

So klappt's mit Freude und Leichtigkeit!

Das
Kräuterbüchlein
zum Nachhaltig
Loslassen



Stevia

Süßkraut, Honigkraut

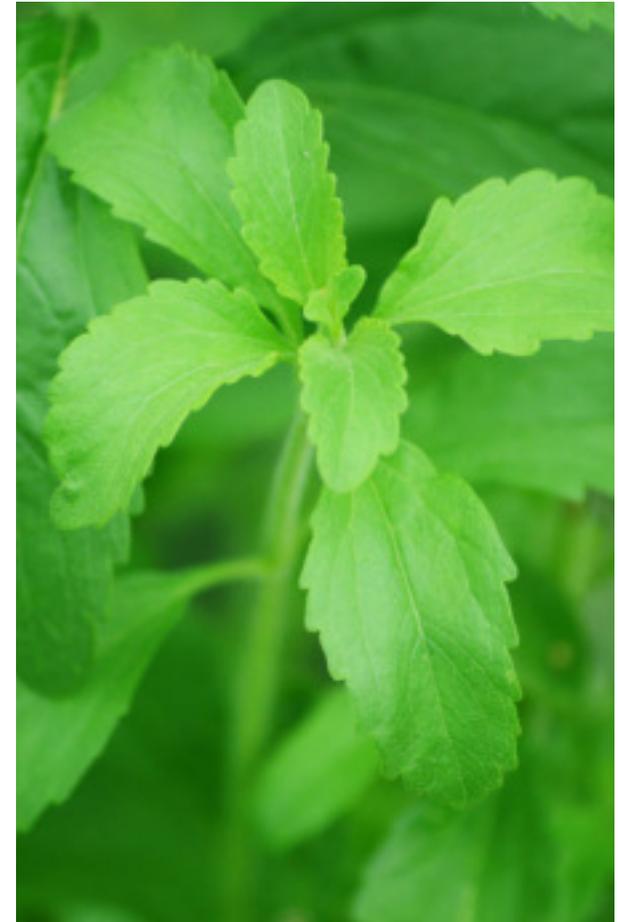
Mein Lieblings Süßmittel ist Stevia.

Ich habe im Garten mehrere Pflanzen, kaufe aber auch die getrockneten Blätter als Pulver.

Einige Blätter oder wenig Pulver in eine Teetasse beim Aufgießen geben, verleiht dem Getränk eine köstliche Süße. Bei Kaffee funktioniert es leider nicht. Kaffee mit Stevia schmeckt nicht. Ich süße alle Süßspeisen, Salate, Smoothies, Tees und was mir sonst noch einfällt mit Stevia.

Man muss sich nur vorsichtig an die Mengen herantasten, da Stevia über 70 % süßer ist als Rohrzucker.

Ich verwende nur Stevia Blätter, nicht die Produkte die es im Handel zu kaufen gibt !



Süßholz

Süßholz ist nicht nur ein natürliches Süßungsmittel, es aktiviert auch das Sättigungshormon Leptin. So wirkt es als natürlicher Appetitzügler!

Laut der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA), kann die Süßholzwurzel begleitend bei folgenden Beschwerden eingesetzt werden:

Viren und Bakterien, Lebererkrankungen, Allergien, Krebs, Oxidativer Stress, Thrombosen, Diabetes.

Süßholz schmeckt anders als Süßungsmittel als Stevia. Es hat einen etwas eigenen Geschmack. Ich finde es sehr lecker. Manchmal braucht es etwas Zeit sich an einen neuen Geschmack zu gewöhnen.

Nicht gleich aufgeben !



Bertram

Bertram ist ein Kraut, das schon im Mittelalter viel verwendet wurde. Ich verwende es gerne für Suppen, Soßen, Gemüse, Fleisch und Fisch. **Es kann helfen bei Verdauungsstörungen, Fehlernährung, Diabetes, es reguliert die Darmflora, und verhindert Fäulnisprozesse im Darm.**

Bertram gibt es auch als Tabs (gepresstes Pulver) zu kaufen, so können diese bei erhöhtem Bedarf direkt eingenommen werden.

Ein wichtiges Küchengewürz, das die Gesundheit erhält !



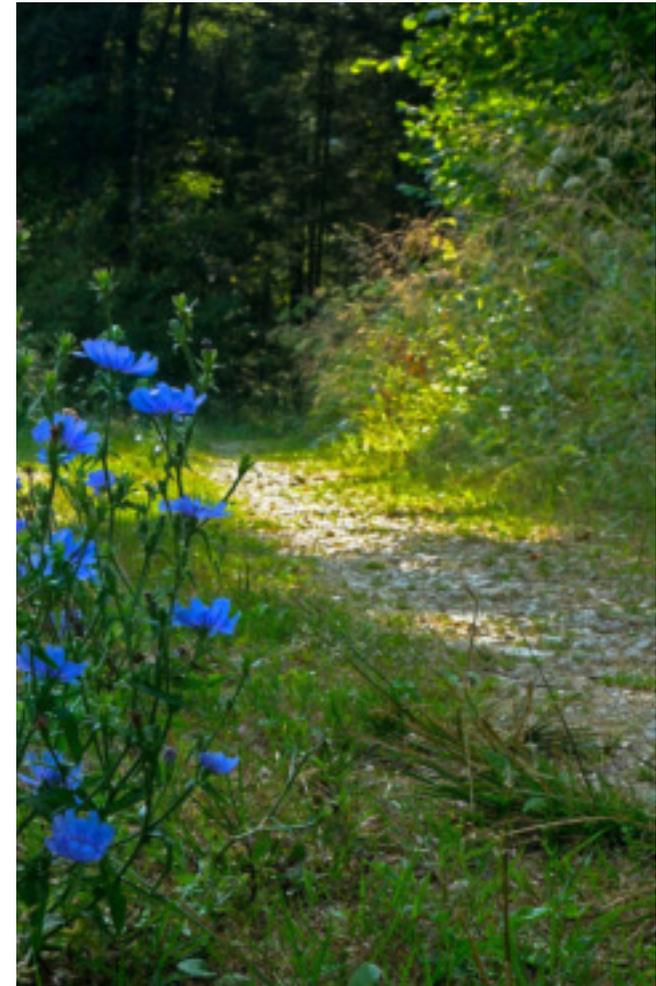
Wegwarte

Die Wegwarte wächst häufig am Wegesrand. Ihr kennt sie bestimmt.

Sie kann bei Symptomen wie **Adipositas (Fettleibigkeit)**, **Verdauungsbeschwerden** und **Völlegefühl** eingesetzt werden.

Sie spielt eine ganz wichtige Rolle für unsere **Darmgesundheit** und kann beim Abnehmen helfen. Die Wegwarte ist Lieferant für Inulin, also wertvolle Präbiotika. Inulin fördert somit das Wachstum von gesundheitsfördernden Bakterienstämme im menschlichen Darm.

Verwendet werden die Blätter, Blüten und Wurzeln der Wegwarte.



Baumblätter

Ein Gemisch aus verschiedenen Baumblätter stelle ich im Frühling selber her. **Das gibt es nicht zu kaufen !**

Dazu verwende ich Blätter von Obstbäumen (Kirsch, Apfel, Birne, Zwetschge), Birke, Linde, Brombeerblätter und Himbeerblätter. Geerntet werden die jungen Blätter im Frühling und dann getrocknet. Baumblätter haben einen leicht bitteren Geschmack, der aber nicht rausschmeckt, also ganz dezent ist. So verwende ich die Mischung für nahezu alle Gerichte. Einfach etwas drüber streuen. Durch die Bitterstoffe wird das Magenfeuer angeregt und die Verdauung kommt so richtig in Schwung.

Ein absoluter Alleskönner !



Acker-Schachtelhalm

Der Ackerschachtelhalm hat einen hohen Gehalt an Kieselsäure, weshalb er sich positiv auf das Bindegewebe auswirkt. Er fördert die Wasserausscheidung, ohne dabei verstärkt Natrium- und Kaliumionen mit auszuspülen. Dadurch wirkt er ausleitend und entgiftend. Ich verwende den Schachtelhalm in meinen Kräutermischungen oder als Tee. Als Tee oder Smoothie ca. 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen (getrocknet oder frisch), dann ca. 20 min. kochen. Er eignet sich als 4-wöchige Kur zum ausleiten. Es gibt Schachtelhalm Tee in der Apotheke zu gekauft.



Koriander

Koriander verwendet man die Blätter und Samen. Er zählt zu den ältesten Küchenkräuter der Welt. In der europäischen Naturheilkunde kommt Koriander ein besonders hoher Stellenwert zu. Er wird als Mittel für die Ausleitung von Schwermetalle empfohlen. Schwermetalle lagern wir unweigerlich über die Luft, das Trinkwasser und Nahrungsmittel ein. Toxische Metalle wie Quecksilber, Cadmium, Blei und Aluminium sind deshalb so gefährlich, weil sie sich in unserem Körper ablagern und uns so schaden können. Bei Nachhaltig loslassen ist die Entgiftung wichtig um loslassen zu können.



Brennnessel

Die Brennnessel unterstützt uns beim entschlacken, entgiften und ausleiten z.B. bei Wassereinlagerungen in den Beinen.

Besonders gut eignet sie sich für eine Frühjahreskur mit frisch gesammelten Blätter oder einen frisch gepresster Saft aus Brennnessel Blätter. Aber auch das ganze Jahr, getrocknet als Detox in Salaten, Gemüse oder Smoothies.

Ebenso als 4-wöchige Kur, täglich 1-2 Tassen Brennnesseltee trinken hilft beim Schlacken ausleiten.

Ein absolutes Multitalent!



Wellness Kräutermischung

Meine Wellness Kräutermischung enthält wichtige Zutaten, die das Loslassen fördern und günstig beeinflussen.

Die Zutaten habt ihr schon kennengelernt.

1/4 Tel. Süßholz

2 Tel. Bertram

2 Tel Brennessel

Zutat eure Wahl (gebt noch euer Lieblingskraut oder Gewürz dazu)

Nun kommt alles in ein Schraubglas, wird kräftig durchgeschüttelt und kann für alle Gerichte verwendet werden.

Köstlich und Gesund !



Verwendung von Stevia

Essig

Für Dressings und Soßen.

Apfelessig und Stevia Blätter in ein Glas geben und abdecken oder verschließen.

Nach 4-6-Wochen absieben. Fertig !

Kombucha

Stevia Blätter in ein Glas geben und abdecken.

Es können auch noch Beeren aller Art dazu gegeben werden.

Nach 1 Wochen absieben.

Auszug mit Wasser

Eignet sich sehr gut als flüssiges Süßungsmittel

Wasser, Stevia Blätter, frisch oder getrocknet

In einen Topf geben und aufkochen. Abkühlen lassen und wieder aufkochen.

Das mehrmals wiederholen. Blätter absieben und die Flüssigkeit in den Kühlschrank stellen.

Hält mehrere Wochen. Man kann auch einen Teil einfrieren.

Auszug mit Alkohol

Blätter in Alkohol (min 45-50 %) geben, abdecken und nach 4-6-Wochen absieben.

Die Stevia Blätter können bei allen Rezepten frisch oder getrocknet verwendet werden.



Schwungvoll würzen

Unsere Wellness Kräutermischung und unsere einzelnen Kräuter sind ein wahres "Würzwunder"! Sie helfen uns nicht nur beim Loslassen, sondern schmecken auch super lecker. Bei der Wellens-Mischung gebt ihr bei den Süßspeisen wie süße Smoothies oder Früchtequark noch etwas Süßholz oder Stevia dazu. Bei den deftigen Gerichten wie Suppen, Eintöpfe, Gemüsepfanne, Soßen oder Kräuterquark gebt etwas mehr Bertram dazu. Ganz nach eurem Geschmack mild oder scharf.

Los, ran an das Experiment !



Shopping



Bezugsquellen:

Wald und Wiese um die Ecke

Reformhaus

Apotheke

Kräuter des Lebens

<https://kraeuter-des-lebens.de/>

Dragonspice Naturwaren

<https://www.dragonspice.de/>

Terra Elements

<https://www.terraelements.de/>

Buch: Stevia - gesunde Süße selbst gemacht

ISBN 978-3-8354-0962-0

www.blv.de



Schluss für heute, aber wenn ihr wollt, geht es weiter !

Ich wünsche Euch ganz viel Spaß beim Ausprobieren und experimentieren und für Eure Zukunft ein leichtes und fröhliches Leben !

Falls Ihr mehr von Nachhaltig Loslassen sehen möchtet, lade ich Euch herzlich zu meinem

Online Seminar ein.

www.nachhaltigloslassen.de

Für Fragen und Anregungen:

kontakt@nachhaltigloslassen.de

Alles Liebe, Erika

