

Mein Ernährungsplan

Also die ersten drei Monate waren sehr zeitaufwendig und ich habe es sicher übertrieben. Im Schnitt hab ich täglich 4 bis 6 Stunden mit meiner Heilung und Ernährung verbracht.

Morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafen: 1 Teelöffel Natron in 100 ml Wasser und eine halbe Stunde nichts essen.

Frühstück: Karotten, grüne Paprika, Salatgurken in Streifen schneiden, dazu ein Dip aus 250 Gramm Topfen/Quark, 250 Gramm Joghurt und 3 Esslöffeln Leinsamenöl mit frischen Kräutern, Himalayasalz, Kurkuma und nach Geschmack 250 ml frischer Rote Bete Saft

Über den Tag verteilt am besten alle zwei Stunden ein Teelöffel: 1 Esslöffel Natron mit 3 Esslöffeln Ahornsirup in der Pfanne kurz karamellisieren lassen, bis es sich schön vermischt hat

3-mal täglich: 1 g Kurkuma mit Peptiden aus schwarzem Pfeffer Verhältnis 3 zu 1 am besten in veganen Kapseln; Schwarzkümmelöl ebenfalls in Kapseln 3-mal täglich; 3 g Reishi Pilz (getrocknet)

Über den Tag verteilt: 15 Stück Chlorella Algenpresslinge, 15 Stück Spirulina Algenpresslinge, 9 Zeolith Kapseln

Zwischendurch: Radieschen mit Vollkornbrot, meist Dinkel oder Roggen, Walnüsse, Trauben und Biokäse, eine Bittergurke, 15 g Brokkoli oder Süsskartoffel, dazu Fruchtsmoothie oder Tee aus frischen Zitronen und Fenchel mit Honig oder Xylit, Ingwer bis zu 5 g täglich (mindestens eine Stunde gekocht oder getrocknet in Pulverform damit sich der Stoff Shangol 6 bildet) meist in Form von 1 l Tee
--> Ich weiss, es ist schwer so viel in dich reinzukriegen, aber das geht mit der Zeit.

Eigentlich sollte man wenn es geht noch ein bis zwei Liter Wasser mit einem Viertel Teelöffel Himalaya Salz zu sich nehmen um die Gifte auszuschwemmen.

Aerobe Bewegung: Ich bin 3-mal täglich 10 min Minitrampolin gewippt und habe alle 5 Tage eine maschinelle Lymphdrainage machen lassen.

Bittere Aprikosenkerne: 6 Monate lang; von 1 anfangen bis 28 rauf runter auf 18 wieder rauf auf 28 usw...

Vitamin D: 15'000 iu aus der Apotheke und 10 g organisches Vitamin C in Form von 10 Zitronen am Abend einem starken Matcha Tee (nur zu empfehlen, wenn man leicht schlafen kann, weil er ähnlich wie Kaffee wirkt.)

Abends dasselbe Menü mit wechselnden Gemüsesorten, wobei ich darauf geachtet habe, immer viele Kreuzblütler und entzündungshemmendes Gemüse wie Rote Bete und Lauch einzunehmen. (Faustregel: Alles was violett und grün leuchtet, ist das Richtige.)

Alle zwei Tage: 2 Bioeier (jede neue Zelle wird zu 70 Prozent aus Cholesterin gebaut. Dein Gehirn braucht es um richtig zu funktionieren. Ab und zu hab ich mir ein veganes Kartoffelgulasch oder einen Gemüse Eintopf gegönnt.)

(by Markus Weninger)