

Ayurveda Reinigungsprogramm

Bitte lesen Sie sich diese Anweisungen sorgfältig durch und besprechen Sie alle Fragen mit Ihrem Ayurveda-Therapeuten, bevor Sie mit dem Programm beginnen. Sollten Zweifel, Probleme oder weitere Fragen während des Reinigungsprozesses auftauchen, kontaktieren Sie bitte umgehend Ihren Ayurveda-Therapeuten.

Wenn *Panchakarma* (eine mehrwöchige, tiefgehende Ayurveda-Reinigungskur) für Sie nicht möglich ist, kann ein zehntägiges Reinigungsprogramm mit kurzer Fastenzeit eine effektive Alternative sein. Es bringt die *Doshas* ins Gleichgewicht, korrigiert das *Agni* (Verdauungsfeuer), reinigt die *Shrotas* (Kanäle) und kräftigt alle *Dhatus* (Gewebe). Es befreit Körper, Geist und Emotionen von *Aam* (Schlacken, Toxine) und hilft, Übergewicht und Wasseransammlungen im Gewebe zu reduzieren. Fasten verschafft Erdung, Stärke, Energie und Vitalität, verbessert Körperfunktionen, erhöht die Immunität und setzt innere Heilkräfte frei.

Gemäß der Ayurveda-Prinzipien ist ein Total-Fasten mit Wasser für länger als anderthalb Tage generell nicht empfehlenswert. Langes Fasten verringert nicht nur das Verdauungsfeuer, sondern erhöht auch *Vata*. Ein längeres Fasten sollte nur von Menschen mit einer *Kapha*-Konstitution durchgeführt werden oder bei Fieber, wenn man fasten sollte, bis die Körpertemperatur wieder normal ist. Eine andere Ausnahme sind Patienten mit Arthritis, hohem Blutdruck, Diabetes usw., die von längerem Fasten profitieren können – allerdings nur unter qualifizierter Aufsicht.

Überblick über den Reinigungsprozess

Um während des Programms Toxine effektiv und sicher auszuscheiden, ist es sehr wichtig, den Körper vor dem eigentlichen Fasten gut vorzubereiten, indem man für vier Tage lediglich Mungsuppe isst (siehe unten das Rezept). Mungsuppe ist ideal, um Toxine zu beseitigen, das Verdauungsfeuer zu stimulieren, Schwellungen zu reduzieren und sowohl Leber, Gallenblase als auch Gefäße zu reinigen. Die Suppe kann während des ganzen Tages gegessen werden, aber nur, wenn man tatsächlichen Hunger hat und die vorherige Mahlzeit vollständig verdaut worden ist. Um den Stand der Verdauung zu überprüfen: wenn bei Trinken von heißem Wasser der Geschmack des letzten Essens hochkommt, ist die Verdauung noch nicht abgeschlossen.

Nach diesen vier Suppentagen folgen dann anderthalb Tage Total-Fasten mit einem speziellen Fastentrink (siehe unten das Rezept), heißem Wasser und Kräuter-tees. Danach, am Nachmittag oder Abend des zweiten Fastentages (6. Programmtag), wird das Fasten gebrochen, in dem man etwas *Mand* isst (siehe unten das Rezept). Es ist enorm wichtig, das Fasten auf diese Weise zu beenden, um eine Belastung des Verdauungsfeuers zu verhindern, welches durch das Fasten aktiviert worden ist. Ein Fastenbrechen mit rohen Früchten (die von Natur aus kalt und feucht sind) oder mit schwerem Essen wie Brot, Pasta etc. würde die Verdauungskraft nur beeinträchtigen.

An den darauffolgenden vier Tagen (7.-10. Programmtag) sollte die Diät befolgt werden, die weiter unten auf Seite 5 beschrieben ist. Dies hilft, Ihr System langsam wieder an normales Essen zu gewöhnen. Wenn in dieser Zeit andere Dinge gegessen werden, können diese nicht korrekt verdaut werden, alte Schlacken verbleiben im Körper und neue Toxine entstehen – was all die guten Resultate Ihres Fastens zunichte macht. Das beschriebene leichte Essen fungiert auch als Medium, um weitere Toxine aus dem Verdauungstrakt auszuspülen. 2

Nehmen Sie sich während des gesamten Reinigungsprozesses viel Zeit für sich, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gedanken und Gefühle. Fasten kann Ihnen auch helfen, alte, ungewollte Muster und Gewohnheiten aufzugeben. Genießen Sie den Prozess des Loslassens!

1. Phase: Mungsuppentage

Rezept für Mungsuppe

Mungbohnen sind weniger blähend als andere Bohnen, helfen dabei, Toxine (auch Schwermetalle) aus dem Körper zu lösen und stimulieren das Verdauungsfeuer. Waschen Sie die Mungbohnen gründlich und weichen Sie sie über Nacht ein (oder für mindestens vier Stunden vor dem Kochen). Erhitzen Sie *Ghee* oder Sesamöl in einem Topf und geben Sie ½ Tl. schwarzen Pfeffer, 1 Tl. Kurkuma, ½ Tl. Kreuzkümmel, ½ Tl. Koriander (Samen oder Pulver), 2 Prisen *Asafoetida* (Teufelsdreck) und 2 Lorbeerblätter dazu (alle Zutaten sind in indischen bzw. Bioläden erhältlich). Geben Sie zu diesem Zeitpunkt noch kein Salz dazu, da dies die Bohnen hart und damit die Kochzeit länger macht.

Geben Sie dann die Bohnen zusammen mit etwas frischem Ingwer und heißem Wasser in den Topf. Das Mengenverhältnis von Mung und Wasser ist 1:4. Lassen Sie alles für 30-40 Minuten köcheln und geben Sie, wenn nötig, mehr Wasser dazu.

Köcheln Sie, bis alle Bohnen weich und aufgebrochen sind und die Suppe eine dunkle Farbe hat. Wenn Sie einen Schnellkochtopf benutzen, können Sie die Garzeit verkürzen (auf ca. 10 Minuten nach dem Erreichen des korrekten Drucks).

Während die Bohnen kochen, erhitzen Sie etwas *Ghee* in einer Pfanne und geben Sie eine feingehackte Zwiebel und 2-3 Knoblauchzehen dazu. Auf kleiner Flamme goldbraun sautieren. Wenn die Bohnen weich sind, Zwiebeln und Salz dazugeben und weitere fünf Minuten kochen. Sie können auf Zwiebeln oder Knoblauch auch verzichten, allerdings geben diese der Suppe einen kräftigeren Geschmack. Servieren Sie die Suppe mit frischen Korianderblättern und etwas *Ghee*.

Essenszeiten

Essen Sie in den ersten vier Tagen ausschließlich diese Suppe. Vermeiden Sie ein Überessen, aber wenn Sie die Suppe schnell verdauen, können Sie sie, wenn nötig, viermal am Tag essen. Stellen Sie nur sicher, dass Ihr Magen wirklich leer ist, bevor Sie wieder essen. Wenn Sie sich schwach oder besonders hungrig fühlen, können Sie etwas braunen oder weißen Bio-Reis zur Suppe essen. Allerdings sollte der Reis weich gekocht sein und möglichst nur zum Mittag gegessen werden. Als Alternative gehen auch gepuffte Reis- oder Maistaler.

Wenn Sie unbedingt eine Abwechslung zur Mungsuppe brauchen, können Sie auch einmal am Tag eine Spinat-, Zucchini- oder Kürbissuppe zu sich nehmen. Oder besser, Sie geben diese Gemüse einfach zur Mungsuppe mit dazu, zusammen mit frischen Kräutern wie Koriander, Basilikum, Petersilie oder Rucola.

Wenn Ihre normale Diät Zucker, Kaffee, Alkohol, Weizen, *Fastfood*, Kon-servierungsstoffe oder Geschmacksverstärker enthält, werden Sie in den ersten Tagen wahrscheinlich Verlangen nach diesen Dingen verspüren. Solche Gelüste können auch mit starken Gefühlen von Abneigung gegen Mung verbunden sein. Das sind normale Entzugserscheinungen, die am besten nur *beobachtet* werden, anstatt ihnen nachzugehen. Seien Sie versichert, dass diese Erscheinungen Stück für Stück nach-lassen, je mehr Toxine und Schlacken Sie ausscheiden. Wenn Sie sehr starken Heiß-hunger auf Süßes haben, lassen Sie alles Zuckrige stehen und gönnen Sie sich etwas Bio-Honig auf einer Reiswaffel. 3

Fastentrunk

Während der Vorbereitung, dem eigentlichen Fasten und für wenigstens vier Tage danach sollte einer der unten beschriebenen Fastentrunks über den Tag verteilt getrunken werden. Der entsprechende Trunk für eine Person hängt von der momentanen Imbalance ab und hilft, den Körper zu stärken, *Dosha*-Störungen zu vermeiden, das *Agni* zu korrigieren und Schlacken zu verdauen und auszuscheiden. Zusätzlich zu diesem Trunk können auch heißes Wasser, Ingwerwasser, Fencheltee oder andere Kräutertees getrunken werden. Zuviel Trinken sollte aber vermieden werden – hören Sie auf Ihren Körper und trinken Sie entsprechend Ihren Bedürfnissen.

Um *Pitta* zu reduzieren und Ihr Verdauungsfeuer zu stimulieren, nehmen Sie 1 Tl. *Ghee* mit heissem Wasser am Morgen auf leeren Magen.

Fastentrunk für *Pitta* Imbalance

3 Tassen Wasser

½ Tl. Kreuzkümmelpulver

½ Tl. Korianderpulver

1 Tl. Rosenwasser

3 Kardamom (nur die Samen)

½ Tl. Fenchelsamenpulver

4 Basilikumblätter

1 Prise schwarzer Pfeffer

Bringen Sie alle Zutaten in einem Topf zum Kochen. Danach von der Hitze nehmen und für weitere 15 Minuten ziehen lassen. Filtern, in einer Thermosflasche warmhalten und regelmäßig über den Tag verteilt trinken.

Fastentrunk für *Vata* Imbalance

Das gleiche Rezept wie oben, aber mit ¼ Tl. *Ajwain* Samen, 2 Prisen *Asafoetida* (Teufelsdreck) und ¼ Tl. Ingwerpulver. Wenn Sie Trockenheit im Mund verspüren, geben Sie noch ½ Tl. Süßholzpulver mit in die Thermosflasche.

Fastentrunk für *Kapha* Imbalance

3 Tassen Wasser

2 Tl. Ingwerwurzelsaft (einfach mit einer Knoblauchpresse ausdrücken)

10 Basilikumblätter

1 Prise *Asafoetida*

2 Prisen schwarzer Pfeffer

½ Tl. Kreuzkümmelpulver

Bringen Sie alle Zutaten in einen Topf zum Kochen. Danach von der Hitze nehmen und für weitere 15 Minuten ziehen lassen. Filtern, in einer Thermosflasche warmhalten und regelmäßig über den Tag verteilt trinken. Wenn Sie Trockenheit im Mund verspüren, geben Sie noch ½ Tl. Süßholzpulver mit in die Thermosflasche.

Ein weiterer Detox-Tea

Zusätzlich zu einem der beschriebenen Fastentrunks können Sie auch den folgenden Tee für Blut- und Leberreinigung, Schleimbeseitigung und Reinigung des Verdauungstraktes trinken:

1 Teil Fenchelsamen (*Foeniculum vulgare*)

2 Teile Löwenzahnwurzel (*Taraxacum officinalis*)

1 Teil Leinsamen (*Linum usitatissimum*)

½ Teil Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*)

2 Teile Klettenwurzel (*Arctium lappa*)

1 Teil rote Kleeblüten (*Trifolium pratense*) 4

Alle Zutaten mischen, dann davon 1 gehäuften Esslöffel nehmen und in eine Teekanne mit zwei Tassen heißem Wasser geben. 5-10 Minuten ziehen lassen, filtern und trinken. Wenn diese Zutaten nicht erhältlich sind, trinken Sie andere Kräutertees (keine Früchtetees!) oder machen Sie Ingwertee, indem Sie ein paar Scheiben frische Ingwerwurzel in eine Tasse heißes Wasser geben.

Kräutermedizin während des Programms

Der Reinigungseffekt ist noch größer, wenn Kräuter eingenommen werden, die individuell für Sie von Ihrem Ayurveda-Therapeuten verschrieben wurden. Diese Medikamente sollten zum Essen während der Vor- und Nachbereitungsphase, aber nicht während der 1½ tatsächlichen Fastentage genommen werden.

Hilfe bei Verstopfung

Manche Leute bekommen während der 10 Tage Schwierigkeiten mit dem Stuhlgang. Sollte dies geschehen, nehmen Sie 1-3 Tl. *Amrutadi*-Pulver (fragen Sie Ihren Ayurveda-Therapeuten) mit warmem Wasser zur Nacht. Wenn sich der Stuhlgang wieder normalisiert, reduzieren Sie die Dosis für die nächsten Nächte und setzen Sie dann ab. Wenn *Amrutadi* nicht erhältlich ist, nehmen Sie 2 Tl. grob gemahlene Süßholzwurzel, 2 Tl. *Haritaki*-Pulver (*Terminalia chebula*) und ½ Tl. Senna-Blätter, köcheln Sie alle Zutaten in zwei Tassen Wasser, bis die Menge auf ½ Tasse reduziert ist, und filtern Sie diese. Trinken Sie die Flüssigkeit vor dem Schlafengehen mit 2 Tl. Rizinusöl.

Für guten Schlaf

Um den Geist zu beruhigen und für guten Schlaf zu sorgen, massieren Sie vor dem Schlafengehen etwas *Ghee* auf die Schläfen und die Fußsohlenmitte.

***Siddha*-Paste**

Siddha-Paste ist ein traditionelles Hausmittel, das einmal pro Tag auf und um den Nabel herum aufgetragen werden kann, um die Beseitigung von Darmblockaden, Toxinen und Schlacken zu beschleunigen.

1 kleine Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Tl. Ingwerpulver

1 Tl. *Ajwain* oder Kreuzkümmelpulver

½ Tl. schwarzer Pfeffer

¼ Tl. *Asafoetida* (*hing*)

½ Tl. Steinsalz

Schneiden Sie die Zwiebel in kleine Stücke und pürieren Sie diese zusammen mit den Knoblauchzehen. Geben Sie die anderen Zutaten dazu und verrühren Sie alles zu einer feuchten, chutney-förmigen Paste. Sollte diese zu dünnflüssig sein, geben Sie etwas mehr *Ajwain* und Ingwerpulver dazu. Legen Sie sich dann mit einer Wärmflasche auf dem Bauch für fünf Minuten hin und tragen Sie anschließend die Paste auf (auf und um den Nabel herum). Schliessen Sie die Augen, entspannen Sie sich und lassen Sie die Paste für 15-20 Minuten wirken. Danach entfernen Sie sie und legen sich nochmal mit einer Wärmflasche für ca. 10 Minuten hin. *Siddha*-Paste kann auch schmerzlindernd angewandt werden bei Problemen mit dem Rücken, Gelenken oder überdehnten Muskeln, Sehnen und Bändern. 5

2. Phase: Fastentage

Nach den ersten vier Tagen der Vorbereitung mit Suppe folgen nun anderthalb Tage totales Fasten mit einem Fastentrunk (Rezept siehe oben), heißem Wasser und Kräutertees (Die Länge des Fastens kann für Sie, gemäß ihrer Konstitution und ihres momentanen Gesundheitszustandes, von Ihrem Ayurveda-Therapeuten angepasst werden.). Während dieser Zeit ist es wichtig, dass Sie sich sehr viel ausruhen, früh zu Bett gehen und möglichst allein oder aber in einer friedvollen Umgebung sind. Zu viel reden, arbeiten, fernsehen oder mit anderen zusammen sein würde Sie nur erschöpfen und kann Sie sogar schwindlig machen. Ihr Körper arbeitet jetzt ‚Überstunden‘, und Sie müssen daher vorsichtig mit sich umgehen und den Ablauf des Reinigungs-prozesses nicht durch äußere Stressfaktoren behindern.

Bleiben Sie in Ihrer eigenen Gedanken- und Gefühlswelt und erlauben Sie sich, alles zu verarbeiten, was ‚hochkommt‘. Es hilft meistens, wenn Sie Ihre Gedanken niederschreiben – besonders die, die immer wiederkehren.

Machen Sie einfache Spaziergänge an der frischen Luft, aber vermeiden Sie starken Wind ebenso wie starke Sonneneinstrahlung. Wenn sich Hunger einstellt, trinken Sie etwas Kräutertee oder einen der Fastentrunks, um den Körper weiter zur Ausscheidung von Toxinen, Schleimansammlungen und altem, unverdaulichem Essen anzuregen.

3. Phase: Aufbau tage

Fasten korrigiert das Verdauungsfeuer, aber um eine richtige Verdauungsfunktion aufzubauen und auch zu erhalten, ist es extrem wichtig, *graduell* zu normalem Essen zurückzukehren. Vier Tage ist das absolute Minimum, bevor eine größere Auswahl an Essen wieder zu sich genommen werden kann, ohne Verdauungsprobleme zu bereiten. Das ist **sehr wichtig!** Wenn *Agni* (Verdauungsfeuer) in dieser Phase nicht korrekt unterstützt wird, bilden sich neue Schlacken und Toxine.

Wenn die zehn Tage des Programms um sind, ist es ratsam, die weiterführenden Ernährungsrichtlinien zu befolgen, die Ihnen Ihr Ayurveda-Therapeut geben wird, und für wenigstens zehn weitere Tage eine fleisch- und weizenfreie Kost zu essen.

Aufbautage

Tag 6 (Nachmittag) *Mand* mit Gewürzen, aber ohne extra *Ghee*. Kauen Sie die Suppe vor dem Herunterschlucken!

Tag 7 *Mand* oder sehr dünne Mungsuppe, serviert mit 1 Tl. *Ghee*

Tag 8 *Peya* mit Gewürzen, serviert mit 1 Tl. *Ghee*

Tag 9 *Vilepi* mit Mung- oder Gemüsesuppe, serviert mit 1 Tl. *Ghee*

Tag 10 *Vilepi* oder Reis mit Mung- oder Gemüsesuppe, serviert mit 2 Tl. *Ghee*

Es ist wichtig, während des gesamten Programms nur zu essen, wenn Sie wirklich hungrig sind. Füllen Sie Ihren Magen nie komplett und essen Sie nur dann, wenn die letzte Mahlzeit vollständig verdaut worden ist, d.h. 3-4 Stunden nach dem Essen oder wenn Sie beim Trinken von heißem Wasser ohne Geschmack aufstoßen. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in Ruhe und in stiller Umgebung ein, konzentrieren Sie sich auf das Essen und kauen Sie gründlich. Wenn Sie am 7. Tag Mungsuppe essen möchten, pürieren Sie die Suppe.

Bitte beachten Sie: Wenn in dieser Zeit andere als die hier aufgeführten Dinge gegessen werden, können diese nicht richtig verdaut werden, alte Ablagerungen verbleiben im Körper und neue Toxine entstehen – was viele Ihrer vorherigen Reinigungsresultate zunichte macht. 6

Mand-, Peya- und Vilepi- Rezepte

Mand, *Peya* und *Vilepi* sind drei Arten von *Khichadi* – eine indische Speise, die das Verdauungsfeuer anfährt, leicht verdaulich und sehr nahrhaft ist. Alle drei werden auf gleiche Weise zubereitet, allerdings mit unterschiedlichen Wassermengen. Die unten angegebenen Wassermengen sind zutreffend für einen Schnellkochtopf; beim Kochen in einem normalen Topf sollte mehr Wasser verwendet werden.

Das Grundrezept : 1 Teil weißer Reis, 1 Teil Mung (ganz oder geschält) und ½ Teil Gemüse. Dazu die folgenden Mengen an Wasser geben:

Mand: 8 Teile Wasser

Peya: 6 Teile Wasser

Vilepi: 4 Teile Wasser

Kochanweisungen:

Waschen Sie die Mungbohnen gründlich und weichen Sie sie für ungefähr vier Stunden vor dem Kochen ein. Erhitzen Sie *Ghee* in einem Topf, geben Sie gehackte Zwiebeln, Ingwerwurzel und Knoblauch dazu und sautieren Sie alles goldbraun. Dann geben Sie 1 Tl. Kurkuma, $\frac{1}{8}$ Tl. *Asafoetida*, $\frac{1}{4}$ Tl. schwarzen Pfeffer, 3 Lorbeer-blätter, 1 Tl. Korianderpulver und 1 Tl. Kreuzkümmelpulver dazu. Salzen Sie jetzt noch nicht, da dies die Bohnen härter macht und somit die Garzeit verlängert. Geben Sie ½ Tasse Reis, ½ Tasse geschälte oder ganze Mungbohnen und ¼ Tasse fein geschnittenes Gemüse wie Karotten, Kürbis, Zucchini, Pastinaken oder grünes Blattgemüse wie Spinat und Mangold dazu. Jetzt die oben angegebene Menge Wasser dazugießen. In einem normalen Topf beträgt die Garzeit ungefähr 20 Minuten (möglicherweise wird hier mehr Wasser benötigt). Im Schnellkochtopf dauert es nur fünf Minuten, wenn der korrekte Druck erreicht ist.

Wenn das *Khichadi* fertig ist, d.h. die Bohnen und der Reis aufgebrochen und breiförmig sind, etwas Salz dazugeben (möglichst Steinsalz) und mit *Ghee* und frischem Koriandergrün servieren.

Mand sollte eine sehr wässrige Konsistenz haben (pürieren verbessert den Geschmack). *Peya* ist dickflüssiger, und *Vilepi* hat eine Konsistenz wie Kartoffelbrei.

Eine ideale Zeit für Reinigungsfasten

Es gibt verschiedene Naturrhythmen und Faktoren, die einen großen Einfluss auf den menschlichen Körper haben – der Zyklus des Mondes ist ein besonders starker. Die Anziehungskraft des Mondes erzeugt nicht nur Ebbe und Flut, sondern beeinflusst auch bestimmte physiologische Funktionen in allen Menschen, Tieren und Pflanzen. Zum Beispiel hat ein abnehmender Mond (die Phase von ungefähr 14 Tagen, in denen der Mond von Voll- zu Neumond wechselt) eine reinigende Wirkung auf alle Lebewesen – je näher der Neumond heranrückt, desto intensiver ist diese. Daher ist es ideal, eine Fastenzeit ein bis zwei Tage nach einer Vollmondnacht zu beginnen, um optimale Reinigungseffekte zu erzielen. Auch ist es gut, während der Übergänge der Jahreszeiten zu fasten; besonders zwischen Winter und Frühling oder beim Wechsel von Spätsommer zu Herbst.

Wenn Sie während der Reinigungstage arbeiten müssen, nehmen Sie sich Ihre Suppe in einer Thermoskanne mit zur Arbeit. Sollten Sie Reis dazu essen wollen, kochen Sie diesen am Morgen und nehmen Sie ihn in einem Behälter mit. Sie können den Reis dann zum Mittag ‚aufwärmen‘, indem Sie die heiße Suppe darübergießen. Oder anstatt gekochtem Reis einfach Reis- und Maistaler verwenden.

Versuchen Sie, Ihr Programm so zu planen, dass die 1½ Tage des totalen Fastens auf ein Wochenende fallen oder auf Tage, an denen Sie nicht arbeiten müssen, so dass Sie genügend Zeit für sich haben und Ihrem Körper und Geist die Aufmerksamkeit schenken können, die diese benötigen. Seien Sie an diesen Tagen möglichst allein und vermeiden Sie Lesen, Fernsehen oder Hausarbeit. Ruhen Sie sich aus, genießen Sie entspannende Musik und beobachten Sie einfach alle Gedanken und Gefühle, die bei Ihnen hochkommen.

Das Reinigungsprogramm Tag für Tag

- 1. Tag** Nur Mungsuppe, Fastentrunk, Kräutertees und heißes Wasser. Wenn möglich, tragen Sie einmal am Tag *Siddha*-Paste auf.
- 2. Tag** wie 1. Tag
- 3. Tag** wie 1. Tag
- 4. Tag** wie 1. Tag
- 5. Tag** Kein Essen an diesem Tag. Nur den Fastentrunk, Kräutertees und heißes Wasser trinken. Einmal *Siddha*-Paste auftragen.
- 6. Tag** wie 5. Tag. **Nachmittag/früher Abend:** Fastenbrechen mit *Mand*
- 7. Tag** Befolgen Sie die Anweisungen für die Auftage und trinken Sie den Fastentrunk, Kräutertees und heißes Wasser. *Siddha*-Paste.
- 8. Tag** wie 7. Tag
- 9. Tag** wie 7. Tag
- 10. Tag** wie 7. Tag