Detox-Getreidekuren als Fitmacher der Frühling

Neben der Entlastung des Körpers, helfen Getreidekuren auch dabei Gewicht zu verlieren, und wirken Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin, Arteriosklerose und Diabetes entgegen.

Die Kur zur Entschlackung im Frühjahr sollte 10-12 Tage andauern. Aber auch schon ein bis drei Tage entlasten den Körper.

Und so geht's

Insgesamt etwa 150 g Reis/Gerste/Hirse (roh gewogen) je Tag kochen und mit gedünstetem Gemüse so viel man mag und max. 500 g Obst am Tag essen.
Das Getreide wird in Wasser mit wenig Salz oder Gemüsebrühe gekocht und mit frischen Frühlingskräutern wie z.B. Löwenzahn, Brennnessel, Brunnenkresse verfeinern.
Über den Tag verteilt essen.
Die Zeit zwischen den Mahlzeiten: jeweils fünf Stunden.

Getränke:
Flüssigkeit ist wichtig: 1,5 – 2,5 Liter Flüssigkeit (Tee, Suppe) am Tag einhalten.
Wasser am besten 10 Minuten kochen, damit Giftstoffe im Körper besser aufgenommen werden können.

Welches Getreide ist das richtige

Die Wahl mit welchem Getreide die Kur gemacht wird ist abhängig von der jeweiligen Konstitution. Wenn Sie keine Beschwerden haben, empfiehlt sich während der 10 Tage sich abwechselnd Verschiedene Sorten zu kochen.
Hirse kann grundsätzlich zu allen Jahreszeiten und für alle Konstitutionen gewählt werden.

Reis:
Temperatur: Neutral

Gerste:
Temeratur: Kühl

Hafer:
Temperatur: warm

Dinkel:
Temperatur: neutral-kühl

Grünkern:
Temperatur: neutral-warm

Buchweizen:

Temperatur: neutral

Während der Dauer der Kur sollten folgende Nahrungsmittel gemieden werden:

Rohkost, Südfrüchte, Zucker, Milchprodukte, Kaffee, Alkohol, alles Saure