



## Wild Spirit und der Zauber wilder Kräuter

1. [Wild Spirit und der Zauber wilder Kräuter](#)
2. [Avocadocreme mit dem Zauber der Gundelrebe](#)
3. [Buchweizensahne](#)
4. [Cashew - Creme](#)
5. [Carob - Mandel Creme - Wild Spirit](#)
6. [Giersch - Käse Creme](#)
7. [Gierschpesto](#)
8. [Frühlingsmeerrettich - wilde Möhre Komposition](#)
9. [Kartoffel - Käse Kreation](#)
10. [Wilde Möhre - Hafer Creme](#)
11. [Apfel - Salbei Wasser](#)
12. [Rosenwasser](#)
13. [Labkrautwasser](#)
14. [Gundelrebenwasser](#)
15. [Mohnblütenwasser](#)
16. [Gierschwasser](#)
17. [Blauer Tee](#)
18. [Grüner Spargel - Löwenzahn Salat](#)
19. [Linden - Sprossen Salat](#)
20. [Apfelmus](#)
21. [Wilde Frühlings - Kreation](#)
22. [Rainkohl - Rettich Salat](#)
23. [Brokkoli Salat](#)
24. [Löwenzahn Salat](#)
25. [Blumenkohl Salat](#)
26. [Risotto - Wild Spirit](#)
27. [Wilde Spaghetti](#)
28. [Gefüllte Brennessel](#)
29. [Wildkräuterspinat](#)

30. [Scharfe Wildknospenkreation](#)
31. [Wilder Smoothie](#)
32. [Möhren - Bällchen](#)
33. [Kurkuma Bällchen](#)
34. [Holunder Eis](#)
35. [Lindenblüten Eis](#)
36. [Mango - Lavendel Komposition](#)
37. [Veilchen Eis](#)
38. [Bärlauchbrot](#)
39. [Das Wiesenlabkraut](#)
40. [Die Gundelrebe](#)
41. [Der Giersch](#)
42. [Der Löwenzahn](#)
43. [Die Brennessel](#)
44. [Die Linde](#)
45. [Die Taubnessel](#)
46. [Der Rainkohl](#)
47. [Der Bärlauch](#)
48. [Wilde Möhre](#)
49. [Wilder Spargelsalat mit Frühlingszwiebel](#)
50. [Wildes Kartoffelsüppchen](#)
51. [Wilde Quinoa - Blütenkreation mit Pinien](#)
52. [Mandeldrink](#)
53. [Haselnussdrink](#)
54. [Sesamdrink](#)
55. [Erdbeere Annett im Pfefferminztraum](#)
56. [Carob - Hafer Taler](#)
57. [Wilde Schokolade im Kokosmantel](#)
58. [Apfel - Salbei Dessert](#)
59. [Orangendessert und die Magie der Zitronenverbene](#)

60. Apfel - Gesichtswasser

# Wild Spirit und der Zauber wilder Kräuter

Es war einmal - und so fangen alle Märchen an. Auch dieses, es begann vor vielen Jahren, damals schrieben wir das Jahr 2011 als diese junge Frau, die tiefe innige Liebe zu Mutter Natur entdeckte. Die junge Frau war geplagt von vielen verschiedenen Leiden, denn eine falsche Ernährung machte ihr das Leben schwer und nahm ihr die Gesundheit. Ihre Unwissenheit schützte sie nicht vor den vielen Signalen, die ihr Körper schickte. Zu dem damaligen Zeitpunkt hatte sie schon einmal schwere Krankheit überwunden. Es musste ihr jedoch noch einmal der Boden unter den Füßen weggezogen werden damit sie lernen und erwachen konnte. Und so geschah was geschehen musste. Ganz sachte freundete sie sich mit den wertvollen Pflanzen des Waldes an und sie begann diese fortan täglich in ihre Ernährung zu integrieren und der Anfang war wahrlich sehr schwer. Während es ihr so gar nicht mundete, hielt sie trotzdem tapfer durch und aß weiterhin jeden Tag ein bisschen mehr von dem wertvollen Grün und das tat sie, solange bis sie nicht mehr angeekelt war. Sie fing an Sport zu treiben, hörte mit dem Rauchen auf und warf alle Chemie aus ihrem Leben so weit es ihr möglich war. Was nun in ihrem Körper begann, lässt die Menschen wieder hoffen, denn es gibt da draußen eine Kraft, die den Menschen Linderung bringen kann. Und diese junge Frau das bin ich und ich möchte euch nun, 10 Jahre später all die Gaben von Mutter Natur zur Heilung bringen, damit eure Gesundheit eine Starke werden kann, denn wir haben alle nur dieses eine einzige Leben und keiner möchte krank sein und leiden. Mit diesem Büchlein möchte ich mein Glück mit dir teilen und dir ganz einfache Dinge zeigen. Nur ein klein bisschen Geduld und Liebe das musst du mitbringen. Wenn, du nun langsam und Stück für Stück jeden Tag ein paar Wildpflanzen in deine Ernährung integrierst dann

werden sie dir anfänglich gar nicht schmecken, alles wird sich nur bitter und widerlich im Mund anfühlen aber das ist nur der Anfang und man gewöhnt sich alsbald an diesen außergewöhnlichen Geschmack und du wirst schnell spüren das dein Körper mehr verlangt. Dein Körper weis sehr genau was er braucht und es ist auch dein Körper der bestimmt, wo diese Mineralien und all die wichtigen Nährstoffe verbaut werden. Und nun kann es auch geschehen das dein Körper plötzlich sagt oi ich bekomme ja jetzt regelmäßig wichtige Nährstoffe, dann kann ich ja jetzt auch mal ein paar eingelagerte Stoffwechselendprodukte ausscheiden und so geschieht jetzt das es dir eines schönen Tages vielleicht nicht so gut geht, du bist vielleicht schlapp auf den Beinen und müde abgekämpft und kreislaufschwach, aber hab keine Angst, gib deinem Körper nun etwas Ruhe, viel sauberes Wasser, ein Gläschen Heilerde, denn alsbald ist es überstanden, da sind diese unsäglichen Stoffwechselendprodukte durch deine Blutbahn bis hin zu deinen Entgiftungszentralen gelangt und dort wird alles gereinigt, neu aufbereitet und klargemacht fürs weitere Leben bzw. weiter geleitet in den Darm und dann ausgeschieden. Das passiert nun hin und wieder einmal, aber denke nun bitte nicht falsch, denke nicht du verträgst all das nicht, sondern denke positiv, denn dein Körper funktioniert, weil er, nämlich all die eingelagerten Toxine rausschmeißt, nun beginnt dein Körper mit der Heilung. Vielleicht spürst du nun auch hin und wieder einmal einen Schmerz, den du früher schon einmal hattest oder du bekommst Symptome, die du mit einer längst vergangenen Krankheit in Verbindung bringst. Dein Körper weis genau was er tut, er ist äußerst intelligent, jetzt arbeitet er alte Krankheiten auf und nun erst werden sie wirklich geheilt. Damals warst du beim Arzt und hast Tabletten bekommen, nun ich will dir erklären wie dein Körper denkt. Wenn etwas im Argen liegt und dein Körper kann es nicht mehr allein regeln gibt er dir Signale und er will damit sagen hör auf Mist zu essen, ich muss heilen. Leider verstehst du die Signale falsch und gehst zum Doktor, der gibt dir Pillen, diese Pillen aber legen nun die Signale lahm. Dein Körper wollte eigentlich gerade Toxine loswerden. So, nun hast du

dieses Loch also zugestopft und die Toxine brauchen nun einen Ort wo sie lagern können und was ist besser dafür geeignet als das Fettgewebe. Dein Körper sagt nun schieben wir es erst einmal dahin bis ich es entsorgen kann, nun nimmst du auch noch zu und deine Hüften werden herrlich rund und fluffig weich. Und so geht es lange Jahre gut bis du fast deine ganze komplette Gesundheit auf diese Weise eingebüßt hast. Nun reicht es aber dem Körper, du willst nicht hören? Dann wirst du jetzt fühlen müssen und es beginnt ein Teufelskreis. Chronisch werdende Leiden durchziehen nun deinen Alltag. Pillen gibt es nun täglich und es ist so normal wie Zähne putzen. Dein Körpermilieu ist nun schon so lange ein saures, jetzt dürfen auch noch miesepetrige Bakterien in deinem Darm einziehen, die dir die Darmflora komplett zerschießen. Das eine greift ins Andere und nun hast du den Salat. Aber damit es nicht so weit kommt hast du nun mich an der Hand. Dein Weg zur Gesundheit zurück wird zwar nun nicht mehr so schnell gehen, denn es hat ja auch eine ganze Weile gedauert, um dich krank zu futtern, aber gemeinsam schaffen wir das. Und, wenn du tapfer jeden Tag etwas mehr Grün in deine Ernährung integrierst, dann bekommt dein Körper die vielen nötigen Bitterstoffe die er so dringend braucht, damit er funktionieren kann. Und je regelmäßiger du das machst, desto schneller wirst du spüren, dass du gar keine Gummibärchen und Co. mehr haben möchtest. Mit drei oder vier Kräutlein gibst du nun deinem Körper schon so viele Heilstoffe, das er es dir bald danken wird. Ich habe dir nun ein paar ganz einfache Zusammenstellungen niedergeschrieben, wo es keine hunderttausend Zutaten braucht. Unser Körper kann auch nur schlecht damit umgehen, wenn unser Essen zu viele Zutaten hat. Und jetzt lass dich in meine Welt entführen.

[In diesem Wildkräuterbuch sind viele verschiedene Fotos und Audiodateien. Es wird immer weiter ausgearbeitet. Man kauft es einmal und profitiert von den ganzen Neuerungen.](#)

<https://wildspirit--vitalwild.thrivecart.com/wildkreauter-1x1/>



# Avocadocreme mit dem Zauber der Gundelrebe

Avocado

Gundelrebeblüten

Salz

Man püriere die Avocado, salze sie ein wenig und gib die Blüten der Gundelrebe hinzu, plus ein bis zwei Blättchen. Die Gundelrebe hat einen außergewöhnlichen Geschmack, drum sollte man hier mit der Zugabe sachte vorgehen, man könnte sich sonst schnell diese leckere Creme zunichtemachen.



# Buchweizensahne

100 - 150g gekeimten Buchweizen

100 ml gereinigtes Wasser

Die Buchweizensprossen in einen Blender geben und zunächst nur etwas Wasser hinzufügen und mixen. Die Konsistenz sollte der einer konventionellen Schlagsahne ähneln. Ist sie zu dick, kommt noch etwas Wasser dazu.

Die Heilwirkung des Buchweizen. Er sorgt für gesunde Blutgefäße, denn er enthält Rutin, das antioxidativ und durchblutungsfördernd wirkt, demzufolge wirkt er auch blutdrucksenkend. Außerdem enthält der Buchweizen Vitamin E und schützt die Zellen vor freien Radikalen. Ebenso enthält er fast alle B - Vitamine, außer B12. Bei Schlaflosigkeit soll er auch wirksam sein und den Blutzucker senken kann er auch. Rundum, tut er somit unserem Herzen gut und verhindert Venenleiden.



# Cashew - Creme

3 Hände voll Cashewkerne (eingeweicht)

Pellkartoffeln

circa 200g Cashewjoghurt

1 Knoblauchzehe

2 EL vegane Hefeflocken

Rauchsalz

gestoßenen Pfeffer

Cayennepfeffer

Alle Zutaten außer die beiden Pfeffersorten, zusammen in den Mixer (optional Pürrierstab) geben und zu einer cremigen Konsistenz verarbeiten.

Danach in eine Schüssel geben und mit Cayennepfeffer und gestoßenem Pfeffer bestreuen.

Der Cayennepfeffer reguliert die Magensäureproduktion, wirkt antibakteriell, kurbelt den Stoffwechsel und die Verdauung an. Der gestoßene Pfeffer erhöht diese Wirkung noch einmal. Die Cashewkerne wirken positiv auf Herz - Kreislaufsystem, senken einen zu hohen Blutdruck und verringern dadurch Herzkrankheiten,

aber Achtung, die Früchte enthalten ein toxisches Öl namens Cardol, in den Kernen ist dies auch enthalten, deshalb weicht man sie vorher mindestens 10 - 12 Stunden ein. Bei diesem Vorgang werden die Giftstoffe abgebaut.

