

# Meine Fasten Küche 20 Jahre - Fasten mit allen Sinnen

Manuskript © by Johannes Romuald Zhi-Chang Li Akademie Österreich - Wien

### Gedanken

### zum Fasten & Entgiften

Das ICH - als Überbegriff der nachgeburtlich-erworbenen Individualitäten - manifestiert sich - in aller Offenheit - vor deinen Augen - in deinem Körper, in deiner Sprache und in deiner Ernährung - quasi in allen was du über deine Sinne zu dir nimmst.

Geist und Körper führen - weil es ihrer Wesensnatur entspricht - einen permanenten Befreiungskampf. Diese tagtägliche Auflehnung der mental-körperlichen WesensNatur gegen die Diktatur des ICHs, nennen wir die Ursache von unnötigen Emotionen, Zwietracht, Leid, Erkrankung und zu frühen Tod.

Und ein zu früher TOD ist oft nur die UNNÖTIGE Erschöpfung von Geist und Körper im *Kampf um ihre Freiheit*.

Es gibt kein Gesunden, kein Heilen und kein Kultivieren, solange das ICH - durch seine permanente Einmischung die heilende WirkKraft der Gegenwärtigkeit verhindert!

zheng fa bi gu 正法避穀

### Die authentische daoistische Fasten-Methode

Das Bi-Gu-Fa ist eines der innersten Geheimnisse der Inneren Kultivierung und bewirkt auf der 3. und höchsten Ebene eine enorm effektive Transformation/Wandlung des Adepten.

Wahre Unterscheidung des Vergänglichen vom Unsterblichen, beendet Mangel, Disbalance und Leid - in jeglicher Form. Die *Innere Selbst-Befreiung* ist das Ziel aller Mühen, sie ist die Mitte, aus der das Lebendige endlos quillt.

Die Schönheit des Herzens möge uns Gegenwart und Quelle sein.

comunald comunald

Maria Lanzendorf Jänner 2021

### **FastenKüche**

# Prinzipien einer sinnvollen Ernährung für eine längeren Fastenzeit

### **SUPPEN**

- Reis Suppe
- Mungdal Suppe
- Karotten/Fenchel/Zucchini Suppe
- Kohl Suppe

#### **TEES**

- Ingwer-Wasser
- Entschlackungstee
- Getreidekaffe mit Gewürzen



## Birnen-KompottApfel-Kompot

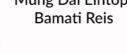
KOMPOTTE

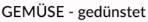


15 Min. gekochtes Wasser eventuell: 1 Scheibe Ingwer/1 I



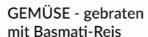
# **ESSEN**Mung Dal Eintopf





- Fenchel
- Karotten
- Wurzel-Gemüse
- Blattspinat mit Schafkäse





- Fenchel mit Kümmel
- Radicchio
- Paprika/Zucchini/Pilze
- Tomaten gefüllt

### **BEI BEDARF:**

- Hühnerfleisch
- Fisch
- Kalbfleisch
- Tofu

### DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN - GEWÜRZE:

- Ghee, Salz, gek. Wasser
- Ghee, Ingwer, Salz, gek. Wasser
- Ghee, Vata-Masala, Salz, gek. Wasser
- Ghee, Kurkuma, Asafoetita, Salz, gek. Wasser

### **ERGÄNZUNG:**

- Triphala-Pulver/abends
- ayuvedische Kaumischung
- Datteln oder Berberitzen
- Reiswaffeln

### Sinnvoll. Klug. Vital. Eine Übersicht



#### **TRINKEN**

- 15 Minuten gekochtes Wasser pro Glas 1 große Scheibe Ingwer und ein wenig Honig
- Ingwer-Zitronen Tee
- das Koch-Wasser von Gerste, Hirse oder Reis nach Wunsch mit einer Scheibe Ingwer

### **ESSEN**

- Basmati-Reis maximal 4 Schalen täglich ohne oder mit etwas hochwertigen Salz Varianten:
  - mit wenig Ghee und schwarzen Sesamsamen
  - mit Vata-Masala oder einen leichten Curry
  - mit Kurkuma und eine Prise Asafoedita (Hink)
  - mit Äpfel, wichtig: erst im letzten Drittel beifügen!
  - mit FRISCHEN Gewürzen Petersilie, Rosmarien, Salbei
  - mit Kochrosinen und Pignoli-Kernen
- MUNG DAL siehe Rezept
- GEMÜSE gedünstet oder gekocht
  - Fenchel-Gemüse, Karotten, Zucchini, Sellerie, Rote Rüben mit etwas Wasser, Himalaya-Salz und Ghee, natur oder mit Vata-Masala dünsten, eventuell etwas frischen Ingwer, Pfeffer, Kümmel

### **AM MORGENS**

- Nüchtern: ein Glas heißes Wasser eventuell mit einen kleinen Stück Ghee
- Reiswaffeln oder warmen Reis, Tee's bzw. heißes Wasser
- eventuell Toast mit Ghee und mit Vata-Masala bestreut

### **AM ABEND**

- eine einfache Gemüse-Suppe ohne Beilagen oder
- ein leichtes Apfel- oder Birnen-Kompott
   Wasser mit Zimt, Kardamon, Sternanis und Ingwer kochen geschnittenes Obst beifügen, 1 Minute kochen, abkühlen bei lauwarmer Temperatur etwas Honig beifügen
- für "besonderes heiße Typen"- das ayurvedische Kräuterpulver: TRIPHALA, 1 TL + ¼ gekochtes Wasser vor dem Schlafengehen

### Zum Thema Trinken:

Die Kur sollte begleitet sein vom Trinken heißen, abgekochten Wassers:

 $1 - 1 \frac{1}{2}$ l Wasser 10 Minuten kochen lassen, in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt, so warm wie möglich trinken. Eine kleine Tasse kann auch zu den Mahlzeiten getrunken werden.

Ebenso eignet sich das Trinken von Ingwerwasser, dazu einfach 2-3 frische Ingwerscheiben mitkochen, vor dem Abfüllen die Scheiben entfernen.

Ingwer bindet Gift- und Schlackenstoffe im Darm, zusammen mit dem abgekochtem Wasser können sie so gut ausgeschieden werden.

### Generell gilt:

Jedes Getränk, das vor einer Mahlzeit eingenommen wird, tendiert dazu, das Körpergewicht zu reduzieren.

Während der Mahlzeit eingenommen, schützt es vor Gewichtszu- wie auch – abnahme, allerdings darf die Menge nicht zu groß sein, um die Verdauungssäfte nicht zu sehr zu verdünnen.

Wird das Getränk am Ende der Mahlzeit eingenommen, führt dies zu einer starken Zunahme des Körpergewichts.

Eine ayurvedische Grundregel lautet: Zu einer warmen Mahlzeit niemals etwas Kaltes zu trinken.

### Ingwer-Zitronen-Tee

#### Zutaten

#### Portionen: 4

- 2-3 cm Ingwer (frisch)
- 2 Zitrone(n) (unbehandelt)
- 1000 ml Wasser /
- · Honig (nach Geschmack)



### Zubereitung



Für den Ingwer-Zitronen-Tee zunächst den Ingwer in Scheiben schneiden oder reiben (je nach gewünschter Intensität). Eine Zitrone auspressen. Die andere Zitrone in Scheiben schneiden.



Ingwer und Zitronensaft in eine Teekanne oder ein anderes Gefäß geben. Wasser zum Kochen bringen und den Ingwer damit aufgießen. Für mindestens 3 Minuten ziehen lassen (nach Geschmack auch mehr). Abseihen und den Ingwer-Zitronen-Tee mit Honig süßen. Mit einer Zitronenscheibe servieren.

### Reissuppe:

2 Tassen Basmati-Reis

6-8 Tassen Wasser (je nachdem, wie flüssig die Suppe werden soll)

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Koriandersamen

Wasser zum Kochen bringen, den gewaschenen Basmati-Reis dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Samen in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend mörsern. Dann zur Reissuppe geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, bevor Sie die Suppe essen, 10 Minuten lang ungestört rasten lassen.

Nachstehend ein Rezept, das auch für die Zeit nach der Kur gut geeignet ist, wenn Sie es in Ihrer Kur verwenden möchten, bitte alle mit \* gekennzeichneten Zutaten weglassen.

### Die "phantastische" Kohlsuppe aus Holywood!



### DAS ORIGINAL-REZEPT

1 Kopf Weißkohl

2 grüne Paprikaschoten

1 kg Möhren

6 große Frühlingszwiebeln

1 Bund Stangensellerie

1-2 Dosen Tomaten

1-2 TL Gemüsebrühe-Extrakt

➤ Gemüse putzen, in Stücke schneiden. Mit Wasser bedeckt aufkochen. Dann Hitze reduzieren und gar kochen. Nach Belieben würzen, allerdings ohne Salz.

### DIE ORIGINAL-KUR

An der Suppe kann man sich satt essen. Zusätzlich erlaubt:

1. Tag: Obst – alle Sorten außer Bananen

**2. Tag:** Alle grünen Gemüse und abends eine Kartoffel mit Butter

**3. Tag:** Obst und Gemüse, keine Kartoffeln

**4. Tag:** Drei Bananen und Magermilch

**5. Tag:** 1 Portion Hühnerbrust oder Fisch, sechs Tomaten

6. Tag: Steak, grüner Salat

7. Tag: Naturreis und Gemüse

# Gefüllte Tomaten mit Feta & Oliven

Pro Portion Ca. 570 kcal

#### Zutaten

8 Fleischtomaten (à 120 - 150 g)

80 g schwarze Oliven

1 Zwiebel

3EL Öl

50 g grob gehackte blanchierte Mandeln

1/2 Bund gehackter Thymian

Pfeffer aus der Mühle

**125-250 ml** Brühe

2 Scheiben Vollkorntoast

150 g Schafskäse (Feta)

2-3 Knoblauchzehen

400 g Rinderhack

1 Bund gehackte glatte Petersilie

Salz

Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | Schwierigkeitsgrad leicht

Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung



Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Umgedreht auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brot rösten. Brot, Oliven und Schafskäse klein würfeln. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.



Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Zwiebel im Öl weich schmoren. Knoblauch 1 Min. mitschmoren. Rinderhack zugeben und krümelig braten. Brot, Oliven, Schafskäse, Mandeln und Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Tomaten füllen. Die Deckel auflegen. Tomaten in eine gefettete Auflaufform setzen, Brühe angießen. Zugedeckt im Ofen 15-20 Min. backen.

### Gelbe Mungbohnen

250 g Mungbohnen

1/4 - 1/2 TL Asafoetida

1 TL Kurkuma

1.5 l Wasser

1 gelbe oder grüne Zucchini (ca. 250 g)

2 mittelgroße Karotten (ca. 150 g)

1 – 2 TL frisch geriebener Ingwer

1 EL Ghee

1 TL Koriander gemahlen

1 ½ TL Kreuzkümmelsamen gemahlen

1/4 TL frisch gemahlener Langer Pfeffer

1/2 - 1 TL Steinsalz

1 TL Zitronensaft

Ghee in einem Topf erhitzen, den Koriander, Kreuzkümmel und Langen Pfeffer darin etwas anbraten, Kurkuma und Asafoetida zugeben, anschließend die gewaschenen Mungbohnen dazu, mit heißem Wasser aufgießen und in ca. 25 – 30 Minuten weich kochen.

Die Zucchini und die Karotten in kleine Stifte schneiden und zusammen mit dem frisch geriebenen Ingwer zu den Mungbohnen geben, eventuell noch mit etwas heißem Wasser aufgießen, salzen und so lange kochen, bis das Gemüse weich ist.

Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.

Zu dieser Suppe schmeckt Basmati-Reis.



### Türkischer Linsentopf

Pro Portion Ca. 310 kcal

### Zutaten

250 g festkochende Kartoffeln 250
2 Stangen Staudensellerie

2 Knoblauchzehen

**2 EL** Tomatenmark

1 1/2 TL Currypulver

150 g rote Linsen

1 Stiel Minze

Salz

4EL Joghurt

250 g Möhren

2 Zwiebeln

50 g Butter

1TL edelsüßes Paprikapulver

11 Gemüsefond (aus dem Glas)

200 g stückige Tomaten (aus der Dose)

1 Bio-Zitrone

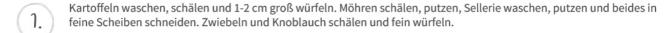
Pfeffer

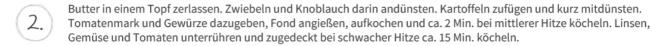


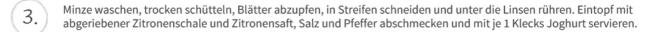
Portionsgröße Für 4 Personen | Schwierigkeitsgrad leicht

Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

### Zubereitung







### Mildes Fenchelgemüse:

1 EL Ghee

2 Fenchelknollen

1 TL Kreuzkümmelsamen

½ TL Fenchelsamen

1 MS Asafoetida

½ TL Curry

1 MS Langer Pfeffer

1 TL Kräutersalz

1 TL Thymian

Fenchel ist ein sehr mildes und süßes Gemüse, er sollte in keiner Reinigungskur fehlen. Er harmonisiert die geistigen Kräfte und gleicht Vata aus.

Ghee sanft erhitzen, Kreuzkümmel- u. Fenchelsamen darin anrösten. Asafoetida und Curry dazugeben und mit etwas heißem Wasser aufgießen.

Fenchel vierteln, Strunk und harte Teile entfernen, die Fenchelviertel in den Gewürzsud geben, Kräutersalz zufügen und sanft köcheln lassen.

Mit etwas Thymian und Langem Pfeffer abschmecken, ein paar Minuten rasten lassen.



#### Avocadocreme

Zutaten: | | 1/2 Tasse Kokosflocken

2 reife Avocados
250 g Sauerrahm
1 TL Zitronensaft
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

SalzKresse

### Zubereitung:

Die Kokosflocken 15 Minuten in heißem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken.

Die Avocados der Länge nach halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. Zusammen mit den Kokosflocken und dem Sauerrahm pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kresse bestreut servieren.

➡ TIPPS: Die Avocadocreme muss vor dem Genuss frisch zubereitet werden, da sich das Fruchtfleisch rasch verfärbt. Sie schmeckt nicht nur gut auf Brot, sondern eignet sich auch als Beilage zu einer Reistafel.

#### Grünkernaufstrich

Zutaten: 1 Tasse Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt
 1/2 TL Majoran

■ ¹/2 Tasse Grünkern, fein geschrotet

1 Zwiebel, fein gehackt1 EL Oliven- oder Rapsöl1 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Senf

1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben

1 Prise Paprikapulver edelsüß

Tamari
Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung:

Die Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt und Majoran aufkochen, Grünkern unterrühren. Einige Minuten köcheln, vom Herd nehmen. Mindestens  $^{1}/_{2}$  Stunde zugedeckt quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel im Öl weich dünsten.

Nachdem der Grünkernschrot abgekühlt ist, das Lorbeerblatt entfernen. Schrot und Zwiebel mit Knoblauch, Senf, Muskat und Paprika pürieren, eventuell noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Tamari, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Kichererbsenpaste (Hummus)

Zutaten: 200 g Kichererbsen

1 Lorbeerblatt3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

Salz

1 TL Zitronensaft

1 Prise Cayennepfeffer

Tamari

#### Zubereitung:

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen lassen. Am nächsten Tag mit frischem Wasser und Lorbeerblatt sehr gar kochen (ca. 1 Stunde). Die Kichererbsen zum Abtropfen in ein Sieb geben, etwas vom Kochwasser zurückbehalten.

Mit Öl, Knoblauch, Salz und Zitronensaft pürieren, eventuell mit Kochwasser sämiger machen. Mit Cayennepfeffer und Tamari abschmecken.

#### Hinweis:

*Hummus*, das Kichererbsenpüree, ist ein wichtiger Bestandteil der arabischen Küche. Es wird dort mit Olivenöl, Zitronensaft und Tahin abgeschmeckt.

### Rezept für gelbe Mungbohnensuppe

,
gespaltene gelbe Mungbohnen $/MNGDAL$ Asafoetida $-HINK$
Kurkuma – GELBWURZ
Wasser
1 gelbe oder grüne Zucchini (ca. 250 g)
2 mittelgroße Karotten (ca. 150 g)
frisch geriebener Ingwer
gemahlener Koriander
Kreuzkümmelsamen / MUTTER KÜMMEL Ghee / BUTTER SCHMALZ
Ghee / BUTTER SCHMALZ
frische gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz
Zitronensaft

Mungbohnen waschen, eventuell einweichen, dann mit Asafoetida, Kurkuma und Wasser 25 - 30 Minuten weich kochen. Zucchini und Karotten waschen, in kleine Stifte schneiden und mit dem Ingwer und gemahlenem Koriander zu den Mungbohnen geben, eventuell heißes Wasser zugeben und so lange kochen, bis das Gemüse weich ist. In einer Pfanne Kreuzkümmel ohne Fett für einige Sekunden goldbraun rösten und mit Ghee, Pfeffer und Salz unter die Mungbohnensuppe rühren, kurz aufkochen lassen, damit sich die Gewürze entfalten können, mit Zitronensaft beträufeln und warm servieren.

Dazu eignet sich besonders gut Basmatireis oder Fladenbrot.

### Indischer Linsenaufstrich

#### 7utaten

- 150 g braune Linsen
- 2 Knoblauchzehen, in der Schale
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Gelbwurz (Kurkuma), gemahlen
- 1 Prise Gewürznelke, gemahlen
  - 1 Prise Ingwer, gemahlen
    - 1 Prise Zimt, gemahlen
  - <sup>1</sup>/<sub>2</sub> TL Kreuzkümmel, gemahlen
    - Salz
      - Pfeffer
- 1 TL Limetten- oder Zitronensaft
- einige hauchdünne Streifen

Limetten- oder Zitronenschale

### Zubereitung:

Die Linsen waschen und zusammen mit den Knoblauchzehen gar kochen. Zum Abtropfen in ein Sieb geben.

Die Zwiebel in Öl andünsten, die Gewürze hinzufügen und kurz mitdünsten.

Zusammen mit den Linsen pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limetten- oder Zitronensaft abschmecken. Mit den gelben oder grünen Streifen garnieren und mit frischem schwarzen Pfeffer bestreuen.

#### Hinweise:

Kurkuma (Gelbwurz) ist ein leuchtend gelbes Pulver, das aus den getrockneten Wurzeln einer tropischen, mit dem Ingwer verwandten Pflanze gemahlen wird. Bei der Dosierung sollte man zurückhaltend sein, da das sehr erdige Aroma schnell dominiert. Die leicht bitteren Inhaltsstoffe verbessern Leberfunktion und Gallefluss, Eiweiß- und Fettverdauung (Cholesterin).

Linsen sind eine gute Eiweißquelle. Braune Linsen haben einen nussartig milden Geschmack. Rote Linsen, häufig in der asiatischen Küche verwendet, sind geschält und deshalb leicht verdaulich. Sie eignen sich besonders als Nahrungsmittel für die Vata-Konstitution.

#### Tofu-Möhrencreme

### Zutaten:

- 🛮 2 Möhren, fein geraspelt
- 2 EL Haselnüsse, fein gemahlen
- **1 EL Ghee oder Butter**
- 200 g Tofu natur oder geräuchert, je nach Geschmack
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- M Salz

#### Zubereitung:

Möhren und Haselnüsse in Ghee oder Butter weich dünsten, mit Tofu zu einer Paste pürieren und mit Cayennepfeffer, Zitronensaft und Salz abschmecken.

→ TIPP: Dies ist ein besonders leichter Aufstrich, der auch bei Vata-Konstitution gut vertragen wird.

### Bambus-Ginseng-Hühnersuppe

1 1/2 Tassen	Hühnerbrühe
1 Tasse	Wasser
1/2 Tasse	Bambus-Ginseng (Zhu Shen)
100 g	Spargel
1 El	Sesamöl
2	Grüne Zwiebeln, in 2-3 cm lange Stücke
	geschnitten
1	Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
1 Tl	Ingwer, in Scheiben geschnitten

Zubereitung und Verordnung: Den Bambus-Ginseng zehn Minuten in kochendem Wasser ziehen lassen.

Den Spargel eine Minute in kochendem Wasser blanchieren. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

In einem Topf das Sesamöl erhitzen, darin Knoblauch und Ingwer anbraten, bis sie duften. Die Hühnerbrühe und das Wasser dazugeben und erhitzen, bis das Ganze leise köchelt. Den Bambus-Ginseng hinzufügen und fünf Minuten mitkochen.

Den Spargel beigeben und eine weitere Minute kochen. Als letztes die grünen Zwiebeln dazugeben und servieren.

Wirkung: Als Mahlzeit ist diese einfache Suppe geschmackvoll, sättigend und fettarm. Das Rezept ergibt zwei Portionen, wobei eine Portion nur 99 Kcal hat. Trotzdem ist das Gericht reich an Proteinen sowie an den Vitaminen B, C und E.

### Shiitake-Pilze in Austernsauce

240 g	frische Shiitake-Pilze (ohne Stiele)
1	Karotte, in Scheiben geschnitten, 1 Minute gekocht
1	Kopfsalat
1 Tl	Salz
1/2 Tl	Fruchtzucker
3 Tl	Maisöl, in zwei Portionen
1	Schalotte, in Scheiben geschnitten
2	Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
2 El	Austernsauce
1 Tl	Wein

**Zubereitung und Verordnung:** Die Pilze mit Salz, Fruchtzucker und zwei Teelöffeln Maisöl vermischen. 15 Minuten braten und beiseite stellen.

Den Kopfsalat mit zwei Tassen kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren und die Flüssigkeit abgießen. Die Salatblätter auf einer Servierplatte anrichten.

Einen Teelöffel Maisöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch anbraten, bis sie dusten. Dann Pilze, Austernsauce und die in Scheiben geschnittene Karotte dazugeben. Zwei Minuten kochen, bis die Mischung eindickt.

Die Mischung über dem Salat verteilen und servieren.

Wirkung: Dieses Gericht enthält wenig Fett, aber viele heilende Eigenschaften. Es ergibt zwei Portionen und hat 340 Kcal pro Portion. Die wirksamste Zutat sind die Shiitake-Pilze. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, daß sie das Immunsystem stärken und Viren bekämpfen. Für Leute, die abnehmen wollen, hat dieser Zauberpilz einen weiteren Vorteil. Japanische Forscher haben herausgefunden, daß der Verzehr von 90 g frischen Shiitake-Pilzen täglich bei den Testpersonen zu einer zwölfprozentigen Senkung des Cholesterins im Blutserum geführt hat. Das Gericht hilft Ihnen also nicht nur beim Abnehmen, sondern reinigt auch Ihre Arterien.

### Entgiften & Fasten nach Großeister Zhi-Chang LI

**MORGENS** 1 Glas gutes Wasser + 1 Portion Protein

Gemüse, Obst, Getreide/Brot und Kohlenhydrate

**MITTAGS** 1 Glas gutes Wasser + 2 Portion Protein

Obst

**ABENDS** 1 Glas gutes Wasser + 1 Portion Protein

Gemüse, Obst, Getreide - Meister Li's ReisBrei

Vor dem Schlafen 1-2 Tabletten OPC

Kaffee-Einläufe 1x täglich



### Meister Li's ReisBrei

Hiobstränensamen 薏仁米 Yi Ren Mi Yamswurzel Shan Yao 山药 ungeschälter/brauner Reis 糖米 Cao Mi Lotuskerne 莲子 Lian Zi Lilienzweibel 百合 Bai He Makanastersamen 欠实(芡实) Qian Shi Salomonsiegelwurzel 玉竹 Yu Zhu

Qi Zi/ Gou Qi Gojibeeren 杞子(枸杞)

**Klebreis** Nuo Mi 糯米

### **Zubereitung**

25g Meister-Reis in einem Sieb waschen und anschließend mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Das Einweichwasser nicht abgießen, 200-250ml Wasser hinzufügen und 10 Minutenbei großer Hitze zugedeckt kochen. Anschließend bei geringer Hitze weitere 60 Minuten zugedeckt köcheln. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben und ca. alle 10 Minuten umrühren. Bei dieser Kochzeit haben die Körner noch etwas Biss. Wer es lieber etwas weicher oder breiiger mag, kann die Kochzeit gegebenenfalls verlängern.

### **KAFFEE-EINLAUF**

Einen gut gehäuften Esslöffel Bio-Kaffee in 1L qualitativ hochwertiges kaltes Wasser geben, nach dem aufkochen:

- 1. 3 Minuten kochen
- 2. 12 Minuten zugedeckt köcheln
- 3. den Kaffee-Sud ca. 3-4 Stunden zugedeckt ruhen lassen.
- **4.** Den gefilterten und auf ca. 30 Grad erwärmten Kaffee-Sud in den Irrigator füllen.
- **5.** Beginne den Einlauf mit ca. 400ml Flüssigkeit Einlauf für Einlauf die Flüssigkeit auf 750ml steigern

Als Kaffee-Alternative sind wilde Kamillenblüten geeignet.





Hier ein YouTube-Link zu einer Erklärung der Handhabung: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CsZSZZbLqZs&sns=em">https://www.youtube.com/watch?v=CsZSZZbLqZs&sns=em</a> es gibt sicherlich mehrere mögliche Varianten.

### Bewahren wir uns nach der Fastenkur für »die Zeit danach« folgende Grundsätze:

- Es kommt nicht nur darauf an, was wir essen, sondern auch, wie wir essen.
- In rechter Weise zu essen ist zelebrierte Dankbarkeit.
- Stellen wir uns bewusst ein auf die Speise und essen wir sie langsam und jeden Bissen auskostend. Wer so isst, meditiert.
- Erleben wir das Essen mit allen Sinnen.

- Wir sollten nicht zur Ablenkung oder als Ersatzbefriedigung essen.
- Geben wir endgültig den Kampf mit den Kalorientabellen auf und beugen wir uns nicht mehr der Diktatur von Reduktionsdiäten.
- Wir dürfen die Freude am Essen nicht verlieren.

### Was Fasten bewirkt. Es ...

- · stärkt den Charakter
- · macht freier
- führt zu innerer seelischer Klarheit
- verhilft zu neuer Lebenseinstellung
- · reduziert Übergewicht
- verjüngt und ist die beste Gesundheitsvorsorge

- · gibt Kraft und Energie
- entlastet die Verdauungsorgane (Leber, Galle, Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse), den Bewegungsapparat, Herz, Kreislauf und Nieren
- entwässert, entsalzt und entgiftet den Körper
- hilft bei vielen Krankheiten

