

# Reinigungstage

## Was ist an den Reinigungstagen zu beachten

### Der Morgen

- ayurvedische Mundreinigung
- Trinken eines halben Liters warmes Wasser
- Meditation, Yoga oder andere Bewegungseinheit, Spaziergang
- warmes Frühstück: Porridge (siehe Rezeptbuch)  
Ausnahme ist nur der 1. Reinigungstag; hier wird zum Frühstück, Mittag und Abendessen nur Reissuppe gegessen.

### Der Mittag

- z.B. eine Portion Kitchari zum Mittagessen
- Spaziergang nach dem Essen oder am Nachmittag
- Ruhepause und Meditation

### Der Abend

- eine leichte Gemüsesuppe oder eine Portion Kitchari vor 19 Uhr
- ggf. eine warme Kurkuma-Milch
- Meditation
- Journaling
- gegen 21:30 schlafen gehen

### Über den Tag

- warmes Wasser, Ingwerwasser oder Kräutertees trinken
- 4-6 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten, keine Snacks dazwischen