

## Der Start: die 5-tägige Darmreinigung – Rezepte

Nebst einem morgen- und abendlichen Flohsamen-«Drink» sind die Hauptbestandteile der 5-tägigen-Darmreinigung:

- 1) Metallklärende alkalische Brühe/Bouillon, 1 Liter täglich
- 2) Green Protein Shake, 1-2 Liter täglich
- 3) Frischer Gemüsesaft, 1 Liter täglich
- 4) Raw Veggie Snacks: Karotten, Sellerie, Broccoli, Blumenkohl, 1 Avocado mit Limettensaft und Knoblauch täglich (iss mehr Avocados, wenn du dein Gewicht halten oder zunehmen möchtest)
- 5) (Gefiltertes) Wasser, nach Wunsch Limette oder Zitrone hinzufügen, 2 ½ bis 3 Liter pro Tag
- 6) Reinigungs-Tee und Yogi-Tee, keine (Tier-)Milchprodukte oder Süßungsmittel, unbegrenzt

Die optionalen Nahrungsbestandteile der 5-Tage-Darmreinigung sind:

- 7) Mungobohnen und Reis, während des Tages oder zum Abendessen, 1-3 Mal pro Tag
- 8) Nussige Snacks: Pekannüsse, Cashewnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

Versuche auf 7) und 8) zu verzichten, wenn du Gewicht verlieren möchtest.

---

## Rezepte für die 5-tägige Darmreinigung

### 1) Metal Clearing Alkaline Broth Soup / Bouillon

Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln (reich an Beta-Carotin, alkalisch)
- 2 Zwiebeln (Leberunterstützung, antibakteriell)
- 4 Karotten (reich an Kalium und Beta-Carotin, alkalisch)
- 3 Selleriestangen (alkalisch, natriumreich)
- 2 Zucchini (alkalisch)
- 1 Bund Petersilie (Nierenreiniger)
- 4 Stangen Spargel (Nierenreiniger) – weglassen, da nicht Saison
- 2 Tassen Bio-Spinat (mineralstoffreich, alkalisch)
- 2 Tassen Koriander (zieht Schwermetalle heraus)
- 6 Knoblauchzehen (Leberunterstützung, antibakteriell, antimykotisch)
- 2 EL Kurkuma (Leberunterstützung, entzündungshemmend)
- 1 EL Dulseflocken\* (mineralstoffreich, alkalisch, Schilddrüsenaufbau), siehe Link unten zum Bestellen
- ½-1 TL Cayennepfeffer (erhöht die Durchblutung)
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Gewürznelken
- 1 TL Meersalz
- Bragg's Liquid Aminos\*\* – siehe Link unten zum Bestellen (ist aber optional)
- 1 Liter Wasser – oder mehr

Gemüse kleinschneiden. Fülle einen Suppentopf mit Wasser und füge das gehackte Gemüse hinzu. Kurkuma, Dulseflocken und Gewürze begeben und alles zum Kochen bringen. 2 Stunden köcheln

lassen. Danach die ganze Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf giessen und fertig ist die Bouillon. Sie ist 4 Tage haltbar und lässt sich auch einfrieren.

Das abgeseibte Gemüse kann für einen späteren Gebrauch eingefroren werden und für ein anderes Gericht/Suppe verwendet werden. Trinke pro Tag 1 Liter warme Brühe, dreimal täglich und gib vor dem Konsumieren 1-2 Teelöffel Hanfproteinpulver dazu.

Nimm diese Bouillon auch nach diesen ersten 5 Tagen mehrmals pro Woche mit oder ohne Gemüse zu dir, sie unterstützt dich bei der weiteren Entgiftung.

\*Dulce von Hello Vegan, <https://www.hellovegan.ch/produkt/algamar-dulce-25g/>

\*\*Braggs Liquid Aminos, [https://www.narayana-verlag.ch/Bragg-Liquid-Aminos-473-ml/b19575?gclid=CjwKCAjwlovtBRBrEiwAG3XJ-00ZUMbcdf4Qs5qaRTqhPVJvdMHe7Ui3gw0n1R0urAdlQDb\\_LCBqghoCSCsQAvD\\_BwE](https://www.narayana-verlag.ch/Bragg-Liquid-Aminos-473-ml/b19575?gclid=CjwKCAjwlovtBRBrEiwAG3XJ-00ZUMbcdf4Qs5qaRTqhPVJvdMHe7Ui3gw0n1R0urAdlQDb_LCBqghoCSCsQAvD_BwE)

---

## 2) Green Protein Shake

Der Green Protein Shake versorgt dich mit alkalischen Mineralien und leicht verdaulichem Eiweiss, so dass dein Blutzucker während der Darmreinigung stabil bleibt.

Zutaten:

- 1 Avocado
- 2 Tassen frischer Spinat oder Federkohl
- 3/4 Tasse Gurke (1/2 Gurke)
- ein paar Zweige Petersilie
- 1 EL frische Ingwerwurzel
- 2 Knoblauchzehen (lass es weg, wenn das für dich ein No-Go ist 😊 )
- 2 EL Hanfsamenpulver
- 2 TL gemahlener Leinsamen
- 2 TL gemahlener Chiasamen
- Saft von 3 Limetten
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ¼ TL Meersalz
- 2 Tassen Wasser

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und mischen. Diese Menge sollte ungefähr einem Liter entsprechen oder etwas mehr. Geniesse gleich ein Glas und giesse den Rest in eine Flasche, die du tagsüber mitnehmen kannst. Trinke den Green Protein Shake zu den Mahlzeiten und stelle ihn dazwischen kühl. Mach bei Bedarf mehr davon.

---

## 3) Fresh Vegetable Juice

- 5 mittelgrossen Bio-Karotten
- 8 Selleriestangen
- 1 mittelgrosse Rande
- 1 Bund Federkohl (ca. 20 Blätter), oder anderer dunkelgrüner Blattsalat
- 1 EL Ingwer

Saft von 1 Zitrone  
1 Knoblauchzehe (optional)

Gib alles in einen Entsafter\*. Füge 1 TL gemahlene Chiasamen und 1 TL gemahlene Leinsamen zu jedem Glas hinzu. Trinke den Vegetable Juice verteilt über den ganzen Tag. Strebe einen Liter pro Tag an. Wenn du ein ernsthaftes Candida-Problem hast, ersetze Karotten und Rande mit 1,5 Gurken.

\*Wenn du keinen Entsafter hast, so wie ich, dann nimm ca. die Hälfte oder zwei Drittel der Zutaten und gib alles mit Wasser in einen Blender/Mixer.

---

#### **4) Raw Veggie Snacks**

Knabberere, wenn du Lust hast, rohe Karotten, Sellerie, Broccoli, Blumenkohl und iss optional täglich 1-2 Avocados mit Limettensaft.

---

#### **5) Trinke täglich 2 ½ 3 Liter (gefiltertes) Wasser**

Wasser ist notwendig, um Abfallstoffe aus dem Körper zu spülen und den Darm in Bewegung zu halten.

---

#### **6) Täglich eine Tasse Reinigungs-Tee trinken**

Der Reinigungs-Tee besteht aus Klettenwurzel, Rotkleeblättern, Löwenzahnwurzel und Blättern, Nelken, Pfefferminze, Süssholzwurzel, Fenchelsamen, Wacholderbeeren, Mariendistelsamen, Pau d'arco, Zimt und Ingwer.

Du kannst dir diesen Tee in einem Spezialgeschäft zusammenstellen lassen – möglicherweise ist es jedoch schwierig, alle Zutaten zu erhalten.

Die einfachere Variante: Du holst dir im Reformhaus einen Tee, der die Entgiftung von Leber, Nieren, Blut und Lymphe fördert und so unser Darmreinigungsprogramm unterstützt.

Ich habe mir aus der Berg-Apotheke den «Basenregulierender Tee» geholt, dieser wirkt reinigend und harntreibend und ist ein ideales Getränk während einer Fastenkur.

---

#### **7) Yogitee**

Auf S. 16 im Manual gibt es ein spezielles Rezept, um den Yogitee selbst herzustellen.

Ich habe es mir jedoch auch hier leicht gemacht und den «YogiTea Classic» gekauft. Achte darauf, dass dein Tee auf jeden Fall Zimt und Nelken enthält.

Du kannst diesen mit Sojamilch (oder Hirse-/Mandel-/Hanfmilch) zubereiten.

⇒ Keine Reismilch, und generell keine gesüsste Milch, Hafermilch zurückhaltend

---

## 8) Mungobohnen-Reis-Gericht

Ergibt 4-6 Portionen

9 Tassen Wasser

1 ½ Tassen Mungobohnen, über Nacht eingeweicht

½ Tasse brauner Reis

4-6 Tassen geschnittenes Gemüse (Karotten, Sellerie, Zucchini, Broccoli usw.)

2 EL Olivenöl

2 Zwiebeln, gehackt

1/3 Tasse gehackte Ingwerwurzel

4 Knoblauchzehen, gehackt

3 TL Kurkumapulver

½ TL Pfeffer

1 TL (gehäuft) Garam Masala

1 EL Basilikum

2 Lorbeerblätter

Samen von 5 Kardamomkapseln

Braggs Liquid Aminos (optional)

1 TL Meersalz

Bohnen und Reis abspülen. Wasser zum Kochen bringen, Reis und Bohnen, Meersalz und Lorbeerblätter dazugeben und über mittlerer Flamme köcheln lassen. Gemüse vorbereiten und hinzufügen. In einer Bratpfanne etwas Wasser mit Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze anbraten. Gewürze hinzufügen (die Kräuter noch nicht). Wenn alles gar ist, Zwiebeln mit Mungobohnen und Reis vermengen.

Oft umrühren, um ein Anbrennen zu vermeiden. Zum Schluss Basilikum hinzufügen und bei mittlerer Hitze und häufigem Rühren fertigkochen. Die Konsistenz des Gerichtes sollte dick und suppenartig sein.