



# Geneeskrachtige Recepten

bij klachten en ongemakken



Onze dank is groot! Met het bezitten van dit receptenboek draag jij bij aan onze missie: “Nederland het gezondste land ter wereld maken”.

Voeding kan het meest krachtige medicijn op aarde zijn, of de meest langzame vorm van dodelijk gif. Jij kunt de regie in handen nemen. Jij bent je eigen beste dokter en dat ga je ontdekken met deze potente geneeskrachtige recepten!

Gezondheid is namelijk meer dan enkel de afwezigheid van ziekten. Werkelijke gezondheid komt tot stand door het ontwikkelen van een hogere staat van bewustzijn en het nemen van zelfregie. In deze staat van heelheid ligt de basis van alle genezing.

Mensen hebben nog steeds de illusie dat ze hun problemen kunnen oplossen door naar de dokter te gaan. Maar het probleem begint thuis en daar moet de oplossing worden gevonden. Mensen mogen weer 100% verantwoordelijkheid nemen over hun eigen gezondheid.

Leef Bewust Nederland staat gepassioneerd in dienst van jou: jij die van gezondheid en levensgeluk prioriteit nummer één heeft gemaakt.

Wij bereiken elke maand meer dan 100.000 mensen met onze nieuwsbrief. Via social media meer dan 2.000.000 mensen per maand. Maar om onze missie te laten slagen, hebben we ook jou nodig! Sluit jij je aan bij onze missie?

Met de unieke tools binnen de Leef Bewust Lifestyle® helpen wij je jouw zelfhelend vermogen te (her-)activeren en je leefstijl te transformeren naar een staat van Ultieme Gezondheid en Levensgeluk.

Met inmiddels meer dan 1000+ actieve members in onze besloten online gezondheidsschool, is de Leef Bewust Lifestyle® zich als een gezondheidsvirus door Nederland en België aan het verspreiden.

Met deze 5 krachtige recepten kun je de start maken om zelfregie en verantwoordelijkheid voor je eigen welzijn en dat van je familie en geliefden terug te nemen. Laten we samen gezondheid over dit land verspreiden!

Met bewuste groet,

*Mike & Gretha*





# Inhoud



Natuur vs. Medicijnen.....	4
Ziek zijn is genezen.....	5
Recept Master Tonic.....	8
Recept Gouden Melk.....	11
Recept Cacao Elixer.....	14
Recept Grieppreventie drankje.....	17
Recept Morning Detox Drank (MDD).....	20
De holistische gezondheidsschool van Leef Bewust Nederland.....	22

# Natuur vs. Medicijnen

Onze credo bij klachten en kwalen is: 'Bij twijfel, probeer eerst voeding!' Waarom? Chemische medicatie heeft nooit een onderdeel uitgemaakt van onze evolutie tot pakweg zo'n honderd jaar geleden. Voor die tijd was natuurgeneeskunde de norm en wist men zich met natuurlijke preparaten te genezen.

In tegenstelling tot wat bij medicijnen het geval is, heeft het lichaam in de loop van de evolutie mechanismen ontwikkeld om stoffen uit voeding optimaal op te kunnen nemen en te gebruiken. Het zijn namelijk lichaamseigen stoffen, die het lichaam ondersteunen om het natuurlijke genezingsproces opgang te brengen.

Het is de taak van een goede dokter om met tijd, zorgzaamheid en goede voeding ons zelfhelende vermogen te activeren en te stimuleren zodat werkelijke genezing kan plaatsvinden.

Ons menselijk lichaam is een fantastisch zelfregulerend systeem dat altijd op zoek is naar evenwicht om ons gezond te houden. We staan niet altijd stil bij de ongelooflijke intelligentie van ons lichaam.

Het is namelijk niet de dokter die je beter maakt. Het zijn zelfs niet de voedingsstoffen die je beter maken. Het is je lichaam die met behulp van de juiste voedingsstoffen, in staat wordt gesteld, ZICHZELF te genezen.

Jouw zelfhelende vermogen, jouw immuunsysteem zijn van slag bij een ziekte en/of een aandoening. Het is dus zaak dat je goed ADVIES krijgt, hoe je ZELF beter kunt worden. Symptoombestrijding is geen genezing, maar een lapmiddel!

Het uit handen geven van je 'macht-om-beter-te-worden' draagt er in ernstige mate bij, dat je eigen immuunsysteem en zelfgenezende vermogen wordt ondermijnd!

Neem dus zelfregie in jouw heling en genezing.

**“The doctor of the future will no longer treat the human frame with drugs, but rather will cure and prevent disease with nutrition.”**

**- Thomas Edison**

# Ziek zijn is genezen

Tegenwoordig is het een taboe om ziek te zijn. Het mag niet meer want dan zijn we een gevaar voor onszelf en anderen. We vergeten dat het een heel natuurlijk en belangrijk proces is om ziek te zijn.

Hoe fijn het ook is om nooit meer te snotteren of koorts te krijgen, ons lichaam heeft af en toe een ziekte nodig. In feite is iemand die 1-2 keer per jaar koorts heeft waarschijnlijk gezonder dan iemand die zich de laatste keer dat hij of zij ziek werd niet kan herinneren.

## Waarom?

Het korte antwoord: het is een manier voor je lichaam om het immuunsysteem te versterken. Het zorgt ervoor dat het opnieuw wordt afgestemd op je omgeving en dat het lijf optimaal blijft werken. Elke keer dat je ziek wordt, leert je lichaam hoe om te gaan met die specifieke ziekteverwekker.

Wist je ook dat koorts niet wordt veroorzaakt door de ziekteverwekker die je lichaam binnendringt? Het is eigenlijk je immuunsysteem dat werkt om die vreemde indringer te overwinnen. Dat geldt ook voor een verstopte neus en zelfs een hoest. Haasten om deze dingen te onderdrukken met allerlei medicijnen is niet de manier om ermee om te gaan. In feite ben je dan tegen je eigen immuunsysteem aan het werken. Het is belangrijk om je immuunsysteem niet te belemmeren door met medicatie je koorts kunstmatig omlaag te brengen. De koorts is hetgeen wat je helpt!



## De voordelen van ziek zijn

### 1. Ziekte versterkt je immuunsysteem.

Elke keer dat je ziek wordt, maakt je lichaam immuuncellen met geheugen aan. Dit betekent dat je lichaam de volgende keer tijdens een confrontatie met hetzelfde virus weet wat het moet doen. Dit noemt men 'natuurlijke immuniteit'. Natuurlijke immuniteit is daarbij ook superieur aan kunstmatige immuniteit.

De ziekteverwekker is dan een 'bekende' waardoor je niet of nauwelijks ziek wordt bij een volgende confrontatie. Bovendien, wanneer je het betreffende virus opnieuw tegenkomt, versterk je wederom jouw immuunsysteem.

### 2. Ziekte stimuleert rust.

Is het je ooit opgevallen dat je de neiging hebt om op het slechtst mogelijke moment ziek te worden? Heb je een deadline of heb je een groot evenement of hebben je kinderen een bomvol schema waardoor je geen tijd hebt om een dutje te doen? Ziek worden is je lichaam dat schreeuwt om te vertragen en te rusten. Om je immuunsysteem optimaal te laten werken, heeft de rest van je lichaam rust nodig. Koorts en vermoeidheid dwingen je om te rusten, te slapen en zo min mogelijk te bewegen. Dat is maar goed ook! Profiteer van de immunerespons en rust uit.

In de natuur zie je ook dat zieke dieren twee dingen gaan doen als ze ziek zijn. Slapen en vasten. Feit dat je tijdens je ziekte geen honger



hebt is dus een heel ingenieus signaal van het lijf. Het heeft hierdoor alle mogelijkheid te focussen op het verslaan van de ziekteverwekker, in plaats van energie weg te geven aan vertering van voedsel. Geef dus gehoor aan het gebrek aan honger en energie.

### 3. Ziekte geeft je lichaam een reset.

Je lichaam werkt letterlijk de ziekte uit je lijf. Het is dus een flinke reiniging. Koorts kun je zien als een grote schoonmaak. Het is dus eigenlijk een feestje om ziek te zijn. Een krachtige detox die het lijf zelf initieert.

Kun je iets doen om je lichaam te ondersteunen? Jazeker! Laat de natuur je ondersteunen en gebruik voeding zoals de geneeskrachtige recepten in dit e-book om je lichaam te ondersteunen tijdens een proces van ziek-zijn of heling.

# Master Tonic

## Het helende effect

The Master Tonic heeft geholpen om de meest dodelijke infecties te bestrijden, zoals enkele van de nieuwe gemuteerde virussen die conventionele antibiotica niet kan verslaan.





## Recept

# Master Tonic

The Master Tonic is een geweldig natuurlijke antibiotica wat stamt uit het middeleeuwse Europa toen er veel ziekten en epidemieën heersten.

In de loop der eeuwen heeft “The Master Tonic” als natuurlijke antibiotica miljoenen Europeanen geholpen in hun strijd tegen dodelijke ziekten. Deze tonic versterkt het immuunsysteem en heeft krachtige antivirale en antischimmel eigenschappen. Het verbetert ook de bloedcirculatie door het hele lichaam.

Dit recept is zo krachtig dat het gebruikt kan worden tegen de meest hardnekkige chronische ziekten en aandoeningen, waarbij antibiotica niet lijkt aan te slaan.



## Ingrediënten

- 🍃 2 handen vol biologische knoflook: klein gesneden
- 🍃 10 fijngesnipperde biologische ui: klein gesneden
- 🍃 2 handen vol biologische gember: klein gesneden
- 🍃 2 handen vol hete pepers; klein gesneden
- 🍃 2 handen vol Mierikswortel, klein gesneden
- 🍃 1 tot 2 liter appelazijn.

“Dit recept is niet alleen tegen een verkoudheid. Het stimuleert een maximale bloedsomloop, terwijl de meest krachtige, ontgiftende kruiden in het bloed worden gebracht.”



## Bereidingswijze

Meng alle ingrediënten in een kom, behalve de azijn.

Pureer de ingrediënten grof. Niet alles hoeft dus helemaal gepureerd te zijn.

Giet het mengsel over in een weckpot.

Giet de appelazijn erbij, totdat de weckpot gevuld is.

Alle ingrediënten moeten afgedekt zijn door de appelazijn.

Sluit de pot en schud goed.


Bewaar de pot op een koele en droge plaats voor 1 a 2 maanden voor de hoogste medicinale waarde. Minimaal 2 weken!


Schud de pot elke dag even een keer goed. Na 1 á 2 maanden, scheidt je de vloeistof uit het mengsel.


Bewaar het vloeistof in donkere flessen op een donkere koele plek.


Ps.  
eenmaal het drankje gemaakt, blijft het minstens 10 jaar goed, mits donker en koel bewaard in bijvoorbeeld je keukenkastje.


## Tips

Wees voorzichtig, de smaak is erg sterk en pittig! Schrik hier niet van, dit is heel normaal en is na een paar minuten verdwenen. 

Verdun de tonic niet met water, omdat het de gezonde eigenschappen zal verminderen. Drink en eet niks voor 20 minuten na inname. Als je de smaak te intens vindt neem dan een theelepel (Manuka) honing na inname. Dit is prima omdat het een medicinale aanvulling is. 

Drink minstens 4 eetlepels twee keer per dag. Eerst gorgelen, vervolgens doorslikken. 

Als je lijdt aan een ernstige ziekte of infectie, gebruik je 4 eetlepels zes keer per dag. 

Zwangere vrouwen en kinderen moeten een kleinere doses verbruiken. 

The image shows two glasses of golden milk, a yellowish-orange beverage with a white foam on top, garnished with a dusting of turmeric powder. The glasses are set on a light-colored marble surface. Several pieces of fresh ginger root are scattered around the glasses. A wooden spoon with a small amount of turmeric powder on it lies on the surface. The title 'Gouden Melk' is written in a white, cursive font across the middle of the image.

# Gouden Melk

## Het helende effect

Gouden melk helpt tegen ontstekingen, geeft het immuunsysteem een flinke boost en bevordert de spijsvertering.



## Recept

# Gouden melk

Gouden melk is een eeuwenoud Ayurvedisch drankje uit India. Het bevat buitengewoon unieke eigenschappen voor het lichaam. Het belangrijkste ingrediënt in dit recept is kurkuma. Kurkuma bevat namelijk curcumine. Dit is een polyfenol en wordt gezien als het primaire actieve bestanddeel van kurkuma.

Als je kurkuma op de juiste manier bereid, bevat het meer dan 150 krachtige eigenschappen. MAAR, dat is alleen als je het op de juiste manier bereidt!

En die juiste bereiding zit hem vooral in de toevoeging van gemalen zwarte peper. Als je van de vele voordelen van Gouden Melk wilt genieten, zorg dan dat je altijd zwarte peper toevoegt! Dit heeft te maken met het stofje 'piperine' in zwarte peper dat zorgt voor een optimale biobeschikbaarheid van de curcumine.

**“Het toevoegen van zwarte peper aan kurkuma, zorgt ervoor dat de werkzame stoffen meer dan 1.000 keer beter worden opgenomen.”**



## Ingrediënten

### Ingrediënten voor de gouden pasta

- 🍴 1 kop (300 ml) biologische kurkuma poeder
- 🍴 2 kopjes water (gebruik hetzelfde kopje of glas als voor de poeder)
- 🍴 3 theelepels gemalen zwarte peper
- 🍴 3 eetlepels extra virgin kokosolie

### Ingrediënten voor de gouden melk

- 🍴 1 flinke theelepel van de gouden pasta
- 🍴 2 kopjes melk (amandelmelk / rijstmelk / kokosmelk)
- 🍴 1/8 theelepel vanille (optioneel)
- 🍴 Honing naar smaak (optioneel)
- 🍴 Snufje kaneel (optioneel)



## Bereidingswijze

Allereerst maak je een pasta die je later eenvoudig kunt gebruiken om je gouden melk te maken.

### Zo maak je de gouden pasta

Doe alles (behalve de kokosolie) in een pannetje en verwarm het water. Roer de kurkuma en de zwarte peper totdat het een dikke pasta vormt. Blijf voor ongeveer 7-10 minuten roeren op het laagste vuur. Voeg wat extra water toe als het helemaal opdroogt. Deze 7 á 10 minuten zijn belangrijk zodat de zwarte peper de werkzame stoffen in kurkuma goed kan verhogen.

Haal van het vuur en voeg de kokosolie, met behulp van een garde toe. Mix alles goed met elkaar voor enkele minuten. De gouden pasta is nu klaar.


### Zo maak je de gouden melk


Doe 2 kopjes melk met 1 theelepel gouden pasta in een pannetje en warm rustig op, niet laten koken! Een garde werkt handig om de pasta goed met de melk te vermengen. Als de gouden melk op ideale temperatuur is, haal je het pannetje van het vuur af.


Nu kun je optioneel wat honing, vanille en kaneel toevoegen.



## Tips

Voor de basis van gouden melk kun je  havermelk, amandelmelk of rauwe bio melk gebruiken. In het laatste geval is het belangrijk dat je de temperatuur niet boven de 40 graden laat komen om alle voedingsstoffen te behouden.

Doe de gouden pasta in een glazen potje  met deksel en zet het in de koelkast. Deze kun je voor maximaal 2 weken bewaren.

Wil je het langer houdbaar maken?  Voeg dan het sap van 1 citroen toe aan de mix wanneer het is afgekoeld en roer goed door.



# Cacao Elixer

Het helende effect

Cacao is een zeer effectieve natuurlijke energieversterker en afrodisiacum (libido verhogend). Ook bevat cacao PEA: de chemische stof die ons lichaam aanmaakt wanneer we verliefd worden. Deze PEA's vergroten focus en alertheid. Daarnaast is cacao de enige plant die anadamide bevat. Dit is een endorfine die vrijkomt wanneer we ons gelukkig voelen.

Ook de wetenschap benadrukt inmiddels de gezondheid van cacao. Zo is cacao goed voor hart en bloedvaten, verlaagt het de bloeddruk en cholesterol, zit het boordevol antioxidanten, stabiliseert het de bloedsuikerspiegel en reguleert het de stofwisseling doordat het slechte vetten in goede vetten omzet.

## Recept

# Cacao Elixer

Cacao stamt uit de Maya cultuur en werd gezien als voedsel voor de goden. De Azteken brachten de cacao aanbedding echter naar een heel ander niveau. Door het droge klimaat konden zij het namelijk niet zelf verbouwen en ruilden het daarom voor hun kostbare bonen. De Azteken geloofden dat cacao een geschenk van de goden was. Het werd daardoor gezien als iets wat zelfs meer waarde had dan goud.

Door de jaren heen heeft cacaodrank gefungeerd als levenselixer voor priesters, rijke mensen en koningshuizen. Het gaf hun bovennatuurlijke kracht en prestatievermogen.

Tegenwoordig is cacao in overvloed verkrijgbaar in alle vormen en maten: van chocolade pinda's tot chocoladebroodjes en van repen chocolade tot chocolade toetjes en alles daar tussenin. De waarde en voordelen van cacao vallen door alle andere toevoegingen, zoals suikers, in het niet.

Deze Cacao Elixer maak je daarom met ceremoniële cacao, welke je op verschillende plekken (online) kunt kopen. Op die manier weet je dat je kwalitatieve cacao binnenkrijgt, zodat je ook echt de voordelen van deze geneeskrachtige plant kunt ervaren.

**“Cacao bevat de hoogste concentraties aan antioxidanten en magnesium van alle voedingsmiddelen ter wereld. Het is rijk aan chroom, theobromine, mangaan, zink, koper, ijzer, vitamine C, omega-6-vetzuren, tryptofaan, serotonine en meer.”**

## Tip

Maak van het drinken van de cacao elixer  een heilig ritueel door heel intentioneel het drankje te drinken.



## — — — Ingrediënten

- 🍷 25-42 gram pure rauwe cacao(pasta)
- 🍷 100 ml water
- 🍷 snufje Cayenne peper of chili poeder
- 🍷 snufje kaneel
- 🍷 Zoetstof naar keuze:  
zoals 1 dadel, 1 theelepel rauwe honing

### Optionele toevoegingen:

- 🍷 1 flinke theelepel van de gouden pasta
- 🍷 1 kopje melk (amandelmelk / rijstmelk / kokosmelk)
- 🍷 1/8 theelepel vanille (optioneel)
- 🍷 Honing naar smaak (optioneel)
- 🍷 Snufje kaneel (optioneel)



## Bereidingswijze — — —

Verwarm het water, voeg de cacao pasta toe, laat het samensmelten (je kan hiervoor een staafmixer gebruiken), voeg kruiden naar smaak toe.





# Grieppreventie drankje

## Het helende effect

Deze grieppreventie drank bestrijdt griep en verkoudheidssymptomen.



## Recept

# Grieppreventie drankje



## Ingrediënten

Er zijn heel veel preventieve maatregelen die je kunt nemen om de griep te ontlopen. Niet iedereen die wordt blootgesteld aan het griepvirus wordt ook daadwerkelijk ziek. De reden hiervoor is dat sommige mensen een sterker immuunsysteem hebben. Wanneer je immuunsysteem optimaal is kan het virussen en ziekten tegenhouden. Om veerkrachtig te reageren op de griep is het dus verstandig om je immuunsysteem te versterken.

**“De combinatie van deze krachtpatsers is een ‘next level immuunsysteem booster’!”**

- 🍷 8 verse citroenen
- 🍷 2 verse sinaasappels
- 🍷 2 kopjes ananassap
- 🍷 2 eetlepels gemalen gember
- 🍷 2 eetlepels appelazijn
- 🍷 ½ theelepel cayenne peper
- 🍷 ½ theelepel kaneel
- 🍷 2 eetlepels honing
- 🍷 1 a 2 teentjes knoflook




## Bereidingswijze

Pers de citroenen en sinaasappelen en doe deze samen met alle andere ingrediënten in de blender.



## Tip

Je kunt het drankje koel bewaren in een  glazen pot. Voel je de eerste griep- of verkoudheidssymptomen opkomen dan neem je 3x daags een kopje van deze mix en je immuunsysteem krijgt een impuls tot genezing.

## Het helende effect

De combinatie van ingrediënten maakt de MDD het ultieme ontgiftingsdrankje voor in de ochtend. Het helpt namelijk om je lever, nieren, darmen en galblaas te zuiveren.



Zo is appelazijn ook een wondermiddel voor je spijsvertering en werkt het bij gewichtsverlies. Het versnelt je stofwisseling en vermindert het honger gevoel.

# Morning Detox Drink

De citroen zit boordevol vitaminen, ijzer, magnesium, vezels en meer. Het versterkt je immuunsysteem, vertraagt het verouderingsproces en houdt je bloedsuikerspiegel in balans.



De baking soda helpt de zuren van de appelazijn en citroen die in je lichaam komen te ontzuren en zorgt daardoor voor balans en rust in de nieren.

## Recept

# Morning Detox Drank



## Ingrediënten

Ons populaire Morning Detox Drank (MDD) helpt bij het wegspoelen van gifstoffen uit je lichaam en stimuleert het metabolisme van het lichaam. Het is de beste manier om de ochtend te starten! Sowieso is het goed om in de ochtend te starten met veel water. Na een nacht slaap ben je namelijk flink uitgedroogd en vraagt je lichaam om vocht.

Als je dit weet te combineren met de natuurlijke krachtpatsers appelazijn, citroen en baking soda, is er geen betere start van de dag mogelijk!

- 🍷 1 el appelazijn
- 🍷 Halve citroen
- 🍷 1/4 theelepel Baking Soda (optioneel)
- 🍷 300 tot 500 ml water
- 🍷 Snufje kurkuma of kaneel (optioneel)

“Met de Morning Detox Drank kickstart je de dag op een ultieme manier. Het drankje zet de toon voor de rest van de dag: minder trek in snaaien, vermindert hongergevoelens en stimuleert je energiebalans!”



## Bereidingswijze

Doe 1 tot 2 eetlepels appelazijn in een groot glas (waar ongeveer 0,5 liter water in kan).

Pers een halve citroen uit en voeg deze bij de appelazijn.

Voeg 1/4e theelepel Baking Soda toe en roer goed door. Als het goed is gaat het drankje flink schuimen, dit is een reactie van 'alkalisch' (Baking Soda) met 'zuren' (appelazijn en citroen).

Vul het 0,5 liter glas nu voor 2/3e met (gefilterd) water.

Voeg vervolgens een flinke scheut kokend water toe zodat je een lauw/warm drankje hebt.



## Tips

Drink dit drankje binnen 45 minuten na het opstaan op een lege maag. Wacht dan minimaal 20 minuten voordat je eten gaat nuttigen.

Vind je de Morning Detox Drink niet lekker? Dan kan het zijn dat je er teveel Baking Soda in hebt gedaan; dit kan wat zoutig smaken (natrium). Gebruik je helemaal geen baking soda? Drink dan uit een rietje (om tandglazuur schade te voorkomen).

Het drankje hoort licht zuur te smaken en niet (te) zoutig. Sommige mensen worden misselijk na het drinken van MDD. Dit is een teken dat je lever en galblaas overbelast zijn. Je hoeft je hier geen zorgen over te maken, want deze effecten nemen af naarmate je lever en galblaas steeds schoner worden.



## De holistische gezondheidsschool van Leef Bewust Nederland

Wij zijn Mike Verest en Gretha Martina: lovers, best friends en beide gezondheidsfanaten.

Ons leven staat volledig in het teken van (zelf)onderzoek en het tot uiting brengen van onze vitaliteit en levensgeluk. Zo hebben wij de afgelopen 5 jaar 40 landen doorkruist over 4 continenten om te leren van sjamanen, priesters en natuurgenezers over de hele wereld.

De eeuwenoude voedingswijsheid en spirituele beoefening van vele traditionele volkeren heeft de basis gelegd voor de ontwikkeling van de Leef Bewust Lifestyle® en onze meest krachtige supplementen. Nu te bestellen in een [exclusief VIP Pakket](#).

Met meer dan 1000 actieve members zijn we de snelst groeiende Holistische gezondheidsschool van Nederland en België.

Dat heeft tot een enorme groei geleid. We bereiken inmiddels miljoenen bezoekers per maand via onze website en social media kanalen. En dit is nog maar het begin!

Wij gaan voor een verlichte samenleving waarbij mensen zelfregie nemen over hun gezondheid & levensgeluk; vrij van ziekten, stress en onverwerkte emoties.

[Leef Bewust Lifestyle®](#) is taking over!

Klik hier om de video te bekijken!





[youtube.com/leefbewustnu](https://youtube.com/leefbewustnu)



[instagram.com/leefbewustnederland](https://instagram.com/leefbewustnederland)



[facebook.com/gezondenbewust](https://facebook.com/gezondenbewust)

**LEEFBEWUST** 

Leef Bewust Nederland

[www.leefbewust.nu](http://www.leefbewust.nu)