

Detox-Kitchari-Kur

(Rezept für 1 Person)



Tag 1 bis Tag 4: **Reis-Mungdhal-Suppe/Brei:**

- 2 EL Basmatireis und 2 EL gelbes Mung Dal über Nacht einweichen
- dann mit 0,6 l Wasser köcheln lassen (30') im Schnellkochtopf 24'
- mit 0,5 l Wasser wird es breiiger
- Gewürze hinzu: Salz, Kreuzkümmel, Ingwerpulver, Kurkuma, Koriander, Bockshornklee, Knoblauch
- evtl. 2 TL bis zu 2 EL Ghee oder Sesamöl
- auch Gemüse möglich (Zucchini, Kürbis, Fenchel bisschen Limette)

3 x täglich oder:

- reichlich heißes ayurvedisches Wasser trinken, auch Ingwertee
- kleine Spaziergänge
- nach dem Essen wenn möglich 15' auf linke Seite legen (regt Magen und Darm an)

Tag 5:

sanft Abführen (am besten vor 6 Uhr):

- 20-35 ml (3-4 EL) Rizinusöl in warmen Traubensaft trinken
- innerhalb von 2 h ca. 3-4 Darmentleerungen

- mittags: - Reisbrühe (1 EL Basmatireis mit 300 ml H₂O breiig kochen)
- keine Gewürze!

- abends: - Reis mit Gemüse als Brei oder leichte Suppe
- keine Gewürze oder leichte Suppe

Nächsten 2 Tage:

KEINE:

- MILCH
- ROHKOST
- KAFFEE
- SCHARFES ESSEN !!!!!!!