

Heilung auf allen Ebenen

MEIN GANZHEITLICHES AKUT-PROTOKOLL

Ich weiß, dass Krankheit auch ein Weckruf sein kann, um Achtsamkeit & Selbstliebe zu vertiefen. Deshalb habe ich meine Heilung auf ganzheitliche Weise unterstützt und schnell gemerkt, mein Körper dankt es mir!

ZEIT	WAS ICH GETAN HABE	NOTIZEN
06:00	<ul style="list-style-type: none"> 1 Liter Zitronenwasser mit 800mg NAC (N-Acetyl-L-Cystein), dazu Omega-3-Algenöl (Norsan), 1 EL Schwarzkümmelöl, 10.000 i. E. Vitamin D mit K2, Magnesiumcitrat und Vitamin B12 und eine Kapsel mit 5 Tropfen Oreganoöl 	
	<ul style="list-style-type: none"> Danach im Badezimmer zusätzlich zur Morgen-Routine: Neti (Nadendusche) mit Salzwasser, Gurgeln mit Salzwasser und Augen auswaschen mit Salzwasser 	
07:00	<ul style="list-style-type: none"> 300 ml Fichtennadeltee, Fokus auf Atmung (tiefe Bauchatmung und geistige Wechselatmung) und Entspannung 	
08:00	<ul style="list-style-type: none"> 1 Liter reiner Selleriesaft 	
12:00	<ul style="list-style-type: none"> Smoothie aus: 150g Wildheidelbeeren (TK), 1 Apfel, 2 Bananen, Saft von 2 Orangen, 1 EL Spirulinapulver, 1 EL Gerstengrasssaftpulver, 1 TL Dulse-Alge (Pulver) 	
	<ul style="list-style-type: none"> danach reiner rohköstlicher Kakao zum Wohlfühlen und wegen der Antioxidantien: 1 Tasse Pflanzenmilch mit 1/2 TL Vanillepulver 2 TL rohköstlicher Kakao und etwas Ahornsirup erwärmen 	
13:30	<ul style="list-style-type: none"> Wasser mit 800mg NAC, dazu 1 Kapsel mit 5 Tropfen Oreganoöl, 1 Tablette Zink & Selen (Natugena), Magnesiumcitrat, 1 EL Schwarzkümmelöl 	

Heilung auf allen Ebenen

MEIN GANZHEITLICHES AKUT-PROTOKOLL

Willst du deinen Körper mal so richtig entlasten und deinen Stoffwechsel neu kalibrieren? Dann sei beim nächsten begleiteten Saftfasten dabei. Alle Infos & Termine findest du auf [www.devanisyogakitchen.com!](http://www.devanisyogakitchen.com)

ZEIT	WAS ICH GETAN HABE	NOTIZEN
15:00	<ul style="list-style-type: none"> Aufbau-Power-Saft aus 2 Schlangengurken, ½ Fenchel, 1 Apfel, 1/2 Zitrone, 1 Rote Beete (Tennisballgröße) 	Merke dir diesen Saft und trinke ihn, wenn du wieder gesund bist, nach dem Training zur Regeneration 🍊
16:30	<ul style="list-style-type: none"> Abendessen: immer Salat als Basis, abwechselnd mit gekeimten Buchweizennudeln, Quinoa, Hirse oder Kartoffeln, frische Sprossen dazu! 	Iss langsam und mit Bedacht 🧘
18:30	<ul style="list-style-type: none"> sanfte Yoga-Einheit mit starken Embodiment-Anteilen und Fokus auf Atmung und Entspannung 	Sei sanft zu dir und halte die Positionen lange! 💐
19:30	<ul style="list-style-type: none"> Wasser mit 800mg NAC, dazu 1 Kapsel mit 5 Tropfen Oreganoöl, Magnesiumcitrat, 1 EL Schwarzkümmelöl 	Oreganoöl und Schwarzkümmelöl sind natürliche Antibiotika! 🌿
	<ul style="list-style-type: none"> anschließend Neti (Nadendusche) mit Salzwasser, Gurgeln mit Salzwasser und Augen auswaschen mit Salzwasser 	Auch wenn es nervt, aber lasse diesen Schritt nicht aus! ↗
	<ul style="list-style-type: none"> danach ca. 300 ml Salbeitee 	🌿
22:00	<ul style="list-style-type: none"> 22:00 Uhr Schlafenszeit 	🌙
<p>Schreibe mir an julia@devanisyogakitchen.com, wenn du mehr Unterstützung brauchst!</p>		