

Christina von Lachner-Dahm



Heilpraktikerin

• Klassische Homöopathie • Schmerztherapie

• Fastenseminare • Säure-Basen • Amalgamentgiftung

Liebe InteressentInnen und liebe PatientInnen,

heute möchte ich etwas für mehr Gesundheit auf unserem Teller tun. Löwenzahn ist Vitamin C haltig und enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe, die unser Immunsystem unterstützen. Außerdem enthält er viele Bitterstoffe für unsere Leber.

Tun wir also etwas für unser Immunsystem.

Immunsystem 3

Gehen wir sammeln,
gern auch mit den Kindern



Der Tipp für heute
Löwenzahn auf den Teller

Wir pflücken vorzugsweise die zarteren kleinen Blättchen
Und geben sie auf unseren Salat oder wir pflücken eine
Handvoll und erstellen ein leckeres Pesto.

Gutes Öl ca 100 ml

Handvoll Löwenzahn

Saft von ca 1/2 Zitrone (nach Geschmack)

Ca 100 g Walnüsse

Salz, Pfeffer

Alles in den Mixer geben, abschmecken—fertig
Wer möchte, gibt Parmesan dazu, ist aber nicht unbedingt
nötig. Im Schraubglas hält das Pesto im Kühlschrank ca 7
bis 10 Tage.

Tun wir etwas für unsere Gesundheit.
Wenn dieser Tipp nicht passt, dann der Nächste

Herzliche Grüße
Christina von Lachner-Dahm

