

Ayurveda-Detox-

Programm zur Frühljahrsentschlackung



Ayurveda, das alte Wissen vom langen Leben versteht Gesundheit als harmonisches Gleichgewicht der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte. Krankheiten hingegen entstehen durch die Ansammlung der drei Körpersäfte Vata, Pitta und Kapha sowie unverdauter Stoffwechselrückstände (Ama). Um diese vier Krankheitsfaktoren auszuschalten, nutzt Ayurveda kurative Ausleitungsverfahren - wie Pancakarma oder Fasten - zur Reinigung und Gesunderhaltung. Und gerade wenn es darum geht, den Stoffwechsel anzukurbeln und angesammelte Schlacken abzubauen, ist Fasten die optimale Detox-Methode!

4 Faktoren für ein erfolgreiches Detox-Programm

Wer eine effektive Reinigung von körperlichen und psychischen Altlasten sucht, der sollte vier Faktoren für sein erfolgreiches Ayurveda-Detox-Programm beachten:

1. Kala - die Zeit
2. Desha - der Ort
3. Upyokta - die innere Einstellung
4. Karana - die Rezepte

Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt

Das Frühjahr ist traditionell die beste Zeit für eine Fastenkur. Über den Winter hat der Körper Energie und Stabilität gesammelt, um seine Immunkraft zu bewahren. Doch sobald die Tage wieder länger und milder werden, drängt alles im Organismus nach Reinigung und Leichtigkeit. Ein Detox-Programm ist nun wie ein innerer Frühjahrsputz, bei dem alles Schwere, Trübe und Schleimige aus dem Körper entfernt wird. Wir erfahren neue Antriebskraft, Lebensfreude und einen guten Schutz vor saisonal typischen Beschwerden wie Heuschnupfen, Frühjahrs Grippe oder depressive Verstimmung.

Nutzen Sie die reinigende Frühjahrskraft für ein intensives Detox-Programm! Dies kann über ein Wochenende oder über einen längeren Zeitraum mit einem Reinigungstag pro Woche durchgeführt werden.

Machen Sie es sich gemütlich

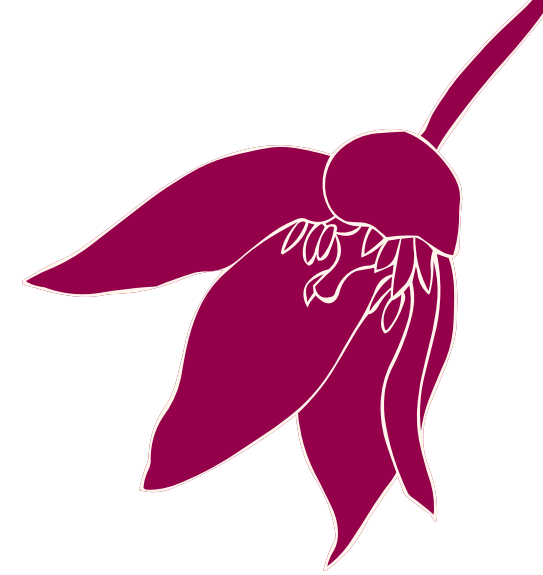
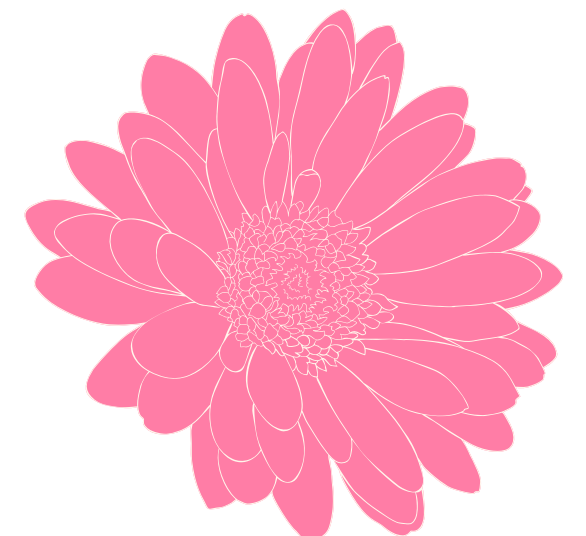
Dass es in einer entspannten, ruhigen Atmosphäre leichter fällt, Altlasten loszulassen und auszuscheiden, können viele Menschen beim morgendlichen Toilettengang beobachten. So sollten wir auch bei unserem Detox-Tag auf die richtige Atmosphäre achten und während des Reinigungsprogramms auf viel Licht und Sonne achten und laute, schmutzige und unordentliche Orte sowie übermäßiges Reisen lieber meiden. Am besten funktioniert die innere Reinigung in einem schönen Kurzentrum, Wellnesshotel oder einfach Zuhause.

Entgiften Sie auch Ihren Geist

Bei einer Reinigungskur werden nicht nur körperliche Schlacken ausgeschieden, sondern auch negative Gedanken und Gefühle lösen sich auf. Dies ist für viele Menschen besonders wichtig, da sie unter dauerhaftem Stress, mentaler Anspannung und psychosomatischen Belastungsfaktoren leiden. Achten Sie während Ihrer Detox-Tage darauf, alle Störungen durch Unruhe, Hektik, Streit zu vermeiden.

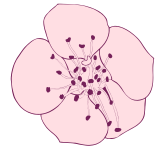
Denn Stress behindert den gesamten Stoffwechsel-, Ausleitungs- und Aufbauprozess. Gestalten Sie die Kurtage also in Ruhe und Gelassenheit, so können die inneren Selbstheilungskräfte erweckt werden, denn Ruhe, Zeit und eine geschützte Atmosphäre sind die wichtigsten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Reinigungskur.

--->



Ayurveda-Rezepte zum Entschlacken und glücklich sein

Ayurveda kennt viele einfache Rezepte, die mit großer Reinigungs- und Heilkraft auf den Körper einwirken. Mit viel warmen Getränken, scharfen Gewürzen und anregenden Kräutern wird die Entgiftung und Ausleitung angeregt. Hier wirkt die Ingwerwurzel wahre Wunder! Denn mit Ingwer wird das Verdauungsfeuer entfacht und die Körperkanäle freigeputzt. Somit ist Ingwerwasser eines der wichtigsten „Reinigungselixiere“ zum Entgiften.

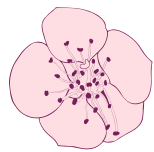


Ingwerwasser

1,5 Liter Wasser
3 Scheiben frischer Ingwer
Das Wasser in einem offenen Topf zum Kochen bringen. Den frischen Ingwer zufügen und für ca. 20 Minuten einkochen. In eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken. Wer am Schluss noch etwas Honig zufügt, der kurbelt den Gewebstoffwechsel an und verbrennt Fettgewebe..

Ein weiteres Grundrezept der ayurvedischen Detox-Küche ist Manda.

Die ausgekochte Reisbrühe gilt im Ayurveda als besonders bekömmliche Methode zur sanften Reinigung, besonders für Menschen die unter nervlicher Anspannung und einem schwachen Verdauungsfeuer leiden. Die Zubereitung von Manda-Reisbrühe ist ganz einfach und mit Gewürzzugaben können zudem noch spezielle Beschwerden berücksichtigt werden.



Grundrezept Manda

2 EL Basmatireis
700 ml Wasser
Einen Topf erhitzen und den Reis darin 1 bis 2 Minuten trocken anrösten. Nun das Wasser zufügen und den Reis zum Kochen bringen. Sobald der Reis weich ist, kann das Reiswasser abgossen werden.

Gewürz-Variationen von Manda-Reiswasser

- Manda-Reisbrühe mit 1 TL Kreuzkümmel bei Schweregefühl und Antriebslosigkeit
- Manda-Reisbrühe mit 3 bis 4 Kardamomkapseln bei Übelkeit und Sodbrennen
- Manda-Reisbrühe mit 1TL Fenchelsamen bei Blähungen
- Manda-Reisbrühe mit 1 Zimtstange und 4 bis 5 Pfefferkörnern bei Erkältung und Asthma

Wer an seinem Reinigungstag nicht nur Ingwerwasser und Reisbrühe zu sich nehmen möchte, der sollte sich zusätzlich einen ayurvedischen Gersteneintopf kochen. Diese klassische Heil-Suppe ist besonders leicht verdaulich, regt den Stoffwechsel an und wirkt regenerativ auf alle Körpergewebe.

Ayurvedischer Gersteneintopf

2 EL Gerstengraupen
1 kleine Zwiebel
1 Scheibe frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
1 Handvoll Weißkohl
1 TL Sesamöl oder Ghee
1/2 TL Cuminsamen
1/4 TL Kurkuma
1 MS Korianderpulver
1 MS schwarzer Pfeffer
1/2 TL Steinsalz
1 Liter Wasser
2 EL Petersilie, gehackt

Einen Topf erhitzen und die Gerstengraupen darin kurz anrösten. In eine kleine Schale zurückfüllen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Das Gemüse klein schneiden. Ghee oder Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Kreuzkümmelsamen darin anrösten. Feingehackte Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zufügen und anschwitzen. Nun Kurkuma und Koriander zufügen.

Das kleingeschnittene Gemüse und die Gerstengraupen untermischen, mit Wasser aufgießen und weich kochen. Mit Salz, Pfeffer und frischer Petersilie abschmecken

--->

Mein Ayurveda-Detox-Tag



Wer sich einen wohltuenden Reinigungstag gönnen möchte, der sollte am Morgen früh aufstehen und den Tag mit einem Glas warmem Wasser sowie einer ausführlichen Morgentoilette beginnen. Sehr gut ist es, den Reinigungsprozess mit morgendlichem Zungeschaben, einer kleinen Selbstmassage und einem vitalisierendem Bewegungsprogramm auf Hochtouren zu bringen. Für den weiteren Tag sollten wir viel Zeit für Ruhephasen und einen langen Spaziergang an der frischen Luft einplanen.

Die wichtigste Tätigkeit beim Entschlacken besteht aus Trinken. Bereiten Sie sich Ingwerwasser und Manda-Reisbrühe zu und trinken Sie diese über den Tag verteilt. Dazwischen kann auch einfach mal ein stilles Wasser oder ein Kräutertee eingenommen werden. Zum Mittagessen genießen Sie Ihre Gerstensuppe und machen Sie anschließend einen kleinen Verdauungsspaziergang. Auch am Abend dürfen Sie diese Suppe nochmals Essen, falls Sie Appetit verspüren. Beenden Sie Ihren Tag mit einem entspannenden Rosmarin-Bad und gehen Sie früh schlafen.



Rosmarin-Bad

1 Handvoll Rosmarinblätter mit 1 Liter heißem Wasser aufgießen, 7 Minuten ziehen lassen, absieben und den Sud dem Badewasser zufügen..