

Die Reiskur – Entschlackung, Entgiftung

einmal anders

Die Reiskur habe ich vor 20 Jahren kennen gelernt und mit einer Fastentrainerin das erste Mal durchgeführt. Seit her habe ich diese Kur schon einige Male alleine zu Hause durchgeführt und als sehr wohltuend empfunden.

Dauer:

Die Kur sollte, wenn möglich unbedingt 7 bis 10 Tage durchgeführt werden, da es ca. zwei bis drei Tage dauert, bis die Entgiftung, also Ausscheidung so richtig in Gang kommt. In dieser Zeit sollten Sie auch Zeit für sich haben, spazieren gehen, leiser treten bei der Arbeit, sich Ruhe gönnen. Dass während der Kur weder geraucht, noch Kaffee getrunken werden darf, versteht sich von selbst. Hungern braucht man nicht, aber es braucht Disziplin, vor allem die ersten Tage, sich nicht vom Essen der Familie verführen zu lassen.

Zusatzeempfehlungen beachten:

Eine Begleitung mit den entsprechenden Schüssler Salzen ist anzuraten, weil sonst Entgiftungskopfschmerz (zumindest ist der bei mir immer aufgetreten!) plagen kann. Auch sollte die Einnahme von Bittersalz oder Magnesiumperoxid nicht übertrieben werden: wird der Stuhl goldgelb, dann braucht man diese Mittel nicht mehr einzunehmen. Es sollten allerdings noch zwei Reistage darauf folgen.

Tee trinken kann man soviel man will, ich habe den Stoffwechsel in dieser Zeit als sehr angenehm empfunden. Die zusätzlichen Empfehlungen von Echinacea D6 Globuli, zur Stärkung der Abwehrkräfte und die Einnahme des Strath Elixiers, würde ich unbedingt anraten ebenfalls durchzuführen. Die Dinkelbäden können Sie im Bioladen kaufen, oder auch selber herstellen, sie schmecken in dieser Zeit besonders köstlich und überbrücken jedes Hungergefühl. Der Reis sollte mit einem kleinen Löffel gegessen und jeder Bissen mindestens 20 Mal gekaut werden, bevor er geschluckt wird.

Am Ende, nach 7 bis 10 Tagen, kann die Kur am Nachmittag mit einem Bratapfel gebrochen werden, der schmeckt dann KÖSTLICH!

Aufbauwoche:

Im Anschluss an die Reiskur sollte noch eine Woche kein Fleisch, möglichst wenig Eiweiß, rohes Gemüse oder Obst und kein weißer Zucker gegessen werden. Also erlaubt sind: gekochtes, gedünstetes Gemüse, Vollwertgetreide, Kompote. Gegen Ende der Woche kann mit Fisch, Huhn, Putz und grünem Salat begonnen werden. Danach kann die normale Kost weitergeführt werden. Sie haben jetzt die Chance vom weißen Zucker und der Schokolade wegzukommen, weil diese in der Regel jetzt gar nicht munden. Die Reiskur ist auch eine gute Kaffeecur – Entwöhnung. Bleiben Sie so lange, wie möglich im Bereich der Vollwerternährung, das hilft der Figur, aber vor allem dem Wohlbefinden und der Gesundheit.

Mag. Pharm. Susana Niedan-Reichinger

Anleitungen zur Durchführung: 7 – 10 Tage

Frühstück morgens:

1. 1 gestrichener Teelöffel Bittersalz in ¼ l lauwarmem Wasser auflösen und langsam trinken. Start Bittersalz kann auch Passaggsalz verwendet werden
2. 1 Teelöffel Strath Elixier vor dem Essen nehmen.
3. 1 Fladen oder 1 Zwieback, bei Untergewicht 2 Stück, ganz klein und langsam essen, oft kauen – mindestens 20 x pro Bissen!
4. Bei Kaffee- oder Teeabhängigkeit: 1 – 2 Tassen Pat-Mu-Tan Tee, sonst 1 – 2 Tassen Stoffwechselftee nach den Fladen – ohne Zucker und ohne Honig – langsam trinken.

2. Frühstück:

In den ersten 3 Tagen, wenn notwendig, gegen 10.00 Uhr als 2. Frühstück noch eine ½ Flade oder Zwieback essen – wie oben und eine Tasse Tee trinken.

Vormittags – ca. 10.00 Uhr:

1. 1 Teelöffel Magnesiumperoxid Pulver in warmen Wasser auflösen und trinken.
2. Danach 7 Globuli „Echinacea D6“ im Mund zergehen lassen.

Mittags:

1. 1 Teelöffel Strath Elixier vor dem Essen nehmen.
2. 3 gehäufte Esslöffel gekochten Reis – körnig, ungesalzen (kann vorgekocht werden) – in wenig Sesam- oder Sonnenblumenöl ganz leicht anrösten. Beim Rühren nur rechts drehen! Kein Salz – nur mit 1 Teelöffel „Gomasio“ würzen und mit ca. 5 Tropfen „Tamarit“ abschmecken. Mit dem Teelöffel essen und dabei jeden Teelöffel Reis mindestens 20 x kauen.
3. Nach dem Essen 1 - 2 Tassen Stoffwechselftee trinken. Bei Notwendigkeit kann auch ein anderer Tee, laut Blatt „Tee“, genommen werden.

Nachmittags:

1 Teelöffel Magnesiumperoxid Pulver in warmen Wasser auflösen und trinken.

Abends:

1. 1 Teelöffel Strath Elixier vor dem Essen nehmen.
2. Reis gleich wie „mittags“.
3. Nach dem Reis 1 – 2 Tassen Hafertee trinken. Zubereitung siehe „Teebeschreibung“.

Wenn der Hunger sehr stark ist, dann eventuell zwischen- durch (vormittags- oder nachmittags) etwas Fladen oder Zwieback essen und viel Tee trinken.

Nie während des Essens trinken – erst danach!
Gutes Gelingen!