

# Reiskur

einfach. lecker. individuell.



**Willst du entgiften?** Dich körperlich, geistig und emotional reinigen ohne zu hungern oder zu fasten? Dann kann eine Reiskur genau richtig für dich sein. Entlaste für einige Tage deinen Körper, lass Altes bewusst los und gewinne dadurch wieder mehr Kraft und Klarheit.



## Tipps zur Durchführung

- Iss 3-4x täglich gekochten Reis mit ausreichend gedünstetem Gemüse oder Obst
- Kraftsuppe ist erlaubt
- Iss abwechslungsreich!
- gewürzt wird mit frischen Kräutern, Gewürzen, Sprossen oder Kresse
- Zu jeder Mahlzeit gibt es einen TL hochwertiges Öl (z.B. Leinöl, Olivenöl)
- Essen ohne Ablenkung: Kein Radio, kein Fernsehen und kein Handy
- Essen mit allen Sinnen
- NICHT HUNGERN!!!
- Bei Hungergefühl gibt es Linsen, Bohnen oder evtl. Tofu
- Trinke zwischen den Mahlzeiten ausreichend warmes Wasser und Kräuter-Tee



## Meide in dieser Zeit

- Zucker,
- Kaffee,
- Alkohol,
- Milchprodukte,
- tierisches Eiweiß,
- Brot, Kuchen und Gebäck
- Rohkost und
- Kartoffeln.

... was sonst noch wichtig ist!



Sorge gut für dich.



Hab Spaß und Freude.



Bewege dich jeden Tag an der frischen Luft.



Achte auf viel Ruhe und ausreichend Schlaf.



Schreibe deine Reisegeschichte.



Gönn dir täglich ein Basen- oder Fußbad.