

# MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

## Übersicht zum Ausdrucken

MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

ENERGY SHIFTER  
wandelt Energie

1/4 Tasse zerkleinerte Karotten 

1/2 Tasse zerkleinerte rohe Süßkartoffel 

1/2 Tasse zerkleinerte rote Paprika 

1/2 Tasse frische oder aufgetaute Ananas 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften! 

Energieschub

keine Energie hast

Energie am Ende

...gie hast und

...nächstest

...test, sodass du dich  
...annst

- ◊ deine Nebennieren zu wenig oder zu viel aktiv sind
- ◊ Empfindungen wie Nervosität, Erschöpfung, Gefühlsausbrüche aus unerklärlichen Gründen und Reizbarkeit durch zu niedrigen Blutzucker auftreten

Diese Karten kannst du dir doppelseitig ausdrucken und ausschneiden, sodass du alle Brain Shot Rezepte beieinander hast :)

# ANLEITUNG

So verwendest du diese Datei:

## 1.) Drucke die Datei doppelseitig aus.

Achte darauf, dass du in den Einstellungen auswählst, dass das Papier über die kurze Seite gedreht wird (nicht über die lange). Ansonsten erscheint der Text auf der Rückseite auf dem Kopf. Ich gehe am liebsten in den Copy Shop und lasse es dort drucken. Da wird die Qualität sehr gut und es ist auch günstig. Aber auch Zuhause am Drucker geht es natürlich.

## 2.) Schneide die einzelnen Karten aus.

Ich habe mir meine dann auch noch laminiert. So sind sie in der Küche gut geschützt...

## 3.) Bereite dir deine Lieblings-Shots zu :)

Bei allen Shots, die Heidelbeeren enthalten, beachte Folgendes:  
Wenn du statt der Beeren das Pulver oder den Saft verwendest, werden diese Zutaten nach dem Entsaften der anderen Zutaten in den Shot untergerührt (genau so wie mit dem Spirulina).

## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### CHEM TRAILS EXPOSURE

1 EL wilde Heidelbeeren oder 1 TL wilder Blaubeersaft oder 1 TL wildes Heidelbeerpulver 

1/4 Tasse dicht gepackter Grünkohl 

1/4 Zitrone, geschält 

1/2 Tasse dicht gepackter frischer Koriander 

1/4 Tasse dicht gepackter Schnittlauch 

2 rohe Rosenkohlröschen 

2 mittelgroße grüne Spargelstangen 

1/2 Stange Sellerie 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### EMF AND 5G EXPOSURE bei elektromagnetischer und 5G-Strahlung

1/4 Tasse dichtgepackte Petersilie 

1/2 Tasse geschälte, gewürfelte Kartoffel 

1 - 2 Stangen Sellerie 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### MOLD EXPOSURE gegen Schimmelbelastung

1/2 Tasse dicht gepackter frischer Basilikum 

1/2 Tasse dicht gepackter frischer Oregano 

2 Zweige frischer Rosmarin 

gut 1 cm frischer Ingwer 

2 Radieschen 

1/4 Fenchelknolle (ergibt zerkleinert 1/2 Tasse) 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### NEGATIVE ENERGY EXPOSURE wenn wir negativer Energie ausgesetzt sind

1/4 Tasse dicht gepackter frischer Salbei (ca. 30 Blätter) 

1/2 Tasse dicht gepackte Sonnenblumensprossen 

1/4 Tasse dicht gepacktes Weizengras (oder 2 TL aufgetauter Weizengrassaft) 

1/2 kleine Knoblauchzehe (optional) 

1/2 - 1 Orange oder 1 - 2 Mandarinen, jeweils geschält 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### PATHOGEN EXPOSURE wenn wir Erregern ausgesetzt sind

6 Zweige frischer Thymian 

2 Zweige frischer Rosmarin 

1 kleine Knoblauchzehe (optional) 

2 mittelgroße rohe Stangen grüner Spargel 

2 rohe Rosenkohlröschen 

1 bis 2 Stangen Sellerie 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### PESTICIDE, HERBICIDE AND FUNGICIDE EXPOSURE

1/4 Tasse dicht gepackte frische Petersilie 

1/2 Tasse dicht gepackter frischer Koriander 

2 große Blätter Grünkohl 

2 Radieschen 

1/4 Tasse frische oder aufgetaute Brombeeren 

1-2 Stangen Sellerie 

1/2 - 1 Orange oder 1-2 Mandarinen (optional) 

1/4 TL Spirulina 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften und anschließend Spirulina unterrühren!



## MOLD EXPOSURE

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du in einem Haus lebst, wo Schimmel ist oder in einem solchen Haus zu Besuch bist
- ◇ du bei deiner Arbeit Schimmel ausgesetzt bist
- ◇ du Schimmel einatmest, den jemand auf seiner Kleidung hat
- ◇ du Wasser trinkst, das mit Mehltau oder Schimmelsporen belastet ist oder du schimmeliges Essen isst

## EMF AND 5G EXPOSURE

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du viel Zeit mit Computern und computergesteuerten Geräten verbringst
- ◇ du in der Nähe von Hochspannungsleitungen lebst
- ◇ du viel am Handy bist
- ◇ du mit dem Flugzeug reist
- ◇ du in der Nähe von Menschen arbeitest oder lebst, die technische Geräte verwenden
- ◇ du dich häufig in der Nähe eines Routers aufhältst
- ◇ du in der Nähe eines Mobilfunkmastes lebst

## CHEM TRAILS EXPOSURE

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du viel im Freien als Läufer oder Spaziergänger unterwegs bist
- ◇ du Zeit am Strand verbringst oder bei Versammlungen im Freien bist und mehrere Chemtrails am Himmel zu sehen sind
- ◇ du während der Ferien oder an Feiertagen Zeit draußen verbringst (Chemtrails werden absichtlich vermehrt an Feiertagen versprüht)
- ◇ du Zeit mit dem Schwimmen im Meer, in Seen oder Flüssen verbringst
- ◇ du nachts bei offenem Fenster schläfst
- ◇ du mit viel Regenwasser in Kontakt kommst (auf der Haut oder auch auf deinem Kopf)

## PESTICIDE, HERBICIDE, AND FUNGICIDE EXPOSURE

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du einen unbekanntem oder merkwürdigen Geruch einatmest
- ◇ du neu gelieferten Paketen ausgesetzt bist
- ◇ deine Nachbarn ihren Garten mit Insektiziden oder mit chemischem Dünger behandeln
- ◇ chemische Behandlungen am Haus vorgenommen wurden
- ◇ du in deiner Stadt Folgendem ausgesetzt bist: Behandlungen am Straßenrand (ich denke er meint hier Unkrautvernichtungsmittel,...)
- ◇ du jemanden mit einem Kanister auf dem Rücken und einem Schlauch in der Hand siehst, der gegen Unkraut sprüht
- ◇ du einen Truck/Tanklaster mit der Aufschrift „Rasenpflege“ oder „Insektenkontrolle“ oder etwas Ähnlichem in deiner Nachbarschaft sieht, wo vermutlich gerade bei jemandem etwas gesprüht wurde
- ◇ du hinter einem Tanklaster fährst, der unbekannte Flüssigkeit verliert
- ◇ du Zeit in Parks, auf Golfplätzen, in Klassenräumen oder Universitäten verbringst
- ◇ du innerhalb von 40 km eine konventionelle Obst- oder Gemüse-Farm in deiner Nähe hast in der Wachstumsphase

## PATHOGEN EXPOSURE

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du das Gefühl hast, dass du dich in der Nähe von Personen aufgehalten hast, die aufgrund von COVID, Grippe oder Mononukleose/Pfeifferschem Drüsenfieber ansteckend sein könnten
- ◇ du besorgt darüber bist, dass du Körperflüssigkeiten mit einer anderen Person durch gemeinsam benutzte Gläser, Flaschen, Lebensmittel, Utensilien oder Teller geteilt hast
- ◇ du befürchtest, dass du auf öffentlichen Toiletten oder bei sexuellen Aktivitäten Körperflüssigkeiten ausgetauscht hast
- ◇ du glaubst, dass du mit Krankheitserregern in Kontakt gekommen bist, die durch Lebensmittel übertragen werden und befürchtest eine Lebensmittelvergiftung zu haben

Du kannst diesen Shot auch verwenden, bevor du an einer Veranstaltung mit vielen Menschen teilnimmst oder in einem Restaurant essen gehst.

## NEGATIVE ENERGY EXPOSURE

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du spürst, dass eine unerklärliche Traurigkeit über dich kommt
- ◇ du eine Konfrontation oder ein Missverständnis mit einer anderen Person erlebst
- ◇ unerklärliche Wut in dir oder Anderen ist
- ◇ du einen schlechten Tag hast
- ◇ die Dinge in deinem Leben schief zu laufen scheinen oder du dich unglücklich fühlst
- ◇ du Angst vor jemandem oder etwas hast und dies nicht loswirst
- ◇ du dich nach einem schlechten Traum nicht gut fühlst
- ◇ du von jemandem mit schlechter Energie oder einer negativen Einstellung umgeben bist
- ◇ du Zeit mit jemandem verbringst, der psychische Probleme hat, die ihn wütend oder traurig machen
- ◇ du mit jemandem zusammen bist, der Suizidgedanken hat
- ◇ du dich nicht von schlechten deprimierenden Gedanken befreien kannst

## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

PHARMACEUTICAL EXPOSURE  
wenn wir Medikamenten ausgesetzt sind

- 1/4 Zitrone, geschält 
- 1/4 Limette, geschält 
- 1/4 Tasse zerkleinerte Frühlingszwiebeln 
- 1/2 Tasse dicht gepackter frischer Koriander 
- 2 mittelgroße rohe Stangen grüner Spargel 
- 1/2 Stange Sellerie 
- 1/2 Apfel 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

RADIATION EXPOSURE  
bei Strahlung

- 1/2 Tasse dichtgepackter Koriander 
- 1/2 Tasse wilde Heidelbeeren oder 2 EL Saft oder 1 EL Pulver 
- 4 Stangen roher mittelgroßer Spargel (1/2 Tasse gehackt) 
- 1 Stange Sellerie 
- 1/2 TL Spirulina 
- 1/2 TL Gerstengrassaftpulver 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften und anschließend Spirulina und Gerstengrassaftpulver unterrühren!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

TOXIC FRAGRANCES EXPOSURE  
wenn wir giftigen Düften ausgesetzt sind

- 1 Radieschen 
- 1 Tasse zerkleinerter dicht gepackter Salat 
- 1 Tasse dicht gepackter frischer Koriander 
- 1/2 Apfel 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

TOXIC HEAVY METALS EXPOSURE  
gegen Schwermetalle

- 1/2 Tasse dicht gepackter Koriander 
- 1/3 Tasse dicht gepackter Rucola 
- 1/3 Tasse fein gehackter Kohl (rot oder grün), dicht gepackt 
- 1/2 Tasse wilde Heidelbeeren oder 2 EL wilder Heidelbeersaft oder 1 EL wildes Heidelbeerpulver 
- 1-2 Stangen Sellerie 
- optional 1/2-1 Orange oder 1-2 Mandarinen, geschält 
- 1/2 TL Spirulina 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften und anschließend Spirulina unterrühren!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

ANGER SHIFTER  
verändert Wut

- 1/2 Tasse dicht gepackte frische Minze 
- 1/4 Tasse dicht gepackter frischer Salbei 
- 1/2 Tasse frische oder aufgetaute Mango 
- 1 EL wilde Heidelbeeren oder 1 TL wilder Heidelbeersaft oder 1 TL wildes Heidelbeerpulver 
- 1 Tasse zerkleinerte Karotten 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

CRAVINGS SHIFTER  
gegen impulsives Verlangen

- gut 1 cm frischer Ingwer 
- 1/4 Tasse dicht gepackter frischer Basilikum 
- 1/2 Tasse dicht gepackter Spinat 
- 1/2 Tasse gehackter Grünkohl, dicht gepackt 
- 1/2 Tasse gehackter Kohl, dicht gepackt (jegliche Farbe ist in Ordnung) 
- 1/2 geschälte Orange 
- 1/2 Stange Sellerie 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## TOXIC FRAGRANCES EXPOSURE

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du dich bei einer Versammlung von Menschen aufhältst, von denen Duftstoffe ausgehen
- ◇ du durch Kaufhäuser, Lebensmittelgeschäfte oder andere Geschäfte gehst oder Arztpraxen besuchst, in denen du Parfüm, Weichspülern, Duftkerzen, Lufterfrischern und anderen Duftstoffen ausgesetzt sein könntest
- ◇ du kürzlich in einem Auto gefahren bist, in dem Lufterfrischer installiert waren und/oder gemeinsam mit anderen Menschen gefahren bist, die Parfüm, Waschmitteldüfte oder andere chemisch toxische Duftstoffe an sich hatten
- ◇ du engen Kontakt mit Personen hast, die quasi mit Haarprodukten, Rasierwasser, Kosmetika, Körperlotionen und Körperölen getränkt sind
- ◇ du der Wäschetrockner-Abluft aus der Nachbarschaft ausgesetzt bist, die mit Duftstoffen oder Weichspülern versetzt ist

## RADIATION EXPOSURE

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du mit dem Flugzeug reist
- ◇ du durch einen Flughafen läufst oder dich in der Nähe von Körperscannern oder Gepäckscannern aufhältst
- ◇ du in der Nähe von Gepäck bist, das durch die Flughafenscanner gelaufen ist
- ◇ du medizinische Untersuchungen machst, wie CT, Röntgen oder MRT
- ◇ du dich in der Nähe von anderen aufhältst, die diese Untersuchungen gemacht haben
- ◇ du technische Geräte, wie Computer oder Handy, um dich herum hast
- ◇ du einen Sonnenbrand hattest

## PHARMACEUTICAL EXPOSURE

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du antibiotische Behandlungen bei Infektionen gemacht hast
- ◇ Betäubungsmittel für Zahnbehandlungen eingesetzt wurden bei dir
- ◇ du Mittel zur Geburtenkontrolle verwendest
- ◇ du Schmerztabletten nimmst
- ◇ operative Eingriffe bei dir durchgeführt wurden
- ◇ du kosmetische Eingriffe/Verbesserungen wie Füller, Botox-Injektionen oder andere Anwendungen hast machen lassen
- ◇ medizinische Tests, die Kontrastmittel, Beruhigungs- oder Betäubungsmittel enthalten können, durchgeführt wurden
- ◇ du neue medizinische Behandlungen jeglicher Art gemacht hast

## CRAVINGS SHIFTER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du unersättlichen und unaufhaltsamen Hunger verspürst
- ◇ du ein Verlangen bekämpfen möchtest
- ◇ du beim Umstellen deiner Ernährung einen Hunger-Unterdrücker benötigst
- ◇ deine Ernährung zu viel Fett enthält und du den Anteil an Fett reduzieren möchtest
- ◇ du Muster des Überessens brechen möchtest und Nahrungsmittelsüchte, Koffeinsucht oder Salzsucht bekämpfen möchtest

Wenn jemand in deinem Umfeld eine ungesunde intermittierende Fastenkur macht, solltest du ihn ermutigen, diesen Shot zu trinken – dieser hilft, seine Nebennieren und sein Gehirn zu schützen

## ANGER SHIFTER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du unerklärliche Wutanfälle oder Wutausbrüche hast, die scheinbar ohne Grund auftreten
- ◇ du Wutausbrüche mit einer Ursache erlebst
- ◇ du Wut darüber verspürst, dass du krank oder verletzt bist oder mit gesundheitlichen Problemen und chronischen Krankheiten zu kämpfen hast
- ◇ Momente des Unglücklichseins, der Frustration oder der Reizbarkeit, die von innen heraus aufsteigen, dich begleiten
- ◇ du Wut erlebst, die dadurch ausgelöst wird, dass einem in irgendeiner Weise Unrecht getan wurde, z. B. durch Enttäuschung oder Verrat
- ◇ du Konfrontationen oder Streitigkeiten mit Anderen erlebst
- ◇ du Wut über das Weltgeschehen empfindest
- ◇ du Wut auf dich selbst verspürst

## TOXIC HEAVY METALS EXPOSURE

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ vor Kurzem an deinen Zähnen gearbeitet wurde (beispielsweise das Entfernen von Amalgam-Füllungen oder Einsetzen von Füllungen jeder Art)
- ◇ du in irgendeiner Weise Fluoridbehandlungen bekommen hast oder eine Zahnspange oder Retainer im Mund hast
- ◇ du Essen von einem Grillrost zu dir nimmst
- ◇ du im Restaurant Essen/Trinken konsumierst von Ketten, die Leitungswasser zur Herstellung von Speisen und Getränken verwenden
- ◇ du Lufterfrischer, Düfte, Parfüms, Duftkerzen, Waschmittel oder Weichspüler einatmest
- ◇ du Rauch riechst, jedoch nicht weißt, woher der Rauch kommt und wie rein das Brennmaterial ist
- ◇ du deine Haare beim Friseur frisieren lässt
- ◇ du synthetischen Duftstoffen ausgesetzt bist
- ◇ du Zeit in einem Gebiet verbringst, wo kürzlich Pestizide, Herbizide oder Insektizide versprüht wurden
- ◇ du dich während oder nach einem Feuerwerk im Freien aufhältst

## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### DREAMS SHIFTER verändert Träume

- gut 1 cm frischer Ingwer 
- 1/2 Tasse frische oder aufgetaute Mango 
- 1/2 Tasse frische oder aufgetaute Kirschen (entkernt) 
- 1/2 Tasse gewürfelte rohe Zucchini 
- 1/4 Tasse locker gepackte frische Pfefferminzblätter (optional) 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### ENERGY SHIFTER wandelt Energie

- 1/4 Tasse zerkleinerte Karotten 
- 1/2 Tasse zerkleinerte rohe Süßkartoffel 
- 1/2 Tasse zerkleinerte rote Paprika 
- 1/2 Tasse frische oder aufgetaute Ananas 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### FOOD FEAR SHIFTER Bei Essstörungen

- 1/2 Tasse dicht gepackter frischer Dill 
- 1/2 Tasse dicht gepackter Spinat 
- 3/4 Tasse frische oder aufgetaute Mango 
- 1/4 Stange Sellerie 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### GUILT AND SHAME SHIFTER wandelt Schuld und Scham

- gut 1 cm frischer Ingwer 
- 1/2 bis 1 Tasse dicht gepackter Spinat 
- 1/2 - 1 geschälte Orange 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### MOOD SHIFTER Stimmungswandler

- 1 EL wilde Heidelbeeren oder 1 TL wilder Heidelbeersaft oder 1 TL wildes Heidelbeerpulver 
- 1/4 Tasse dicht gepackter frischer Schnittlauch 
- 1/4 Tasse dicht gepackter frischer Basilikum 
- 1/2 Tasse dicht gepackte frische Alfalfaspossen 
- 1/2 Limette, geschält 
- 1 Stange Sellerie 
- 1/2 Tasse Weintrauben (optional) 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### NERVE SHIFTER bei Nervosität

- 1/4 Limette, geschält 
- 1/4 Tasse dicht gepackter Spinat 
- 1/4 Tasse dicht gepackter zerkleinerter Grünkohl 
- 1/4 Tasse zerkleinerter dicht gepackter Salat 
- 1/4 Tasse dicht gepackter frischer Koriander 
- 1/4 Tasse dicht gepackte Petersilie 
- 2 mittelgroße rohe Stangen grüner Spargel 
- 1/2 Stange Sellerie 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## FOOD FEAR SHIFTER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ jemand Druck auf dich ausübt, der dazu führt, dass du dich nicht gesund ernährst
- ◇ du verärgert über das bist, was du in letzter Zeit gegessen hast
- ◇ du dich generell verschlossen fühlst und Angst hast, zu essen, weil du Schwierigkeiten hast, herauszufinden, welche Lebensmittel du bequem essen kannst, ohne dass Symptome wie Verdauungsbeschwerden aufflammen
- ◇ du unter anderen Symptomen oder Erkrankungen leidest und Angst hast, deine Ernährung zu verändern
- ◇ jemand möchte, dass du dich gesund ernährst, aber du Angst hast vor Früchten, Kräutern, Blattgemüse und Wildkräutern und Gemüse
- ◇ du eine unerklärliche Abneigung oder Angst vor bestimmten Lebensmitteln hast, die gesund sind
- ◇ du Angst vor Lebensmitteln hast und diese Angst auf Fehlinformationen über bestimmte Lebensmittel zurückzuführen ist
- ◇ es dir schwer fällt, dich von einem Genussmittel zu trennen, das dir schadet

## ENERGY SHIFTER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du in der Mitte eines langen Tages einen Energieschub brauchst
- ◇ du dich unausgeglichen fühlst, als ob du keine Energie hast
- ◇ du das Gefühl hast, dass du mit deiner Energie am Ende bist und du nicht bei der Sache bist
- ◇ du das Gefühl hast, dass du zu viel Energie hast und runterkommen möchtest
- ◇ du Koffein aus deinem Leben streichen möchtest
- ◇ du am Ende des Tages abschalten möchtest, sodass du dich erholen und auf die Nacht vorbereiten kannst
- ◇ deine Nebennieren zu wenig oder zu viel aktiv sind
- ◇ Empfindungen wie Nervosität, Erschöpfung, Gefühlsausbrüche aus unerklärlichen Gründen und Reizbarkeit durch zu niedrigen Blutzucker auftreten

## DREAMS SHIFTER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du deine Träume nutzen möchtest, um deine Seele und ihre Vergangenheit zu verstehen
- ◇ du Schwierigkeiten hast zu träumen und gerne träumen möchtest
- ◇ deine Träume beunruhigend, stressig oder sogar beängstigend sind
- ◇ du die Bedeutung deiner Träume erkennen möchtest und mehr Einblicke in deine Träume erhalten möchtest
- ◇ Träume dich regelmäßig aufwecken
- ◇ du Angst hast, schlafen zu gehen
- ◇ du Andere durch deine Träume erreichen möchtest
- ◇ du in die Träume anderer Menschen eintreten möchtest
- ◇ du nicht genug schläfst - dieser Shot kann helfen, dich durch den Traumprozess zu heilen in der kurzen Zeit, in der du Schlaf bekommst

## NERVE SHIFTER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du dich zittrig oder ängstlich fühlst
- ◇ du Krämpfe, Zuckungen, Ticks oder wandernde Schmerzen im ganzen Körper erlebst
- ◇ du mit irgendeiner Art von neurologischem Anfall oder Episode zu kämpfen hast
- ◇ du nervöse Gefühle beruhigen möchtest über das, was jetzt passiert oder in Bezug auf die Zukunft oder etwas, das in der Vergangenheit passiert ist
- ◇ du deine unruhigen Beine beruhigen möchtest (restless legs)
- ◇ du kurz vor dem Fliegen oder einer Reise stehst

## MOOD SHIFTER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du Reizbarkeit, chronische Frustration oder Launenhaftigkeit erlebst
- ◇ du Gefühle von Überforderung und emotionaler Erschöpfung hast
- ◇ jemand, dem du vertraust, bemerkt, dass du nicht du selbst bist
- ◇ du dich niedergeschlagen fühlst und eine Aufmunterung brauchst
- ◇ es dir schwerfällt, emotional im Gleichgewicht zu bleiben, du dich unsicher fühlst, leicht aus der Fassung gerätst, bzw. dich in einem ständigen auf und ab befindest

## GUILT AND SHAME SHIFTER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du nicht an dich selbst glaubst oder das Vertrauen in dich verloren hast oder du den Glauben daran verlierst, dass du ein guter Mensch bist
- ◇ du Schuld- oder Schamgefühle hast, weil du krank bist
- ◇ du aufgrund einer chronischen Krankheit unsicher bist oder dein Selbstvertrauen verloren hast
- ◇ du dich minderwertig fühlst oder das Gefühl hast, nicht gut genug zu sein
- ◇ du dir nicht verzeihen kannst für etwas, von dem du glaubst, dass es deine Schuld war
- ◇ du dich schuldig fühlst oder schämst für etwas, das du gesagt hast und nicht ungeschehen machen kannst
- ◇ du dich schuldig fühlst oder dafür schämst, dass du deinen Traum noch nicht leben kannst
- ◇ du dich schuldig fühlst/dich schämst, dass du einem Freund oder Familienmitglied momentan nicht helfen kannst
- ◇ du Schwierigkeiten hast, einer anderen Person zu vergeben, die dich verletzt, verärgert oder enttäuscht hat
- ◇ du dich in irgendeiner Weise beschämt oder schuldig fühlst - dieser Shot kann dir helfen, emotionale Wunden, die Schuld oder Scham aufrechterhalten, zu verstehen und loszulassen

## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### OBSESSIVE THOUGHTS SHIFTER bei Zwangsgedanken

- 1 Radieschen 
- 1/8 Tasse lose gepackter frischer Salbei (etwa 8 Blätter) 
- 1/2 bis 1 Apfel 
- 1 Stange Sellerie 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### EGO SHIFTER wandelt das Ego

- gut 1 cm frischer Kurkuma 
- 1/2 Tasse geschnittene geschälte Kiwi 
- 1 EL wilde Heidelbeeren oder 1 TL wilder Heidelbeersaft oder 1 TL wildes Heidelbeerpulver 
- 1/4 Tasse geschnittene Portobello Pilze 
- 1/4 Tasse dicht gepackter, grob gehackter Grünkohl 
- 1/2 Tasse dicht gepackte frische Petersilie 
- 1/2 Stange Sellerie 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### ADRENAL FIGHT OR FLIGHT STABILIZER stabilisiert die Nebennieren

- 2,5 cm frischer Ingwer 
- 1 kleine Knoblauchzehe 
- 2 EL wilde Heidelbeeren oder 2 TL wilder Heidelbeersaft oder 2 TL wildes Heidelbeerpulver 
- 1/2 Zitrone, geschält 
- 1 Tasse dicht gepackte Petersilie 
- 1/2 Tasse dicht gepackter Grünkohl 
- 1 Tasse zerkleinerte Schale einer Wassermelone (optional) 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### BETRAYAL AND BROKEN TRUST STABILIZER bei Verrat und gebrochenem Vertrauen

- gut 1 cm frischer Kurkuma 
- 1/2 Tasse frische oder aufgetaute Mango 
- 1/2 Limette (geschält) 
- 1/4 Tasse dicht gepackter Spinat 
- 1/2 Stange Sellerie 
- 1/16 Teelöffel Zimt 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften und am Ende mit dem Zimt bestreuen!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### BURNOUT STABILIZER bei Erschöpfung

- gut 1 cm frischer Ingwer 
- 1/2 Tasse dicht gepackte Erbsensprossen 
- 1/2 Tasse dicht gepackte Alfalfasprossen 
- 1/4 Tasse frische oder aufgetaute rote Drachenfrucht oder geschälte und zerkleinerte Grapefruit 
- 2 rohe mittelgroße grüne Spargelstangen 
- 1/2 Stange Sellerie 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

### FINDING YOUR PURPOSE STABILIZER Finde deine Bestimmung

- 1/4 Tasse frische oder aufgetaute Brombeeren 
- 1/4 Tasse frische oder aufgetaute Himbeeren 
- 1/4 Tasse frische oder aufgetaute Erdbeeren 
- 1 EL wilde Heidelbeeren oder 1 TL wilder Heidelbeersaft oder 1 TL wildes Heidelbeerpulver 
- 1/4 Tasse dicht gepackte Petersilie 

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## ADRENAL FIGHT OR FLIGHT STABILIZER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ dein Leben von Stress beherrscht wird, und du keine Möglichkeit hast, dir eine Pause von dem zu gönnen, womit du es zu tun hast
- ◇ du unter ständigem chronischen Stress stehst
- ◇ du unwillkürliche Reaktionen verspürst, wenn du Nachrichten oder Informationen jeglicher Art von verschiedenen Personen / Quellen erhältst
- ◇ du an irgendeiner Art von Posttraumatischer Belastungsstörung leidest
- ◇ du das Gefühl hast, auf einer Achterbahnfahrt zu sein und die Kontrolle über dein Leben verloren zu haben
- ◇ du süchtig bist nach adrenalinreichen Aktivitäten oder Dramen
- ◇ du Sex als Flucht benutzt
- ◇ du auf Adrenalin lebst, ohne es zu merken, z.B. durch intermittierendes Fasten und/oder Koffeinkonsum

## EGO SHIFTER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du das Gefühl hast, dass dein Ego deine Sinne, deinen gesunden Menschenverstand und deine Sensibilität übernommen hat
- ◇ du das Gefühl hast, dein wahres Ich zu verlieren und nicht mehr zu wissen, was wirklich wichtig ist
- ◇ du das Gefühl hast, dass du vielleicht ein bisschen zu sehr mit dir selbst beschäftigt warst
- ◇ du merkst, dass du dich völlig mit dir selbst beschäftigt hast, ohne dich um andere zu kümmern
- ◇ du das Gefühl hast, dass etwas in dir dein Leben und deine Entscheidungen kontrolliert, während du von oben zuschaust
- ◇ du einen Freund oder einen geliebten Menschen hast, der ein sehr großes Ego hat und dies nicht glaubt (mach den Brain Shot für ihn)
- ◇ du fühlst, dass du die Kontrolle über dein Leben übernehmen und den Drang, dir selbst zu schaden, überwinden musst
- ◇ du dich befreien musst, damit deine authentische Seele durchscheint und dir und den Menschen um dich herum zugute kommt

## OBSESSIVE THOUGHTS SHIFTER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du versuchst, schmerzhaft sich wiederholende Gedanken-Muster zu brechen, die von einer schwierigen Situation oder Not kommen
- ◇ du unter chronischen Zwangsstörungen leidest oder einen Rückfall oder Steigerung der Symptome erlebst; der Brain Shot hilft gegen jegliche Arten von Zwangsstörungen
- ◇ du einen Ohrwurm von einem Song hast, den du nicht mehr hören willst
- ◇ wiederholende Gedanken, die dich stören, nicht aufhören
- ◇ wiederkehrende Gedanken dich zu wiederholenden Handlungen führen
- ◇ du Stimmen in deinem Kopf hörst oder ärgernde, unproduktive und/oder hoch fragwürdige Gedanken hast, die dir vielleicht auch sagen, Dinge zu tun, die nicht gut und schlau sind
- ◇ eine Erinnerung aus der Vergangenheit dich nicht loslässt und es nicht hilfreich ist, darüber nachzudenken

## FINDING YOUR PURPOSE STABILIZER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du das Gefühl hast, dass dir etwas fehlt, und du nicht weißt, was es ist
- ◇ du dich verloren oder fehl am Platz fühlst
- ◇ du ein Gefühl der Traurigkeit hast
- ◇ du dich nie zufrieden fühlst
- ◇ du das Gefühl hast, dass du nicht das Leben lebst, für das du bestimmt bist, oder dass du deine Bestimmung nicht erfüllst
- ◇ du das Gefühl hast, deinen freien Willen verloren zu haben, oder du deinen freien Willen zurückgewinnen möchtest
- ◇ du dich unproduktiv fühlst
- ◇ du nicht weißt, wohin du im Leben gehen sollst
- ◇ du den Sinn in deinem Tun verloren hast

## BURNOUT STABILIZER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du an deine Grenzen kommst
- ◇ du dich aufladen möchtest
- ◇ du das Gefühl hast, dass dir etwas fehlt, was dein Körper benötigt oder du das Gefühl hast, dass du kräftemäßig am Ende bist
- ◇ du so viel von dir gegeben hast, dass du das Gefühl hast, nichts mehr geben zu können
- ◇ du überarbeitet bist
- ◇ du auf Koffein angewiesen bist, um dich konzentrieren zu können und genug Energie zu haben
- ◇ du das Gefühl hast, einen Kurzschluss zu haben oder dass du zerbrichst
- ◇ du allergisch auf die Arbeit oder auf deine Mitmenschen reagierst
- ◇ du das Gefühl hast, einen Teil deiner Selbst zu vermissen oder zu verlieren
- ◇ du dich scheinbar nicht konzentrieren kannst, weil du dich auf allen Ebenen erschöpft fühlst

## BETRAYAL AND BROKEN TRUST STABILIZER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du dich emotional „verarscht“ fühlst, nicht ernst genommen oder als ob mit dir gespielt wurde
- ◇ dir gesagt wurde, dass dein Körper dich verraten hat
- ◇ du dich verraten, im Stich gelassen, vernachlässigt, übersehen, benutzt oder in irgendeiner Weise misshandelt fühlst
- ◇ du manipuliert wurdest
- ◇ jemand oder etwas, in den/das du Vertrauen gesetzt hast, dich im Stich lässt oder enttäuscht
- ◇ du das Gefühl hast, dass du jemanden, der dir wichtig ist, im Stich gelassen hast
- ◇ du dir etwas in den Kopf gesetzt hast, und es verwirklicht sich nicht

## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

NERVE-GUT ACID STABILIZER  
Nerven-Darm-Säure-Stabilisator

4 - 6 Tassen dicht gepackte

Petersilie



oder

Koriander



Petersilie ODER Koriander entsaften - nicht beide Zutaten miteinander mischen.



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

SLEEP AND RECHARGING STABILIZER  
für guten Schlaf und Aufladung deiner Energie

3/4 Tasse frische oder aufgetaute Mango



1/8 Tasse dicht gepackter frischer Dill



1/4 Tasse zerkleinerte Gurke



1/2 Tasse dicht gepackter zerkleinerter Salat  
(am besten Kopfsalat)



1/2 TL Ahornsirup (optional)



Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

SPEAKING YOUR TRUTH STABILIZER  
für Unterstützung beim Thema Wahrheit

gut 2 cm frischer Ingwer



5 cm frischer Kurkuma



1 kleine Knoblauchzehe



1/2 Tasse dicht gepackter Basilikum



1/2 Tasse dicht gepackter Rucola



1 Tasse grob gehackter Blattsalat  
(z.B. Kopfsalat), dicht gepackt



1 geschälte Orange



Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

TRAUMA, SHOCK, AND LOSS STABILIZER  
stabilisiert emotional

1/2 Tasse frische oder aufgetaute Kirschen



1 Tasse dicht gepackter Spinat



1/2 Apfel



Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

WISDOM AND INTUITION STABILIZER  
um die Intuition zu stärken

1 EL wilde Heidelbeeren oder 1TL wilder Hiedelbeersaft  
oder 1 TL wildes Heidelbeerpulver



1/4 Tasse frische oder aufgetaute Brombeeren



1/4 Tasse dicht gepackter Salbei



1/4 Tasse dicht gepackter Oregano



1/4 Tasse dicht gepacktes Weizengras  
(oder 2 TL Weizengrasssaft)



1/2 Tasse gehackte rohe gelbe Zucchini



1/4 TL Spirulina



Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften und anschließend Spirulina untermischen!



## MEDICAL MEDIUM BRAIN SHOTS

RELATIONSHIP BREAKUPS STABILIZER  
gegen zerbrochene Beziehungen

1/2 Tasse frische oder aufgetaute Erdbeeren



1/2 Tasse Tomaten oder 1/4 Tasse Kirschtomaten



1/4 Zitrone, geschält



1/2 Tasse dicht gepackte frische Petersilie



1/2 Tasse grob gehackter Blattsalat  
(z.B. Kopfsalat), dicht gepackt



1/2 Stange Sellerie



Zutaten in der angegebenen Reihenfolge von oben angefangen entsaften!



## SPEAKING YOUR TRUTH SZABILIZER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- » du Kontakt aufnehmen und deine eigene Wahrheit kommunizieren möchtest. Zum Beispiel, wenn:
  - ◇ du dich erstickt fühlst
  - ◇ du nicht gehört wirst
  - ◇ du nicht ernst genommen wirst
  - ◇ du Angst hast, etwas anzusprechen
  - ◇ du merkst, dass deine Handlungen nicht das repräsentieren, was du bist
- » du Wahrheit erfahren möchtest. Zum Beispiel, wenn:
  - ◇ du Angst hast, die Wahrheit über etwas zu erfahren
  - ◇ du die Wahrheit über etwas erfahren möchtest
  - ◇ du die Wahrheit erfahren hast und es dir schwerfällt, diese zu akzeptieren
- » du über versteckte Wahrheiten lernen möchtest. Zum Beispiel, wenn:
  - ◇ du dein Verständnis und Wissen darüber, was in der Welt um dich herum geschieht, erweitern möchtest
  - ◇ du lernen möchtest, zwischen den Zeilen zu lesen und sehen möchtest, was andere nicht sehen
  - ◇ du versteckte Wahrheiten suchen und finden möchtest

## SLEEP AND RECHARGING STABILIZER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du vor einem Nickerchen bist
- ◇ du dich schnell aufladen möchtest
- ◇ du das Gefühl hast, dass dein Akku ständig leer ist
- ◇ du während der Nacht leicht aufwachst
- ◇ du dich nach dem Schlaf nicht erholt fühlst (du kannst den Shot entweder vorm Einschlafen oder nach dem Aufwachen trinken)
- ◇ du viel geleistet hast und wieder zu Kräften kommen möchtest

Eine Heiltechnik ist es, den Shot zu trinken, sich in eine Ruheposition zu begeben und die Augen zu schließen - auch, wenn du dabei nicht einschlafst, wird der Shot seine Wirkung entfalten

## NERVE-GUT ACID STABILIZER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du deine Vagusnerven stärken möchtest
- ◇ du mit Magenkrämpfen, Blähungen, chronischer Gastritis, leichtem saurem Reflux oder anderen Verdauungsstörungen zu kämpfen hast
- ◇ du das Gefühl hast, dass deine Nahrung nicht verdaut, aufgespalten oder assimiliert wird
- ◇ du das Gefühl hast, eine schlechte Nährstoffaufnahme zu haben
- ◇ du das Gefühl hast, ein Problem mit deiner Darmflora zu haben
- ◇ du das Gefühl hast, dass du oder dein Blut toxisch ist
- ◇ deine Leber oder deine Lymphe toxisch, stagnierend und träge sind
- ◇ du einen sauren Magen hast oder eine saure Empfindung im Hals, Mund oder im restlichen Körper
- ◇ dein Körpergeruch auffällig ist
- ◇ du mit chronischer Übelkeit oder chronischen Blähungen zu tun hast
- ◇ du deinen Körper basischer machen möchtest

## RELATIONSHIP BREAKUPS STABILIZER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du in irgendeiner Art von Beziehungsturbulenzen steckst, unabhängig davon, ob es zu einer tatsächlichen Trennung oder Auflösung einer Partnerschaft gekommen ist oder nicht
- ◇ du Streit, Kämpfe oder Meinungsverschiedenheiten in irgendeiner Art von Beziehung hast
- ◇ du das Gefühl hast, dass es keine Lösung für eine Situation gibt oder dass es ungelöste Probleme mit Freunden oder der Familie gibt
- ◇ du dich in einem ständigen Teufelskreis von Trennung und Versöhnung befindest
- ◇ es tief sitzende oder wachsende Ressentiments innerhalb einer Beziehung gibt
- ◇ du dich in einem endlosen Kreislauf von Streitereien mit einem Partner befindest

## WISDOM AND INTUITION STABILIZER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du versuchst, deine Intuition zu verbessern
- ◇ du das Beste aus Meditationen herausholen möchtest
- ◇ du versuchst, die Stärke deiner psychischen Fähigkeiten zu verbessern
- ◇ du versuchst, durch dein drittes Auge sehen zu können, um zu sehen, was andere nicht sehen
- ◇ du deine spirituelle Verbindung mit Höherem stärken möchtest
- ◇ du spürst, dass es dir an Intuition fehlt oder du von deiner Intuition getrennt bist
- ◇ du das Beste aus einer Runde Yoga oder einem spirituellen Training/Versammlung herausholen möchtest
- ◇ du Weisheit über jegliches Thema suchst, z.B. über etwas, das sich in deinem Leben ereignet
- ◇ du Antworten suchst, die auf dich und die Leute um dich herum zutreffen

## TRAUMA, SHOCK, AND LOSS STABILIZER

Diesen Shot kannst du verwenden, wenn

- ◇ du eine herausfordernde Nachricht erhältst oder einen emotionalen Schicksalsschlag zu verarbeiten hast
- ◇ du mit einer emotionalen Erschütterung zu tun hast
- ◇ du einen geliebten Menschen oder ein Haustier verloren hast
- ◇ du irgendeine Art von Verlust erlebst
- ◇ bei dir eine chronische Krankheit diagnostiziert wurde oder Du etwas Herausforderndes über Deine Gesundheit erfährst
- ◇ Ereignisse vor Ort oder auf der Welt dein Leben beeinflussen
- ◇ du emotionale Turbulenzen innerhalb deiner Familie erlebst oder schwierige Freundschaften durchlebst