



GETREIDDEKUREN

ein Weg, seinen Körper zu
entschlacken!



MAG. GABRIELE SIROTEK

Inhaltsverzeichnis

1. Warum ich dieses eBook schrieb?	3
2. Getreidekuren in den Dojo-Zeiten	4
3. Ziel der Getreidekur?	4
4. Was ist zu tun bei einer Getreidekur?	5
5. Welches Getreide ist für mich passend?	5
6. Welche Obst- und Gemüsesorten sind ideal?	7
7. TIPPS für die Umsetzung ?	7
8. Was ist bei der Getreidekur zu vermeiden?	8
9. Zu welchen Begleiterscheinungen kann es kommen?	8
10. Für wen ist die Getreidekur nicht geeignet ?	8
11. KUZU zur Unterstützung!	9
12. Welche Getränke sind bei der Getreidekur ideal?	10
13. Was ich dazu noch sagen möchte	10
14. Impressum	11

1. Warum ich dieses eBook schrieb?

Ich wurde sehr oft gefragt, was man denn genau tun kann, wenn man entschlacken möchte und wie es denn genau funktioniert. Oft wollen Menschen mehr als nur Ungesundes in der Fastenzeit wegzulassen. Vielen Menschen, wie auch mir, liegen die ‚Hungerkuren‘ oder auch ‚Saftkuren‘ nicht unbedingt. Immer mehr Menschen interessierten sich für die Reiskur, die ich selbst schon einige Male durchgeführt habe. Um hier umfassende und alltagstaugliche Information weitergeben zu könne, habe ich meine Unterlagen und meine Erfahrungen zusammengefasst und dieses eBook geschrieben. Ich wollte damit einerseits Informationen zu den Getreidekuren allgemein festhalten und eine möglichst praxisnahe Anleitung für die Durchführung schaffen.

Ich hoffe, viele immer wieder auftauchende Fragen damit geklärt zu haben?

Falls es doch weitere Fragen und auch Erfahrungen gibt, die jemand teilen möchte, bitte sehr gerne unter info@food4life.at!

Ich freue mich, wenn ich Dir auf diesem Wege zu einem Stückchen mehr Gesundheit und zu mehr Kraft und Energie verhelfen kann!

Alles Liebe und gesunde Grüße,

Gabriele Sirotek

2. Getreidekuren in den Dojo-Zeiten

Es wird empfohlen, diese in den DOJO-Zeiten durchzuführen, jedoch ist jede Entschlackung des Körpers zu jeder Zeit ein Gewinn für uns, daher nur zur Info:
Die Dojo-Zeiten sind 4 mal 18 Tage und jedes Jahr ungefähr vom

*28. Jänner bis 13. Februar
26. April bis 15. Mai
27. Juli bis 17. August
28. Oktober bis 15. November*

In diesen Zeiten ist es besonders günstig, den Funktionskreis Magen – Milz/Pankreas zu nähren, aufzubauen, zu entgiften und vor Feuchtigkeit zu bewahren. Der Körper wird so auf die folgende Jahreszeit vorbereitet!

Die Dojo-Zeiten helfen, den krankmachenden Einflüssen der folgenden Jahreszeiten vorzubeugen:

Im Frühling – HOLZ – Leber – Gallenblase – vor Wind schützen, v.a. den GB-Meridian im Nacken!

Im Sommer – FEUER - sollte man Herz – Dünndarm, den 3fachen Erwärmer, Blut und den Kreislauf tonisieren.

Im Herbst – METALL - sollte man Lunge – Dickdarm harmonisieren und vor Trockenheit bewahren.

Im Winter – WASSER – Niere – Blase sollten vor Kälte geschützt werden!

3. Ziel der Getreidekur?

- Leber (Darm) entgiften
- Schlacken lösen
- Ablagerungen ausscheiden
- Platz für neue Säfte machen
- neue Säfte aufbauen

4. Was ist zu tun bei einer Getreidekur?

Man sollte die Getreidekur jeweils mindestens 3 Tage, 6 Tage, 9 Tage maximal jedoch 12 Tage lang machen.

Man wählt für diesen Zeitraum **eine Getreidesorte** und isst sie in ausreichenden Mengen zum Frühstück, Mittags und am Abend **ohne SALZ !!!**

Das Getreide kann mit **Kräutern, Samen, Algen** (Wakame ist ideal – enthält viel Kalzium und Vitamin B 12) **und jeweils einer Gemüse- oder Obstsorte** (der jeweiligen Jahreszeit!) pro Mahlzeit variiert werden.

Im Frühjahr sollte man weniger Getreide und mehr Gemüse und Kräuter essen. Im Herbst mehr ERDE – Getreide, um die Milz aufzubauen!

5. Welches Getreide ist für mich passend?

Das Getreide, das Gemüse und die Tees können je nach Konstitution ausgewählt werden, wie z.B.:

5

Bei Bluthochdruck:	Sellerie
Bei Rauchern:	Reis + Rettich oder Reis mit gedünsteter Birne und schwarzem Sesam
Bei Übersäuerung:	Stangensellerie
Bei Schwäche:	Grünkern
Bei erhöhtem Cholesterin:	Hafer

Reiskur bei *feuchter Hitze* (Akne, Furunkel, Herpes, gelber Ausfluss, Neurodermitis)
Yang-Fülle
Qi- oder Yang-Mangel: Reis rösten und Ingwer hinzugeben
Ist am gängigsten und am leichtesten durchzuführen!

Hirsekur bei *Magenfeuer*
Hitzesymptomen
Entzündungen (Magengeschwür, Gastritis)
Klärt den Geist am meisten!
Nicht bei Yang-Mangel!
Trocknet auch sehr aus, also nicht zu lange!

Weizenkur bei *Yin-Mangel*
Chronischen Schlafstörungen
Nachtschweiß
Wird in der Praxis seltenst empfohlen, weil durch Weizen Feuchtigkeit entsteht!
Ist nur für alte, mumifizierte Menschen geeignet!

Gerstenkur bei *Ödemen*
Wasseransammlungen
Nicht bei Yin- oder JinYe-Mangel! (unbedingt Gemüse dazugeben)
Geste lange kochen, sie ist schwer verdaulich!

- 10 EL Gerste 8 Stunden einweichen, Wasser wegschütten
- Gerste mit 4l Wasser, Wakame, getrockneten Orangen- oder Mandarinschalen und etwas frischem Ingwer 1 – 2 Stunden köcheln
- Nicht salzen, besser mit Kräutern würzen
- Abseihen, den Saft trinken (halb Gerstensaft, halb Wasser – vertreibt Feuchtigkeit!)
- Gerste als Suppeneinlage oder mit Gemüse essen, im Wok zubereiten, als Salat mit Olivenöl

Haferkur bei *Qi-Mangel*
Kalter Konstitution
Nicht bei Schlafproblemen, Wechselbeschwerden, Sexmaniacs

Grünkernkur bei *Milz-Qi-Mangel* (der schon fast ein Yang-Mangel ist)
Niedrigem Blutdruck
Nicht bei Yang-Fülle und Leberfeuer!
Grünkern einweichen und mindestens 8 Stunden kochen!

für die Getreidekur sind nicht geeignet:

Roggen (ist schwerst verdaulich)

Buchweizen (ist kein Getreide, sondern ein Gras – wäre zu einseitig!)

Polenta (macht Feuchtigkeit, ideal bei hyperaktiven Kindern!)

Natürlich ist auch eine eventuelle Glutenunverträglichkeit oder sogar Zöliakie bei der Wahl des Getreides zu beachten!

6. Welche Obst- und Gemüsesorten sind ideal?

- ✓ Chlorophyllhaltige Gemüse wie Stangensellerie
- ✓ Wurzelgemüse wie Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Sellerie, Rüben,...
- ✓ viele bittere Gemüsesorten wie Chicoree, Artischocken – sie leiten nach unten
- ✓ Fenchel, Kohlrabi, Radieschen inkl. Blätter (gilt für alle Gemüse mit Ausnahme der Karotte) – die Blätter klein schneiden und über das Essen streuen!
- ✓ Rettich- und Radieschensprossen
- ✓ Kresse, Petersilie, Schnittlauch – nicht bei Hautproblemen
- ✓ Einheimisches Obst oder Grapefruit kurz in Wasser dünsten

7. TIPPS für die Umsetzung ?

- Ideal sind Congees (1:10) aus diesen Getreidesorten – mindestens 3 ½ Stunden kochen! (gibt Energie!)
- Es soll auch ein wenig **kaltgepresstes Öl** (Leinöl, Olivenöl, Sesamöl, Walnussöl,...) verwendet werden, aber sparsam!
- Bei Yang-Mangel Ingwer hinzugeben und das Getreide ohne Fett trocken rösten!
- Wenn jemand sehr viel schwitzt unbedingt ein wenig **unraffiniertes Meersalz** hinzugeben!
- Für „Fast-Oxidizer“ können auch **Tofu** oder **gekochte Hülsenfrüchte** hinzugegeben werden! (in kleinen Mengen, falls Getreide und Gemüse zu einseitig - z.B: 2-3 EL Adukibohnen pro Mahlzeit)
- Bei Bedürfnis nach etwas Frischem: etwas Apfel in das Getreide reiben
- Zum Süßen: wenig Malz oder Trockenfrüchte mitkochen
- Kochmethoden: in der Pfanne mit möglichst wenig Fett dünsten oder dämpfen
- Zum Naschen: Apfelmus, Birnenkompott, Feigen, Datteln, Apfelringe
- Restaurant: Levantinisch: Linsensuppe
Japaner: Miso Suppe und Reis
Chinesisch: Fastenspeise – ev. problematisch wegen Glutamat!

8. Was ist bei der Getreidekur zu vermeiden?

Salz

Milchprodukte

Alkohol, Zigaretten

Kaffee

Brot

Tierisches Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier, Butter, Wurst,...)

Rohkost (Stagnationsgefahr – wird schwer verstoffwechselt!)

Zucker (auch Süßigkeiten)

9. Zu welchen Begleiterscheinungen kann es kommen?

- Der Stuhl verändert sich und riecht stark
- Es können anfangs Kopfschmerzen durch das Entgiften auftreten – v.a. bei niedrigem Blutdruck
- Emotionen
- Verstopfung (auf keinen Fall Abführmittel nehmen, sondern ev. den Fettanteil in Form von kaltgepressten Ölen erhöhen!)
- Bei Blähungen Kümmel, Kardamom oder Anis als Gewürz oder Tee hinzufügen!

8

10. Für wen ist die Getreidekur nicht geeignet ?

Schwangere

Stillende

Kranke

Für Kinder nur bedingt, wenn sie Lust darauf haben und verstehen, worum es geht! Man kann z.B. dicke Suppen mit einem Gemüse machen und Reis hineingeben!

11. KUZU zur Unterstützung!

Den Darm kann man unterstützen mit der **KUZU-Kur**:

KUZU ist nicht zu verwechseln mit Pfeilwurzelmehl!

Kuzu ist die Wurzel eines Weinstockes in den japanischen Bergen – eine Wurzel mit extremer Energie. Sie wird im Spätherbst ausgegraben. In den kalten Gebirgsbächen wird die Stärke der Wurzel ausgewaschen – diese Stärke ist Kuzu!

Wirkung:

- ist thermisch neutral
- stärkt und reguliert die Verdauung, ist aber leicht verdaulich und wird vom Darm schnell absorbiert
- kleidet den Magen aus, entgiftet den Dickdarm
- ist konzentrierte Stärke und gibt sehr viel Energie!
- wirkt Fiebersenkend

Anwendung:

- ✓ zum Eindicken von Marmelade, Kompott und Suppen
- ✓ zum Entschlacken
- ✓ begleitend zur Einnahme von Antibiotika (+ 10-12 Tage!)
- ✓ Hausmittel für Reisen in ferne Länder (ab 1 Woche vor Abreise zur Vorbeugung!)
- ✓ bei akuten Darmproblemen, stoppt Durchfall!
- ✓ bei allgemeiner Erschöpfung, steigert die Vitalität
- ✓ bei Erkältungen, Grippe, Kopfschmerzen
- ✓ bei Fieber (auch bei Kindern)

1 TL Kuzu in ¼ l KALTEM !!! Wasser auflösen und in einem Email- oder Glasgeschirr ca. 5-10 Minuten köcheln (ca. auf die Hälfte reduzieren), dann etwas frischen Ingwer hineinreiben und eventuell ½ TL Umeboshi-Paste einrühren (oder ein kleines Stück Umeboshi-Pflaume hineinschaben!)

Diese Mischung in der Früh und am Abend trinken!

Die KUZU-Kur:

- befreit von Schlacken und stärkt dadurch automatisch das Immunsystem
- kann ca. alle 3 Monate zur Stärkung des Immunsystems angewendet werden!

12. Welche Getränke sind bei der Getreidekur ideal?

- ✓ warmes Wasser ist immer ideal, es kann in großen Mengen zu jeder Zeit getrunken werden!

Bei den Kräutertees soll grundsätzlich nach ein paar Tagen abgewechselt werden, weil jedes Kraut seine besondere Wirkung hat und wirklich etwas tut in unserem Körper!

- ✓ Zinnkrauttee - ausleitend, regt die Verdauung an
- ✓ Brennnesseltee - ausleitend
- ✓ Maishaartee - bei feuchter Hitze
- ✓ Eibischkrauttee - bei leerer Hitze
- ✓ Kukutschatee - bei Schwäche
- ✓ Lapatschotee – ist nicht fermentiert, hat antibakterielle und antivirale Wirkung
- ✓ Baldriantee - bei Schlafproblemen
- ✓ Melissentee - bei Schlafproblemen
- ✓ Anistee - bei Kälte
- ✓ Kümmeltee - bei Kälte
- ✓ Fencheltee - bei Kälte
- ✓ Orangenschalente - regt die Verdauung an

10

Nicht geeignet sind: bitter – kalte Tees wie zB. Veilchen- oder Stiefmütterchente!

13. Was ich dazu noch sagen möchte...

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein“ sagte schon Hippokrates, also bitte beobachtet euch und euren Körper sehr gut und lernt seine Zeichen zu erkennen!

Diese Informationen sind von mir mit bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen. Sie sollen euch eine Grundinformation und Unterstützung sein - einen Überblick über Getreidekuren und deren Anwendung geben. Ich gebe damit jedoch kein Heilversprechen und poche auf den vernünftigen Einsatz der beschriebenen Nahrungsmittel, da ich keine Verantwortung für etwaige Folgen dafür übernehmen kann und möchte. Keinesfalls ersetzt die Anwendung der enthaltenen Informationen den Besuch eines Arztes oder Therapeuten.

Alles Liebe und viel Gesundheit durch's Umsetzen!

Gabriele Sirotek 😊

14. Impressum

Kontaktadresse

food4life - Mag. Gabriele Sirotek
Breitenfurterstrasse 372c
1230 Wien
info@food4life.at
+43 699 18 13 99 12

Rechtlicher Hinweis

Mag. Gabriele Sirotek hat alle zumutbaren Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass die in diesem eBook zur Verfügung gestellten Informationen zur Zeit der Bereitstellung richtig sind. Eine Garantie für Vollständigkeit, Richtigkeit und letzte Aktualität kann jedoch nicht übernommen werden, weder für das vorliegende eBook noch für die Website, Links oder andere Inhalte, die entweder direkt oder indirekt von der Webseite www.food4life.at verwendet werden.

Informationen und Empfehlungen wurden sorgfältig geprüft. Sie sind unverbindlich und dienen allein zur allgemeinen Information. Die Nutzung des eBooks von Gabriele Sirotek sowie die Umsetzung von Ratschlägen oder übrigen Angaben erfolgt auf eigenes Risiko. Jegliche Haftung, insbesondere auch für Folgeschäden wird vollumfänglich ausgeschlossen.

Sofern nichts anderes angegeben, liegt das Urheberrecht aller im eBook und auf der Webseite www.food4life.at bereitgestellten Dokumente bei Frau Mag. Gabriele Sirotek. Der gesamte Webauftritt unterliegt der österreichischen Gesetzgebung über Urheberrechte und geistiges Eigentum. Alle Rechte sind vorbehalten.

Haftung für Links

Verweise und Links auf Webseiten Dritter liegen außerhalb unseres Verantwortungsbereichs. Es wird jegliche Verantwortung für solche Webseiten abgelehnt. Der Zugriff und die Nutzung solcher Webseiten erfolgen auf eigene Gefahr des Nutzers oder der Nutzerin.

Urheberrechte

Die Urheber- und alle anderen Rechte an Inhalten, Bildern, Fotos oder anderen Dateien auf der Website gehören ausschließlich Mag. Gabriele Sirotek oder den speziell genannten Rechtsinhabern. Für die Reproduktion jeglicher Elemente ist die schriftliche Zustimmung der Urheberrechtsträger im Voraus einzuholen.

Titel des Buches:

„Getreidekuren – ein Weg seinen Körper zu entschlacken!“

Name des Autors: Mag. Gabriele Sirotek

Copyright: © 2015 Gabriele Sirotek

published by: www.food4life.at

Wien, am 04.02.2015