

Detox Kur

Du kannst gerne mit dieser Einstiegskur beginnen oder gleich mit der Basenkur.

Lies dir einfach alles durch und entscheide dann.
Falls du Hilfe benötigst oder Fragen hast,
schreibe mir eine Nachricht: info@gabriele-gebuhr.de.

Einstiegskur

1.Tag: Entlastungstag

3 x am Tag Gemüsesuppe als Einleitung.

Während der gesamten Kur kann pürierte Gemüsesuppe mit 1 EL Honig oder Apfelessig oder Sojasoße gegessen werden.

- Heißes Ingwer Wasser
- 2 l Brennnessel Tee
- früh zu Bett gehen

2. Tag:

- Weiterhin Heiß Wasser Trinkkur tagsüber
- 7 x 7 Tee von „Jentschura“ zum Lösen der toxischen Stoffe, beginne mit 1 Tassen pro Tag
- 2 Stunden vor dem zu Bett gehen Basenpulver von „Jentschura“ einnehmen (Säure-Basen-Gleichgewicht)
- Bio Gemüsesaft nach Wahl

Warum muss der Säure-Basen-Haushalt unbedingt ausgeglichen werden?

Weil körperliche Symptome von Erschöpfungszuständen, Müdigkeit, Krämpfe, Kopfschmerzen, Karies, Rückenschmerzen darauf hinweisen.

Detox Kur

3.Tag:

- Heiß Wasser Trinkkur und am Abend Basenpulver
- Kaltwaschung mit „Meine Base von Jentschura“
- Morgens 1 Glas Sauerkrautsaft trinken
- Atemübungen + Meditation + Spaziergang
- in die Sauna gehen – fördert das Ausleiten und gibt dem Körper Wärme
- ½ Liter 7 x 7 Tee, 2 Flaschen stilles Wasser, Bio Gemüsesaft

4. Tag:

- Bürstenmassage am gesamten Körper
- Heiß Wasser Trinkkur und Basenpulver am Abend
- Über den Tag verteilt: 1 kleine Flasche Rote Beete Saft
- Ölmassage mit Sesamöl selbst durchführen
- 40 min. Fussbad mit „Meine Base“ mit ansteigender Temperatur

5. Tag:

- Heiß Wasser Trinkkur und Basenpulver
- Bürstenmassage am gesamten Körper
- Yoga + Atemübungen + Schlafen
- Basisches Vollbad: 4-5 EL Basisches Badesalz 37 ° C – 1 h lang und danach 1 h zugedeckt in Ruhe nachschwitzen
- Bio Sauerkraussaft

Detox Kur

6. Tag:

- Heiß Wasser Trinkkur und Basenpulver
- Bürstenmassage am gesamten Körper
- In die Sauna gehen
- Fussbad mit „Meine Base“
- Bio Gemüsesaft

Zubehör besorgen:

Meine Base, 7x7 Tee, Basenpulver, Bio Gemüse-Sauerkraut-Rote Beete Saft, Sesamöl, Brennnessel Tee, Gemüse, Thermoskanne,

Was ist Heiß Wasser Trinkkur?

Sie dient zur Entschlackung

und Ausleiten der Giftstoffe aus dem Körper.

Morgens ca. 10 min. 2 l Wasser köcheln und dieses in Thermoskannen abfüllen.

Trinke über den Tag verteilt jede Stunde 1 Tasse heißes Wasser, dies löst Stoffwechselschlacken im Gewebe und leitet über den Urin aus.



Detox Kur

Übersicht über die Basenanwendungen (Kur)

Produkt	Anwendung	Empfehlung
7 x 7 Kräutertee Zum Lösen	Tee Täglich ½ - 1 Liter	Zu jeder Tasse Tee – 1 Glas Wasser trinken
Meine Base Zum Ausleiten	Fußbad Täglich	1 EL Basensalz Ansteigende Temperatur 45 Minuten
Meine Base Zum Ausleiten	Wannenbad Alle 3 Tage	3-4 EL Basensalz 37 Grad Temperatur Bürstenmassage Danach 1 Stunden ruhen
Meine Base Zum Ausleiten und zur Leberentlastung	Leberwickel Alle 3 Tage	Gästehandtuch in Basenlauge (1 TL Basensalz) tränken und dann auf den rechten Oberbauch legen. Darüber ein großes Handtuch geben. 45 Minuten
Basengetränk	Täglich 1 Glas abends	Unterstützt den Körper während der Kur

Detox Kur

[Wählen Sie das Datum aus]

Detox Kur

Basenkur

Was bewirkt eine Basenkur?

Eine Basenkur ist eine wunderbare Entlastung für den gesamten Körper. Säuren sind Stoffwechselprodukte, die im Zellinneren beim Abbau von Kohlenhydraten (Zucker, Stärke), bei der Fettverbrennung und im Eiweißstoffwechsel entstehen. Vor allem der Abbau von tierischem Eiweiß (Verzehr von reichlich Wurst Käse und Eiern) führt zu einem Säureüberschuss.

Ist der Körper in einem Bereich (Blut, Dünndarm usw.) „übersäuert“, muss er sich schützen und diesen Säureüberschuss neutralisieren, da es sonst zu ernsthaften Schädigungen kommt. Er greift zum Notprogramm und die Säuren werden einfach dort abgelagert, wo sie den geringsten Schaden anrichten können, vor allem im Bindegewebe.

Hier beginnt nun ein wahrer Teufelskreis

- **Das Bindegewebe** verliert seine Fähigkeit, Wasser zu binden, und wird dadurch undurchlässig und weniger elastisch.
- Der Transport von Sauerstoff und **lebenswichtigen Nährstoffen** in die Zellen und der Abtransport von Schlacken aus den Zellen werden behindert.
- Die Mangelernährung und **Verstopfung von Zellen** können viele chronische Krankheiten auslösen.
- Um die Säureflut zu bekämpfen benötigt der Körper Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor. Werden diese Mineralien nicht ausreichend mit der Nahrung zugeführt, entzieht er sie den Knochen. So erzeugt Übersäuerung **Osteoporose**.
- Durch die Blockierung im Bindegewebe kommt es zu **Cellulite**.
- Je stärker und je länger der Körper übersäuert ist, desto mehr treten **„unspezifische“ Krankheiten** auf, wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräneanfälle, Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne, Allergien, Haarausfall, und bestehende Krankheiten werden schlimmer bzw. benötigen stärkere Medikation mit allen Nebenwirkungen.
- Der Körper verfällt zunehmend in eine **„Reaktionsstarre“**, das heißt: ärztliche und natürliche Medikamente, egal gegen welche Beschwerden, verlieren zunehmend an Wirkung.

pH-Wert Messung

Für einen ersten Überblick messe morgens nüchtern den Mittelstrahlurin mit einem Teststäbchen. Ist der pH-Wert unter 6,8 sollte eine Kur auf jeden Fall durchgeführt werden.

Für eine genauere Messung teste den Mittelstrahlurin eine

Woche lang jeweils morgens, mittags und abends.

Eine gute Basenkur besteht aus folgenden drei Komponenten:

Detox Kur

1. Lösen der abgelagerten Säuren (z.B. durch Kräutertees)

Die hauptsächlich im Bindegewebe abgelagerten Säuren müssen gelöst und ausgeschieden werden. Erst wenn das Bindegewebe von diesen Säuren befreit ist, stimmt die Zellversorgung und der Abtransport von Schlacken wieder. Unser basischer **7 x 7 Kräutertee** besteht aus 48 Kräutern aus kontrolliert biologischem Anbau und eignet sich besonders zur Säurelösung. Trinken Sie täglich 1 Liter über den Tag verteilt.

2. Neutralisieren der gelösten Säuren (z.B. durch Basenpulver)

Um überschüssige Säuren zu neutralisieren statt sie abzulagern, benötigt der Körper zusätzlich zur Nahrung eine ausreichende Menge an Mineralien wie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor.

Diese Mineralien werden vom Körper am besten aufgenommen, wenn sie pflanzlichen Ursprungs sind. Verwenden Sie ein gutes Basenpulver, welches die Mineralien pflanzlichen Ursprungs besitzt. Unser **Basen Vital Basenpulver** besteht aus fast 100 verschiedenen Früchten, Gemüsen, Nüssen, Gewürzen, Kräutern und Getreiden und ist angereichert mit besonderen Mineralien zum Puffern von Säuren.

3. Ausscheiden der Säuren über Urin, Stuhl und die Haut (basische Bäder)

Um die gelösten Säuren auszuscheiden, sollten Sie erstens viel trinken, damit die Nieren entlastet werden. Machen Sie zwei Mal pro Woche ein basisches Vollbad und ebenso oft ein basisches Fußbad. Ihre Haut ist das größte Ausscheidungsorgan, die Säuren betreffend. Sie können das daran erkennen, dass ein basisches Vollbad bei Beginn einen pH-Wert von 8,5 (also stark basisch) hat und nach Beendigung einen Wert von 7,5 (schwach basisch).

Vollbäder und Fußbäder sollten mindestens 45 Minuten – besser 60 Minuten -dauern,

da die Entsäuerung über die Haut erst nach ca. 30 Minuten beginnt.

Zusätzliche Tipps für ein ausgeglichenes Säure-Basen-Gleichgewicht

Damit es uns gut geht, muss unser Körper eine ausreichende Menge an Basen zur Verfügung haben, mit der er Säuren neutralisiert.

Detox Kur

Nahrungsmittel, die „sauer“ wirken:

- Wurst, Fleisch, Fisch und Eier: Tierische Produkte bitte nur in Maßen essen!
- Zucker: durch Zucker wird das Darmmilieu ungünstig beeinflusst, so dass zusätzliche Säuren entstehen.
- Weißmehlprodukte wie Kuchen, Teigwaren aus Weizenmehl (die Mineralstoffe aus den Getreideschalen fehlen).
- Quark und Käse
- Kaffee, schwarzer Tee, Cola, Limonaden, süße Sprudel.
- Fruchtsäuren aus Obst belasten nicht, weil sie abgebaut werden!

Nahrungsmittel, die „basisch“ wirken:

- Gemüse: enthält viele basische Mineralstoffe. Besonders günstig sind Kartoffeln,
- Karotten, Spinat, Zwiebeln, Blattsalate. Essen Sie bitte so oft wie möglich Gemüse!
- Vollkornprodukte, d.h. Vollkornbrot, Haferflocken. Teigwaren aus Vollkorn gelten eher als neutral, da sie neben Stärke auch basische Mineralstoffe enthalten.
- Obst

Nahrungsmittel mit besonderem Ausgleich-Potenzial:

- Trockenfrüchte haben eine ungeheuer basenbildende Kraft. So können 100 Gramm getrocknete Feigen die Säurebildung von 150 Gramm Fleisch ausgleichen.
- 200 Gramm Kartoffeln gleichen die Säurebildung von 100 Gramm magerem Rindfleisch aus. Bei einer reichlichen Portion Fleisch oder Fisch sollte man dann zu den Kartoffeln noch einen Salat zum Ausgleich essen.
- Kombinieren sie Pasta und Getreideprodukte mit üppigen Gemüseportionen oder viel Tomatensoße und Salat.

Richtiges Trinken ist wichtig:

Trinken Sie mindestens 2,5 – 3 Liter Flüssigkeit am Tag, davon 1 Liter basischer Kräutertee. Naturreine Säfte am besten frisch und verdünnt gepresst trinken. Gemüsesäfte versorgen den Körper mit einem Basenüberschuss. Als Wasser trinken Sie nur stille mineralarme Wässer (da Ihr Körper die Mineralien im Mineralwasser kaum verwerten kann und evtl. nur ablagert).

Detox Kur

Freitag

Jeden Morgen:

- 1 Tasse heißes Wasser trinken
- 10 tiefe Atemzüge am geöffneten Fenster (Nasentatmung)
- 1 Liter 7x7 Tee von Jentschura (NUR 2 Minuten ziehen lassen) zubereiten und in eine Thermoskanne füllen



Apfel-Nuss-Wintermüsli

Zutaten: 3 Äpfel • 2 EL Mandelblättchen • 2 Handvoll Walnüsse • 2 EL Chufas-Nüssli (Getreideflocken, Reformhaus) • 2 EL Sultaninen • 1 Mandarine oder Orange.

Zubereitung: Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und mit einer Reibe zerkleinern. Mandelblättchen, Walnüsse, Chufas-Nüssli und Sultaninen untermischen. Die Mandarine oder Orange auspressen und den Saft über die Müslimischung geben – das sorgt für ein winterlich-fruchtiges Aroma.

MITTAGS

- ½ Liter Basenpulver Getränk
- Mittagsspaziergang 10 Minuten

Rotkohl-Orangen-Walnuss-Rohkost

Zutaten: 1/2 mittelgroßer Rotkohl • 2 Orangen • 2 cm Ingwerwurzel • 2 EL Olivenöl • Saft von 1/2 Zitrone • Kräutersalz • Pfeffer • 8 frische Walnusshälften.

Zubereitung: Rotkohl waschen und in feine Streifen hobeln. 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und auskühlen lassen. Die Orangen filetieren. Ingwerwurzel fein zerhacken, mit Olivenöl, Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Rotkohl und Orangenfilets mit den Walnusshälften vermischen, Marinade untermischen und vorm Servieren 10 Minuten durchziehen lassen.

Extra-Tipp: Wer mag, trinkt im Anschluss eine große Tasse BIO Gemüsebrühe.

Detox Kur

ALTERNATIVE

Lattich-Salat mit jungen Radieschen

Zutaten: 400 g Lattich (oder Römersalat) • 1 Bund Radieschen • 2 Schalotten (oder kleine Zwiebeln) • 2 EL kalt gepresstes Walnussöl • Saft von 1/2 Zitrone • 2 EL Gomasio (Sesamsalz, Reformhaus) • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 1 Karotte.

Zubereitung: Lattichblätter waschen und abtropfen lassen. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten enthäuten und klein schneiden. Dressing: Walnussöl, Zitronensaft, Sesamsalz und Pfeffer verrühren. Karotte schälen, fein raspeln und dazugeben. Lattich, Radieschen und Schalotten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.

ABENDS

- Basisches Fußbad

Kartoffelsuppe

Zutaten: 6 mittelgroße Kartoffeln • 1 kleine Zwiebel • 1 Gemüsebrühwürfel.

Zubereitung: Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Den Gemüsebrühwürfel in 1/2 l Wasser auflösen, Kartoffelscheiben und Zwiebelringe dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

Detox Kur

Samstag

MORGENS **Karotten-Mandel-Saft**

Zutaten: 5 Karotten • 1 EL Mandelmus. Zubereitung: Karotten waschen, Ansätze abschneiden. Karotten in den Entsafter geben. Saft und Mandelmus mit einem Pürierstab mixen.

MITTAGS **Feldsalat mit Karotten und Sonnenblumensprossen**

Zutaten: 3–4 Handvoll Feldsalat • 1 große Karotte • Saft von 1/2 Zitrone • 2 EL Walnussöl • 1 Prise Gomasio (Sesamsalz, Reformhaus) • 4 EL Sonnenblumensprossen. Zubereitung: Den Feldsalat gründlich waschen. Wurzeln nicht abschneiden, sondern mitwaschen (sie enthalten nämlich wertvolle Mineralstoffe und sollten daher auf jeden Fall mitgegessen werden, wenn sie nicht zu groß und holzig sind).

Die Karotte unter fließendem Wasser abbürsten und mit einer Reibe klein raspeln. Zitronensaft und Walnussöl zu einer Vinaigrette verarbeiten. Dazu das Öl unter ständigem Mixen mit einem Milchaufschäumer langsam zum Zitronensaft geben. Vinaigrette mit dem Sesamsalz abschmecken. Feldsalat und die geraspelte Karotte in eine Schüssel geben, Vinaigrette untermischen. Zum Schluss die Sonnenblumensprossen drüberstreuen.

Extra-Tipp: Falls Sie möchten, essen Sie den Rest der Kartoffelsuppe vom Vorabend.

ABENDS **Lauch-Shiitake-Gemüse**

Zutaten: 2 mittelgroße Stangen Lauch • 100 g Shiitake-Pilze • 4 EL Olivenöl • Kräutersalz • Pfeffer.

Zubereitung: Lauch waschen und in breite Scheiben schneiden. Shiitake-Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und vierteln. Olivenöl erhitzen und Pilze kräftig darin anbraten. Lauch zufügen, 5 Minuten dünsten und alles pikant mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Extra-Tipp: Dazu schmecken Pellkartoffeln.

Detox Kur

Sonntag

MORGENS **Bananen-Ananas-Saft** Zutaten: 1 reife Ananas • 2 Bananen.

Zubereitung: Ananas und Bananen schälen, in Stücke schneiden und in den Mixer geben.

MITTAGS **Rüben-Carpaccio**

Zutaten: 3 Navets-Rübchen (auch bekannt als Teltower Rübchen) • 2 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl • Saft von 1/2 Zitrone • 1 EL Karottensaft • Salz • Pfeffer • Klosterküchengewürz (von Brecht, Reformhaus) • 1–2 Karotten • Gartenkresse.

Zubereitung: Die Rübchen schälen und mit einem Gemüse- oder Trüffelhobel in sehr feine Scheiben hobeln. Öl, Zitronen- und Karottensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Klosterküchengewürz würzen. Karotten schälen und fein raspeln, mit dem Dressing vermischen. Rübchenscheiben kreisförmig auf einer Platte auslegen, Dressing darüber verteilen und mit etwas Kresse bestreuen.

DANACH **Karottensuppe**

Zutaten: 250 g Karotten • 1 EL Olivenöl • 1/2 l Gemüsebrühe • 2 EL Hefeflocken • Curry • Salz • Pfeffer • 1 Handvoll frische Kräuter der Saison.

Zubereitung: Karotten schälen und mittelgrob raspeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Karotten darin etwa 2 Minuten andünsten. Brühe hinzufügen, etwa 10 Minuten köcheln lassen. Hefeflocken und Gewürze unterrühren. Alles mit einem Mixstab pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Frische Kräuter fein hacken und kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.

ABENDS **Sesam-Gemüse aus dem Wok**

Zutaten: 1 Karotte • 2 kleine Wirsingblätter • 1 kleine Stange Lauch • 2 EL Sesamöl • 3 EL Sojabohnenkeimlinge (frisch oder aus dem Glas) • 1 Blatt Nori-Algen • 1 gehäufter TL Tahin (Sesampaste) • 2 EL Sesamsaat • etwas Koriandergrün (Hinweis: Sojabohnenkeimlinge, Nori-Algen, Tahin und Sesamsaat erhalten Sie im Asia-Laden). Zubereitung: Karotte, Wirsingblätter und Lauch waschen und in sehr dünne Streifen schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen und das Gemüse unter ständigem Rühren andünsten. Keimlinge und 2 EL Wasser dazugeben. Nori-Algen in dünne Streifen schneiden und mit dem Tahin, der Sesamsaat und dem Koriandergrün in den Wok geben. Alles gut durchmischen und abschmecken. Falls Ihnen die Mischung zu fad schmeckt, können Sie noch ein paar Nori-Algen-Streifen hinzugeben.

Detox Kur

Montag MORGENS **Apfel-Nuss-Wintermüsli**

Zutaten: 3 Äpfel • 2 EL Mandelblättchen • 2 Handvoll Walnüsse • 2 EL Chufas-Nüssli (Getreideflocken, Reformhaus) • 2 EL Sultaninen • 1 Mandarine oder Orange.

Zubereitung: Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und mit einer Reibe zerkleinern. Mandelblättchen, Walnüsse, Chufas-Nüssli und Sultaninen untermischen. Die Mandarine oder Orange auspressen und den Saft über die Müslimischung geben – das sorgt für ein winterlich-fruchtiges Aroma.

MITTAGS **Feldsalat mit frischen Champignons**

Zutaten: 250 g Feldsalat • 2 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl • Saft von 1/2 Zitrone • etwas Gomasio (Sesamsalz, Reformhaus) • Pfeffer • 2 kleine rote Zwiebeln • 6 kleinere Champignons • 1/2 Bund Gartenkresse oder Schnittlauch.

Zubereitung: Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. Währenddessen das Dressing zubereiten. Dazu Öl und Zitronensaft verrühren, mit Sesamsalz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden. Feldsalat, Zwiebeln und Champignons mischen. Dressing darauf verteilen. Mit etwas Gartenkresse oder klein gehacktem Schnittlauch bestreuen. **Extra-Tipp:** Wer möchte, kann im Anschluss noch den Rest der Karottensuppe vom Vortag essen.

ABENDS **Fenchelsuppe**

Zutaten: 2 Fenchelknollen • 3–4 Kartoffeln • 1 Schalotte • 1 EL Sonnenblumenöl • 1 Gemüsebrühwürfel • Salz • weißer Pfeffer • Muskat • Kurkuma • etwas Fenchelgrün.

Zubereitung: Die Fenchelknollen waschen, die holzigen Stellen der äußeren Schale entfernen und jede Knolle in etwa 8 Teile schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und klein schneiden. Das Sonnenblumenöl erhitzen und die Schalotte darin dünsten. Aus 1 l kochendem Wasser und dem Gemüsebrühwürfel eine Gemüsebrühe herstellen. Fenchel, Kartoffeln und die Hälfte der Gemüsebrühe zur gedünsteten Schalotte geben und auf mittlerer Stufe weiter erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Muskat und Kurkuma unterrühren. Wenn das Gemüse gar ist, die Suppe vorsichtig mit einem Mixstab pürieren und so lange weiter Gemüsebrühe hinzugeben, bis die Suppe eine schöne cremige Konsistenz erreicht hat. Mit dem Fenchelgrün verziert servieren.

Detox Kur

Dienstag

MORGENS **Bananen-Orangen-Shake**

Zutaten: 2 Orangen • 1 Banane • 1 TL Mandelmus oder die gleiche Menge gemahlene Mandeln.

Zubereitung: Orangen auspressen. Die Banane im Mixer zerkleinern, das Mandelmus oder die Mandeln dazugeben und mit dem Saft der ausgepressten Orangen vermischen.

MITTAGS **Weißer Rettich-Salat**

Zutaten: 1 mittelgroßer Rettich • 2 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl • Saft von 1/2 Zitrone • etwas Gomasio (Sesamsalz, Reformhaus) • Pfeffer • 1 Zwiebel.

Zubereitung: Den Rettich schälen und klein raspeln. Für das Dressing Öl und Zitronensaft verrühren, mit Sesamsalz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Unter das Dressing rühren. Rettichraspel mit dem Dressing vermischen. **Extra-**

Tipp: Wer mag, isst im Anschluss den Rest der Suppe vom Vorabend.

ABENDS **Süßkartoffel mit Lauch und Butterrübchen**

Zutaten: 1 große Süßkartoffel • 1 Butterrübe • 2 große Stangen Lauch • einige Stängel Petersilie • 2 EL Sonnenblumenöl • 1/2 Gemüsebrühwürfel • Kräutersalz • Pfeffer.

Zubereitung: Die Süßkartoffel und die Butterrübe schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch waschen, Wurzeln und trockene Enden abschneiden, den Rest in dünne Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und zerkleinern. Die Lauchstreifen in einer Pfanne kurz in Öl andünsten und mit etwas Wasser ablöschen.

Gemüsebrühwürfel darin auflösen und umrühren. Süßkartoffel- und Butterrübenwürfel dazugeben und alles etwa 10–12 Minuten garen. Gegen Ende der Garzeit die Petersilie dazugeben und mit etwas Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Detox Kur

Mittwoch

MORGENS **Apfel-Nuss-Wintermüsli**

Zutaten: 3 Äpfel • 2 EL Mandelblättchen • 2 Handvoll Walnüsse • 2 EL Chufas-Nüssli (Getreideflocken, Reformhaus) • 2 EL Sultaninen • 1 Mandarine oder Orange.

Zubereitung: Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und mit einer Reibe zerkleinern. Mandelblättchen, Walnüsse, Chufas-Nüssli und Sultaninen untermischen. Die Mandarine oder Orange auspressen und den Saft über die Müslimischung geben – das sorgt für ein winterlich-fruchtiges Aroma.

Extra-Tipp: Sie können das Müsli auch mit 2 reifen Bananen anstelle der Äpfel anrichten. Und wer das Auspressen der Früchte zu umständlich findet, kann alternativ auch Fruchtsaft verwenden. Besonders lecker: naturtrüber Apfelsaft.

MITTAGS **Spinat-Salat mit frischen Steinchampignons**

Zutaten: 4 Handvoll junge (kleine) Spinatblätter • 10–12 frische Steinchampignons • 1 Kohlrabi • 1 Schalotte • 1/2 Bund Schnittlauch • 2 EL kalt gepresstes Distelöl • Saft von 1/2 Zitrone • Kräutersalz • weißer Pfeffer.

Zubereitung: Spinatblätter waschen, falls nötig, die Stiele etwas abschneiden. Die Steinchampignons putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden – am besten mit einem Trüffelhobel. Für das Dressing den Kohlrabi schälen und fein raspeln. Schalotte abziehen. Schalotte und Schnittlauch fein hacken und mit den Kohlrabiraspeln vermengen. Das Öl mit dem Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kohlrabimischung dazugeben. Dressing unter die Spinatblätter mischen. Steinchampignons locker darüber verteilen. **Extra-Tipp:** Wer mag, trinkt anschließend eine große Tasse Gemüsebrühe.

ABENDS **Blumenkohlsuppe mit Kartoffeln und Karotten**

Zutaten: 1 mittelgroßer Blumenkohl (Winterblumenkohl) • 2–3 mittlere Kartoffeln • 1 Karotte • 1 Zwiebel • 2 EL Sonnenblumenöl • Liebstöckel (Maggigewürz) • weißer Pfeffer • 1 EL Gomasio (Sesamsalz, Reformhaus) • 3/4 l Gemüsebrühe • etwas frische Petersilie. Zubereitung: Den Blumenkohl putzen, waschen und etwas zerkleinern. Kartoffeln und Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in dem Öl glasig dünsten. Mit Liebstöckel, Pfeffer und Sesamsalz würzen. Gemüsebrühe erhitzen, alle Zutaten hineingeben. Etwa 20 Minuten kochen lassen, mit einem Mixstab pürieren.

Detox Kur

Donnerstag

MORGENS **Mandelmus-Bratapfel**

Zutaten: 2 Äpfel • 3 TL Mandelmus.

Zubereitung: Die Äpfel waschen und mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Das Mandelmus in die ausgestochene Apfelmitte geben und das Ganze knapp 20 Minuten bei 160 Grad im nicht vorgeheizten Backofen garen. Bratäpfel sind eine gute Alternative für alle, die rohes Obst nicht gut vertragen.

MITTAGS **Rote-Bete-Salat mit Sonnenblumenkernen**

Zutaten: 1 mittelgroße Rote Bete • 1 mittelgroßes Navets-Rübchen (Teltower Rübchen) • 1 kleines Bund Petersilie • 1 kleine Schalotte • 2 EL Sonnenblumenöl • Saft von 1/2 Zitrone • Salz • weißer Pfeffer • 2 EL Sonnenblumenkerne.

Zubereitung: Die Rote Bete und das Rübchen schälen und mittelfein raspeln. Petersilie waschen, sehr fein hacken. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie und Schalotte untermengen. Dressing auf der Roten Bete und den Rübchen verteilen. Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

ABENDS **Selleriesuppe mit schwarzer Trüffel**

Zutaten: 1 mittlere Sellerieknolle • 2 große Kartoffeln • 750 ml Gemüsebrühe • Kräutersalz • 1/2 frische schwarze Trüffel.

Zubereitung: Die Sellerieknolle und die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Sellerie- und Kartoffelwürfel in der Gemüsebrühe bissfest garen (etwa 10–15 Minuten). Alles mit dem Mixstab pürieren. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, kann man noch etwas Wasser dazu rühren.

Zum Schluss mit Kräutersalz abschmecken. Die Trüffel schälen, mit einer Trüffelreibe zu hauchdünnen Scheiben verarbeiten und über die Suppe streuen.

Detox Kur

Zusätzliche tägliche Anwendungen

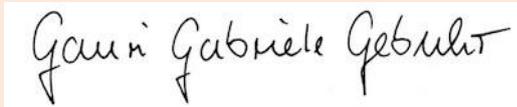
- 1 Liter 7 x 7 Kräutertee
- 1 x Fußbad mit Basensalz 45 Minuten
- 1 Leberwickel am rechten Unterbauch anlegen, mit einem kleinen Handtuch getränkt in Wasser mit 1 TL Basensalz 30 Minuten

Diese Produkte sind von der Firma ***Jentschura*** erhältlich.

Weiterhin

- 2 Liter gereinigtes Wasser (Filteranlage)
- Auf Fernsehen und Stress weites gehend verzichten
- Viel Zeit nehmen für Spaziergänge, Schlaf und Erholung
- Warmhalten

Ich wünsche viel Erfolg und alles Gute!



www.gabriele-gebuhr.de

Detox Kur

Einkaufszettel für nach der Kur

Basenbildendes Obst & Basenbildendes Gemüse

Artischocken

Okra Schoten

Auberginen

Paprika

Bleichsellerie (Staudensellerie)

Pastinaken

Blumenkohl

Petersilienwurzel

Bohnen, grün

Radieschen

Brokkoli

Rettich (weiß, schwarz)

Chicorée

Romanesco

Chinakohl

Rosenkohl

Erbsen, frisch

Rote Beete

Fenchel

Rotkohl

Frühlingszwiebeln

Schalotten

Detox Kur

Grünkohl

Schwarzwurzel

Gurken

Spargel

Karotten

Spitzkohl (Zuckerhut)

Kartoffeln

Süßkartoffeln

Knoblauch

Tomate (roh)

Kohlrabi

Weißkohl

Kürbisarten

Wirsing

Lauch (Porree)

Zucchini

Mangold

Zwiebeln

Basenbildende Pilze

Austernpilze

Shiitake

Champignon

Steinpilze

© Gauri Gabriele Gebuhr

Detox Kur

Alfalfa-Sprossen

Mungbohnen-Sprossen

Bockshornklee-Sprossen

Radieschen-Sprossen

Braunhirse-Sprossen

Rettich-Sprossen

Brokkoli-Sprossen

Roggenkeimlinge

Dinkelkeimlinge

Rotkohl-Sprossen

Gerstenkeimlinge

Rucola-Sprossen

Hirse-Sprossen

Senf-Sprossen

Leinsamen-Sprossen

Sonnenblumenkern-Sprossen

Algen (Pulver)