

Blut tonisierende Kraftbrühe/Suppe

Hühnerbrühe

3 bis 4 l Wasser

1 BioHuhn oder Hühnerbeine

2 bis 3 Zweige Thymian oder Oregano

ev. 1 Zweig Rosmarin

2 Karotten

1 Sellerieknolle und Blätter

12 grosse Zweige Liebstöckel

1 Petersilienwurzel

ev. 1 Stück Wirsing

oder 13 Mangoldblätter

1 Stück Ingwer

1 grosse Zwiebel (ev. mit einigen Nelken bespickt)

1 Stange Lauch

1 Teelöffel Koriandersamen

einige Wacholderbeeren oder Lorbeerblätter

Stück Kombu oder Wakame (Algen)

1 Bund Petersilienwurzel

*Angelikawurzel (Dang Gui)

Bei Bedarf würzen

(Es ist nicht nötig alle Zutaten beizufügen, um die Suppe zu kochen)

alle Zutaten zusammen zum Kochen bringen, dann Minimum 12 Std. auf kleinstem Feuer köcheln lassen, abgiessen.

Jeden Tag 1 bis 2 Tassen Hühnerbrühe bei Blut Mangel einnehmen

Symptome: Müdigkeit, Schwindel, Einschlafstörungen, Taubheit der Extremitäten, unscharfes Sehen, Muskelkrämpfe, Blässe, brüchige Fingernägel, Haarausfall, Oligo-oder-Amenorrhoe, dumpfe Kopfschmerzen, trockener Stuhlgang, Herzklopfen, Tinnitus, emotionelle Empfindlichkeit, Alpträume, Schreckhaftigkeit.

*Die Angelikawurzel kann bei www.lian.ch bezogen werden