TCM & DETOX

VEGANUARY DETOX

aber richtig!

WORKBOOK

2024

URSULAPEER.COM

Wie es geht & was wir unbedingt vermeiden sollten

la Lemonista
URSULA PEER

VEGANUARY DETOX

Der Wunsch nach einem Apres-Festtags-DETOX bricht meist Anfang Januar los.
Verständlicherweise.
Es ist Zeit sich in der eigenen Haut wieder richtig wohl zu fühlen - und gesünder.
Und sich schön zu finden.

In den letzten Jahren kommen wir am **Veganuary Trend** (= vegan in January) kaum vorbei.
Vegan macht auch Sinn nach Martinigans, Weihnachtsbraten und Silvesterfondue, es ist hinlänglich bekannt, welche Schäden ein Zuviel an tierischem Eiweiß an unserem Herz-Kreislaufsystem mit sich bringen.
Aber...

Vegan allein genügt nicht

Als TCM Ernährungs-Spezialistin ist es mir ein Anliegen die **Weisheit der Traditionell Chinesischen Medizin** zu nutzen, um nach dem Detoxen auch wirklich gesünder zu sein und mit dem berühmten **Glow zu strahlen**.

Prosit 2024!

Das Allerbeste für ein strahlendes neues Jahr!

Herzlichst Eure

U. Peer

DIE WEISHEIT DER TCM

Die TCM ist seit Jahrtausenden führend was Anti Aging & Longevity angeht.

Die Traditionell Chinesische Medizin sieht den Menschen untrennbar mit der Natur verbunden.
Je eher wir im Einklang mit der Natur leben, desto ökonomischer ist es:
Shorts im Sommer, Daunenjacke im Winter.
Rohkost im Sommer, wärmende Bowls im Winter.
Warum?
Weil wir dadurch **mehr Energie** zur Verfügung haben. Auch unserem Immunsystem fließt mehr Energie zu.
Wir werden widerstandsfähiger, energievoller, gesünder, **strahlen mehr und leben länger.**

Detox im Winter

Im Winter herrscht in der Natur meist klirrende Kälte.
Alles ist auf Ruhe und Bewahren gepolt, um wertvolle Lebensenergie zu sparen.
Rohkostkuren, Saft- und Fastenkuren, Crash-Diäten sind im Winter wider der Natur.
Sie überfordern und kühlen unseren Körper im kältesten Moment des Jahres und kosten im Januar wertvolle Lebensenergie.
Anstatt unser Immunsystem zu boosten, wird das Gegenteil erreicht. Und dann werden wir zu Beginn des Frühjahrs krank, allergisch und frühjahrsmüde.
Deshalb empfehle ich...

Meine TCM & VEGANUARY DETOX Strategie

Am Morgen

Die besten Getränke für 7 Entlastungstage im Januar

1 großer Becher frisch gekochtes Wasser – entgiftet, wärmt und bringt den Darm in Schwung
1 Glas Zitronenwasser – basisch, liefert wertvolle Enzyme, Vorsicht: es wirkt kühlend – im Winter bitte nicht mehr als 1 Glas
1 Tasse bitterer Tee nach dem Frühstück (unterstützt unsere Leber und Verdauung in ihrer Arbeit – z.B. Tausenguldenkraut, Leber-Galle o.ä.)

Das Frühstück

Die wichtigste Mahlzeit des Tages = ein warmes Frühstück bis 10.30 Uhr

Ob **warme Polenta/Buchweizengries** mit gebratenen Bananen und Rohkakao
Artischockensuppe mit Reis oder
eine herzhafte **Krautsuppe mit Ingwer**...

Gekochte, pflanzliche Gerichte, die satt machen und uns wärmen sind ideal als Frühstück für unser Veganuary TCM DETOX.
Für alle, die intermittierendes Fasten lieben: Die nächtliche „Fastenzeit" dauert idealerweise von ca. 18 Uhr bis 8-9 Uhr am nächsten Tag. Bitte keinesfalls das Frühstück auslassen.

Meine TCM & VEGANUARY DETOX Strategie

Do's

Warme Mahlzeiten:

Ideal ist es zum Frühstück, und auch mittags und abends warme Mahlzeiten zu sich zu nehmen, wir haben dadurch **weniger Hungergefühl und mehr Energie.**
Den Gemüseanteil am Teller zu maximieren ist ebenso empfohlen, wie Pilze und eine Handvoll bittere Lebensmittel wie Artischocken, gebratenen Chicoree und Radicchio zur Unterstützung unserer Leber und Verdauung in Suppen und Eintöpfe einzubauen.
Getreidesorten wie Reis, Gerste und Quinoa sind tolle Gemüsepartner in Suppen, Eintöpfen und als Risotto, sie können es mit Giften und „Schleim" aufnehmen.
Der berühmte **"apple a day"** ist im Januar als Rohkost ausreichend, um uns mit frischen Vitalstoffen zu versorgen.

Donts

Während unseres 3 – 7 Tage **VEGANUARY-DETOX** möchten wir unser System entlasten.
Das erreichen wir **nicht durch fasten, sondern durch Entlasten**:

- **Was nicht auf den Tisch soll:**
  Joghurt, Käse, Milch, Wurst und Fleisch, Fisch & Meeresfrüchte, Eier
  Fertigprodukte, Gefrorenes, Frittiertes, Brotmahlzeiten & Gebäck, Weizen,
  Raffinierter Zucker & Süßstoffe, Kaffee, Energy Drinks, Alkohol, Rohkost & rohe Säfte

- **Bitte nicht fasten/das Frühstück auslassen**

- **Bitte nicht mehr als 7 Tage Veganuary DETOX** – die ideale DETOX Zeit kommt im Frühling!

Meine TCM & VEGANUARY DETOX *Strategie*

Bevor Du loslegst, sieh Dir bitte die Aufzeichnung aus 2023 an:

https://youtu.be/Mz4L7lf36MM

SHOPPING Empfehlungen & REZEPTE

Einkaufsliste

frisch

Schalotten
Karotten
Weißkraut
Zucchini
Chicoree (weisse Endivien)
Zitronen
Ingwer
Pilze
Selleriestangen
Mangold
Suppengemüse
Petersilienwurzel
Rosmarin, Petersilie, Dille
Artischocken
Blattspinat
Butter
Orangen

trocken

Thymian, Liebstöckl, Bohnenkraut
Tamari
Bratöl, Ghee, Olivenöl
Kümmel ganz, Koriandersamen
Muskatnuss & Kümmel gemahlen
weiße Bohnen, gekocht
gehackte Tomaten
Flor de Sal
Vollrohrzucker
Rohkakao
Polenta, Reis, Quinoa
Chiasamen
pflanzliche Milch
Kokosflocken, Kokosmilch

hilfreich

Kuzu
Umeboshi Paste
Sango Koralle
Bitterer Tee
Käsepappeltee
Propolis
Honig

Liposomales Vitamin C
Pflanzliches Zink in Kombination mit Quercetin

Weisse Bohnen mit Mangold, Petersilie & Zitronenschale

Zutaten

1 EL Bratöl
2 Zweige Rosmarin
1 TL Thymian, gerebelt
1 EL Zitronenschale, gehackt
2 TL Ingwer, fein gehackt
3 EL Tamari
120 g Pilze, fein geschnitten
2 Petersilienwurzel, gewürfelt
1 Prise Muskatnuss & Kümmel gemahlen
400 g weiße Bohnen, gekocht
2 Selleriestangen, 1 cm Stücke
1 Mangold, 1 cm breit geschnitten
1/2 Bund Petersilie, gehackt
1/2 TL Flor de Sal
1 EL Olivenöl extra vergine

Zubereitung

1. Bratöl in einer Kasserolle schmelzen, Ingwer, Zitronenschale, alle Gewürze und Kräuter dazugeben und kurz schmoren lassen, Bohnen und Pilze dazugeben und mit Tamari ablöschen, einziehen lassen und mit 1 Liter heißem Wasser aufgießen.
2. Sobald die Suppe kocht 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
3. Dann Sellerie und Mangold dazugeben und 1-2 Minuten weiterköcheln, vom Feuer nehmen, salzen und zugedeckt ein paar Minuten ziehen lassen.
4. Kräuterzweige entnehmen und mit Petersilie und 1 EL Olivenöl extra vergine servieren.

Guten Appetit & gutes Gelingen!

Krautsuppe mit Ingwer & Zitronenschale

Zutaten

1 Ghee oder Bratöl
3 Schalotten
1 Suppengemüse
3 - 4 Karotten, je nach Größe
½ Kopf Weißkraut
2 cm Ingwer
Schale ¼ Zitrone
1 - 2 Zucchini, je nach Größe
2 Chicoree (weisse Endivien)
1 TL Kümmel ganz
1 TL Koriandersamen
1 TL Yummy Tummy (oder Kurkuma und Koriander gemahlen)
je 1 TL Bohnenkraut und Liebstöckl getrocknet
1 Glas gehackte Tomaten
Flor de Sal
1 EL Vollrohrzucker
Frische Petersilie

Zubereitung

1. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.
2. Suppengemüse putzen und in kleine Stücke schneiden.
3. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Weißkraut halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
5. Ingwer und Zitronenschale hacken.
6. Zucchini in dicke Scheiben schneiden.
7. Chicoree in grobe Stücke schneiden.
8. Etwas Ghee oder Bratöl in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Zitronenschale beigeben, Kümmel ganz, Koriandersamen, Yummy Tummy (oder ein wenig Kurkuma und Koriander) glasig anschwitzen und dann Weißkraut und Suppengemüse beigeben und 5 Minuten rösten.
9. Bohnenkraut und Liebstöckl dazugeben und mit 1,2 Liter kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen und die Zucchinischeiben und Chicoreestücke beigeben, gehackte Tomaten aus dem Glas dazugeben und nach 2 Minuten vom Feuer nehmen.
10. Flor de Sal und Vollrohrzucker beigeben und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Olivenöl extra vergine bekränzen.

SODBRENNEN: Schalotten weglassen. Den Kochvorgang mit kochendem Wasser starten, Gewürze und Kräuter dazugeben, hochwallen lassen und dann das Gemüse je nach Garzeit beigeben und bissfest kochen, Suppe nach Fertigstellung ebenfalls ziehen lassen. WICHTIG: Fertige Suppe gerne aufwärmen aber nicht mehr kochen – gekochte Tomaten wirken reizend bei Sodbrennen.

Artischocken Risotto mit Zitronenspänen

Zutaten

4 Artischocken oder 3 Handvoll Artischockenstiele
1 Scheibe Zitrone
1/8 l Wasser
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
100 ml Weisswein
1 EL sehr grob gehobelte Zitronenzesten
2 Stängel frischer Oregano
300 g Risottoreis
1 l heißes Wasser
1/2 TL Steinsalz
Petersilie, grob gehackt
Dille, grob zerzupft
Flor de Sal Limon (wenn verfügbar)
1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

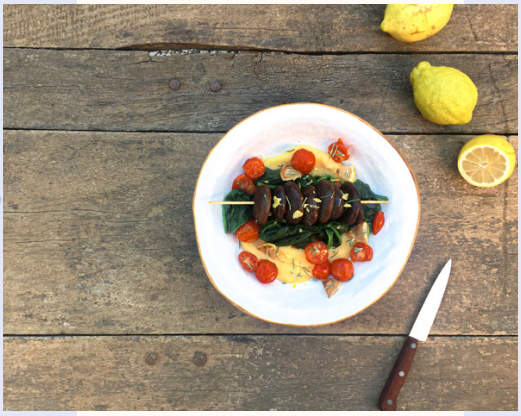
Die harten, nicht essbaren Teile der Artischocken entfernen, halbieren, Stiele unbedingt verwenden und in einem kleinen feuerfesten Gefäß mit 1/8 l Wasser, 1 Zitronenscheibe und 1 EL Olivenöl zugedeckt im Backrohr bei 180 Grad 20 Minuten garen (oder in einem Kochtopf mit mehr Wasser kochen, wodurch der Risotto leicht suppige Konsistenz erhält).
Olivenöl, Butter und Zitronenzesten in einen erwärmten Topf geben, kurz anziehen lassen und den Reis dazugeben, 2 Minuten unter Rühren glasig werden lassen und mit Weißwein ablöschen. Den Wein einkochen lassen und dann Oregano, heißes Wasser und Steinsalz hinzugeben, sodass der Reis bedeckt ist. Unter ständigem Rühren und Nachgießen ca. 15 Minuten köcheln. Fertige Artischocken mit dem Sud dem Risotto beigeben. Mischen und 2-3 Minuten köcheln, bis der Reis al dente ist, Oreganostängel und Zitronenscheibe entnehmen und Risotto kurz ziehen lassen.
Vom Feuer nehmen, Petersilie untermengen, mit Flor de Sal Limon, 1 Prise frischem schwarzen Pfeffer und ein paar Zitronenzesten servieren.

Guten Appetit & gutes Gelingen!

140 Rezepte warten auf der TCM DETOX Plattform

SHIITAKE SPIESS AUF BLATTSPINAT - POLENTACREME

Die Cherry Tomaten gerne gegen Tomaten aus dem Glas ersetzen



SCHOKO QUINOA MIT ORANGENSALSA

Foto anklicken und direkt beim Rezept landen

QUINOA - CHIA PORRIDGE

Foto anklicken und direkt beim Rezept landen

Unsere Küche ist unsere Apotheke

ursulapeer.com

Zutaten für ein strahlendes 2024

TCM DETOX PLATTFORM

mit 150+ Rezepten, Videos,
Live Calls & DETOX Workshops
Jetzt 25 € sparen und
nur 274 € bezahlen
Rabattcode:
HOLZDRACHE2024

FOOD THERAPY

1:1 Einzelberatung für
Deinen erfolgreichen Start
in ein strahlendes 2024!
www.detoxmallorca.com

TCM DETOX RETREATS

Bekochen lassen & Leben
genießen.
Am Meer oder TOTAL Detox
mit INUSpherese in Bayern.
www.detoxmallorca.com

Unsere Küche ist unsere Apotheke

ursulapeer.com