



**Ursula Martha Elster**

Praktische Ärztin  
Herterichstr. 97

81477 München

Tel. : (089) 79 65 95

Fax : (089) 791 63 89

Mobiltel.: 0172 - 9616072

---

## **Eiweißhaushalt**

Um Ihren Eiweißhaushalt aufzufüllen verwenden Sie folgende Nahrungsmittel:

Fisch  
Soja  
Linsen  
Lassi bzw. Ayran  
Käse (Hartkäse mager)  
Frischkäse (mager) als Brotaufstrich

Lassi:  
Naturjoghurt rechtsdrehend mit lebenden Kulturen  
1/3 Joghurt mit 2/3 Saft verquirlen

Ayran  
1/3 Joghurt mit 2/3 Wasser  
1 Pris Salz hinzufügen

Meiden Sie Fleisch.  
Meiden Sie rohe Milch.  
Trinken oder essen Sie Milch bzw. Milchprodukte nur zum Frühstück

**Goldene Regel des Ayurveda:  
Nach 18.00 Uhr kein tierisches Eiweiß mehr!!**

Also beschränken Sie Ihre Eiweißzufuhr auf den frühen Tag.  
Beginnen Sie Ihr Frühstück mit Milchprodukten.  
Essen Sie mittags Fisch.  
Zum Abendbrot nur noch eine leichte Gemüsesuppe.

Entsäuern Sie Ihren Körper durch regelmäßige Basebäder.

Ihr Körper wird es Ihnen danken.

München, den 17.01.2005

Ursula M. Elster  
Prakt. Ärztin