



Ursula Martha Elster

Praktische Ärztin
Herterichstr. 97

81477 München

Tel. : (089) 79 65 95

Fax : (089) 791 63 89

Mobiltel.: 0172 - 9616072

Entgiftung

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, Vata tee, 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 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, 07.07.2009

Ursula M. Elster
Prakt. Ärztin