



## **Ursula Martha Elster**

### **Praktische Ärztin**

hausärztliche, diabetologische,  
psychosomatische Grundversorgung,  
Notfallmedizin,  
naturheilkundliche Ganzheitsmedizin,  
Ayurvedaärztin

Ärztelhaus 97 / 2. Stock (Aufzug)  
81477 München, Herterichstr. 97

### **Öffnungszeiten**

Mo. und Di. 07:30 - 12:30 Uhr u. 16:30 - 19:30 Uhr  
Do. und Fr. 07:30 - 12:30 Uhr

### **Arzt-Sprechstunden**

Mo. und Di. 09:00 - 12:00 Uhr u. 17:00 - 19:00 Uhr  
Do. und Fr. 09:00 - 12:00 Uhr

Tel.: +49 89 79 65 95; Mobil: +49 172 9616072

Fax: +49 89 790 42 90

[www.die-doktorin.de](http://www.die-doktorin.de) \* [www.tri-sana.de](http://www.tri-sana.de)

---

## **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 Prise 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

Ursula M. Elster

Prakt. Ärztin