



Marc Garius – Ernährungsplan | Impulse | Tagesablauf Transformation - (dreiteilig) – 2024

„Für alle die Lieben Seelen dort draußen, welche Ihren Körper
(Dein Tempel) noch weiter in Einklang mit Geist & Seele bringen
wollen ♡ – Segen, Segen & Segen für **Dich!**“ ♡

Goldene Grundsätze:

- ➔ Wenn **DU** eine Veränderung angehen möchtest, treffe diese Entscheidung bewusst und aus **Deinem** tiefsten Inneren Herzen heraus – Sei mutig und stehe zu dieser Veränderung. Diese darf im Inneren sowie im Außen bewusst gelebt werden & **Dein neues ICH** (SeelenSein) verkörpern & Bleibe mit göttlicher Disziplin daran ✨
- ➔ Je vitaler **Dein** Körper-Geist-Seele System ist, desto besser sagt es Dir – was Du benötigst & wie viel & wie oft -> Zellkommunikation & Bewusstsein nach Dr. Bruce Lipton
 - Im Winter hast eventuell durch gute „Bevoratung“ & energetische Lagerung ALLES für Dein Körper oder greifst auf „Mehr“ Nahrungsergänzungsmittel zurück oder Hybrid (bei mir) ✨
- ➔ **Du liebe Seele** bist unter anderem: was **Du** isst, was **Du** denkst, Was & in Welcher Energie **Du** es tust, Was, worüber & wie **Du** sprichst & fühlst (ganz einfach ausgedrückt ♡)
 - Natürlich Bist **Du** noch viel viel mehr – Das „Meer der Möglichkeiten“ ist in Dir ☺
- ➔ Durch die körperliche Reinigung (Veränderung Deiner Ernährung) wird **Dein** Körper, **Dein** Geist, **Deine** Seele verstärkt in Einklang gebracht – Göttliche Lebendigkeit kann in jeder Zelle entstehen 😊
- ➔ Versuche bei allen Lebensmitteln darauf zu achten diese in Demeter (BIO), Eigenanbau oder Direktbezug vom Biobauern zu bekommen | auch weil im Bezug auf Gemüse sehr gutes Saatgut verwendet wird und keine Hybridsorten 😊
- ➔ Nahrung mit lebendiger Energie mit ALLEM was Du brauchst – Ein Thema für sich: runtergebrochen sind es alle Mineralien, Spurenelemente (inkl. Edel | Halbedelmetalle: Gold, Silber, Germanium ...), alle Vitamine (inklusive B) & alle Aminosäuren & sekundäre Pflanzenstoffe, welche Dich vervollständigen – Dazu vegane Eiweiße & gesunde & leicht bekömmliche Kohlenhydrate und vor allem gesunde Fette (wie beim Getriebe) und doch geben sie Energie – (Omega 3 | 6 | 9).
PS: An dieser Stelle denke mal an einen Baum 🌳 und wovon er wachsen tut: Wasser, Aether, LichtPhotonen & „ALLES“ aus der Erde & was Ihm Seine Geschwister über die Wurzeln zukommen lassen plus die dort vorhandene Umgebungsfrequenz 🌈
- ➔ UrWissen hierzu kehrt immer Meer zurück – In Atlantis ging es von „Rohkost“ mit warmenspeisen (Vegan) hin zum „Veget-ARIER“, allerdings schenken die Rinder Milch & Hühner Eier freiwillig & in reduzierten Mengen – in Ihrer UR-RassenArt. Es wurde niemals ein Tier getötet zum Essen. Auch FischVerzerr folgte später.
- ➔ Mindestens 2,5 Liter pro Tag trinken | neben Wasser; gerne basische Kräutertees
 - Dieses hexagonale UrQuelle Wasser trinken meine Katzen & ich (wird ebenfalls für

Suppen, Brot, Kochen, Tee, Kaffee, Pflänzchen (innerhalb der Oase) – und viele weitere Situationen geschöpft)

- Trinken tue ich auch oft aus: [einer wirklich echten Kupferflasche](#) oder Tee, Kaffee und Heißgetränke – [mobil aus einer Titan Thermosflasche](#) (Nickelfrei & wirklich Geschmacksneutral ✨) ✨
- [Direktlink HomePage](#) | (Rabattcode: Garius100) = über 100€
- UrQuelle Wasser plus meinen [Hydrolite Wasserstoff Generator](#) | Rabattcode: MARC10
- Zusätzlich habe ich vier SteineSets zur Auswahl in einer Karaffe, in welcher das Wasser auf
- einer Energieplatte von UMH auf Minimum 200.000 Bovis Energie Einheiten geladen wird.

Alle wunderbaren nachfolgenden Amazon Produkt Links gehören zu meinem Affiliate Partner Programm, wo ich eine Provision dankbar erhalte.

- ➔ Nimmt Dir Zeit für das Kauen deiner Nahrung, genieße den Moment mit deiner gesegneten Mahlzeit 😊
- ➔ Mache gelegentlich Intervallfasten = 16h keine Nahrung | 8h Zeitraum für Essen | im Verlauf versuche auch komplette Fastentage zu integrieren (bitte hierzu ausführlich selbst informieren)
- ➔ Für das Braten verwende gute Bio-Brat-Öle, ich nehme oft Kokosöl | Für Salate bitte kaltgepresste Öle: Bio 😊
 - Hinweis für Material der Pfanne und weitere Küchenutensilien & weitere Teile, welche Dein eben vollständig wandeln & verbessern (**bitte unbedingt anschauen – Mehrteilig - Telegramkanal**)
 - <https://t.me/GARIUSGryphon/2318>
 - Pfanne: [KeramikWarbenPfanne](#) | [Keramik Pfanne \(normal\)](#) | [GussEisen Emaille](#) (Emaille hält länger als Keramik und ist ebenfalls komplett natürlich | [GussEisen Pur – für die Ewigkeit](#) | [Asiatische GussEisenpfanne \(habe ich, neben Keramik\)](#) - (noch mehr Pfannen & wichtige Küchenteile und Wichtiges für Deine Gesundheit im Link 2318)
- ➔ Schau in die Tiefe..., welche Süchte Du nach und nach weglassen kannst (Kaffee (zu viel), Alkohol, Süßigkeiten, Rauchen, Snacks u.v.m.) Allerdings weiß ich eines genau, dass DU Deine Süchte bereits ganz genau kennst 😊 Nicht nur der Biochemische Prozess wirkt, auch das geistige – Stichwort: Elementarwesen & Anhaftungen können beeinflussen: Beispiel bei Menschen, welche Cannabis konsumieren
- ➔ Bitte verwende keine Zahnpasta mit Fluoriden (blockiert Deine Zirbeldrüse), sehr wichtig!
 - z.B. Bio Minze | Kurkuma Zahnpasta – selbst hergestellt oder z.B. die von [Herbadent\(sehr gut\)](#)- gelegentlich gemischt mit [Rügener Heilkreide](#) & Deine Zähne sind wunderbar weiß 😊
- ➔ an dieser Stelle möchte gesagt werden, dass weder die „Frauen“ Pille, Medikamente noch Apothekenprodukte / Pharma (energetisch wie in der Frequenz) Sinn machen. ALLES wegwerfen 👍👉
- ➔ [Rosmarin, Aloe Vera - Shampoo](#) | [HirseShampo](#) | | [DuschSeifeBlock - Rügener Heilkreide & Schwedenkräuter](#) | [Seife Rügen Engel](#) | [MeerSalz Seife - Aura reinigend \(habe ich immer, neben der Rügener\)](#) | ALLES , frei von synthetischer Citronensäure (E330)(Citric Acid) (wichtig!) | [Lese hierzu auch gerne den Mehrteiler im TG-Kanal](#) ✨
- Die Kopfhaut & Haare mögen einiges besonders (neben der innerlichen Kernstruktur durch richtige Nahrung(+Ergänzungsmittel-Mineralien-Halbedelmetalle | Proteine | Aminosäuren), Harmonie, Quellwasser):

- Aloe Vera, Rosmarin, Menthol, Brennessel (Minze), ggf. natürliches Koffein, Birke & BrokkoliÖL, Rizinusöl | bei den nordischen Völkern bekannt
- Kamm aus echten Holz ([Infos hierüber Holzart + Kauf](#)) oder [SilberKamm \(weiches Material\)](#)
- ➔ Um das Ganze abzurunden: Deos, auch hier habe ich viel recherchiert, und viele enthalten neben anderen Schadstoffen auch „E330“ bzw. Citronensäure 👍:
 - [BIO Salt & Stone \(es gibt verschiedene Sorte für weibliche & männliche Seelen\)](#)
 - [Weleda Bio Salbei Deo](#)
 - [WILD Deo \(nicht Bio, aber sehr gute Zutaten & bekömmlich & wirksam\)](#)
- ➔ Für Kleidung: genau wie [Waschmittel](#) von Waschbaer (Am besten Sonett, Sodasan, Almawin oder [ECOVerde \(Amazonlink\)](#))
- ➔ Für den Geschirrspüler: [TABS \(70 Stück\)](#) | [Salz](#) | [Klarspüler](#)
 - Alles in BIO Qualität oder selbst hergestellt (Ich linke einmal ALLES rein)
- ➔ Versuche Deine Tages-ALL-tags Abläufe immer wieder zu verbessern & lasse Sie so gut wie möglich im Einklang mit Mutter Erde geschehen ♡ (Tagesrituale)
 - [siehe im Downloadbereich auf der HomePage: TagesRituale](#)
- ➔ Ich empfehle Dir ein Tagebuch (nicht Digital) – mit zum Beispiel folgenden Themen:
 - Dein SeelenSein | Gesundheit | Ernährung | Gott & Lebensweisheiten & Eingebungen & Gebete | Gaben & Fähigkeiten | Wünsche & Göttliche Ziele | TagesRiten & Sport | Weiteres
- ➔ ergänzend mit einem schönen WochenPlaner – Ein Teil meines Lebens ist germanisch & kristallklar geordnet, der andere ist flexibel & voller Wunder & Abendteuer – ALLES möchte im Gleichgewicht gelebt werden

Goldener Grundsatz – Veränderung aller Art, welche Du 21 Tage durchführst – werden stärker in Dein Unterbewusstsein & Zellgedächtnis verinnerlicht (Impuls: „Du hast die Kraft mit Gott Deine göttliche SeelenSein in der Verkörperung zu erleben & zu Sein“) – eine Gesamte Transformation Deines Seins hin zur SeelenEssenz – findet nach meiner eigenen Erfahrung nach einem Jahr bishin zu mehreren Jahren statt – je nach Grad, wo Du stehst. Spirituelle TiefenEntwicklung geschieht ein Leben lang & Veränderung ist jeden Tag möglich.

Teil 1 – „Tagesablauf“ – „Erlebe jeden Tag jeden Moment „neu“ im Hier & Jetzt in der Liebe

(Beispiel: Nicht im Autopiloten duschen – jede Dusche „neu“ vom Herzen genießen)

Morgens:

- ➔ Bett „Klarschiff“ machen
- ➔ 5 Minuten – Gebet & Visualisierung für wichtigste Ziele für den Tag – jeden Tag intuitiv & per Eingebung von Gott & Ankommen & Zentrieren im Körper ☺
- ➔ Am besten Jeden oder zweiten Tag: Minimum 10 Minuten „kurzes“ Waldbad – göttliche organische Naturanbindung herstellen
- ➔ Ein Glas UrQuelle Diamant Wasser oder Quell Wasser aus Deiner Umgebung **gesegnet durch Dich und der Kraft Gottes und Deiner Liebe und Wünsche für Deinen Tag -> dieses Gebet ist immer individuell für Dein Körper-Geist-Seele „System“**
- ➔ Jeden zweiten Tag (je nach Resonanz meines Körpers) -> Zweites Glas [UrQuelle Wasser](#) mit

frisch gepresster Bio Zitrone mit einer Prise [Königs Alpen Salz \(Österreich\)](#) oder Muray (Elektrolyte)Zitrone-> wird basisch verstoffwechselt (Regionales Salz = Abgestimmter auf unsere Genetik | **alternativ (spüre bitte, wann Du welches brauchst):** | [Himalaya Licht Kristall Salz](#) | [Flüssig Bad Essener Salz aus 800M Tiefe](#) **31% Mineraliengehalt** | [KönigsSalz mit 24k Gold \(sehr interessant\)](#) (Innere Einnahme erlaubt(nach Rücksprache) | [Murray River Salz \(Gold & viele Mineralien\)](#) | [Keltisches Meersalz](#)

(Und hier gibt es noch weitere interessante Salze für Dich)

- Übrigens – in einigen Salzen ist auch Germanium | wo noch: Knoblauch & Gojibeeren & gewisse Wildkräuter, gewisse Heilquellen, gewisse Heilerden
- Mein Fazit bei einem vitalen Körper - du brauchst **KEINE Kolloide, bis auf echtes Silber - siehe unten ☺ Es ist Alles in den Salzen zu finden.**

- oder 2x Pro Woche mit einem Schuss [naturtrüben, unpasteurisierten Apfelessig mit Essigmutter](#) (gut für Zirbeldrüse Entkalkung) ggf. mit Bio Honig
- ALLES enthält „Informationen“ – im fortgeschritten Seelen & Zellen- Bewusstsein, erhältst Du diese z.B. auch von Salzen (ähnlichen wie mit Heilsteinen im Wasser) – denn diese sind URAlt
- Zusätzlich, falls Deine Zeit es zulässt, kreierte **Dir** einen grünen Smoothie
- (z.B. frische Waldheilkrauter (vorwiegend Brennnessel Blätter + Samen), Grünkohl, Ingwer, TK BIO Spinat oder frisch, Apfelsaft naturtrüb (Info: Klarer Apfelsaft wird durch Schweinefett gepresst), Brokkoli, Kurkuma + Zimt od. Pfeffer (frisch) u.v.m. – lass dich von Deiner Intuition leiten)
 - Kurkuma & Ingwer - sind zwei wichtige ALLES Köhner, welche wir regelmäßig zu uns nehmen sollten 🍷
 - Statt regulären Kaffee: [Matcha Tee](#) (Ceromonie, BIO & wirklich wirklich grün ✨)
 - Mit The Bridge: [Mandel Barista oder Soya Barista \(mit echtem Quellwasser\)](#)
 - **AlternativLink:** [Mandel](#) | [Soya](#) (Auch the Bridge)
 - Oft Trinke ich auch eine Kurkuma Milch mit Kokosmilch, Pfeffer, Zimt, Kardamon & Honig oder selbst gemachter Chailatte 🍷
 - Sofern echter Kaffee mit einem Schuss [MCT ÖL \(C8 / C10\)](#) & **Mandel Barista von the Bridge, siehe oben ✨ ein göttlicher Traum ✨** oder meiner selbst hergestellte Mandel Barista Milch (folgt weiter unten) ✨
- Nach kurzer Pause, vielleicht Deiner kalten vitalen Bergquellwasser Dusche (gefiltrert) erschaffe DirDeinen göttlichen & gesegneten GötterKraftBrei <https://t.me/GARIUSGrvphon/875> (Update folgt) – Bei mir ist die Basis immer ein warmer Brei aus Hirseflocken & Buchweizen mit allem Weiteren dazu oder das Paleo Müsli von DM mit Kokosjogurt – mit ALLEM Weiteren dazu 😊
- Und die zweite Alternative für zu Frühstück: Kokosmilch-Jogurt mit Früchten, Datteln & Nüssen – **Beitrag folgt (Atlantis Götter Frühstück) zusammen ist dem Brei (neue Rezeptur)**

Mittags:

- Viel Rohkost in hochwertiger Qualität | meine Favoriten: Rotebeete, Kohlrabi, Fenchel, Möhren (Deep Purple; alte Sorte | Mohrmöhren; alte Sorte), Stangensellerie
- Ein Gericht deiner Wahl mit gesunden Kohlenhydraten (Versuche im Allgemeinen auf ALLE Getreideprodukte, Zucker (Industriell sowieso) zu vermeiden (stattdessen: Honig(roh), Ahornsirup,

Birkenzucker, Eritrhyt, Zuckerrübensirup | Ich persönliche liebe Reisgerichte | Quinoa | Kichererbsen | Bohnen | Kartoffeln | Süßkartoffeln | selbst gemachtes veganes Sushi | gute natürliche Pilze | Getreidefreie Nudeln | frisches Gemüse jeglicher Art kurz scharf angebraten in Gusseisenpfanne, oder gegrillt über Feuer, überbacken oder mit Dampfgarer 😊

- ➔ Auch Artischocken, Oliven & Kapern – Stufe ich sehr gesund & vital ein !
- ➔ Brot wenn gewünscht z.B. in Gusseisentopf , Tonopf oder auf Backstein (24h fermentierter Sauerteig – Quinoamehl, Reismehl, Hirsemehl, Vollkornbuchweizenmehl, Kastanienmehl oder Mandelmehl) mit Samen, Nüssen & Kräutern & Gewürzen Deiner Wahl 😊 – Am ALLerbesten noch über offen Feuer gebacken – [schau gerne hier in den Link Von Lenas](#)

[Homepage](#) 📶

- [Weiteres zu Geräten, Vorgehen & Backkunst mit göttlicher Energie & Frequenz in meinem Telegramkanal in diesem Mehrteiler](#) 😊
- [KitchenAid Artisan](#) | [Göttliche Mühle Mockmill 100](#) oder Fidibus Medium (würde ich neuwertig über Ebay KL kaufen 👍 | [Gusseisentopf Mit GärKorb](#) | [SauerTeigGlas](#)
- Hiermit kannst Du auch wunderbare Süße Desserts glutenfrei backen & auch ein Hefeteig ist mit glutenfreien Mehlen möglich: sprich zum Beispiel Schwedische Kardamonzimtschnecken oder ähnliches 📄

Früher Abend:

- ➔ Wenn es nicht zu spät ist (+- 3 bis 5 Stunden bevor dein Seelenschlaf beginnt) -> Oft einGemüsesaft aus dem Entsafter – „HUROM“ & Kräutertee Deiner Wahl
- ➔ 1 Stunde vor dem Schlafen gehen keine elektronischen Geräte (Bestrahlung Deines dritten Auges & Deiner Zirbeldrüse) – wichtig 😊
- ➔ 5 bis 20 Minuten vor dem Schlafen Gebet & Ziele für nächsten Tag; da hier das Unterbewusstsein verstärkt aktiviert ist ☺ Schon morgen ist der Tag bereit für eine noch bessere Version von Dir selbst – Du wunderbares Multidimensionales Seelenwesen Gottes ☺

Teil 2: - Zusätzliches:

- ➔ Sprossenzucht (einfach, schnell, vital 😊), z.B. Alfalfa
- ➔ Nüsse, Steinfrüchte & Trockenfrüchte Deiner Wahl 😊
 - Bei mir: Wallnuss, Pistazien, [Sibirische Zedernüsse](#) (ohne Salz), Feigen, Medjoul Datteln & Aprikosen
- ➔ [Trinke selbst hergestellten Kombucha](#)
- ➔ [Fermentierte Produkte im Gärtopf](#) (Sauerkraut, Kimchi) (unpasteurisiert)
- ➔ [Besorge Dir einen sehr guten Smoothiemixer aus Glas](#) (wie immer habe ich Dir hier einen sehr guten verlinkt) & auch perfekt für die selbst gemachte Mandelmilch aus Mandelmus (Beitrag weiter unten)
 - hat mehr Ballaststoffe
 - Wenn möglich **rechtsdrehend** (Energiegebend)
- ➔ Alternativ einen sehr guten Entsafter (habe ich), ich trinke nurnoch diese Säfte ☺
 - Empfehlung: [Hurom H400](#)
- ➔ Teekocher wenn möglich vollständig aus Glas oder [Carbonstahl \(mit Emaille\)](#), Gusseisen | Und Kochen, falls möglichüber Feuer | offenes Feuer – Energie ist noch Ursprünglicher ☺
- ➔ Heilkräuter von Wald und Wiese 😊 (z.B. frische Brennnessel; nur die oberen Blätter & Samen

– siehe PDF Garius Kräutertour im TG Kanal 😊 Blätter von Bäumen | Frische Beeren (auch Sauerkirschen) & Früchte aller ART aus der Saison und am besten Direkt geerntet im Garten oder der freien Natur | Wald 😊

- <https://t.me/GARIUSGrvphon/262>
- <https://t.me/GARIUSGrvphon/263>
- <https://t.me/GARIUSGrvphon/654> (Wildkräutersalat aus dem heiligen Hain)

➔ Für die ZirbelDrüsen Entkalkung – Gold ist auch in Salzen & gewissen Heilpflanzen enthalten (ein gesunder Darm entschlüsselt & verteilt es) | Vergrößerung & Regeneration der Zirbeldrüse erfolgt durch fokussierte Meditation & physisches Element Silizium

- [Zedernussöl mit 10% Zedernharz](#)
- Bor (ax) - [Waldkraft Borax - Link](#)
 - **Lustiges Beispiel: Die Nordseeluft hat hiervon einen sehr hohen Gehalt** ✨
 - **Bor wirkt gut zusammen mit Kupfer** 👍
 - **Durch Apelessig nehmen wir BOR wie MSM auf.**
- Kurkuma mit Ceylon Zimt od. schwarz. Pfeffer
- Naturrüber Apelessig unpasteurisiert
- MSM (wird weiter unten verlinkt)
- Sauna, Sport, Atmung, Eisbad & Meditation

Teil 3: - Nahrungsergänzungsmittel, welche ich für wichtig halte – im SpätFrühling bis spät Sommer reduziert sich meine Einnahme stark, weil uns Mutter Erde ALLES dankbar frisch & mit Lebensenergie bietet ❤️

Ich nehme ALLES nach eigenen Mengen – Mein Körper (Zellen) sprechen mit mir sehr intensiv! Zellbewusstsein 💎
13 Jahre Erfahrung & Lesen von vielen Büchern, Videos & Studien & feinstoffliches Analysen bis in atomaren Bereich fließen hier ein. Ich habe Dir bewusst – manchmal mehrere „Anbieter“ gelistet – **spüre bitte**, wo Deine Herzresonanz Dich hinleitet 📄

(INFO: Homöopathie & Schüssler Salze = Freimaurer Ursprung – bedenke ALLES Informationen)

Der Markt ist geflutet mit Nahrungsergänzungsmittel & vieles brauchen WIR wirklich nicht!

Zwei Beispiele:

KOLLAGEN (Hype) – wenn Du Aminosäuren zu Dir nimmst (Glycin, Prolin, Lysin + Vitamin C) – ist ALLES hierfür gegeben.

Q10 (Hype) – Bildung im Körper durch AMINOS: Phenylalanin & L-Tyrosin (Aminosäuren)

➔ **FertigNährstoffKomplex: nach langer Recherche zu empfehlen: LIV Gelassen Super Greens**

- [Direktlinkt LIV Super Greens](#)
- Grundsätzlich fehlt bei **veganer** Ernährung oft folgendes:
- Kreatin | L-Carnosin | B-Vitamine** | Eisen** | Taurin
und alle AMININO Säuren: XBYX-AMINO-Pulver-Komplex-BitterLemon (im verlinkten Produkt sind ALLE Aminosäuren dabei – auch L-Tryptophan & L-Tyrosin. Du brauchst dieses Produkt **nicht**, wenn Du ein „gutes“ Protein zu Dir nimmst. Ich habe unten noch wunderbare Proteinpulver verlinkt.
 - auch häufiger ein Mangel bei Veganer Ernährung ist auch: Omega 3|6|9 |und Citrullin (in Wassermelonen) (siehe mein Electrolyte Essig Getränk)
 - **IST mitunter in LIV enthalten (vegan)**

→ Wegen des SeelenSports, den ** der veganen Ernährung und als Wunderbare OPC Quelle:

- [WildHeidelBeere Amino mit KREATIN von AHO](#)

→ OPC (Alternativen beste Qualität):

- [ALOHA Sana Wildheidelbeere BIO](#)
- [BioHof Stoevesandt – Aronia Link](#)
- **Optional** [WeißDornExtraktTropfen](#) (Beeren wurden bei dem Germanen sogar ins Brot gebacken) (in LIV Gelassen dabei)
- **Und Natürlich GranatapfelExtrakt (ist ja bereits in meinem Elektrolytedrink)**

Optional : Super göttliches Produkt mit Meeres & SonnenEnergie:

- [Seegras mit Geschmack – SeaMoss](#)
- 95+ Essenzielle Vitamine & Mineralien von 102

→ Elektrolyte „Göttertrank 1“ | [das zweite & dritte findest Du im TG Kanal](#)

- (ich empfehle Dir Murray River oder Keltisches Meersalz hierfür (siehe oben))
- **UrQuellwasser - 1 Liter (für 3 Tage) ins Glas**
- **1,5-3 Teelöffel [Muray River Salz](#) |**
- **2 bis 4 Esslöffel [Roher Wildblumenhonig](#)**
- Menge nach Gefühl: [Pfirsich Essig](#), [GranatApfelEssenz](#) & [Apfelessig](#)
- Wichtig: Apfelessig enthält auch: BOR & MSM, weswegen diese nicht mehr extra einnehme ☺
- **Unteres nur für diejenigen Seelen, welche Sport machen 🏃‍♂️ Hinzufügen, wenn Du Deine, der 3 Tageseinheiten trinkst 👍**
- [Citrullin Malat \(2-3g\)](#)
- **Optional:** [Löwenmähenpilz Tropfen](#) (Energie, neue Gehirnzellen)
- **Optional:** [Reishi Tropfen](#) (Energie, Blut, Wundheilung, Erschöpfung)
- **Optional:** [Chaga Extrakt Tropfen](#) (Energie, Antikrebs, Nerven)

→ Magnesium Wer Magnesium zusätzlich benötigt, dem empfehle ich:

- [oder als Pulver \(nehme ich\) | Vitabay Magnesium L-Threonate mit Vitamin D + K2](#)
 - Magnesium Threonate ist einzigartig, geht direkt in das Gehirn 🧠
 - MagnesiumPulver kannst Du auch vorm Schlafen nehmen und möchtest noch tiefer Schlafen durch:
 - **Optional** : [Ashwaganda Tropfen hochdosiert](#)
 - **Optional:** Ergänzen kannst Du: Reishi & Löwenmähne (falls Du diese sowieso für Dein Elektrolyte Götter Getränk hast)
 - **Ich nehme oft vorm Schlafen gehen ein Vanille ProteinShake von Sunday Natural (KörperNeubau in der Nacht) + Magnesium L-Threonate Pulver**
- oder [SangoMeeresKorralle Pulver](#) (Über 70 Mineralien & Spurenelemente, 2:1 Calcium / Magnesium) – **Spüre, welches Deines ist ☺**

→ Omega 3 / 6 / EPA / DHA

- Auch im Hinblick auf das Thema Herz | Gehirn | kognitive Fähigkeit | Immunsystem | Stille Entzündungen)
- [Algenöl von Sunday](#) (Enthält Vitamin D)
- **Alternativ: frisch (1 bis 3 Wochen „alt“) & kalt gepresstes Leinenöl (ist aber nicht vergleichbar)**

→ Vitamin D (bitte kein Synthetisches)

- 1000 Einheiten täglich, ist bei mir in Sunday Algenöl integriert & EDUONE ☺ oder [Vitamin D](#)

Tropfen Mit echten Organenölgeschmack

- Protein: [ErdSchwalbe Süßlupine \(ganze Samen\)](#), mit selbst hergestellter Mandelmilch mit Ahorn, Zimt - (manchmal Kardamom oder VanilleExtrakt und Banane) ⚡ Bonus: MCT ÖL – super Energielieferant nehme ich regelmäßig, wenn nicht im Protein Shake | Süßlupinen Protein hat auch ein wunderbares Aminosäureprofil und ist sehr bekömmlich!
- Perfekte vegane Barista Mandelmilch? [BIO Weißes Mandelmuß \(25 bis 30g\)](#), 1 Liter UrQuellwasser, 1,5 Teelöffel [Sunday Vanille Protein](#), Prise Salz (Murray River) ✨
- Optional:** 1 bis 2 Medjoul Datteln (entkernt). Ab in den Hochleistungsmixer. Du brauchst keine Vegane Milchmaschine mehr! 👍 Rezept ist Baristafähig 👍 Hält mehrere Tage.
- Hier noch drei fertige vegane Proteine, welche wirklich sehr lecker & gut sind:
[Sunday Natural Intense Vanilla \(Nehme ich aktuell, sehr sehr bekömmlich & lecker, alle Aminosäuren mit dabei\)](#) | [Truvani Vanilla](#) | [Ora Vanille So clean & lean](#) (Hochqualitativ)
- Kein Protein? - bitte Stelle sicher, dass Du alle Aminosäuren zu Dir nehmen tust 🙏
- Silizium regelmäßig: [Organisches BIO Silizium Komplex](#) oder [Silizium Kieselsäuregel](#) natürlich auch in HeilErde mit dabei 🙏
- Heil Erde & Bentonit alle 2 bis 3 Tage: [Luvos Heilerde](#) abwechselnd mit [Bentonit Nordic Pure](#) (Enthält sogar Lithium, neben allem anderen)
- optional: [Vitamin B Complex + Darmkulturen Flora](#) |
 - Nur für Seelen, welche kein LIV Super Greens nehmen.
- [Heidelberger Bitterkräutermischung](#) – nehme ich wöchentlich ein
- [Bio Schwarzkümmelöl Rohkostqualität Frischpressung \(nehme ich regelmäßig\)](#)
 - 3 x Wöchentlich ein Teelöffel (Holz) | alle 2 bis 4 Monate
- ich trinke gerne und auch immer den „Spezial“ Tee bei 50° / 4h Ziehzeit von Jana Iger: [KräuterTee Jana Iger Link](#) | Diesen trinke ich auch außerhalb von den unten aufgelisteten Entgiftungskuren, wenn der KörperImpuls aufkommen tut 😊

Optional:

- [Echtes Ultra kolloidales kolloidales Silber \(Leva Quell\)](#)
- [Helmkraut Baikal](#) | [Beifuß](#) (normal oder einjährig) | [CistusExtrakt](#) (oder Tee)
- [Propolis Tropfen \(Wasserbasis\) - BIO](#) Link – kleines Wundermittel, [gibt es auch mit Manuka \(Als Spray\)](#) ❤️ | [Meistertonikum](#)
 - Die Drei Oberpunkte: ALLEs speziell bei Erkältung, Infekten, Krankheiten, Pilzen - Weiteres
- [Bio Wildes Aprikosen Kernöl Rohkostqualität Frischpressung](#) (Enthält auch Vitamin B17)
 - 3 x Wöchentlich ein Teelöffel (Holz, Keramik) | alle 2 bis 4 Monate
- [Bernsteinextrakt \(enthält auch Bernsteinsäure\)](#) (Göttlich starke Wirkung, einfach mal reinlesen) 🙏
- [BeerenPulver Innonature mit 11 BeerenSorten](#) (Mit Sauerkirsche) (für die Winterzeit ins Müsli, falls Du nicht selbst einen Rohkost Ofen hast & Dörren tust oder einkochst | hier würde ich noch GranatapfelExtrakt (hast Du evt. Durch die Elektrolyte von oben)
- Durchblutungsprobleme: [Venenwunder PuraZell](#) | optional: Knoblauch & Zitronenkur bei YouTube suchen | Info: Mit allen Produkten, welche Dir oben aufgelistet habe: inkl. [Wasserstoffwasser Generator Hydrolite](#) (Rabattcode: MARC10) mit der UrQuelle, OPC, Elektrolyte viel Chlorophyll (EDUone) bist Du schon auf dem sehr göttlichen Pfad für eine Durchblutung der göttlichen Art, neben Deinem Seelen-Sportprogramm 🌟
- Zu hoher Blutdruck? (Unabhängig vom energetischen Thema): [Herzgespann](#)

- [Jod hochdosiert aus KelpAlge](#) (Es gibt ein wunderbares Buch um Thema „JodMangel & seine heilsame kraft) – ist als Extrakt in EDOone mit dabei.
- [Bio Astaxanthin \(12mg\)](#) -Rote Alge, welche die Lachse essen, damit sie zum Laichen die langen Strecken „überleben“ - (Sehkraft, Körper vital Kraft und vieles Meer) | (Ist im Cymbiotika Algenöl mit dabei)

„Ich wünsche Dir in Liebe & Harmonie viel Erfolg, Mut, Ansporn bei Deiner ganzheitlichen „Transformation“, damit Du in Eigenverantwortung in Deine göttliche Seelenkraft kommst & den Reinheitsgrad eines / einer Atlantis Hohenpriesters/in anvisierst. Aus..



*Deinem Göttlichen Herzen pulsierend. Natürlich ist es neben diesem....
... ganzheitlichen Plan wichtig, dass Du dir hieraus die für Dich
wichtigen Teile filterst – Schmiede Dir deinen göttlichen Plan & Gebe
Dich Deiner Inneren HerzensStimme hin –Mutig geht’s nach vorne Du
liebe leuchtende Seele <3“*

[Noch tiefere Transformation? Hier ist der Link zum meinem kostenfreien Workshop im Energiewerte von 2222 €](#)

Gottes Heyligen Segen wünscht Marc-Garius-Heinrich

Entgiftung (Detox)
(OPTIONAL):
(Auf Seite 10 🇩🇪)

Entgiftung (Detox) (OPTIONAL):

→ Darm, Leber, Galle, Nieren – & (Kopf-Mental) – alles sollte einmal physisch entgiftet werden (Schwermetalle, Parasiten & Pilze, ALT Essenreste in Darmtaschen – UVM)

(Wichtig: nach Kuren/Detox im Darm Bereich – bitte immer ALLE Darmkulturen wieder aufbauen – z.B. von Sunday Natural: Flora Essential plus 23 Bakterienstämme)

→ **Darmsarnierung | Entgiftung:** [bitte mal den Link nehmen ☺ – für Vorgehen mit Share Pflaume](#) (Mache ich: Alle 1 | 2 Jahre)

Alternativen:

→ nach Dr. Probst Schwefelkur

→ [Dr. Clark: Leber Entgiftung | Weitere Methoden](#) - für Nieren, Darm & Parasiten

→ Schwermetalle Ausleiten aktiv? [Chlorella \(BIO HQ\)](#) & [Löwenzahnwurzel](#) (Frei von Rückvergiftung) & [Koriander Tinktur](#)

- Nutze die Synergien von diesen Dreien + HeilErde währenddessen
- Sollte einmal als Kur gemacht werden
- [Heavy Metal Detox Kur \(Grundlage Anthony William\)](#)

Mini Fazit: Mutter Erde hat ALLES für Dich – damit Deine Organe (Uhrwerke) – wieder auf ein vollkommenes Level gebracht werden- Ursprünglich – als hättest Du nie „gesündigt“ & mehrere Wege führen hier zum Ziel