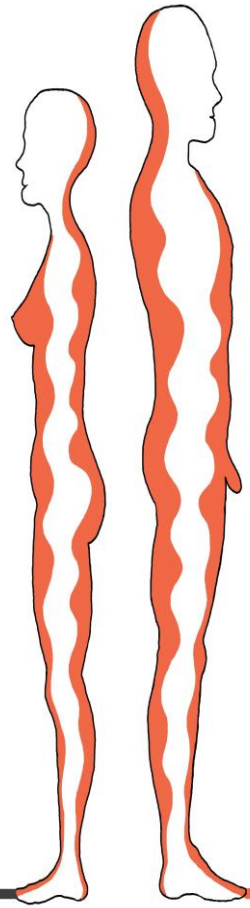
DIESES
FRÜHSTÜCK
macht Dich glücklich satt.
BEFREITE Verdauung
CHRISTINE MINATTI

DEIN FRÜHSTÜCK

Es stellt Dir die Stoffwechselweiche!



Jeder Tag beginnt mit einer lebenswichtigen Entscheidung:
Nähre und stärke ich meinen Körper heute?

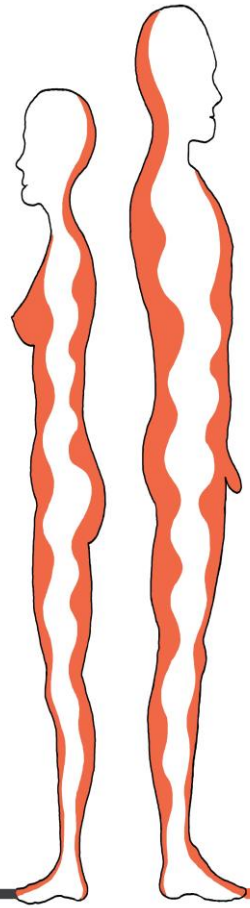
Oder ... verbrauche ich schon wieder mehr Kräfte, als ich zuführe?

Deine Wahl gibt schon am Morgen die Richtung zur Stärkung Deines Immunsystems vor.
Oder leitet Stoffwechselprobleme ein, die Dich laufend schwächen und krankmachen können.

Frage ...

Bist Du vital, glücklich und in harmonischem Lebensfluss?
Hemmen Dich emotionales und körperliches Unwohlsein?

Was ist Deine Frühstückswahl? Dein Start in den Tag?



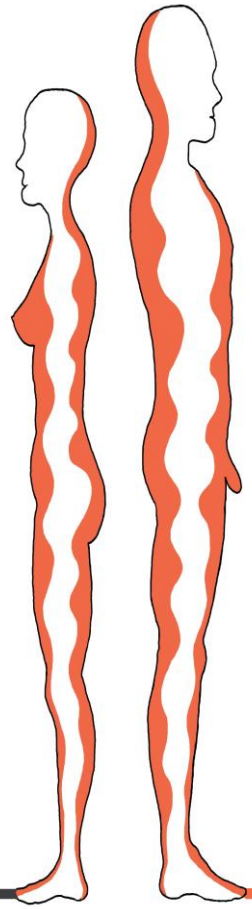
Das „Griechische Frühstück“?

Es besteht aus einer Tasse starkem schwarzem Kaffee. Mit oder ohne Zigarette.

Bei vielen Männern und Frauen ist dieses Frühstück Normalität.
Es macht sie nach einer meistens zu kurz geratenen Nacht schockartig munter und scheinbar fit.
Der Morgen beginnt stressig und gibt diesen Rhythmus an die Organe weiter…

Das **Gluten**-Frühstück?

Das ist die weitverbreitete Morgenmahlzeit auf der Basis von Getreideprodukten.
Dazu gehören Weißmehl, Vollkornmehl oder Flocken von Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Mais, Reis und Hafer.



Jedes Brot, jeder Getreide-Brei und jedes Müsli haben Klebereiweiße.

Diese Stoffe führen zu Gesundheits-Problemen, da sie die Verdauungswege „verkleben". Der Körper tut sich beim Verdauen leerer Kohlenhydrate schwer, und er braucht dazu sehr viele Mineralien, die ihm dann im Gewebe und in den Knochen fehlen!

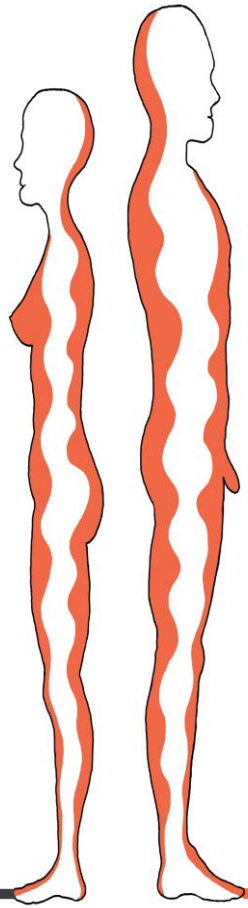
Gluten = Klebereiweiß

Es hat die Eigenschaft, sich über die Jahre des Konsums in allen Gefäßen und Blutbahnen abzulagern und deren Durchlässigkeit ständig zu verringern.

Dieses latente „Verschließen" bleibt lange unbemerkt.

Plötzlich kann es jedoch die lange verborgene Ursache für einen steigenden Blutdruck sein, der mit zunehmender Verschleimung und Übersäuerung des Körpers einher geht.

Die Verdickung von Blut und Lymphe führt schleichend zu Zystenbildung, sowie zur Verengung von Eileitern oder Samenleiter …



Das Milch-Frühstück?

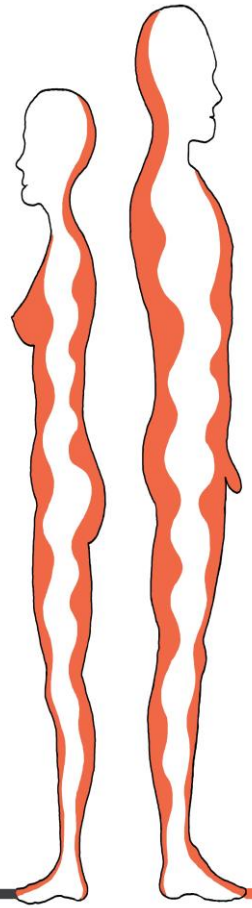
Der Konsum von Milch fördert ebenso die Verschleimung und Verengung aller Gefäße.

Milch enthält nicht nur sehr viele Schleimbildner,
sondern auch einen hohen Anteil an
Phosphaten und das Ferment Katalase.

Phosphate sorgen dafür, dass Milchprodukte keine Kalziumspender, sondern Kalziumräuber sind!

Das Enzym Katalase ist für Menschen schwer verdaulich und verbraucht lebenswichtigen Sauerstoff im Blut. Das setzt bei vielen Menschen eine Kausalkette möglicher Mangelkrankheiten in Gang.

Unser Organismus besteht in seiner Gesamtheit zu 80 % aus Sauerstoff.
Als aufnehmendes Element ist er die wichtigste Achse unseres gesamten Stoffwechsels.



Das Zucker-Frühstück?

Bei diesem Frühstück wird alles verzehrt, was süß ist und gärt.

Die große Zuckermenge aus Marmelade, Schokoaufstrich oder Kakaogetränk sorgt für eine kontinuierliche alkoholische Gärungen im Darm.

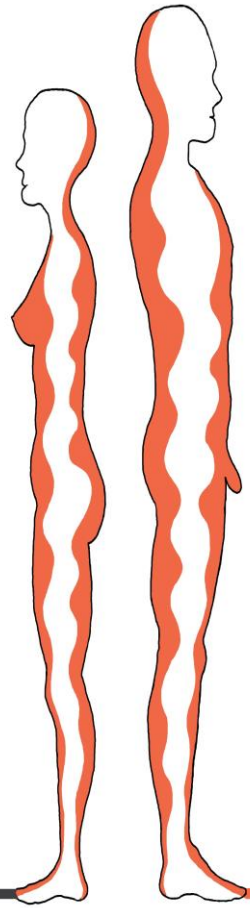
Dieser Mahlzeit fehlt es an Ballaststoffen!

Deshalb schießt der Blutzuckerspiegel kurzfristig gefährlich in die Höhe und treibt auch den Insulinspiegel mit nach oben. Durch den Mangel an echten Nährstoffen fällt er jedoch schon nach kurzer Zeit wieder rasant ab.

Das Gehirn signalisiert erneut Heißhunger. Neue Energie muss her, um das Leistungstief zu überwinden. Werden nun wieder Süßigkeiten, Kohlensäure-Getränke oder gar Energiedrinks konsumiert, wiederholt sich ein gesundheitsschädlicher Rhythmus und der Körper fährt den ganzen Tag lang Achterbahn.

Zucker ist für jeden Köper Gift!

Er schädigt die Organe schon in jungen Jahren massiv. Lustlosigkeit und Langeweile wechseln mit Aggressivität und Hyperaktivität und bald besteht scheinbarer Bedarf an „hilfreichen" Psychotherapeutika.



Mit diesem Frühstück beginnt die Zuckerschaukel am Morgen!

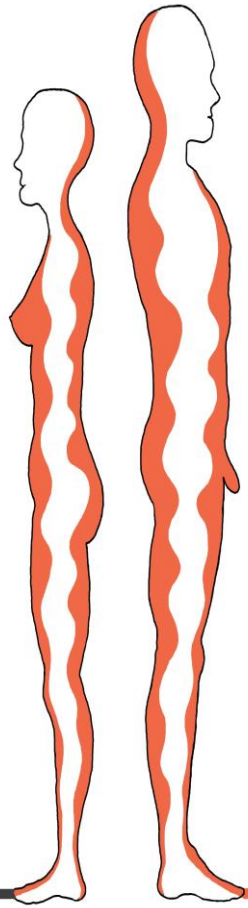
Die ständige Überfrachtung des Organismus mit Fuselalkohol aus der Gärung von unverdautem Zucker im Dünndarm führt nachweislich zur Absenkung des gesamten körperlichen und geistigen Leistungsniveaus.

Dieses Frühstück macht Kinder schlapp und sauer!

Die Übersäuerung führt zu Diabetes, Übergewicht …
und zur Verpilzung des ganzen wachsenden Organismus.

Das **Salz**-Frühstück?

Geschäftsleuten ist dieser Starter in den Morgen als „New Yorker Frühstück“ geläufig.
Es besteht aus Rührei, Bohnen, Weißbrot …
und gebratenen Speck oder Schinken.

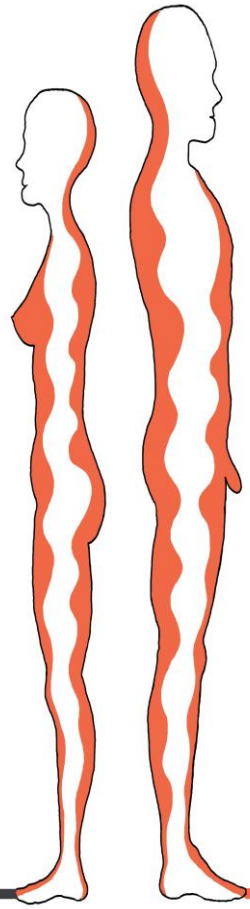


Ein ständig erhöhter Salzkonsum aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln führt zu einem Salz-Stau, der sich zuerst als Schädigung der Nieren und dann der Därme zeigt.

Die daraus folgende Verschlackung und Vergiftung des Körpergewebes führen unter anderem zu Cellulite, Rückenverspannungen, Bandscheibenleiden und „Neue Hüften und Kniegelenken“ … Das sind schmerzhafte Krankheits-Folgen, die alle mit einer Nierenüberlastung begonnen haben.

Frage …

Ist Dir bekannt, dass Deine beiden Nieren täglich nur etwa 5 g Salz aus dem Körper leiten können?
Wohlgemerkt, beide zusammen, nicht jede Niere für sich!



Wie gelingt nun die Umkehr zu wahrhaftiger Morgenfreude?

1. Meide Schädliches.
2. Trinke, iss und tue Nützliches.
3. Scheide Schädliches aus.

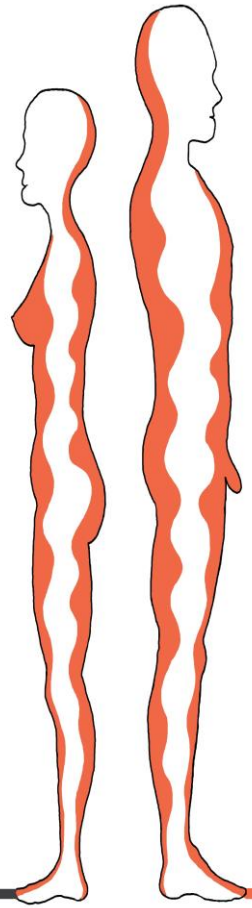
Unsere moderne Gesellschaft plagen unzählige Zivilisationskrankheiten.

Dabei kann jeder Mensch für sich selbst bereits nach dem Aufstehen die Weichen für die körperliche und psychische Gesundheit des ganzen Tages stellen!

Natürliche Nahrungsmittel stärken den Körper in all seinen Zellen und fördern die lebenswichtige Ausleitungsfähigkeit von Giften. Nur eine umfassende tägliche Vitalstoffversorgung hält Dich in einem harmonischem Ausgleich von Aufnehmen und Ausscheiden.

DEIN FRÜHSTÜCK

ist wichtig, denn es beeinflusst Deine Verdauung jeden Tag. Rund um die Uhr.



Hier stelle ich Dir das gesunde Frühstück vor:

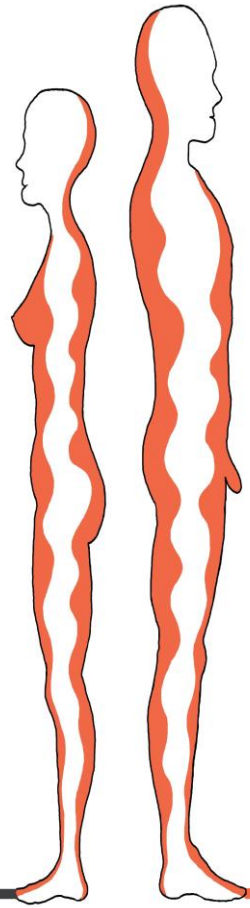
DER EDELKASTANIEN-BREI

Das basische Vitalstoff-Frühstück!

Diese warme Mahlzeit ist frei von Gluten, Milch, Laktose, Industriezucker und Salz.

Du bekommst alles, was Dein Körper täglich in ausreichender Menge braucht:
alle Mineralien wie Kalium, Magnesium, Phosphor, Kalzium, Eisen, Zink, Mangan, Schwefel, organisches Chlor, Kupfer, Natrium … unzählige Vitalstoffe …
und dazu alle Vitamine, alle essenziellen Aminosäuren und beste Omega-3-Fettsäuren …

schmeckt einfach köstlich
ist besonders leicht verdaulich
ist schnell zubereitet
stärkt Dein Immunsystem
bewirkt bei Müdigkeit Wunder
macht lange glücklich satt …



‚Die Symphonie der Bäume', der

EDELKASTANIEN-BREI

ist eine heilkräftige Mahlzeit für Leib und Seele.

DAS BASIS-REZEPT

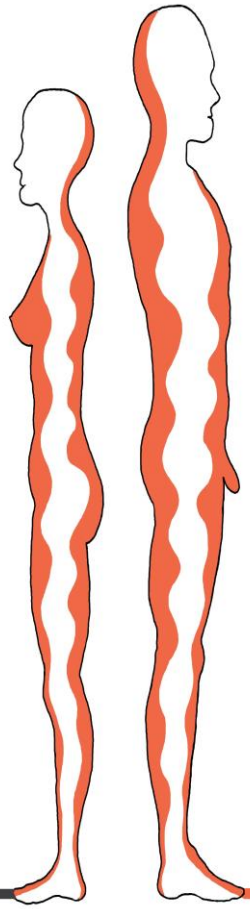
- 2 gehäufte EL Edelkastanien-Rohkostpulver in einem Kochtopf geben und
- mit ca. 200 ml Wasser oder/und handwarmer Kokosmilch verrühren
- unter fleißigem Umrühren langsam erwärmen, bis die Konsistenz breiig ist
- nicht kochen, sondern Topf von der Platte nehmen

GESCHMACKLICHE VARIATIONEN zaubern Dir Farbe auf den warmen Brei:

- 1 TL Ceylon-Zimtpulver
- 1 EL Mandelmus oder Kokosmus oder Kokosöl (Rohkostqualität) oder
- 1 EL Omega 3– Plus-Öl oder alternativ frisches Leinöl verwenden
- 1 Tasse frische oder aufgetaute Beeren - püriert oder ganz - auf den Brei geben
- 1 Apfel oder Birne oder klein geschnittenes BIO-Obst der Saison genießen

OBERGESUND sind zusätzlich diese Superfoods:

- 1 EL Reinlecithin-Pulver aus Sonnenblumenkernen
- 1 EL Leinsamen - frisch gemahlen
- 1 EL schwarzer Sesam - frisch gemahlen
- 1 TL/EL Reiskleie



VARIATIONEN bringen Dir tägliche Abwechslung in den Morgen-Brei:

- 1 EL rohes Kakaopulver
- 1 TL Spektakel-Pulver aus Kardamom, Nelke, Sternanis, Ingwer, Zitrone, Safran …
- 1 Prise Vanillepulver oder Safranpulver
- 1 EL blauer Mohn – frisch gemahlen

und die Natur bietet Dir noch mehr Lebensspender!

Mische die verschiedenen Zutaten wie es Dir beliebt und wechsle frei nach Bauchgefühl.
Dieser nahrhafte Brei schmeckt auch in der Einfachheit himmlisch!
Die Mengenangaben passe einfach lustvoll Deinem Gaumen und Vitalbedarf an.

Mit der Zeit entsteht Deine persönliche KASTANIEN-BREI-KREATION.

DER SCHATZ

dieser heilenden Vitalstoff-Mahlzeit ist das hochwertigste EDELKASTANIEN-ROHKOST-PULVER.
Es ist auf Anfrage bei mir oder jederzeit bei Firma Naturgaben unter info@naturgaben.de erhältlich.

Ich wünsche Dir viel Gaumenfreude und gutes Verdauen!

Quellen: Dr. Jentschura, Ursula Schaller, Pixapay

Warum ich dir mein Vitalstoff-Frühstück so ans Herz lege?

Weil dein treuer Gefährte, dein Körper, täglich viel mehr Nährstoffe (ver)braucht, als er bekommt!

Als Möglichmacherin einer ganzheitlichen Entgiftung zeige ich dir,
wie du deinen Körper in seiner Immunkraft nachhaltig stärken und kannst,
indem du deine fleißigen Verdauungsorgane zielsicher von ihren Altlasten befreist.

Laß deine Selbstheilungskraft erblühen und krankmachende Zellerinnerungen einfach gehen ...

Vereinbare jetzt ein kostenloses Gespräch

BEFREITE Verdauung
CHRISTINE MINATTI

+43 (0)650 406 1492
deine@befreiteverdauung.com
www.befreiteverdauung.com