



Frühling,

Optimale Zeit zum Abnehmen und
Entschlacken mit **AYURVEDA**

Die optimale Zeit für den Körper, sich von angesammelten Schlacken und überschüssigen Kilos zu verabschieden, ist der Frühling. Von Ende Februar bis Ende April herrschen laut Ayurveda die besten Bedingungen dafür, die kalten, phlegmatischen und schleimigen Eigenheiten des Kapha-Doshas, die zu Frühjahrsmüdigkeit, Erkältungen und Grippeanfälligkeit führen, mit Hilfe einer Reinigungskur zu beseitigen.

Nutzen wir also die milden Frühlingstage, um unseren Stoffwechsel so richtig anzukurbeln und die Altlasten des Winters zu verbrennen. Ayurvedische Gewürze und Diätsuppen helfen uns, eine neue Leichtigkeit für Körper und Geist zu finden.

Nicht nur in unserem Kulturkreis wird eine Frühjahrsfastenkur empfohlen. Auch in der ayurvedischen Ernäh-

rungstherapie zählt langaham, das Fasten, zu den intensivsten Therapiemethoden, welche den Körper reinigen und das Immunsystem stärken.

Wer mit seinem Reinigungsprogramm auch abnehmen möchte, der sollte statt einer Fastenkur lieber eine gezielte Reinigungsdiät machen.

Zwar verliert der Körper während der Fastenzeit Gewicht und Umfang, doch sobald wieder Nahrung zugeführt wird, wandert der Zeiger auf der Waage erneut nach oben. Sehr viel besser zum Abnehmen ist eine Kapha-reduzierende Diät mit leichten, warmen Speisen, die durch ihre bekömmliche Zubereitung sowie die Zugabe von bitteren Kräutern und scharfen Gewürzen den Stoffwechsel ankurbeln und bei der Fettverbrennung unterstützen.

HEISSES WASSER, INGWER UND HONIG VERBRENNEN SPECK UND VERTREIBEN FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Das erste Ayurveda-Gebot beim Entschlacken lautet: Viel trinken! Spülen wir unseren Körper mit genügend Flüssigkeit richtig durch – dies wirkt wie eine Dusche von innen. Dazu benötigen wir heißes, abgekochtes Wasser. Im Ayurveda wird Wasser zu Entschlackungszwecken mindestens 15 Minuten lang eingekocht, um seine auskratzen Qualität (rukshana) zu verstärken. Dies hilft vor allem, die Zirkulationskanäle (Srotas) von toxischen Ansammlungen (Ama) zu befreien. Fügen wir dem gekochten Wasser noch ein wenig Honig hinzu, sobald es trinkwarm abgekühlt ist, so regt es die Fettverbrennung an. Bekommt das Honigwasser nun noch einen Spritzer frischen Zitronensaft zugesetzt, werden die Verdauungsfeuer und der Gewebstoffwechsel besonders gestärkt.

Ein weiteres Ayurveda-Hausmittel im Frühjahr ist frischer Ingwer. Mit seiner reinigenden, erhaltenden und die Abwehrkräfte stärkenden Wirkung hat Ingwer alles, was für die Gesundheit im Frühling wichtig ist. Sehr gut sind ein Ingwertee am Morgen und leichte Reis- und Gemüsesuppen, welche mit frischem Ingwer abgeschmeckt werden.

Würzige SUPPEN ZUR ENTSCHLACKUNG

Eine leicht verdauliche Ernährung bewirkt in Körper und Geist eine verstärkte Verdauungstätigkeit und Ausscheidung. So wie ein Kaminfeuer durch die Zugabe von kleinen Holzsplittern entfacht wird, so stärken wir unser Verdauungsfeuer mit speziell ausgewählten Mahlzeiten. Diese sollten aus leichten und anregenden Nahrungsmitteln bestehen, welche den Körper nähren und sättigen, aber ihn in seinem Entgiftungs- und Reduktionsprozess unterstützen. Gerste, Hirse, Hülsenfrüchte, Blattgemüse und scharfe Gewürze wie Pfeffer, Bockshornklee und Senfsamen eignen sich besonders gut dazu. Ebenso wichtig ist die Menge der Nahrung, welche während der Frühjahrszeit nicht mehr als 2/3 des Magens füllen sollte. Dies entspricht in der Regel dem knappen Inhalt beider Handflächen. Um trotz dieser eingeschränkten Menge richtig satt und zufrieden zu sein, empfiehlt Ayurveda zu Beginn der Mahlzeit eine kleine, gesunde Süßspeise einzunehmen. Dies hilft nicht nur gegen Heißhunger und Überessen, sondern nährt auch die Psyche mit allem, was sie für einen glücklichen Frühling braucht. --->>

Triphala ist eine ayurvedische Nahrungsergänzung, die sich aus drei Früchten (Amalaki, Haritaki und Bikitaki) zusammensetzt. Das natürliche Hausmittel ist ein bekanntes Verjüngungsmittel im Ayurveda und hat speziell im Frühjahr eine reinigende, vitalisierende und die Abwehrkräfte stärkende Wirkung. Zudem hilft es gegen Übergewicht und Verdauungsstörungen.

Das Pulver gibt es in jedem Ayurveda-Internetshop zu kaufen und wird im Rahmen einer Frühjahrsentschlackungskur jeden Abend nach dem Abendessen empfohlen: 1/4 Teelöffel Triphala mit Honig mischen, lutschen und mit etwas warmem Wasser hinunterspülen.

AYURVEDA-GEWÜRZE ZUM ENTSCHLACKEN UND ABNEHMEN

PIPPALI (LANGER PFEFFER) & INGWER:

Wirken entschlackend, „Ama-auskochend“ (amapacaca) und regen den Stoffwechsel (Agni) auf verschiedenen Ebenen an.

KURKUMA & SAFRAN:

Wirken „antitoxisch“ (vishaghna) und unterstützen den Abbau und die Ausscheidung von Toxinen aus dem Körper. Ebenso stärken sie gegen Umwelt-, Genuss- oder Nahrungsmittelgifte.

BERBERITZE, CHILI, HONIG:

Reduzieren Fettgewebe (Iekhana) und unterstützen den aktiven Gewebstoffwechsel.



ROSENBERG
Europäische Akademie
für Ayurveda

Sommerakademie

Ayurveda

Kompakt-Ausbildungen

- Massage
- Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)
- Ernährungsberater
- Ayurveda-Koch
- traditionelle Architektur und Raumtherapie „Vastu Shastra“

Fach-Fortbildungen

Basis-Seminare für Einsteiger

Offener Campustag
5. Juli 2014 - kostenlos
Jetzt anmelden!



www.ayurveda-akademie.org

D-63633 Birstein · Forsthausstr. 6
Tel +49 (0) 6054-9131-0



Ayurveda Praxis
Ayurveda Co-
Ausbildungen

Sind Sie Vata, Pitta oder Kapha?

Die Antwort gibt es bei mir!! Der Schlüssel Ihrer Gesundheit!!!

Ca. 10 Ayurvedische Anwendungen zu Ihrer Auswahl

Gesundheit, Wellness, Entspannung Alles in Einem

Gloriet Ayurveda

Hütteldorferstr.96/6+7, 1140 Wien

Tel:06509114554



Traditionelle Ayurvedakuren

Seit 1994 in Deutschland, erfahrendes Team, idyllische Lage, 14 Tage ab 1820 €. Santulan AUM-Kurzentrum, Römerstr. 1, D-74629 Pfedelbach, Tel. 07949-590

www.ayurvedakuren.com

Ayurveda- Frühjahrsmenü ZUM ABNEHMEN UND ENTSCHLACKEN

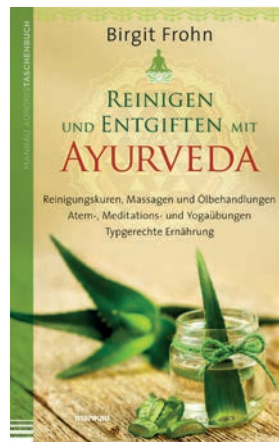
Unser Ayurveda-Menü (für 4 Personen) besteht aus Kapha-reduzierenden Zutaten, mit denen der Körper neue Leichtigkeit und Lebensenergie gewinnt. Die ayurvedische Diätetik lobt vor allem den Blattspinat, die Kichererbsen, den Sesam, die Berberitzen und die verdauungsfördernden Gewürze der folgenden Rezepte für ihre erhitzen, trockenen und leichten Eigenschaften, die besonders gerne gegen Schweregefühl, Verschleimung, Wasseransammlung und Übergewicht eingesetzt werden. Von der Süßspeise „Laddu“ darf am Anfang eine kleine Menge genossen werden.

REZEPTE ---->>

Kerstin Rosenberg ist eine international bekannte Ayurveda-Expertin/-Dozentin und Autorin. Sie verfügt über langjährige Praxis- und Unterrichtserfahrung in ayurvedischer Ernährung und Psychologie. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda (www.ayurveda-akademie.org) mit angeschlossenem Kurzentrum in Birstein/Hessen.

Als erfolgreiche Buchautorin hat sie zahlreiche Ayurveda-Bücher veröffentlicht und bloggt zu aktuellen Ayurveda-Themen auf www.rosenberg-ayurved.com.

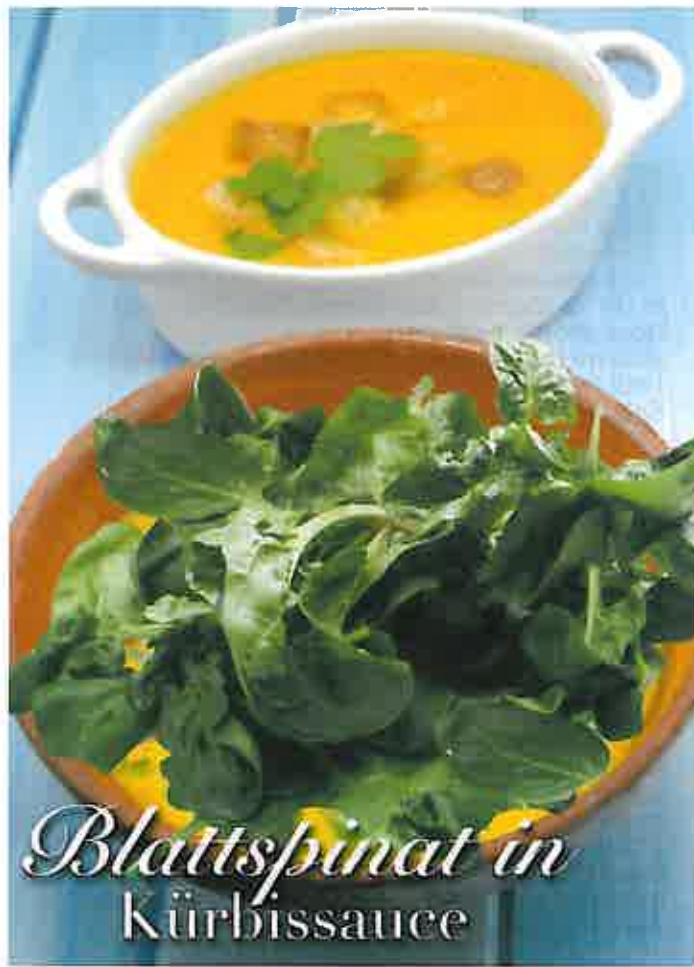
Buchtipps zum Thema:



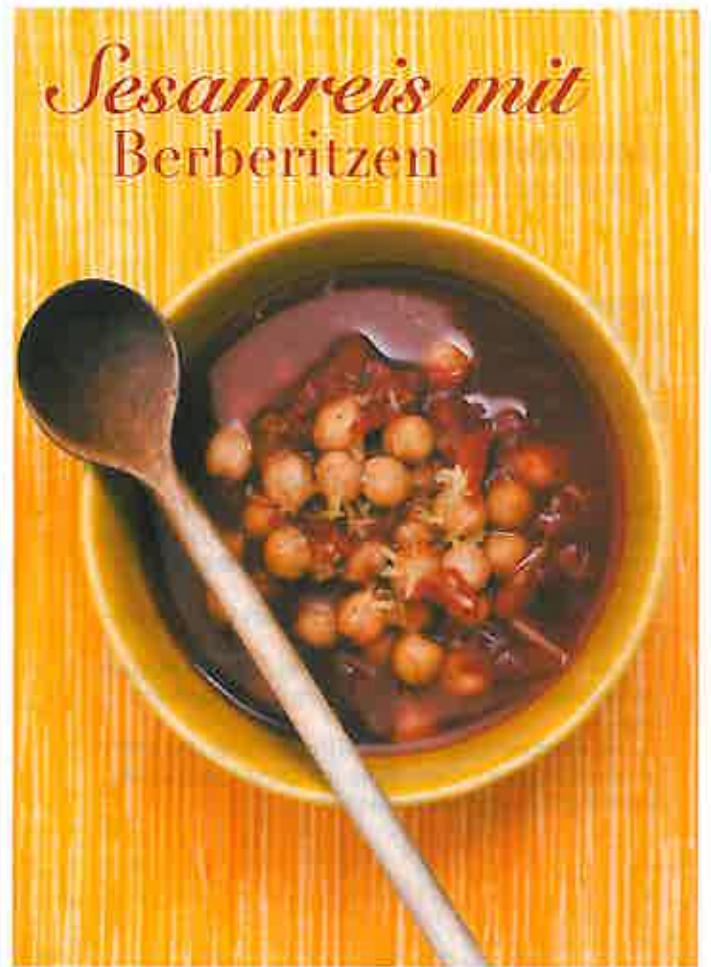
Birgit Frohn
Reinigen und Entgiften mit Ayurveda
Mankau Verlag,
2014
9,95 Euro (D) /
10,30 Euro (A)

Dieser Ratgeber informiert über die Grundlagen der ayurvedischen Philosophie und stellt Reinigungsbehandlungen des Panchakarma vor, die sich auch zuhause leicht durchführen lassen. Darüber hinaus finden Sie praktische Anleitungen für ayurvedische Massagen, Ölbehandlungen und Entspannungsverfahren und erfahren, wie

man durch eine typgerechte Ernährung zu einem gesunden, ausgeglicheneren Leben finden kann.



*Blattspinat in
Kürbissauce*



*Sesamreis mit
Berberitzen*



Laddhu



*Orientalisches
Kichererbsen-Curry*

Sesamreis mit Berberitzen

1 Tasse Basmatireis
2 1/2 Tassen Wasser
1 TL Sesamsamen
1 EL Berberitzen
Salz

1. Einen Topf erhitzen. Den Reis in den Topf geben und für 1 bis 2 Minuten unter Rühren trocken anrösten. Dies spaltet die Kohlenhydratketten auf und macht den Reis noch leichter verdaulich.
2. Nun die Sesamsamen zufügen und ebenfalls kurz anrösten.
3. Das Wasser auffüllen, etwas Salz zufügen, aufkochen lassen und 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Berberitzen unterrühren und die Hitze ausschalten. Den Reis im geschlossenen Kochtopf ausquellen lassen.

Blattspinat in KürbissaUCE

500 g frischer Blattspinat
1 EL Sesamöl
150 g Kürbis
1 Zwiebel
1 Scheibe Ingwer
je 1/4 TL Cumin-, Koriander-, Fenchel- und Bockshornkleesamen
200 ml Ingwerwasser oder Gemüsebrühe
1 MS Muskat
Salz und Pfeffer

1. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein hacken. Den Kürbis schälen und grob raspeln (per Hand oder mit der Küchenmaschine). Den Spinat waschen und in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren.
2. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die Cumin-, Koriander-, Fenchel- und Bockshornkleesamen mörsern und im heißen Öl anrösten. Zwiebel und Ingwer zufügen und anbräunen.
3. Den geraspelten Kürbis dem Gewürzsud zufügen, anschwitzen, mit 200 ml Ingwerwasser ablöschen und ca. 10 Minuten weichkochen.
4. Die KürbissaUCE mit dem Pürierstab durchmischen, den blanchierten Blattspinat hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und etwas geriebenem Muskat abschmecken.

Orientalisches Kichererbsen-Curry

1 Tasse geschälte und halbierte Kichererbsen
2 Tassen Wasser
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 rote Chilischote
1 Scheibe frischer Ingwer
2 Tomaten
1 EL Sesamöl
1 TL Kreuzkümmel, ganz
1 TL Koriander, gemahlen
1 MS Asafötida (falls vorhanden)
1 Zimtstange
1 Sternanis
1 TL Curry

1. Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag für 1 Stunde in genügend Wasser weichkochen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die angemörsterten Kreuzkümmel- und Koriandersamen darin anrösten. Currypulver, Zimtstange und Sternanis ganz hinzufügen.
3. Nun Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilischote fein hacken und in den Gewürzsud geben. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, ebenfalls dem Gewürzsud zugeben und mitdünsten.
4. Die weichen Kichererbsen in diesen Sud geben, mit etwas Wasser aufgießen und alles zusammen nochmals 15 Minuten köcheln lassen.
5. Am Ende nochmals mit Salz, Chili, Zitronensaft und je nach Geschmack frischem Koriander abschmecken.

Laddhu

40 g Kichererbsen-Mehl
20 g gemahlene Mandeln
1 EL Ghee
2 EL Vollrohrzucker
50 ml Milch oder Sojamilch
1/4 TL Kardamom
1 MS gemahlener Ingwer
2 bis 3 Safranfäden

1. Die Safranfäden in der Milch einweichen.
2. Einen Topf erhitzen. Das Kichererbsen-Mehl und die gemahlene Mandeln darin unter Rühren anrösten.
3. Ghee, Zucker, Safran-Milch und Ingwer zufügen. Unter Rühren einkochen lassen, bis eine feste Masse entsteht. Kardamom zufügen.
4. Die Masse auf einem Brett ausstreichen und abkühlen lassen. In kleine Vierecke schneiden oder zu kleinen Kugeln formen. Als Vor-Dessert genießen.