

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 etwas weniger Wasser (0,5 l) wird es etwas 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)

genieße das 3 x täglich und unterstütze Deinen Body zusätzlich mit:

- reichlich heißem ayurvedischem Wasser, auch Ingwertee
- kleinen Spaziergängen
- nach dem Essen wenn möglich 15' auf linke Seite legen (regt Magen und Darm an)
- Verzicht auf Kaffee und andere anregende Getränke

Tag 5:

sanft Abführen (am besten vor 6 Uhr):

- 20-35 ml (3-4 EL) Rizinusöl in warmen Traubensaft trinken
- es erfolgen 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

Nächsten 2 Tage:

KEINE:

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