

## Energy Food & Art Newsletter Oktober: Die grüne Fülle der Genüsse

Liebe Freunde der grünen Köstlichkeiten,

Die Zeit bringt immer mehr die Menschen zusammen, die gemeinsam ihrer Berufung folgen und ihren Weg gehen. Ganz im Sinne der bedingungslosen Unterstützung einer sich nach Gesundheit und Kraft sehnenen Gesellschaft. Teil dieser starken Bewegung zu sein, berührt und bestätigt mich sehr, es macht große Freude, für diese Prozesse zur Verfügung zu stehen, auch wenn ich spüre, wir stehen erst ganz am Anfang! Das Thema „Übersäuerung unserer Zellen und Körper als Nährboden für Krankheiten vieler Art“ kommt von allen Seiten wellenförmig an die Oberfläche. Die Zusammenhänge werden immer klarer und lassen sich nicht mehr verleugnen.



Nehmen Sie Ihr Leben kraftvoll in die Hand, und entziehen Sie Ihren Zellen die Übersäuerung! Trinken Sie täglich frisches grünes Elixier, Basennahrung pur, nähren Sie Ihr System mit dieser einzigartigen Fülle an Vitalstoffen, einem Chlorophyll-Plus an Sauerstoff und lassen Sie so langsam alles Ab- und Eingelagerte los: Green Detox pur!

Überschütten Sie Ihren Körper mit Antioxidantien (enthalten in frischem rohen biologischem Gemüse und Obst, im grünen Blatt etc.). Fangen Sie so die, bei der Zellproduktion entstehenden, Freien Radikalen ab und geben Sie Ihrem Körper das, was er zu einer gesunden Zellproduktion benötigt! Erkennen Sie die Zusammenhänge! **Es ist Ihre Entscheidung!**

### Was bringt uns der Herbst?

Die roten strahlenden Vitamin-Wunder und Kraftobjekte hängen überall an den Sträuchern: die Hagebutten. Sie können roh mit im Grünen Smoothie



gemixt, oder natürlich in liebevoller Detailarbeit von ihren sehr harten Kernen befreit werden, und als Rohkostmus, Brotaufstrich oder einfach pur gegessen werden. Das berühmte Juckpulver, das einem dann in Form der Kerne zur Verfügung steht, kann man meistbietend an eine kleine Kinderschar versteigern. Die kraftvolle Hagebutte, eines

unserer herbstlichen und rohköstlichen Vitaminwunder!

### **Der Antioxidantien-Shake**

Und wenn Sie am Nachmittag Ihren grünen Smoothie ausgetrunken haben, mixen Sie sich einen Antioxidantien-Shake der anderen Art. Ich liebe die Mixtur aus leicht angewärmter Mandelmilch, dazu einen 1/2 TL Weizengraspulver, 1/2 TL Matcha Tee und einer Messerspitze Moringa. Alles grüne Superfoodpulver, die unsere sekundliche und millionenfache Zellerneuerung unterstützen.

Kurz in den Mixer und ab ins Glas.

Ein Genuss der neuen Art!



Gerne möchte ich noch auf mein weiterführendes Interview zum Thema Grüner Smoothie hinweisen. Erweitern Sie Ihr Wissen in diesem Fachgebiet und lesen Sie hier: <http://www.perfektegesundheit.de/blog/2014/09/28/gruene-smoothies-buchautorin-andrea-nossem-gibt-wertvolle-tipps/>

**Seien Sie bei einer der nächsten Veranstaltungen dabei, und lassen Sie uns das Thema Grüner Smoothie von allen Seiten beleuchten.**

Die Details finden Sie stets hier: [www.andreanossem.de/termine](http://www.andreanossem.de/termine)

**Am Freitag, 17. Oktober von 18.30 - 20.30 in Potsdam**

**Am Sonntag, 26. Oktober von 11 - 13 Uhr in Berlin Wilmersdorf**

Mit den besten Grüßen, ich freu mich auf Sie,  
Herzlich Ihre Andrea Nossem

Andrea Nossem  
Berlin / Potsdam / München  
Telefon: +49-(0)173-350 61 88  
[www.andrea-nossem.de](http://www.andrea-nossem.de)



 [Folgen Sie mir auf Facebook](#)

Falls Sie kein Interesse an meinem Newsletter mehr haben sollten, so schicken Sie mir einfach eine kurze Email.