



MEIN DETOX *Tag*



TABLE OF *contents*

ENTLASTUNGSTAGE 01

EINKAUFLISTE 02

STEB BY STEP 03

GEWÜRZE & MEHR 07

FRAUENKRÄUTER 09

DETOX REZEPTE 10





ENTLASTUNGSTAGE

An Feiertagen oder im Urlaub, wenn du viel und gerne isst, kann dein Verdauungssystem oft überfordert sein und bildet Ama (Schlacken).

Der Ayurveda lehrt, dass Stoffwechsellrückstände die Grundlage für viele Krankheiten sind. Mit einem ayurvedischen Entlastungstag kannst du aber dein Verdauungsfeuer anregen & schnell wieder ins Gleichgewicht kommen.

Empfehlenswert sind sogar zwei Entlastungstage pro Woche mit leichter Kost einzulegen.

So entgiftet deinen Körper effektiv und du förderst deine (Darm)Gesundheit.

Vor allem Menschen mit einer Pitta- und Kapha-Dominanz profitieren sehr davon. Für Menschen mit einer Vata-Betonung ist dieser Tag nur ratsam, wenn sie sich stabil und in sich ruhend fühlen.



EINKAUFLISTE

- Ghee zum Kochen
.....
- Grünen Tee
.....
- Sesamöl zum Ölziehen & für die Selbstmassage
.....
- Gekeimter Reis
.....
- Kreuzkümmelsamen
.....
- Basmatireis
.....
- Mungbohnen
.....
- Karotten
.....
- Fenchel
.....
- Ingwer, Koriander, Kurkuma, Basilikum, Zitronen
.....
- ggf. Triphala zum Einnehmen
.....
- Agnitrunk: Ajowan, Zimt, Kardamom, Nelken, Chilli, Anis, Pipali
.....
- Agavendicksaft, Kirsch oder Traubensaft
.....

STEP BY *Step*



Nach dem Aufstehen

Um optimal in die Reinigungs - Tage starten zu können, gibt es ein paar ayurvedische "Basics", die immer dabei sein sollten: Öl ziehen: Das Prinzip von Öl ziehen ist schnell erklärt: Man nimmt etwas Öl in den Mund, bewegt es etwa 3 - 5 min. im Mund hin und her und spuckt es anschließend wieder aus. Die Prozedur bindet Bakterien und hält so den Mundraum gesund. Zungen schaben: Diese kurze Morgenroutine hilft uns, den über Nacht entstandenen toxischen Belag der Zunge zu entfernen, die Geschmackswahrnehmung zu verbessern und der Darm wird zur Entgiftung angeregt.



Mit Yoga in den Tag

Mit Yoga schenken wir unserem Körper neue Energie, stärken unsere Muskeln und finden den Weg in die Entspannung. Außerdem ist Yoga bei der Entgiftung hilfreich. Durch die fließenden Yogaübungen wird Ama aus dem Körper geleitet. Ama steht in der ayurvedischen Lehre für unverdaute Schlacken, die aufgrund von ungesunden Ernährungsgewohnheiten und einem schwachen Verdauungsfeuer Agni entstehen.



Heißes Wasser rocks!

Abgekochtes, heißes Wasser am Morgen auf nüchternen Magen sendet einen Verdauungsimpuls an das Magen-Darm-System und bringt durch die hohe Temperatur unseren Stoffwechsel gleich morgens auf Trab. Bei Stoffwechselproblemen darf auch gerne eine Scheibe Zitrone oder Ingwer dazugegeben werden.



Grüner Tee

Grüner Tee ist ein Allrounder für einen gesunden Körper: Die enthaltenen Gerbstoffe beruhigen den Verdauungstrakt. Der sekundäre Pflanzenstoff Catechin wirkt hingegen schädlichen Bakterien entgegen, neutralisiert Giftstoffe und regt den Stoffwechsel an. Grüner Tee enthält zudem eine Vielzahl an Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren, damit Zellschäden vorbeugen und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Drei bis vier Tassen über den Tag verteilt sind die optimale Menge.



Endlich Mittagessen!

Kitcharie ist ein Detox Gericht aus der ayurvedischen Küche und besteht aus gewürztem Dhal, Reis und verschiedenen Gemüsesorten. Für dieses Gericht braucht man nur einen Topf und weniger als eine Stunde Zeit. Dieses Rezept ist glutenfrei, vegan und sehr einfach zum Nachmachen.

Außerdem ist es vollgepackt mit heilenden Gewürzen und darmfreundlichen Zutaten für eine gesunde Mahlzeit zu jeder Jahreszeit!



Zeit in der Natur

Wer gesund und fit bleiben will, muss keine intensiven Workouts absolvieren. Schon ein Spaziergang am Tag kann dich körperlich und mental fit machen. Spaziergänge lassen dich viel frische Luft und Sonnenlicht tanken, was einem Vitamin D-Mangel entgegenwirkt und deiner Immunabwehr zugute kommt.

Aktive Menschen haben daher nachweislich mehr Abwehrzellen und Infektionen mit Viren und Bakterien deshalb deutlich mehr entgegengesetzt.

Das sogenannte Waldbaden, die Bewegung in Waldstücken und Parks, regt noch mehr natürliche Killerzellen an und verstärkt diesen Effekt zusätzlich.

Massagen & Selbstmassagen



Nach dem Essen der Reissuppe gönne dir eine entspannende Massage. Massagen haben einen hohen Stellenwert in der ayurvedischen Therapie, aber auch in der alltäglichen Lebensgestaltung spielen sie eine bedeutende Rolle. In den traditionellen Reinigungskuren werden Massagetechniken auch zur äußeren Reinigung verwendet. Die meist praktizierte Massage in einer Kur ist die Abhyanga („die große Ölung“). Sie wird im Ayurveda als regelmäßige Praxis zur Gesundheitsvorsorge empfohlen und ist ebenfalls für die Selbstmassage geeignet. Ihre Wirkung ist nicht nur beruhigend, sondern wirkt sich auch sehr positiv auf unser Vata Dosha (Luftprinzip) aus, welches mit unserem zentralen Nervensystem zusammenhängt.



Beende den Tag mit einem Vollbad

Endlich loslassen, die Gedanken schweifen lassen - ein langes Bad ist einfach herrlich entspannend. Diese Me-Time alleine ist schon gut für dich. Zusammen mit der Wärme des Wassers wirkt das Bad aber auch noch stresslindernd. Hast du einen Muskelkater oder bist total verspannt, geht nichts über ein heißes Bad. In der sogenannten „Hydrotherapie“ wird Baden sogar zur Behandlung von Schmerzen empfohlen. Es fördert außerdem den Heilungsprozess und verringert Entzündungen. Um die Wirkung des Körperöls zu verstärken, steige gerne mit geöltem Körper in die Wanne.



GEWÜRZE & MEHR

Zum Detoxen

Ghee

Ghee ist auch ein kraftvoller Nährstofflieferant. Es ist besonders reich an Vitamin A, das für das Immunsystem, die Gesundheit der Leber, die Hormonsteuerung, die Ausdauer und die Gesundheit der Augen wichtig ist. Ghee enthält entzündungshemmende Fettsäuren, darunter konjugierte Linolsäure (CLA) und Buttersäure.



Heißes Wasser

Beim Aufkochen wird das Wasser mit Energie angereichert. Diese wird im Wasser gespeichert und wird beim Trinken direkt an den Körper weitergegeben. Das Kochen verändert die Struktur des Wassers und reinigt es zugleich. Das gekochte heiße Wasser regt unmittelbar das Verdauungsfeuer Agni an, sodass die Nahrung besser verarbeitet und die wertvollen Inhaltsstoffe aufgenommen werden können.



GEWÜRZE FÜR DIE REINIGUNG



Triphala

Triphala ist eines der bekanntesten ayurvedischen Heilmittel. Es eignet sich wunderbar zur sanften Entschlackung, denn antioxidative, antiseptische, entzündungshemmende, entsäuernde Wirkungen werden dieser klassischen Kräutermischung nachgesagt.



Fenchelsamen

Der Fenchel hat Phytohormone, die nicht nur wohltuend bei Sodbrennen und Blähungen sind, sondern auch Hitzeattacken in den Wechseljahren ausgleichen & die Entgiftung des Organismus über die Haut unterstützen.



Ingwer

Die Ingwerwurzel hat antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften und wirkt direkt auf den Magen-Darm-Trakt: Darmgase werden beseitigt und die Magenentleerung wird beschleunigt.



Kurkuma

Durch die antioxidative Wirkung schützt die Pflanze die Leberzellen vor Gifteinwirkung, wodurch die Leber ihre Funktion der Entgiftung vollumfänglich wahrnehmen kann.

KRÄUTERGUIDE FÜR DIE FRAU



Basilikum

Heiliges Basilikum, das auch als Tulsi bekannt ist, hilft, den Cortisolspiegel zu regulieren und wirkt so als natürliches Mittel gegen Angst und emotionalen Stress..



Salbei

Salbei in der ersten Zyklushälfte getrunken, wirkt positiv auf den Hormonhaushalt. Salbei löst auch Krämpfe während der Menstruation. Außerdem hemmt es eine übermäßige Schweißbildung während der Menopause.



Melisse

Melisse hat eine beruhigende und stressreduzierende Wirkung. Stress ist eine der Hauptursachen für hormonelles Ungleichgewicht und die Einnahme von Melisse-Extrakten kann dazu beitragen, den Cortisolspiegel zu senken.

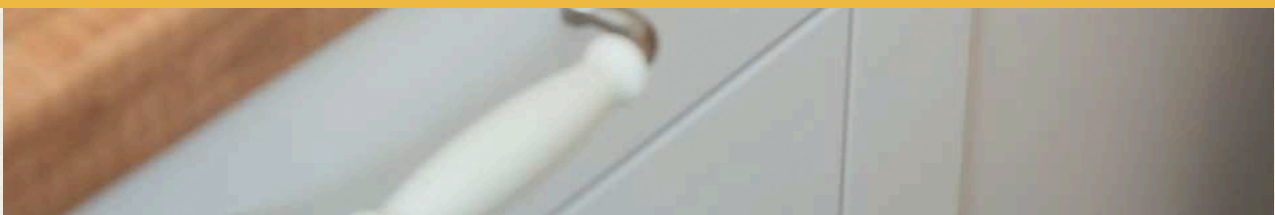


Mönchspfeffer

Die wirksamen Bestandteile aus den Früchten des Mönchspfeffers wirken ähnlich wie der körpereigene Botenstoff Dopamin: Sie regulieren die Ausschüttung des Hormons Prolaktin. Der Prolaktinspiegel sinkt, das hormonelle Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron wird wieder hergestellt.



Detox Rezepte



PEYA

Peya ist extrem leicht verdaulich und von daher bei Verdauungsproblemen aller Art eine gute Wahl. Klassisch wird die Peya mit 1 Teil Reis zu 14 Teilen Wasser gekocht. Du kannst das Rezept also beliebig skalieren, mit einem kleinen Becher Reis und entsprechend 14 Tassen Wasser. Gekeimter Reis hat einige Eigenschaften, die sich positiv auf den menschlichen Körper auswirken. Er soll Stresshormone hemmen, angstlösend, muskelentspannend und schlaffördernd sein.

Ingredients

- 55g GABA Reis
- 800 ml Wasser
- 2 TL Kreuzkümmelsamen



How To

- 1 Den Reis und die Kreuzkümmelsamen in einen Topf geben und mit dem Wasser zusammen aufkochen lassen
- 2 Das Wasser-Gewürz-Gemisch nach dem Aufkochen bei geringer Temperatur für eine Stunde köcheln lassen zwischendurch immer wieder umrühren, damit die Suppe nicht anbrennt.
- 3 Die Suppe dickt stark ein, sodass sie am Ende der Kochzeit richtig sämig ist. Nun mit etwas Salz abschmecken, auf einen Teller geben, fertig!

KITCHARIE



Ingredients

- 100g Basmati Reis
- 50g gelbe Mungbohnen
- 1 Karotte
- 1/2 Fenchelknolle
- 2TL Ghee
- 1 dünne Scheibe frischer Ingwer
- 1TL Kreuzkümmelsamen
- 1/2 Koriander, gemahlen
- 1/2TL Kurkuma
- 1/2 Salz
- 1 TL Zitronensaft
- frischer Basilikum

How To

- 1** Den Reis und die Mungbohnen unter fließendem Wasser waschen. Die Gemüse schälen und in kleinen Würfel schneiden.
- 2** Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Gewürze hinzufügen, kurz anrösten. Nun das Gemüse etwas anbraten und die Reis-Dal-Mischung zufügen.
- 3** Anschließend 500 ml Wasser aufgießen, umrühren und zum Köcheln bringen. Das Salz zufügen und den Kitcharie im geschlossenen Kochtopf 30 min. sanft köcheln lassen. Sobald es anfängt zu kochen, bitte nicht mehr umrühren, sonst wird die Suppe nicht sämig!
- 4** Nachdem die Flüssigkeit weit gehend verkocht ist, mit etwas Zitronensaft abschmecken und frischen Basilikum zufügen.

AGNI TRUNK

Dieser Gewürztrunk regt deine Verdauung und deinen gesamten Stoffwechsel an. Er ist besonders empfehlenswert, wenn du dich schwer und träge fühlst.

Ingredients

Zutaten für den Agni-
Trunk:

- 1 TL Ajwain
- ½ TL frisch geriebener Ingwer
- eine Zimtstange
- 3 Kardamomkapseln
- 2 Nelken
- eine Prise Chili
- eine Prise langer Pfeffer (gemahlen)
- ½ TL Anissamen
- eine Prise Salz
- einen Spritzer Zitrone
- ggfs. einen Schuss Agavendicksaft
- 250 ml Kirsch- oder Traubensaft



How To

- 1 Zuerst in einem Topf Ajwain und Anissamen ohne Öl kurz anrösten.
- 2 Anschließend den Saft sowie die restlichen Gewürz sowie den frisch geriebenen Ingwer dazugeben.
- 3 Alles für ca. 10 Minuten aufkochen.
- 4 Zum Schluss mit Zitrone, Salz und ggfs. Agavendicksaft abschmecken.