



Ursula Martha Elster

Praktische Ärztin
Herterichstr. 97

81477 München

Tel. : (089) 79 65 95

Fax : (089) 7904290

Mobiltel.: 0172 - 9616072

Panchakarma Essen

Sehr reichlich trinken: Heißwasser, Vatatee, klare Brühe, klare Fruchtsäfte, Reiswasser, Kamillentee, Pfefferminztee, Fencheltee, Kümmeltee

Mittag: Reis und Gemüse essen.

Abend zw. 17.00 und 19.00 Uhr: 1 Portion Reissuppe und evtl. Brot jedoch nur trockenes Weißbrot oder Reiswaffeln mit Marmelade. Danach nichts mehr essen, sehr wohl aber viel trinken.

Essen wie gewohnt, jedoch kein tierisches Eiweiß Ausnahme: Lassi 1:9 verdünnen; keine Nüsse, keine Pilze, nichts Rohes; viel Gemüse oder Obst, jedoch nur gekocht also als Kompott – gut würzen. Als Brot am besten Reiswaffeln oder trockenes Brot. Körnerkur aus dem Reformhaus. Wenn Gheetage vorbei sind zum Frühstück ein Getreidebrei.

Insgesamt handelt es sich um Eiweis- und Fettfasten.

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!

München, 19.03.10

Ursula M. Elster