



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 * www.tri-sana.de

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 Eiweiß- 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,

Ursula M. Elster