

## Feiner Gemüsesuppentopf mit köstlichem Salat

Ein Rezept mit zwei Möglichkeiten:  
Als Bindemittel nehmen Sie je nach Symptom

**SCHLACKNAM zum Ausleiten;** befreit von Schlacken, leitet Toxine über Blase, Lunge, Darm und Haut aus. Reinigt Zellen, Blut und Leber. Zur Darmsanierung und Gewichtsregulierung. Klärt und beruhigt den Geist.  
**Besonders bei:** Müdigkeit nach dem Essen, Übergewicht, innerem Druck, Unausgeglichenheit, Blähungen, unreiner Haut, feuchte Hitze Symptome, breiig übelriechendem Stuhlgang mit eventuellem Brennen am After.

oder

**ZOLINAM zum Aufbauen;** stärkt die Mitte, baut Substanz auf, beruhigt den Magen und fördert die Verdauung.  
**Besonders bei:** Müdigkeit nach dem Essen, empfindlicher Verdauung, zur Gewichtsregulierung, schnellem Frieren.

**H** Zutat im Holzelement - **F** Zutat im Feuelement - **E** Zutat im Erdelement - **M** Zutat im Metallelement - **W** Zutat im Wasserelement

### Zutaten für einen Tag Suppe

W	2 Liter kaltes Wasser, eventuell mit 1/2 Liter <b>TANGNAM</b> Sud
W	1 Esslöffel <b>SUPPENGRÜN</b>
W	1 Esslöffel <b>LOTUS JINGNAM</b>
H	1 Esslöffel Apfelessig, Tomatenmark oder Zitronensaft
F	1/2 Teelöffel <b>CURCUNAM</b>
F	1 Teelöffel Oregano
E	1 kg frisches Gemüse, in kleine Würfel geschnitten
M	1 Teelöffel Kümmel
M	etwas Pfeffer
bzw	1 Teelöffel <b>Würznam 1, 2, 3 oder 4</b>
	- in diesem Sud die frisch geschnittenen Gemüseswürfel zirka 20 Minuten weich kochen.
W	2-3 Esslöffel <b>SCHLACKNAM</b> in 1/4 lt. kaltem Wasser anrühren
E	oder <b>ZOLINAM</b> in 1/4 lt. kaltem Wasser anrühren
	Zur Suppe dazu geben und das Ganze <i>einmal gut aufkochen.</i>
W	etwas <b>SOLENAM</b> zum Schluß dazu geben.

### Wirkung / Anwendung

substanzhaltiges, basisches Würzmittel gibt Saft und Kraft, erfrischt bringt die Organe ins Gleichgewicht entschlent die Galle, wirkt befreiend natürliches Antibiotika, gegen Pilz leicht verdaulich, klärt Hitze verdauungsfördernd unterstützt die Wirkung von Curcunam, vertreibt Magen-Kälte fördert die Verdauung, bewegt Nässe, löst Schleim

**Ausleiten-kühlen, leitet Toxine über Lunge, Haut & Blase aus Aufbauen-wärmen, für die Mitte, stärkt die Verdauung**

rundet die Suppe ab, bringt die Botschaft ins Wasserelement.



Die fertige Suppe auf die Seite stellen und portionsweise heiß machen.

Mit frischen Kräutern wie Petersilie, Basilikum, Koriander, Estragon, Liebstöckel, etc. verfeinern.

Durch Pürieren oder Mixen wird die Suppe frei von festen Bestandteilen und kann so leichter verdaut werden.

Ideal zum Mitnehmen in einer Thermoskanne.

Sie besorgen frisches Gemüse, Salat und frische Kräuter. Der Rest kommt von uns.

### Vorschläge für die tägliche Zubereitung:

<b>Würznam N°1</b>	neutral	mit Apfelessig & Sellerie, Broccoli, Pastinake, Karotte
<b>Würznam N°2</b>	deftig	mit Tomatenmark & Kraut, Kartoffel, Karotte, Petersilienwurzel
<b>Würznam N°3</b>	orientalisch	mit Zitronensaft & Blumenkohl, Kohlrabi, Fenchel, Süßkartoffel
<b>Würznam N°4</b>	mediterran	mit Tomatenmark & Paprika, Tomaten, Melanzani, Zucchini

**Ausnahme - Zwiebel und Knoblauch vermeiden um die Leber und die Galle zu entlasten!**



### Morgens oder Mittags zur Suppe einen bitteren Blattsalat mit wärmendem Dressing.

Bei schwacher Verdauungskraft die halbe Rezeptur verwenden.

F	100 Gramm bittere Blattsalate fein schneiden	entgiften
F	etwas Orangen- oder Grapefruitfilets und Schale	lösen Schleim
F	2 Stück in Öl eingelegte Artischocken fein schneiden	leiten Feuchtigkeit und Hitze aus
E	3 Esslöffel Kürbiskern- oder Olivenöl	stärkt und nährt
E	evtl. 2 gekochte Kartoffel in Scheiben oder etwas gekochter Rundreis	harmonisiert und nährt
M	1 Teelöffel <b>WILDPREISELBEERSENF</b>	verdauungsfördernd, bewegend
M	1 Teelöffel <b>RETTICHNAM</b>	löst Lungen-Schleim, stärkt die Nieren
M	1 Teelöffel frischer oder getrockneter <b>DILL</b>	wärmt die Nieren, stärkt
W	etwas <b>SOLENAM</b>	bringt die Botschaft (Kraft) zu den Nieren (Wasserelement).
H	etwas Zitronensaft oder <b>ROSENMOSTESSIG</b>	klärt Hitze
	oder Essigmarinade: 1 Teil Apfelessig, 2 Teile Apfelsaft, 2 Teile Wasser über den Salat.	



### Getränk

1/2 Teelöffel <b>GOLDNAM</b> auf 1/4 Liter Haferdrink am Morgen	entzündungshemmend, vertreibt die Kälte
1-2 Tassen <b>Tee Hexagramm 27</b>	verhindert und vermindert Schleim, fördert die Verdauung

### Süßer Snack

2-3 Teelöffel <b>CHIA SESAMNAM</b> am Nachmittag	stärkt Nieren, Haare, Knochen und Nägel
--	---

### Am Abend

1/2 Teelöffel <b>HENAM</b> in der heißen Suppe 10 Min. ziehen	entspannt die Leber, beruhigt den Geist
---	---

Die Essenszeiten sollten regelmäßig gewählt sein - in der Früh **GOLDNAM** als Getränk.

Am Morgen oder zu Mittag mit einem Salat, am Abend mit **HENAM**. Essen Sie langsam und kauen Sie gut!

Bei Hunger können Sie auch gekochte Kartoffel, gekochten Reis, Hirse, Buchweizen oder Quinoa zur Suppe essen.

Der Anteil an Getreide soll 20% der Gesamtmenge nicht überschreiten.

Erzählen Sie niemandem, dass Sie Fasten. Veränderungen werden von außen reflektiert. Reden Sie während der Fastenzeit nicht über sich selbst, beschreiben Sie sich nicht! Plaudern Sie nicht mit jemandem über jemanden und reden Sie nicht übers Wetter. :-)

