

Yogische Wege zur Stärkung gegen Strahlung

Saft-Kombination

Bei dem Reaktorunglück von Tschernobyl im Jahr 1986 wurde die Strahlung nach Deutschland und Westeuropa getragen.

Damals empfahl Yogi Bhajan der Gemeinschaft eine besondere Saft-Kombination, von der täglich ein Glas getrunken werden soll.

1/3 Ananas

1/3 Apfel

1/3 Tomaten

vermischen und täglich 1 Glas trinken

Stärkende Lebensmittel

Lebensmittel, die von einigen Experten als unterstützend für die Reinigung des Körpers für die Auswirkungen des Strahlenschutzes angesehen werden, sowie Lebensmittel, die stark jodhaltig sind wie zum Beispiel Miso, Algen und Seetang.

Möglichst die Lebensmittel essen, die vor der Bestrahlung – vor dem Reaktorunfall - geerntet worden sind.

1. Reis
2. Bohnen
3. Milch, um Joghurt herzustellen (Proteine)
4. Alfalfa und andere gekeimten Samen (Proteine)
5. Wurzelgemüse wie Karotten, Kartoffeln, Möhren, Rüben (geerntet vor dem Reaktorunfall, weil Wurzelgemüse sehr gut speichert)

Yogische Wege zur Stärkung gegen Strahlung

Kurkuma-Paste	
Das Guru Ram Das Zentrum für Medizin und Humanologie in Amerika empfiehlt folgende Rezepte von Yogi Bhajan für Menschen mit Krebserkrankungen, die sich einer Chemotherapie unterziehen. Die Epithelzellen und das von der Strahlung betroffene Bereiche profitieren von dieser Ernährung.	
2 bis 3 Tassen Wasser	in einem großen Topf geben und zum Kochen bringen
1 Tasse rohes Kurkuma	schneide es klein
	verrühre es dann in dem kochenden Wasser. Lass die Masse kochen und verrühre sie gut, bis sich die Farbe gleichmäßig verteilt und das Kurkuma duftet – nach circa 3 bis 5 Minuten. Füge soviel Wasser hinzu bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Abkühlen lassen und in ein Glas abfüllen.
Trinke jeden Morgen 1 Glass Orangensaft und füge 1 bis 2 Eßlöffel Kurkuma-Paste hinzu. Die Kurkuma-Paste kann Gerichten beigegeben werden, sowie an gebratene Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch und auch an Salatsoßen. Wenn der Nahrung Kurkuma zugefügt wird, kann sich der Stuhl lockern. Entsprechend der Menge, die du zufügst, wird sich der Stuhl formen.	