



Praxis für Klinische Hypnose und Kurzzeit-Therapie

Shivani Silvia Allgaier
Diplompsychologin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxis: Agnes-Miegel-Str. 16
72762 Reutlingen

Rezept für 5 Liter Gemüse-Brühe (Suppe)

allerlei Gemüse wie z.B. Karotten Sellerie Lauch Blumenkohl (auch mit Strunk) Kürbis Zwiebel (auch mit Schale) Knoblauch Rote Beete (auch mit Grünzeug) Petersilienwurzel Stängel von grüner Petersilie	
Wichtig: keine Kartoffeln, keine Tomaten	zusammen mit
Shitake-Pilze (nicht aus dem Asia-Laden) Lorbeer 5 Blätter Nelken 4 Stück Wachholder 2 EL Koreandersamen 2 EL getrockneter Rettich (japanischer Daikon-Rettich, genannt Sangiri) falls es diesen nicht gibt, einfach frischen deutschen Rettich kaufen mindestens 5 Liter Wasser	in einem sehr großen Topf in 6 Stunden köcheln lassen, danach stehen lassen, damit die Inhaltsstoffe wirklich alle in der Brühe sind abseihen, Gemüse ist leer, wegwerfen
Tamari 2 Schnapsgläser voll Kukuma 2 EL Ingwer (gerieben, 1 Tasse voll)	zugeben, Brühe in Flaschen abfüllen, reicht für 1 Woche. Im Kühlschrank aufbewahren. Täglich jeweils $\frac{3}{4}$ l trinken (2/3 morgens, den Rest als Brühe vor dem Mittagessen.)

Die Brühe ist ein wichtiger Basen-Lieferant.
Alle Zutaten unbedingt im Bio-Laden kaufen.



Praxis für Klinische Hypnose und Kurzzeit-Therapie

Shivani Silvia Allgaier
Diplompsychologin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Säure-Basen-Haushalt

Der Körper erzeugt seine Energie mitunter aus der Spannung, die aus den Säure-Basen-Milieus der Verdauungs-Organen resultiert. Der Speichel ist basisch, der Magen sauer, Leber und Galle basisch, der Dünndarm sauer und der Dickdarm ist wieder basisch. In unserer Nahrung sind zwar genügend Grundlagen für die Säure enthalten, für die Basen mangelt ihm in den allermeisten Fällen. Dies einfach nur durch Basen-Pulver zu ersetzen ist zwar besser als gar nichts zu tun. Noch besser ist jedoch, die basischen Stoffe direkt aus der Nahrung bereitzustellen. Dazu ist die Suppe geeignet.

Grundsätzlich basische Lebensmittel

Salz (kein raffiniertes, sondern am besten Meersalz)

fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Salzgurken, Ume Su, ...)

Kräuter (frisch besser als getrocknet)

Gewürze

Bitterstoffe (Bitterkräuter wie Bittergurke oder Heidelberger 7 Kräuter Stern)

Grüner Tee (kochend aufgebrüht am bittersten, zum Essen trinken, erleichtert die Verdauung)

scharf (Meerrettich, Ingwer, Senf – nur Löwensenf)

äußerlich

Salzbad: 1kg Meersalz und sehr heißes Badewasser

Wichtig:

Der größte Basen-Hersteller ist immer noch die „Birne“. Bei Gelassenheit sind wir eher basisch, bei Streß eher sauer – also ist Streßreduktion der wichtigste Faktor!!!