

Inhaltsverzeichnis „Anti-Entzündungs-Programm“



SOFORTMAßNAHMEN IM AKUTEN SCHUB	7
Tofu- oder Quark-Wickel auf die Schilddrüse	8
Dauer und Wirkungen des Wickels	10
Ruhen, kein Sport	11
MIKRONÄHRSTOFFE	13
Fischöl hilft schnell bei Entzündungen	13
Zink	14
B-Vitamine	14
Übliche Medikation	15
4-TAGE-KOCHPLAN IM ENTZÜNDUNGSSCHUB	16
Tag 1	16
Tag 2	17
Tag 3	18
Tag 4	19
So geht es weiter	19
HEILKOCHEN BEI AKUTEN ENTZÜNDUNGEN	20
Wie lange macht man Heilkochen?	21
Ende des Heilkochens	21
Das Schlimmste weglassen	22
Was gibt es zu essen beim Heilkochen?	23
Liste bekömmlicher Nahrungsmittel	24
Wie viel soll man wovon essen?	25
Was gibt es zu trinken?	26
Besondere Zutaten	27
Kokosfett	27
Wenn Kokosfett nicht schmeckt	28
Heilwürze Tamari	29
Heilwürze Ume-Würzessig	30
Salz	30
Wichtig: Warmes Frühstück	31
Frühstück für Berufstätige	32

Teil 1 des Frühstücks	33
Grundrezept: Gemüsesuppe	33
Grundrezept: Gemüsesuppe mit Hülsenfrüchten	34
Gemüse – je mehr desto besser	35
Teil 2 des Frühstücks	36
Reis oder Reisbrei	36
Reis als Hauptgetreide	37
Grundrezept: Reis kochen	38
Grundrezept: Getreidebrei	39
Reisbrei mit Nüssen, Mandeln, Kernen	40
Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Erbsen	41
Hülsenfrüchte kochen	44
Reis-Linsen-Salat für unterwegs	46
Hunger zwischen den Mahlzeiten?	47
Hilfreiche Listen für das Heilkochen	48
Einkaufsliste	48
Wochenplan für Koch-Ideen	49
Meeresalgen	50
Reaktionen auf das Heilkochen	51
Reaktion: starker Blutzuckerabfall	51
Reaktion: Überfunktion	52
Nach dem Heilkochen	53
Frühstückssuppe mit Ei	54
Frühstückssuppe mit Fisch	55
Reaktion: Tierische Nahrung macht Schmerzen	56
Wenn es keine Entzündungen (mehr) gibt	57
Ernährung auf Dauer	58
UNTERSTÜTZENDE MAßNAHMEN	59
Stress als Hindernis	59
Mitglieder-Programm „Schilddrüse managen“	60
Einen Tag Reisfasten	61
Knoblauch-Zitronen-Kur	62

Sofortmaßnahmen im akuten Schub

Schnelle Hilfe

Akute Entzündungen liegen vor, wenn

- der Arzt/die Ärztin das gesagt hat oder
- die Laborwerte es zeigen oder
- wenn sich alle Symptome verschlechtern

Ziel dieses [Ebooks](#) ist Dir zu Freiheit von Symptomen zu verhelfen.

Das schaffst Du so:

1. **Wickel** auf die Schilddrüse dämpfen die akute Überfunktion
2. **Ruhe und Schlaf** bringen erste Erholung für die Nebennieren
3. **4-Tage-Kochplan** hilft über die ersten Tage hinweg

Dann geht es weiter:

4. **Heilkochen** hilft dem Darm, so daß Entzündungen schneller abheilen.

Tofu- oder Quarkwickel bringen schnelle Hilfe

4-Tage-Kochplan im Entzündungsschub

4-Tage-Kochplan im Entzündungsschub

Tag 1

Konsequent weglassen: Alkohol, Kaffee, Schwarzem Tee, alle Milchprodukte, Kartoffeln, Tomaten, Weizen, Zucker

Tag 1: Das gibt es heute

Frühstück mit Gemüsesuppe/Eintopf

- kochte eine Gemüsesuppe (Rezept siehe unter Heilkochen), verwende etwas Kokosöl!
- Bei bekannter Histamin-intoleranz (HT) gib es uns mit keine Hülsenfrüchte oder nur sehr wenig davon

Mittag und Abend

- gebrühtes Essen - ohne Fleisch, Fisch, Eier (nichts Tierisches)
- möglichst alles selbstgekocht, Gemüse kann aufgewärmt werden

Geht es Dir abends schlechter?

Dann war zu viel Kokosöl im Essen, nimm morgen weniger davon.

Wenn das Kochen schwerfällt, nimm in den ersten Tagen Gemüse und Hülsenfrüchte aus dem Glas oder tiefgekühlt.

Tag 2

Wie geht es Dir heute?

Hast du Symptome der Überfunktion wie

- schlechter Schlaf
- Panik, Angst
- Herzklopfen, hoher Puls

oder andere?

Was tun bei diesen Symptomen?

- Bei Symptomen der Überfunktion muss heute mit weniger Kokosöl gekocht werden.
- Schnelle Linderung bringt ein Tofu- oder Quarkwickel auf den Hals im Schilddrüsenbereich. Lag Dich hin und ruhe aus.

Tag 2: Das gibt es heute

Frühstück

- wenn von der Suppe vorgeraten ein Rest vorhanden ist, kannst du es Dir einfach machen zum Frühstück und diesen Rest aufwärmen
- wenn keine Reste vorhanden sind, kochst du eine frische Gemüsesuppe

Du kannst jetzt anfangen, nach dem Rezept-Book zu kochen.

Schau Dir an, wie man Reis kocht und weiche heute den Reis ein, damit du morgen davon essen kannst.

Hast du genügend Zeit, den Reis morgen zu kochen? Wenn nicht, dann nimm weißen Reis, der ist schneller fertig. Er darf aus dem Kochbeutel sein.

Mittag und Abend

- gebrühtes Essen - ohne Fleisch, Fisch, Eier (nichts Tierisches)
- möglichst alles selbstgekocht, Gemüse kann aufgewärmt werden

Grundrezept: Getreidebrei

Zutaten für 2-3 Portionen

- 2 Tassen gekochter Reis
- 1 kräftige Prise Salz

1. Gekochten Reis mit Wasser bedeckt aufkochen.
2. Nach dem Aufkochen eine kräftige Prise Salz dazugeben.
3. So lange bei **allerkleinster** Hitze köcheln lassen, bis der Brei sämig ist. Das dauert etwa 15-20 Minuten.
4. Ab und zu umrühren.
5. Am Schluss den Brei mit einer Kelle mit Loch so lange rühren bis er cremig ist.



Tipp: Nicht das Salz vergessen!
Ohne Salz ist der Geschmack fad.

Mach Dir keine Sorgen wegen der Vitamine oder dass der Reis „verkocht“ ist. Beim Reisbrei geht es um die positive energetische Wirkung. Warm, weich und lange gekocht ist heilend. ☺



Schritt für Schritt Anleitungen

Genauere Erklärungen der Heilwurz

Heilwurz Tamarind

Tamarind ist eine tropische, zu 90% essbare, Stein- oder Kernfrucht, die in Asien, Afrika und in den Tropen vorkommt.

- Tamarind ist für alle Lebererkrankungen, auch bei Leberzirrhose, hilfreich.
- Auch in der Schwangerschaft, die Schwangerschaftsdiabetes vorbeugt.
- gekaut wird sie süß
- halbiertes Tamarind wird mit Tamarindsaft vermischt.



Süßes Essen schmeckt besser, wenn es mit Tamarind abgeschmeckt wird.

Tamarind	Asien, Afrika, tropische Gebiete
Wirkstoffe	Ascorbinsäure, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink

Heilwurz Ume-Wurzig

Ume-Wurzig enthält viel Vitamin C und ist ein starkes Antioxidans. Es wirkt entzündungshemmend und ist ein gutes Mittel gegen Grippe.

- als Tee oder in Form von Ume-Wurzig-Saft trinken
- wirkt bei Grippe und anderen Viren



Ume-Wurzig-Saft
www.ume-wurzig.de
www.ume-wurzig.de

Salz
 Natriumchlorid (NaCl) ist ein essentielles Mineral für den Körper. Es ist wichtig für den Wasserhaushalt und die Nervenleitung.



Wichtig: Warmes Frühstück

Ein warmes Frühstück ist wichtig für den Stoffwechsel und die Verdauung. Es hilft auch, den Blutzucker zu stabilisieren.

- warmes Frühstück
- hilft bei Verdauungsproblemen
- stabilisiert den Blutzucker

Das Rezept ist hier:

- warmes Frühstück
- hilft bei Verdauungsproblemen
- stabilisiert den Blutzucker



Die Hauptwirkung eines warmen Frühstücks besteht darin, dass sich der Stoffwechsel erholt und wieder besser arbeitet. Es hilft auch, die Verdauung zu verbessern. Wenn Sie es mit warmen Tee trinken, verbessert es die Verdauung und den Energiehaushalt.

Eine warme Suppe am Morgen bringt schnell mehr Energie und klaren Kopf.

Rezepte für pflanzliches Eiweiß: Hülsenfrüchte – Linsen, Bohnen, Erbsen und wie man sie kocht

Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Erbsen

Hülsenfrüchte sind reich an pflanzlichem Protein, Faser und Eisen und werden häufig in vegetarischen Rezepten verwendet.
Für einige Arten sind längere Garzeiten erforderlich. Bitte die Garzeit im Rezept beachten und daran halten.

Linsen

Rezept für Suppen, Eintöpfe, Auflagen oder Salate:

Mit Linsen – auch rot – werden verschiedene Rezepturen in kaltem Wasser eingeweicht.

- am besten 24h vor dem Kochen im Wasser stehen lassen
- am morgigen Tag abkochen

Damit sie sich kalt abkühlen und trocknen.

- 1/2 Teller Petersilien
- 1/2 Teller Linsen
- 1/2 Teller Erbsen
- 1/2 Teller Bohnen
- 1/2 Teller Erbsen

Empfehlung: in der Qualität kaufen.



Bohnen

Bohnen sind reich an pflanzlichem Protein und Faser. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung und die Basis für viele Gerichte.

Rezept für Suppen, Eintöpfe, Auflagen oder Salate:

- am besten 24h vor dem Kochen im Wasser stehen lassen
- am morgigen Tag abkochen

Damit sie sich kalt abkühlen und trocknen.



Erbsen

Erbsen sind reich an pflanzlichem Protein und Faser. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung und die Basis für viele Gerichte.

Rezept für Suppen, Eintöpfe, Auflagen oder Salate:

- am besten 24h vor dem Kochen im Wasser stehen lassen
- am morgigen Tag abkochen

Damit sie sich kalt abkühlen und trocknen.



Weiter geht es mit dem Ebook „Gesunde Schilddrüse“

