

# Frühjahrsputz für unsere Gefäße

Wie wäre es mit einem Frühjahrsputz für unsere Gefäße bis hin in die kleinsten Kapillaren?



### Frühjahrsputz für unsere Gefäße

Den Frühling können wir schon erahnen, von daher ist es jetzt höchste Zeit, mit dem Frühjahrsputz in unserem Körper zu beginnen.

Dazu habe ich einen Rezeptvorschlag für Euch.

## Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 6 Bio Zitronen mit Schale mit heißem Wasser abspülen
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwerwurzel nicht schälen
- 1 Stück Kurkumawurzel nicht schälen
- 1 Peperoni

Alles grob zerkleinern und in das Wasser geben und pürieren.  
Das war es schon.

Davon nehme ich 2 mal am Tag ein Schnapsglas voll und trinke es. Wenn Euch diese Mischung zu heftig ist, dann kann dieses Püree mit Wasser verdünnt werden oder mit Fruchtsäften.

In Schraubgläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

3 Wochen lang 2 mal täglich ein Schnapsglas und dann 1 Woche pausieren.

Ihr werdet merken, wie sich Euer Körper regeneriert. Probiert es einfach einmal aus.

Viel Erfolg und bis bald!

Ganz liebe Grüße sendet Euch Eure Katrin

**Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.**

**Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.**

**Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.**

**Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.**

**KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.**

### **Meine Publikationen**

*28.07.2017*

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV  
– Ein Blog-Tagebuch

*17.07.2017*

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV  
– Ein Blog-Tagebuch

*31.01.2017*

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III  
– Ein Blog-Tagebuch

*20.01.2017*

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III  
– Ein Blog-Tagebuch

*18.08.2016*

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II  
– Ein Blog-Tagebuch

*20.07.2016*

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

*18.03.2016*

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

*08.03.2016*

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

*04.12.2015*

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

*16.11.2015*

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung