



Die Grüne Diät

aus dem Kundalini Yoga
Frühjahrsputz, Leberstärkung
und Darmreinigung

Texte und Rezepte zusammengestellt
von Katja Thomsen
Yoga am Meer
Entspannen und auftanken
www.yogaammeer.de

Reinigungskuren

Im Kundalini Yoga gibt zahlreiche Reinigungskuren, die man regelmäßig machen sollte. Eine der leichtesten und schmackhaftesten Kuren ist die sogenannte „Grüne Diät“. Die grüne Diät ist eine sehr bekömmliche und leichte Diät. Sie bringt sehr viel Energie durch die Leberstärkung. Es kann allerdings passieren (je nachdem wie „rein“ Du vorher gegessen hast), dass durch den Entgiftungsprozess auch Wut freigesetzt wird. Aber besser, Gefühle kommen an die Oberfläche denn erst dann kannst Du sie verarbeiten und loslassen.

Dauer: Mindestens 3 Tage, 10 bis 14 Tage sind ideal

Rezept: Alles, was grün ist, ohne Salz, ohne Zucker. Roh oder gekocht. Verfeinert mit zum Beispiel Oliven-, Lein-, - oder Hanf-Öl.

Gegessen werden kann so viel wie jeder möchte. Und zum Würzen frische grüne Kräuter nehmen.

Nicht auf dem Speiseplan: Kaffee, Alkohol, Saft

Hier eine grüne Auswahl:

- Grünes Obst: Äpfel, Birnen, Kiwis
- Grünes Gemüse: Brokkoli, Spinat, Mangold, Lauch, Kohlrabi, Wirsing, Zucchini
- Avocados sind ein wundervolle Ergänzung

Möglicher Speiseplan für die Grüne-Diät-Woche:

Frühstück: Apfel- und Birnenkompott, Avocado
Mittagessen: gedünstetes grünes Gemüse
Abends: gedünstetes grünes Gemüse
Für Zwischendurch: frisches Obst
Trinken: heißes Wasser mit Ingwer und Kräutertees und viel Wasser

Wirkung: Entgiftung, Abnehmen und gegen Übersäuerung im Körper und vor allem Leberstärkung.

Wichtiger Hinweis: Gewichtsreduktion ist eine weitere Wirkung der Diät. Daher sollte jemand mit Untergewicht oder Essstörungen vorher mit einem Arzt die Diät absprechen.

Grüne Diät - Ein paar Einkaufsideen

Gemüse:

Spinat, Broccoli, Zucchini, Grüne Bohnen, Fenchel, Lauch, Grüne Paprika, Artischocke, Stangensellerie, Mangold, ...

Als Salat:

Grüner Salat, Gurke, Sprossen, Löwenzahnblätter,

Für das Salatdressing:

Etwas Zitronensaft von der Grünen Zitrone (Limette), Wasser und frische grüne Kräuter

Kräuter:

Petersilie, Schnittlauch, Koriander, Basilikum, Rosmarin...

Obst:

Äpfel, Birnen, Kiwis, Trauben, Avocados, ...

Frischer Saft im Mixer:

Petersiliensaft, Sellerie & Apfel, ...





Gemischter Salat mit:
Löwenzahn, Römersalat, Avocado, Broccoli-Sprossen,
Basilikum - mit einem Limetten-Dressing



Mangold in einem Alfalfa-Sprossen-Bett mit etwas Zitronensaft



Salat mit
Geriebener roher Zucchini, Rucola-Salat, Alfalfa-Sprossen mit
Frühlingszwiebeln. Limetten-Dressing



Grüner Mix - im Dampfgarer gegart:
Zucchini, Grünkohl, Löwenzahn

Auf dem Markt einkaufen...



Auf dem Markt einkaufen...



Auf dem Markt einkaufen...

