und in ein anderes Gefäß geben.

1 ML der Grünen Lichtkraft mit dem Löffel einrühren, bis sie völlig aufgelöst ist.

Die restlichen Zutaten in einen Blender glatt mixen und mit ein paar Spritzern Limette würzen.

Am Ende wird der Kokosjoghurt mit der Grünen Lichtkraft sanft unter die gemixte Masse gehoben.



©©©
Samsung Triple Camera
Mandy Taute

Salatcreme Lichtkraft

200g Lupinenjoghurt

1 EL getrocknete Blaufichtennadeln

1 ML Lichtkraft

Knoblauch

Basilikum

Koriander

Vom Lupinenjoghurt werden ein paar Esslöffel abgenommen, in ein anderes Gefäß gegeben und 1 ML der Grünen Lichtkraft eingerührt bis alles glatt ist und keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Die restlichen Zutaten kommen in einen Blender und werden solange gemixt bis die Textur glatt ist.

Danach wird der Teil mit der Grünen Lichtkraft untergehoben. Ein paar duftende Kräuter oben auf und eine wundervolle Salatcreme ist entstanden.



Samsung Triple Camera
Mandy Taute

Lichtkraft Vitalbrot

1 Butternut gegart

130 – 150g Leinsamen

100g Sesam

1 Prise Rauchsatz

30g – 50g Schinusbeeren

20g Grüner Pfeffer

1 Messerspitze Muskatnuss

Eine Hand voll Giersch (optional Petersilie)

1 ML Lichtkraft

Den Kürbis sanft garen und pürieren.

Danach alle anderen Zutaten hinzufügen und alles miteinander vermengen.

Den Giersch klein schneiden und ebenfalls zum Teig geben.

Mit einem sauberem Tuch abdecken und etwa eine Stunde ruhen lassen.

*Nach Ablauf der Zeit wird der Teig auf die Dörrböden
ausgestrichen, eine Bruchnaht gezogen und bei 40 Grad,
etwa 15 Stunden gedörret.*



Lichtkraft – Käseaufstrich

*300g Steckrübe gegart
2 TL vegane Hefeflocken
2 EL geschälte Hanfsamen
Prise Rauchsatz
! Messerspitze Muskat
1 TL grünen Pfeffer
1 TL fermentierten Pfeffer.
1 Knoblauchzehe
1 ML Grüne Lichtkraft*

*Die gegarte Steckrübe pürieren, die geschälten Hanfsamen und den frischen Knoblauch hinzufügen.
Alles glatt pürieren.*

Anschließend die Grüne Lichtkraft mit etwa 5 Esslöffeln Wasser glattrühren und zu der pürierten Steckrübe geben.

Danach die Gewürze dazu geben und abschmecken, dekorieren und genießen.



Lichtkraft Salatsoße

*1 mittelgroße Zucchini
30g Geschälte Hanfsamen
1 Spritzer Zitrone
Prise Salz
Schwarzer Pfeffer
Dill
½ ML Grüne Lichtkraft
1 Bund Schnittlauch*

Zucchini waschen, schälen, klein schneiden und in den Mixer geben.

Die geschälten Hanfsamen dazu und mit mixen.

Das Mixgut in eine Schüssel geben und die Grüne Lichtkraft einrühren bis alles gelöst ist.

Würzen, abschmecken und den Spritzer Zitrone dazu.

Am Schluss den Schnittlauch klein schneiden und darüber streuen.



*Mandy Taute
12. Oktober 2023 10:23*

Lichtkraftschokolade

1 mittelgroße gegarte Süßkartoffel

1 EL Kokosmus

3 EL Kokosjoghurt

1 ML Grüne Lichtkraft

2 EL Carobpulver

1 Banane

Tonkabohne optional Vanillepulver

Die Grüne Lichtkraft wird in den Kokosjoghurt gerührt, während die Süßkartoffel gegart wird.

Danach wird die gegarte Süßkartoffel mit dem Kokosmus, dem Carobpulver, der Banane und der Tonkabohne gemeinsam gemixt bis die Textur cremig ist und in eine Schüssel gegeben,

Am Ende wird noch die in den Joghurt eingerührte Lichtkraft untergehoben.



Mandy Taute
8. Oktober 2023 10:03

Lichtkraft/Kokosdrink

*250ml selbst hergestellter Kokosdrink
1 ML Lichtkraft*



Lichtkrafthummus

*250g Kichererbsen gegart
1 ML Grüne Lichtkraft
100g Haferjoghurt
Knoblauch
Tannensalz
100g Sesam
Pfeffer*

Die Grüne Lichtkraft in den Haferjoghurt einrühren.

Die restlichen Zutaten alle gemeinsam mixen, in eine Schüssel geben und den Haferjoghurt mit der Grünen Lichtkraft unterheben, danach würzen und genießen mit dem Lichtkraftbrot.



Lichtkraft/Rauhnachtsbällchen

200g Kokosflocken

2 Bananen

2 EL Kokosmus

1 gegarte mittelgroße Süßkartoffel

3 EL Carobpulver

Selbsthergestelltes Weihnachtsgewürze

50g Kokosjoghurt

1 ML Grüne Lichtkraft

Zimt

Vanille

Lichtkraftdrink im Hintergrund

Die Grüne Lichtkraft wird in den Kokosjoghurt eingerührt.

Die Kokosflocken werden in eine Schüssel gegeben und die restlichen Zutaten gemeinsam gemixt und anschließend zu den Kokosflocken gegeben, genau wie der Kokosjoghurt mit der eingerührten Grünen Lichtkraft.

Der Teig darf jetzt etwas ruhen um die Kokosflocken etwas zum Quellen anzuregen.

Danach Bällchen formen und in Kokosflocken wälzen.



Grüne Lichtkraft Dessert

200g Kokosjoghurt

1 EL Kokosmus

1 Banane

¼ TL Lemongraspulver

Limette

Tonkabohne

1 ML Grüne Lichtkraft

Die Grüne Lichtkraft mittels einem Löffel in den Joghurt einrühren bis alles glatt gerührt ist.

Kokosmus und Banane mit dem Lemongras und einer Spur Tonkabohne mixen und in eine Schüssel geben.

Anschließend den Kokosjoghurt und der eingerührten Grünen Lichtkraft unterheben.



Mandy Taute
4. Oktober 2023 09:37

Lichtkraftdressing/Giersch

1 Zucchini

1/4 Blumenkohl

1 Stange Porree gebraten

Gierschsalz

Grüner Pfeffer

50g Alnatura Frischecreme

Chili

Knoblauch

1 ML Lichtkraft

Giersch

Zucchini und den Blumenkohl im gesäuberten Zustand in die Küchenmaschine geben und mit der Alnatura Creme und den Gewürzen glatt mixen.

Den Porree braten und ebenfalls würzen. Nach dem Braten zu den anderen Zutaten in die Küchenmaschine geben und noch einmal mit mixen, bis alles glatt gerührt ist.

Die Grüne Lichtkraft wird in etwas Wasser oder Joghurt angerührt und nach dem Mixen untergehoben.

In eine Schüssel geben und dekorieren.



Lichtkraftkokosdessert

1 Karotten

1 Banane

1 EL Kokosmus

150g Kokosjoghurt

Abrieb einer ½ Tonkabohne

½ ML Grüne Lichtkraft

Die Grüne Lichtkraft wird in 30ml Wasser mittels eines Teelöffels verrührt.

Die restlichen Zutaten kommen in den Mixer und werden glatt gerührt. Nachdem mixen kommt das Dessert in ein Glas und die Grüne Lichtkraft wird sanft mit einem Holzstäbchen verrührt, so dass eine Marmorierung entsteht.



Lichtkraftshake

*1 EL Kokosmus
1/2 Banane
100 ml Kokosdrink
selbst hergestellt
etwas Tonkabohne
Alles gemeinsam
mixen*

*1 EL Kokosmus
1/2 Banane
1 ML Grüne
Lichtkraft
100 ml Kokosdrink
selbst hergestellt*



*50ml des Kokosdrinks abnehmen und die Grüne Lichtkraft
mittels eine Teelöffels einrühren.*

Die restlichen Zutaten auch hier wieder gemeinsam mixen.

*Beides aus getrennten Gefäßen in ein Glas gießen um
Marmoreffekt zu erzielen.*

Danksgiving

Dieses Buch ist aus Dankbarkeit und unendlichem Respekt entstanden, den Menschen gegenüber, die diesen wundervollen Grünen Hoffnungsengel zum Leben erweckt haben.

Die Grüne Lichtkraft ist voller Leben und jeder Mensch kann nur davon profitieren.

Menschen die so viel Liebe im Herzen tragen, dass sie ein so wertvolles Produkt entwickeln, was für die Menschheit so sensationell ist, denen gebührt aller Respekt und tiefe Dankbarkeit und es ist mir eine Ehre das ich über die Grüne Lichtkraft schreiben durfte.

Ich möchte die grüne Lichtkraft nie wieder missen, denn meinem Körper geht es damit unendlich gut.

Andere Kunden schreiben:

*Die Grüne Lichtkraft ist mega.
Ich möchte sie nicht mehr missen.
Sie gibt so viel Kraft und Energie.
Entzündungswerte und Blutwerte haben sich fast
normalisiert.
Nur zu empfehlen.*

*Seit, ich die Grüne Lichtkraft trinke habe ich viel
mehr Kraft und Power meinen Arbeitstag ohne
Probleme durchzustehen und ich bin nicht mehr so
viel krank,*

*Mit der Grünen Lichtkraft sind meine ständigen
Depressionen und meine Migräne fast weg und mein
Alltag normalisiert sich wieder.
Vielen Dank*



Maria Kageaki



Grassaft:

Das grüne
Lebenselixier



LICHTKRAFT

Siegeszug Grassaft

In unserer von Massenmedien geprägten Welt sind wir täglich einer Vielzahl von Heilversprechen ausgesetzt. Wenn wir uns jedoch der Natur zuwenden, gibt es nur ein Mittel, das wahre Wunder vollbringt, und das seit drei Milliarden Jahren: Chlorophyll.

Nur durch Chlorophyll ist es möglich, dass tierisches Leben auf unserem Planeten entstehen konnte. Sauerstoff und Blattgrün aus Blättern und Gräsern kurbeln den Stoffwechsel der Tiere und der Menschen an und ermöglichen uns das Leben und Überleben. Wenn man von Chlorophyll spricht, kommt unweigerlich Grassaft ins Spiel: So unscheinbar Grassaft auf den ersten Blick erscheinen mag in ihm steckt eine unglaubliche Power und Energie.

*Daher wird er vielfach auch als *Superfood* bezeichnet. Grassaft harmonisiert den Säure-Basen-Haushalt, liefert uns reichlich Vitalstoffe, Aminosäuren, Mineralien, Vitamine und*

*Spurenelemente, die für Heilung und
Regeneration essenziell sind.
Grassaft kann uns vor vielen
Wohlstandserkrankungen bewahren.
Lebenselixier Grassaft-die Medizin der Zukunft!*



*Wild Spirit
Ruf der Wälder*

Mandy Taute



Samsung Quad Camera

*Mein Name ist Mandy, mein Geist - Wild Spirit,
mein Leben - Wild Life.*

*Ich bin Selbstversorger aus der Natur und mein Herz
folgt dem Ruf der Wälder.*

Die Pflanzen des Waldes sind meine Nahrung.

*Die Tiere des Waldes sind meine Freunde. Ich habe
mich mit Mutter Natur selber geheilt, habe die
Gesetze der Natur gelernt und überbringe euch ihre
Botschaften.*

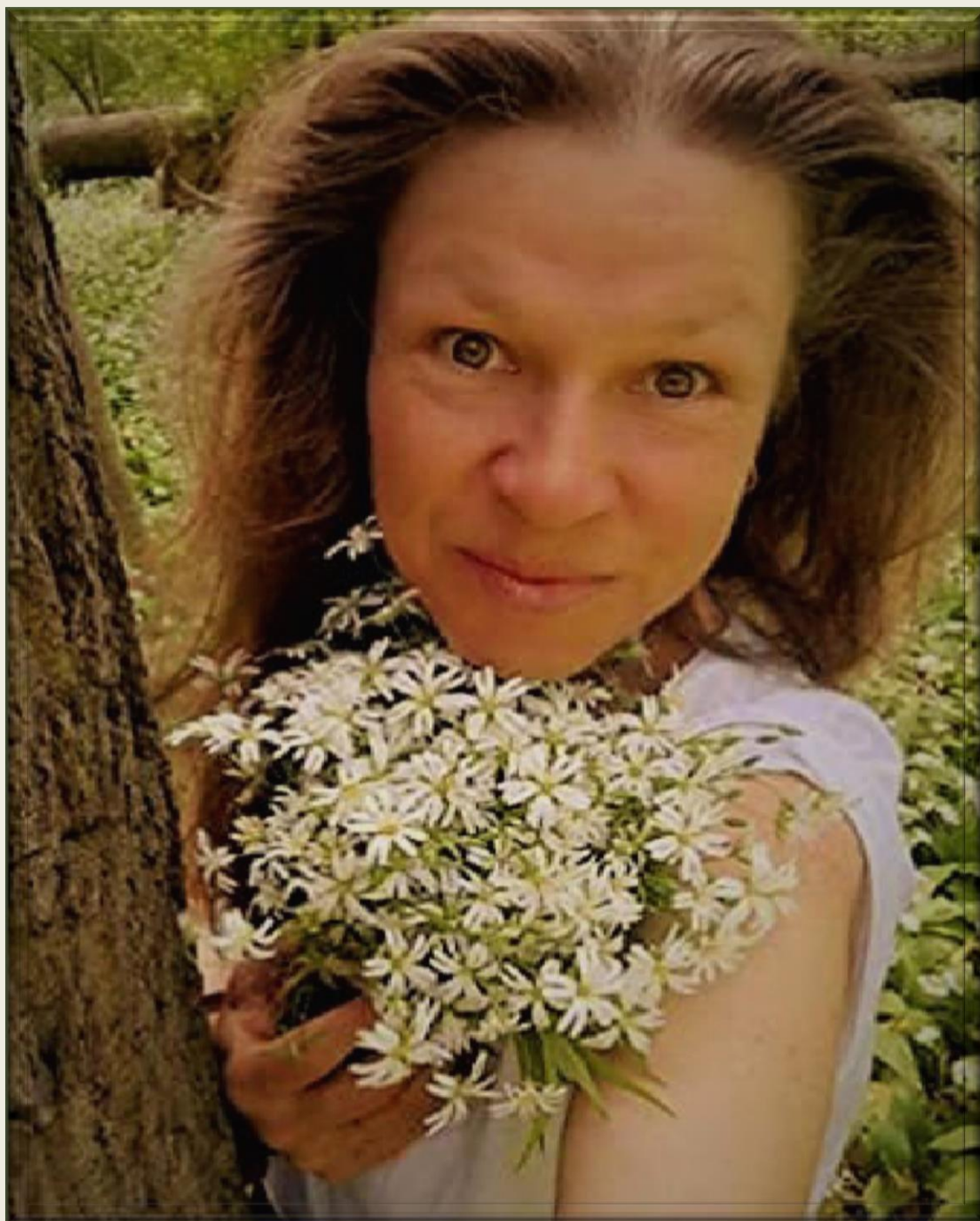
*So könnt ihr eure Gesundheit in die eigenen Hände
nehmen.*

*Wildpflanzen, Rezepte, Kochen mit Wild,
Gesundheit,*

*Wissen rund um die Natur und wie wir uns zu einem
Großteil selbst versorgen können.*



Es war einmal ein kleines Mädchen, eine kleine Tagträumerin, als sie geboren wurde schrieb man das Jahr 1971. Sie war ein liebes braves glückliches kleines Mädchen was unbekümmert in den Tag hinein lebte. Das Haar kurz geschnitten wie das eines Jungen, ein kurzer Pony umrahmte das mollige Gesicht. Ihr Leben ist wie ein Märchen aus längst vergangener Zeit. Es ist emotional, tränenreich, hässlich schwer und steinig hart bis zu dem Tag an dem dieses Mädels beinahe ihren letzten Atemzug tat. Was dann geschah lässt die Menschen wieder an Wunder glauben, aber lest nun selbst. Und dieses kleine Mädchen das bin ich und das hier ist meine Geschichte, eine wahre Begebenheit die das Leben schrieb.



Es war einmal - und so fangen alle Märchen an. Auch dieses, es begann vor vielen Jahren, damals schrieben wir das Jahr 2011 als diese junge Frau, die tiefe innige Liebe zu Mutter Natur entdeckte. Die junge Frau war geplagt von vielen verschiedenen Leiden, denn eine falsche Ernährung machte ihr das Leben schwer und nahm ihr die Gesundheit. Ihre Unwissenheit schützte sie nicht vor den vielen Signalen, die ihr Körper schickte. Zu dem damaligen Zeitpunkt hatte sie schon einmal schwere Krankheit überwunden. Es musste ihr jedoch noch einmal der Boden unter den Füßen weggezogen werden damit sie lernen und erwachen konnte. Und so geschah was geschehen musste.



*Die Magie
der
Gewürze*

Mandy Taute

Mein Name ist Mandy, ich bin 49 Jahre jung und ich streife seit vielen Jahren durch die Natur. Aus ihren Geschenken stelle ich mir meine Mahlzeiten her, egal ob Baumblätter, Büsche, Stauden, Wurzeln, Gräser, Kräuter, Nüsse oder Obst, aus allem weiß ich die Dinge zuzubereiten. Zum Zeitpunkt als dieses Buch entsteht naht der Herbst, die ersten trockenen Blätter fallen von den Bäumen und man kann den nahenden Jahreszeitenwechsel riechen, die Sonne steht sehr viel tiefer und sie hat nicht mehr diese immense Kraft wie im Sommer. Mit dem Herbst beginnt die Jahreszeit des Reichtums, die Bäume schenken mir ihre reifen süßen Früchte, die Wildpflanzen enthalten nun sehr viel stärkere Inhaltsstoffe. Mutter Natur bereitet mich auf ein Sammelfest vor, um den bevorstehenden Winter zu überstehen. Ein paar Kräuterbüsche für Tee, ein paar Kräuter und Gräser für den Smoothie werden eingefroren. Jeder Kontinent hat eine eigene Gewürz-geschichte, jedes Land und jedes Gewürz, aber alle haben sie eines gemeinsam, sie alle haben enorme Heilkraft. Ob grüner Kardamom oder Majoran ob Pimentkörner oder schwarzer Sesam, alle

haben sie Macht, die Macht zu heilen. Wenn ich könnte würde ich euch die Liebe zu den Gewürzen schenken. Kräuter und Gewürze, man kann sie nicht trennen, beide gehören seit Menschengedenken unwiderruflich zusammen. Und nun nehme ich euch mit auf meine Reise durch die Kontinente in eine andere Zeit die längst vergangen ist und doch weiterlebt. Wir werden zu den Gräber der Pharaonen reisen in Indien über Gewürzmärkte spazieren bis wir berauscht von diesen herrlichen Düften sind. Ich freu mich so sehr auf diese Reise und ich kann euch versprechen wir werden sagenhaften erleben, wir werden staunen und so manches Mal erleben wir diesen Aha - Effekt. Es wird uns warm ums Herz und wir werden die Liebe zu den Gewürzen entdecken und wenn unsere Reise beendet ist, werden wir andere Menschen sein und die Gewürze werden Einzug halten in unser Leben.

Inhaltsverzeichnis

- 2 Die Seele der Gräser*
- 21 Was in unserem Körper passiert*
- 26 Die Heilwirkung des Chlorophyll*
- 30 Die Geschichte des Chlorophyll*
- 32 Chlorophyll in der täglichen Ernährung*
- 36 Erfahrungsberichte zur Grünen Lichtkraft*
- 42 Wie wird die Grüne Lichtkraft hergestellt*
- 44 Wie wird die Grüne Lichtkraft verpackt*
- 46 Was kann die Grüne Lichtkraft bei Gelenksproblemen bewirken*
- 51 Die Grüne Lichtkraft während der Schwangerschaft*
- 52 Erfahrungsbericht zur Grünen Lichtkraft und Chlorophyllversorgung in der Schwangerschaft Micaela Kageaki*
- 54 Die Grüne Lichtkraft im kindlichen Körper*
- 57 Was bewirkt die Grüne Lichtkraft im gestressten Körper*

- 61 *Was bewirkt die Grüne Lichtkraft im Alter*
- 62 *Die Grüne Lichtkraft und die Zahngesundheit*
- 67 *Anwendungshinweise für die Grüne Lichtkraft*
- 70 *Grüne Lichtkraft Rezeptteil*
- 71 *Lichtkraftdrink*
- 73 *Lichtkraftaufstrich*
- 75 *Pfefferminzdessert*
- 77 *Salatcreme Lichtkraft*
- 79 *Lichtkraft Vitalbrot*
- 81 *Lichtkraft – Käseaufstrich*
- 83 *Lichtkraft Salatsoße*
- 85 *Lichtkraftschokolade*
- 87 *Lichtkraft Kokosdrink*
- 88 *Lichtkraft – Hummus*
- 90 *Lichtkraft/ Rauhachtsbällchen*
- 92 *Grüne Lichtkraft Dessert*
- 94 *Lichtkraftdressing/Giersch*
- 96 *Lichtkraft/Kokosdessert*

98 *Lichtkraftshake*

99 *Danksagung*

115 *Disclaimer*

Alle Bilder dieses Buches sind aus meinem Eigentum und dem Eigentum des Landkaufhauses Mayer im Einverständnis verwendet wurden.

Dieses Buch ersetzt weder den Gang zum Arzt, noch werden Diagnosen gestellt, sie ersetzen auch keinerlei Medikamente oder eine gesunde Ernährung.

Menschen die in Behandlung sind wird geraten das Gespräch mit dem behandelnden Arzt zu suchen.

Alle Menschen die namentlich erwähnt wurden, haben ihr Einverständnis dazu gegeben.

Des Weiteren wird in diesem Buch nur von den eigenen Erfahrungen berichtet.



Ende