

Getreidekur

Detox ohne Extrem-Diät

Anleitung zur Getreidekur für
deine Entlastung

Manuela York - Praxis für Gesundheit



Vorteile von Getreide

- Gekochtes Getreide hilft die Säfte zu vermehren
- Getreide liefert Energie und viele Nährstoffe
- Vollkorngetreide geben ihre Energie aufgrund des Ballaststoffgehalts langsam ab, sorgen deshalb für eine gute Sättigung und verhindern Heißhungerattacken
- Getreide hat wertvolle Inhaltsstoffe: z. B. Eisen, Kieselsäure, Magnesium und B-Vitamine





Was kannst du mit einer Getreidekur erreichen?

Einstieg in eine nachhaltigere Ernährung

Durch Entlastung zu einem neuen Körpergefühl

- Frische & Vitalität
- Konzentration & Leistungsfähigkeit
- erholsamer Schlaf
- wohliges Bauchgefühl
- Regeneration der Darmflora – vor allem auch als Aufbautherapie nach Antibiotika, Strahlentherapie
- Entwässerung & leichte Beine
- gestraffte & geformte Figur
- strahlende Haut

Das Frühjahr und der Herbst eignen sich bestens für eine Getreidekur

Herzhaftes & Weihnachtsbäckerei

Im Frühjahr trennen wir uns von Schleim-Hitze.

Spritzer & Eis

Im Herbst leiten wir Schleim-Kälte aus.



3 Getreidesorten zur Auswahl

Suche dir ein Getreide aus und los geht's



Reis

- ist glutenfrei und leicht verdaulich
- ist besonders kaliumreich und unterstützt den Körper beim Ausschwemmen von Gewebewasser
- unterstützt die Verdauung
- wirkt beruhigend auf unseren Geist
- leitet Hitze-Toxine aus

Eine Reiskur ist besonders geeignet, wenn man sich ständig schlapp fühlt, häufig Magenprobleme oder unter Unverträglichkeiten leidet. Reis wird meist nicht so eintönig empfunden und eine Kur erfahrungsgemäß leichter durchgehalten.





Gerste

- hoher Gehalt an Eisen und Zink
- beruhigt Magen-Darmschleimhaut
- stärkt Bindegewebe, Haut, Haar und Nägel
- wirkt entzündungshemmend
- leitet Hitze aus
- leicht verdaulich
- wirkt entstauend und leicht abführend

Hirse

- höchster Gehalt an Eisen, Kieselsäure, Spurenelemente und Mineralstoffe
- gut verträglich und glutenfrei
- Hausmittel bei Haarausfall
- Hauterkrankungen
- Gelenksschmerzen wie Arthritis
- wirkt regenerierend auf die Psyche



Was bedeutet eine Getreidekur

- ausgewogene Kombination mit viel Gemüse, komplexen Kohlenhydraten, pflanzlichem Eiweiß und guten Fetten
- Genuss und Vielfalt mit Gewürzen und Kräutern
- Natur pur! Gönn deinem Körper nur das Beste

Ablauf der Getreidekur

Grundnahrungsmittel in dieser Zeit ist **eines**
der 3 Getreide

Reis – Gerste – Hirse
am Besten als **Congee** gekocht



einfache bekömmliche Speisen

- grünes chlorophyllhaltiges Gemüse (Kresse, Rucola, Mangold, Spinat, u. v. m.)
- Wildkräuter (Bärlauch, Giersch, Löwenzahn, Brennnessel, Birkenblatt)
- Karotten, Fenchel, Zucchini, Kohlrabi, Spargel u. v. m.
- Äpfel, Birnen, Zwetschken, Himbeeren u. v. m.
- bittere Blattsalate (Chicorée, Radicchio) als Beilage



Wie wird gegessen?

- 3 Mahlzeiten pro Tag
- möglichst fixe Essenszeiten einhalten
- Abendessen spätestens um 19 Uhr
- langsam essen, gut kauen
- nicht überessen – 80% Sättigung



Worauf wird verzichtet

- Fleisch und tierische Produkte
- gebratene und panierte Speisen
- scharfe Gewürze
- Salz
- Brot und Gebäck
- Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Nikotin
- Fertigprodukte und -saucen
- Konserven





Tipps

- probiere ein anderes Getreide aus bevor du abbrichst
- mache einen Getreidetag pro Woche oder eine Getreidekur von 3-14 Tagen
- Wetter und Menstruationszyklus beachten
- trinke ausreichend
- Eiweißtyp – ergänze dein Congee mit Adzuki- oder Mungbohnen

Lust bekommen, gleich loszulegen?

Wenn du jetzt spürst, dass dein Körper eine kleine Auszeit braucht – dann hol dir mein **kostenloses Detox-Freebie!**

Darin findest du eine komplette Schritt-für-Schritt-Anleitung für deinen sanften Reset mit der Reiskur nach TCM: einfach, natürlich und sofort umsetzbar.

FREEBIE HOLEN



SCAN ME