



LIEBES – ESSEN und ESSENS-LIEBE



Zusammengestellt von Romana Kreppel nach **metabolic-balance Regeln**

Fotos: © mizina - Fotolia.com

Die engste und intimste Liebesbeziehung, die ein Mensch haben kann, ist die zu seinem eigenen Körper. Ich betrachte den Körper gerne als das *treue Haustier*, das alle Arbeiten erledigt: Atmen, Verdauen, Bewegen, Denken und noch einiges mehr.

Für das geistig spirituelle Wesen *Mensch*, ist der Körper so zu sagen unsere *Wohnstätte*, eine Behausung mit eigenständigen Mikroorganismen. Sie sorgen dafür, dass der gesamte Stoffwechsel bestmöglich funktioniert und dass krank machende Mikroben abgewehrt werden. Sie unterstützen uns in der Produktion von wichtigen Stoffen wie von Neurotransmittern, Hormonen und Enzymen, die wichtige Bestandteile unseres Lebens sind. Wie können wir diese "Wohnstätte" sauber halten und all diese wertvollen Tätigkeiten unseres ganz persönlichen "Haustieres" unterstützen?

Haben Sie sich schon einmal überlegt, welche Beziehung Sie zu diesem Ihrem "Haustier" haben?

Wie sehr achten Sie darauf, es mit guten Nahrungsmitteln zu versorgen? Wie bringen Sie es in Bewegung?

Hören sie hin, wenn es versucht, Ihnen mit Zeichen und Symptomen etwas mitzuteilen? Manchmal sind es Hilferufe, mit denen es uns bittet, krank machende Lebensgewohnheiten zu ändern: Der Bauch zwickt, er ist aufgebläht, wir verspüren Sodbrennen oder Kopfschmerzen, die Haut juckt und "schlägt" sogar manchmal aus, ...

Ich lade Sie ein, sich auf eine echte Beziehung, eine *Liebesbeziehung*, zu Ihrem Organismus einzulassen. Beginnen können Sie damit jederzeit und am einfachsten, indem sie ihn gut versorgen und pflegen. Eliminieren Sie Lebensmittel aus dem Speiseplan, von denen Ihr Hausverstand schon sagt, dass sie mit Leben und Gesundheit nichts zu tun haben. Streichen Sie aus der Ernährung Zucker, Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker. Alle „Süchtigmacher“ sollten weggelassen werden. Gehören Sie möglicherweise zu den Torten-Junkies oder verspüren Sie ein exzessives Verlangen nach einem *Kalorien-Quickie*? - Vor einiger Zeit stellten Forscher die These auf, Fast Food könne genauso zur Abhängigkeit führen wie Heroin oder Kokain. (Quelle: Spiegel online - Gesundheit - 4.7.2012). Also Achtung! Wenn Ihre Gedanken nur noch z. B. um die Chips kreisen, ist das lt. Martina de Zwaan, Direktorin an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der medizinischen Hochschule Hannover (MHH), in Ansätzen schon mit den Effekten einer Sucht vergleichbar.

Nach einiger Zeit des Weglassens können Sie die körperlichen Reaktionen auf Nahrungsmittel, die der Körper nicht verträgt, wieder respektvoll wahrnehmen und verstehen. So können massive Darmgeräusche, verschleiertes Denken und unerklärliche Müdigkeit Hinweise auf Ernährungsfehler sein.

Machen Sie eine Entschlackungskur und entgiften Sie Leber, Darm und Nieren! Wer kostenfreie vegetarische und vegane Rezeptideen haben möchte, hier unsere Plattform mit ganz vielen Ideen: <https://instagram.com/veggyfamily/>

Ich habe ein Programm entwickelt, bei dem schrittweise die „Süchtigmacher“ aus dem Speiseplan weggelassen werden und der Körper entgiften kann. So können auch die sogenannten *Hormonblocker*, welche die verschiedensten Rezeptoren besetzen und so zu den unterschiedlichsten Symptomen führen können, eliminiert werden. Die Organe und Hormondrüsen erholen sich oft schon innerhalb von 21 Tagen. Dabei können verschiedene Kräuter die Organen beim Entschlacken unterstützen. Ernähren Sie sich möglichst zuckerfrei, glutenfrei, milchfrei, fleischfrei und lassen Sie den Kaffee weg. Wenn Sie jetzt sagen, "Was bleibt denn noch zum Essen übrig?", kann ich Sie beruhigen: Eine große Menge sehr leckerer Lebensmittel wartet auf Sie.

Ich liebe diese Art zu essen. Und mein Körper liebt es auch. Ich fühle mich dadurch vital, fit und klar im Kopf! Ich hoffe, dass ich Sie inspirieren kann, ebenfalls Ihren Körper als den wichtigsten Liebespartner/In zu sehen und diesen mit den allerbesten Mitteln zu verwöhnen. Beobachten Sie ihren Körper und helfen Sie ihm mit zusätzlichen Entgiftungsmaßnahmen wie Basenbädern, Bürsten der Haut und Atemübungen. Das Frühjahr ist bekanntlich die ideale Zeit für Entschlackung. Nutzen Sie die Gaben von Mutter Natur. Greifen Sie zu, wenn der Bärlauch in den Wäldern sprießt. Das junge Grün ist ideal für eine Leber- und Blutreinigung. Hier sind meine Tipps und Tricks:

Bärlauchblüten in Olivenöl eingelegt

Mit etwas Ascorbinsäure halten sie ca 2 Monate, falls sie die Köstlichkeit nicht schon vorher auf essen!



Löwenzahnblüten in Olivenöl

Ich mache daraus gerne ein Pesto mit Pinienkernen und Zitronensaft. Die Löwenzahnblätter als Salat verwenden, die Blüten als Tee aufgießen oder über Gemüse und Salate streuen. Selbst die Wurzel ist verwendbar, zwar sehr bitter, aber als eines der besten Lebermittel bekannt.



Nice Cream

Nice Cream aus gefrorenen Himbeeren, Mandelmilch, Baobab-Pulver, gefrorener Banane mit Mandelmilch, Vanille, etwas Zimt. So entsteht mit Hilfe Ihres Smoothie-Mixers eine herrliche Creme.



Kichererbsen-Omelette

Omelette-Grundrezept: 1 Tasse Kichererbsen Mehl, ½ Tasse Topinampurpulver, Mineralwasser, Salz, Zitronenschale. Zutaten so mischen, dass ein zähflüssiger Teig entsteht, 10 Minuten rasten lassen. In einer Pfanne mit etwas Kokosöl Omelette heraus backen.

Mit süßer Füllung:

Verschiedene Nüsse mit Hafermilch oder Mandelmilch zu einer cremigen Masse pürieren, in die Omelette füllen und mit frischen Brombeeren oder Himbeeren garnieren. Mit Cacao-Nips bestreuen.



Mit pikanter Füllung:

Diese Omelette können auch pikant gefüllt werden. Ich habe gekochte weiße Bohnen mit Ajvar und etwas Humus vermischt, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chili abschmecken und als Fülle verwenden.



Grüner Smoothie Nr. 1

Detox mit Smoothies ist eine wunderbare Sache. Es macht nicht nur Spaß, sich die Köstlichkeiten zu mixen, es hält auch lange satt und entgiftet wunderbar. Hier: Avocado, Vogerisalat, Bärlauch, Koreaner, Apfel, Zitronensaft



Grüner Smoothie Nr. 2

Gurke, grüner Salat, Apfel, Orange, etwas Petersilie, 1 Dattel, Gerstengras



Süßer Smoothie:

Macadamianüsse, Mandelmilch, Bourbonvanille und einen Teil der Himbeeren im Mixer pürieren. Chiasamen mit Erdmandelpulver in Kokosmilch über Nacht quellen lassen und am nächsten Tag schichtweise in Gläser füllen.



Grüner Teller

Chinoa gedünstet mit Kidneybohnen. Dazu gibt es gedünsteten Fenchel und Zucchini, Avocado, Oliven. Mit Balsamico Dressing abschmecken.



Fotos: © Romana Kreppel

Ich veranstalte immer wieder Smoothie-Verkostungen, um zu zeigen, wie herrlich diese Detox Mixturen schmecken und wie schnell und einfach die Zubereitung ist.

Wenn Sie an meinen Rezepten und der schnellen veganen Küche interessiert sind, freue ich mich, Sie bei einem meiner Kochkurse begrüßen zu dürfen.

Nun wünsche ich viel Freude beim Ausprobieren und Entschlacken

Ihre Romana