

ERNÄHRUNGSPLAN

Cleanse Woche nach Yogi Tradition

Allgemeines

Du hast dich entschlossen, als Ausdruck deiner Liebe und Achtsamkeit zu dir selbst dich einem sanften Reinigungsprogramm von Körper, Seele und Geist zu unterziehen. Übe dich während der nächsten 7 Tage in Geduld und begegne dir mit einem freudigen Lächeln.

Den Körper regelmässig von Giftstoffen zu befreien ist die Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit und emotionale Balance. In der heutigen Zeit nehmen wir durch behandelte Nahrung und Umwelteinflüsse viel mehr Giftstoffe auf, als dass wir ausscheiden. Die Umstellung auf organische Nahrung (vom Bauer aus der Region), erhöht dein Bewusstsein. Die Selbstreinigung erzeugt einen klaren und fokussierten Geist. Dankbarkeit und ein tiefes Selbstvertrauen sind ein grosses Geschenk.

Bitte beachte

- * Jeder von uns ist einzigartig, d.h. jeder von uns hat andere Bedürfnisse.
Demzufolge vergleiche dich nicht mit anderen!
- * Unterbreche die Einnahme von Medikamenten nicht **OHNE** vorherige Konsultation mit deinem Arzt.
- * Die Einnahme von Vitaminen brauchst du nicht zu unterbrechen.
- * Falls du in einem "schwachen Moment" ein nicht auf dem Ernährungsplan aufgeführtes Nahrungsmittel geniesst, sei nicht enttäuscht von dir selbst, sondern koste diesen genussvollen Moment aus und konzentriere dich dann wieder auf den Cleanse Alltag.

**May the long time sun shine upon you,
all love surround you,
and the pure light within you
guide your way on!**



LISTE DER ERLAUBTEN NAHRUNGSMITTEL

Während der Cleanse Woche dürfen ausschliesslich nur die auf dieser Liste aufgeführten Nahrungsmittel gegessen werden.

Bitte achte beim Einkauf darauf, dass Du nur **organische, nicht pasteurisierte und unbehandelte** Lebensmittel wählst.

Nüsse, Samen und Kerne

Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen werden über Nacht in Wasser eingelegt

Müsli-Mix zum Frühstück

Verschiedene Getreidesorten, z.B. Roggen, Dinkel, Grünkern und Buchweizen vom Reformhaus geschrotet und über Nacht in Wasser eingelegt. (Keinen Hafer und Weizen!)

Gemüse

Karotten, Rüben, Randen, Spargeln, grüne Bohnen, Broccoli, Blumenkohl, Spinat, Zucchini, Lattich, Sellerie, Fenchel, Seegrass und Aubergine. (Keine Pilze!)

Früchte

Melonen, Pflirsche, Nektarinen, Birnen, Himbeeren, Kirschen, Trauben, Erdbeeren, Papaya, Grapefruits, Ananas, Äpfel

Fruchtsäfte

Frisch gepresst oder als Alternative Traktorsäfte oder Biosäfte mit Grapefruit, Trauben, Ananas, Zwetschgen, Wassermelone, Äpfeln, Birnen, Papaya und Zitronen

Gemüsesäfte

Es können alle grünen Gemüse verwendet werden sowie Karotten und Randen

Die frisch gepressten Früchte- und Gemüsesäfte sollten immer sofort getrunken werden (können nicht kühlgestellt werden!).

Fette

Sesamöl, Kokosnussöl, Olivenöl (nicht erhitzen), Ghee

Gewürze

Gemüsesalz und andere Gewürze (bitte so wenig wie möglich verwenden)

Proteine

Bio-Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Getreideprotein, Hanfprotein, Bienenpollen, Quinoa (sehr reich an



MENÜPLAN

ALS ERSTES AM MORGEN VOR DEM YOGA - 7 TAGE LANG

Den Saft einer halben Zitronen und/oder Grapefruit mit warmem Wasser vermengen und trinken.

ZUM FRÜHSTÜCK

Über Nacht eingeweichter Getreideschrot (2-3 Esslöffel), Nüsse (Mandeln, Kürbiskerne etc. - siehe Liste der erlaubten Nahrungsmittel), eingeweichte Zwetschgen mit Mandelmilch und Früchten deiner Wahl sowie 1-2 Teelöffel organischem Kokosnussöl oder Leinsamenöl vermengen.

SNACK

Gemüsesaft oder Gemüsesuppe und/oder eine Frucht deiner Wahl.

FRÜHES ABENDESSEN (am besten vor 18.00 Uhr)

Proteine (siehe Liste der erlaubten Nahrungsmittel) nach deiner Wahl mit viel Gemüse, Hirse, Quinoa, Samen, Nüsse.

WICHTIG!

Trinke über den ganzen Tag verteilt viel Flüssigkeit - am besten milden Tee
z.B. Basetee, Fencheltee, Kräutertee, Brennesseltee und Ingwertee

MONTAG UND DIENSTAG

FRÜHSTÜCK: Über Nacht eingeweichter Getreideschrot (2-3 Esslöffel), Nüsse (Mandeln, Kürbiskerne etc. - siehe Liste der erlaubten Nahrungsmittel), eingeweichte Zwetschgen mit Mandelmilch und Früchten deiner Wahl sowie 1-2 Teelöffel organischem Kokosnussöl oder Leinsamenöl vermengen.

MITTAGESSEN: Du darfst sämtliche auf der Liste der erlaubten Nahrungsmittel aufgeführten Lebensmittel einnehmen.

ABENDESSEN: (am besten vor 18.00 Uhr) Proteine (siehe Liste der erlaubten Nahrungsmittel) nach deiner Wahl mit viel Gemüse, Hirse, Quinoa, Samen, Nüsse

MITTWOCH UND DONNERSTAG

FRÜHSTÜCK: Über Nacht eingeweichter Getreideschrot (2-3 Esslöffel), Nüsse (Mandeln, Kürbiskerne etc. - siehe Liste der erlaubten Nahrungsmittel), eingeweichte Zwetschgen mit Mandelmilch und Früchten deiner Wahl sowie 1-2 Teelöffel organischem Kokosnussöl oder Leinsamenöl vermengen.

MITTAGESSEN: Du darfst sämtliche auf der Liste der erlaubten Nahrungsmittel aufgeführten Lebensmittel einnehmen.

ABENDESSEN: Gemüsesuppe, Gemüsesäfte und eine Frucht deiner Wahl



FREITAG UND SAMSTAG

Jetzt ist nur noch Flüssiges angesagt! Du darfst über den ganzen Tag verteilt Frucht- oder Gemüsesäfte, Gemüsesuppe und Tee nach Wahl (siehe "Menüplan") zu dir nehmen.

SONNTAG

Du darfst Gemüse- und Fruchtsäfte nach Wahl, Gemüsesuppe, gedämpftes Gemüse nach Wahl, Hirse und Quinoa zu dir nehmen.

ZURÜCK IM ALLTAG

Nach der Cleanse beginne langsam deinen Körper wieder auf normale Ernährung umzustellen. Integriere deine neuen Erkenntnisse in deinen Alltag, die dir mehr Energie und Klarheit geben. **YOU ARE WHAT YOU EAT!**

REZEPTE

INGWERTEE

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Aufkochen und ca. 20 Minuten im Wasser auf kleiner Hitze kochen lassen. Diesen Tee darfst du während der gesamten Cleanse Woche nach Belieben trinken. Auch andere milde Tees sind erlaubt - siehe Menüplan.

ZITRONENSAFT

2 Kaffeelöffel	frischer Zitronensaft
2 Kaffeelöffel	Ahornsirup
1/10 Kaffeelöffel	Cayenne Pfeffer
3 dl	Wasser

FRUCHT- UND GEMÜSESÄFTE

STANGENSELLERIE Äpfel, Stangensellerie, Zitronen, Ingwer, (wenig Ahornsirup)

SALATGURKE Äpfel, Salatgurke, Pfefferminze oder Petersilie

RANDEN Randen, Karotten, Äpfel, Ingwer, Zitrone

KAROTTE Karotte, Äpfel, Ingwer, (wenig Ahornsirup)

KIWI Kiwi, Salatgurken, Stangensellerie, Petersilie

ANANAS Ananas, Äpfel, Limette, Kurkuma

BIRNE Birne, Papaya, Ingwer, Zitrone



ADRESSEN BIOLÄDEN IN DER NÄHEREN UMGEBUNG

Terra Bio	Bahnhofstrasse 17	8708 Männedorf
Müller Reformhaus	Dorfstrasse 94	8706 Meilen
Müller Reformhaus	Alte Landstrasse 92	8702 Zollikon
Vitus, Bio Markthalle	Ankengasse 7	8001 Zürich
Egli Plaza	Shop Ville RailCity	8001 Zürich
Müller Reformhaus	Rennweg 15	8001 Zürich
Reformhaus Seefeld	Seefeldstrasse 187	8008 Zürich
Bachser Märt	Seefeldstrasse 29	8008 Zürich
Vier Linden	Gemeindestrasse 51	8032 Zürich

WIE KOMMST DU ZU DEINER MANDELMILCH?

Eine Tasse Mandeln über Nacht in Wasser einlegen und am nächsten Morgen mit Wasser abspülen. Mandeln mit 2 bis 3 Tassen Wasser in Mixbecher mixen. Die Mandelmasse durch ein Baumwolltuch pressen, sodass nur noch die Flüssigkeit zurückbleibt.

Als Alternative kannst du auch Mandelmousse im Reformhaus kaufen und dieses mit Wasser verdünnen.

GEMÜSESUPPEN

Gemüse nach Deiner Wahl (siehe Menüplan) mit Gemüsebouillon sowie Gewürzen deiner Wahl wie Pfeffer, Kurkuma, Kardamon und Kümmel zum Kochen bringen. 30 Min. kochen lassen und anschliessend im Mixer pürieren. Du kannst auch etwas von zuvor über Nacht in Wasser eingelegte Quinoa oder Hirse hinzufügen.





REINIGUNG

DARMSPÜLUNG MIT ZITRONENSAFT

Diese Darmspülung ist die perfekte Methode, um den Dickdarm zu reinigen, um das ganze System von Giftstoffen zu befreien und den PH-Wert des Dickdarms zu bewahren.

Notwendige Utensilien

2 - 3 Stk.	Zitronen
5 dl	gekochtes Wasser
1	Einlaufsäcklein*

Vermenge den Saft von 3 Zitronen mit dem zuvor erhitzten und dann auf Raumtemperatur abgekühlten Wasser. Streiche den Inhalt einer Vitamin E Kapsel auf das einzuführende Ende des Einlaufschräuchleins. Dies erleichtert dir das Einführen. Stütze dich während des Einführens des Einlaufschräuchleins nun auf Hände und Knie (Kopf nach unten, Gesäss nach oben) und halte diese Position.

Sobald die gesamte Flüssigkeit eingeführt ist, rollst du dich auf den Rücken. Halte diese Position für einige Minuten und dann roll dich dann zur Seite und massiere deinen Dickdarm.

Beginne auf der rechten Seite und fahre mit den Fingern bis zum unteren Ende deines Brustkorbes dann weiter über deinen Bauch zur linken Seite hinunter. Halte die Flüssigkeit noch während einiger Minuten im Körper zurück bevor du sie ausscheidest.

*Irrigator-Set der Marke RUSSKA (schonende Darmreinigung) kann bei Hausamann AG, Medizinal- und Sanitätsgeschäft, Uraniastrasse 11, Zürich, Tel. 044 221 27 57, bezogen werden.

