



## **Ursula Martha Elster**

### **Praktische Ärztin**

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

Ärztehaus 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)

---

## **Entgiftung – Kleine Ama Kur**

### **1.Tag Safttag:**

Frühstück wie gewohnt, als Brot jedoch nur trockenes Weißbrot oder Reiswaffeln mit Marmelade  
danach nichts mehr essen

2 Kps Perocur forte zum Frühstück einnehmen

Ab jetzt sehr reichlich trinken: Heißwasser, Vatatee, klare Brühe, klare Fruchtsäfte, Brühe,  
Reiswasser, Kamillentee, Pfefferminztee, Fencheltee, Kümmeltee

2 Kps Perocur forte zur Mittagszeit, „Mittagessen“ in flüssiger Form

Abend zw. 17.00 und 19.00 Uhr: 1 Portion Reissuppe und 2 Kps Perocur forte

### **2. Tag Abführtag:**

Morgens zw. 6.00 und 8.00 Uhr:

35 bis 50 ml Rhizinusöl oder 1ML FX-Passage in 1 Glas Pflaumensaft trinken

Mittags 1 Teller Reissuppe

2 Kps Perocur forte zum Mittagessen und zum Abendessen

Auch am 2. Tag viel trinken wie am 1. Tag, die nächsten 3 Tage Nahrung auswählen wie im Blatt  
Magenschonkost aufgeführt, 3 x täglich 2 Kps Perocur forte einnehmen

Rezept für die Reissuppe für 1 Person und 1 Portion, immer frisch und neu kochen:

2 EL Basmatireis

2 EL Mungbohnen

0,6 l Wasser

ca 45 Min köcheln lassen

Gewürze nach Geschmack und Laune: Salz, Kreuzkümmel, Gelbwurz, Ingwer, Fenchel

Viel Erfolg beim Entschlacken

München,

Ursula M. Elster

Prakt. Ärztin