



Wie schön,
du möchtest deinem Körper etwas Gutes tun und willst 3-4 Tage entlasten.
Im Ayurveda haben wir vor allem im Blick, dass das Agni (Stoffwechsel) gut brennt/funktioniert, daher fasten wir nie ohne etwas zu essen.
Denn, Nullfasten bringt das Agni zum Erliegen und es ist dann doppelt schwer, es wieder auf „Vorderfrau“ zu bringen. In wenigen Fällen ist das für eine kurze Zeit mal hilfreich, z.B. bei Krankheit, bei dieser evtl. nur Flüssignahrung empfohlen ist. Aber das sollte vorher abgeklärt werden.
Jedoch Entlastungstage mit viel Flüssigkeit, Congee (Reisbrei) und Kitchari und Suppen und Brühen, sind fein.
Dabei spielt auch eine Rolle welche Pathologie bei dir evtl. vorhanden ist, welchen Agnistatus du hast und auch welche Doshas (deine Vikriti) gerade im Vordergrund steht und wie dein mentaler Status ist.
Im Ayurveda wird der mentale Status mit den Gunas (Eigenschaften) des Geistes mit beschrieben.

Es gibt derer Drei :

Sattva

- Wohlwollen
- eine Neigung zur Grosszügigkeit
- Geduld
- Wahrhaftigkeit
- Unterscheidungskraft
- ...

Rajas

- eine Menge an Kummer
- rastlos (Gewohnheit, Charakter)
- Unentschlossenheit
- Egoismus
- Leidenschaftlich
- Verlangen
- ...

Tamas

- Unglaube
- Unterdrückung der
- Unterscheidungskraft
- Einsichtslosigkeit
- Lethargie
- depressiv
- schläfrig
- ...



KLEINER EXKURS:

Gewürze und Kräuter nutzen wir jeden Tag.

Jedoch sollte beachtet werden das jedes Gewürz und jedes Kraut Eigenschaften (Gunas) und Wirkungen hat.

Wenn z.B. ständig Pfefferminztee getrunken wird, kann das Kraut bei akuten Kopfschmerzen seine Wirkung nicht mehr entfalten.

Bei Medizinalkräutern ist es wichtiger als bei Gewürzen darauf zu achten, denn Gewürze können und werden in der ayurvedischen Medizin zum Erreichen eines Zieles auch in grösserer Menge verabreicht.

WELCHES ZIEL HAT MEINE ERNÄHRUNG?

PRÄVENTIVDIÄT /ALLTAGSERNÄHRUNG Die Ernährung dient der Gesunderhaltung: hier kommen aus allen Nahrungsmittelgruppen die Lebensmittel.

HEILDIÄT Die Ernährung ist Bestandteil einer Therapie: hier werden für einen bestimmten Zeitraum bestimmte Lebensmittel bevorzugt und andere gemieden.

Dein Entlastung- Fahrplan

Grundsätzliches: # KEINE TERMINE, vielleicht sogar Urlaub

gerne journaling

gerne morgens eine Garshan Abreibung

wenn du Kaffeetrinkerin bist, trinke 1-2 Espressi, versuche die Milch zu lassen oder mit einer pflanzlichen Alternative zu ersetzen

vermeide dein handy und laptop, greif nach einem guten Buch oder zwei, male oder

was du sonst kreativ machst oder probier einfach was Neues aus...

VARIANTE 1

Am Tag vorher kannst gerne schon eine Kanne Stoffwechseltee s.o., trinken.

Tag 1 Einleitungstag, z.B. Donnerstag:

Beginn den Tag mit einem leichten Frühstück, zum Beispiel Reis - oder Hafercongee (mit gedünstetem Obst, mach früh Feierabend oder nimm dir komplett frei. Versorge dich mit allem Nötigen und melde dich bei deinen Freunden und deiner Familie ins Fastenwochenende ab.

Heute solltest du viel tiefwarmes (ca. 50°) Wasser trinken, nur zwei bis drei leichte Mahlzeiten zu dir nehmen und Zwischenmahlzeiten auslassen.

Dein Mittagessen sollten aus gekochtem und nur mild gewürztem Gemüse, Mungdal und/oder Reis bestehen. Wenn du abends noch essen möchtest, nimm nur eine leichte

Gemüsesuppe (1-2 Gemüsesorten) zu dir. Bereite dir am Freitag gemütlich alles für die kommenden zwei-drei Tage vor und komm langsam zur Ruhe.

Tag 2 Entlastungstag, z.B. Freitag:

Steh früh auf, wenn du eine Meditationsroutine hast praktiziere diese, wenn nicht schau unten in die Empfehlungen.

Beginne im ca. Halbstunden-Rhythmus heißes Wasser, Manda - Reisbrühe, Gemüsebrühe selbstgekocht und Ingwerwasser (Ingwerwasser bis max bis 15:00) zu trinken. 2h bevor du ins Bett gehst solltest du nicht mehr trinken.

Dein Appetit darf den ganzen Tag über bestehen bleiben, das ist normal.

Mittags nimmst du eine Portion ca. 2 Hände voll, flüssiges Kitchari zu dir.

Ruh dich viel aus, aber vermeide Tagesschlaf, wenn du eine Runde an der frischen Luft spazieren gehen möchtest zieh dich warm an. Ansonsten gibt es nicht mehr zu tun als Körper und Geist auszuruhen.

Abends wieder gerne Gemüse /Reisbrühe, wenn du richtig gemein Hunger hast, kannst du auch etwas flüssiges Kitchari essen und früh zu Bett gehen, gerne zum abrunden eine Meditations oder YinYogaeinheit.

Tag 3 Entlastungstag, z.B.Samstag:

Hier gilt auch wieder, viel trinken s.o. mittags ein flüssiges Kitchari.

Morgens z.B. eine Yin Yoga Einheit.

Möglichst wieder viel NICHTS tun

Das fällt vielen nicht leicht, versuche es!

Schau dir dir die Natur an, meditiere, geh spazieren, lese und wie oben.

Tag 4 Aufbautag, z.B Sonntag:

Am Aufbautag solltest du auch früh aufstehen und kannst eine kleine Menge Congee mit etwas gedünstetem Obst (Apfel oder Birne) frühstücken.

Auch am Aufbautag solltest du dir noch viel Ruhe gönnen und viel trinken.

Mittags kannst du dir, ähnlich wie am Einleitungstag, eine Mahlzeit aus gekochtem Gemüse mit Mungdal und Reis zubereiten. Die Menge sollte ein bis zwei Hände voll nicht überschreiten.

Abends kannst du die Menge dann auf zwei Hände voll erhöhen, jedoch lieber eine leicht verdauliche Gemüsesuppe.

VARIANTE 2

Ohne viel Arbeit! Du machst dir am Abend vorher einen Topf mit Kitchari s.u. und isst drei mal täglich Morgens, Mittags, Abends Kitchari. Das Trinken bleibt gleich

Nach deiner Fastenkur ist ein guter Zeitpunkt um deine Ernährung individuell gerecht weiter zu führen um den reinigenden Effekt der Kur so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Wenn du mehr wissen möchtest auch was deine persönlicher Fahrplan sein könnte, kannst du gerne einen Beratungstermin bei mir buchen.

<https://www.ayurveda-nicole-rosemann.de>

REZEPTE REIS ODER- HAFERCONGEE

Zutaten für 2 - 4 Portionen 1/2 Tasse Basmati Reis oder Haferflocken
(du kannst je nach Prakriti auch andere Getreidesorten wie zB. Hirse nehmen)
7 Tassen Wasser
1 Stück frischer Ingwer (geschält, 1cm) mitkochen
1 kleiner Pippali mitkochen
1 Prise Salz

Den Reis gründlich mit kaltem Wasser waschen. Haferflocken nicht!
Danach in einem mittelgroßen Topf mit Wasser aufgießen, aufkochen und danach 1-2 h köcheln lassen. Eventuell umrühren, damit nichts anklebt.
Wenn das Congee breiiger werden soll, verwendet man weniger Wasser, wenn es flüssiger werden soll, mehr Wasser. Sobald es fertig ist, kann man das Congee auch heiß in saubere Gläser füllen, abkühlen lassen und danach in den Kühlschrank geben. Hält sich gut im Kühlschrank, für den Verzehr wieder sanft erwärmen und evtl etwas Wasser nachgeben..

PORRIDGE:

Zutaten für 4 Portionen
1 Tasse Haferflocken, 4 Tassen Wasser, 6 große Medijoul-Datteln oder 2 EL Rapadura
Zucker, 2 Tassen Ghee, 2 TL Nelkenpulver, 2 TL Zimtpulver, 1 TL Kardamompulver, 1/2 TL Vanille, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Haferflocken über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
Das Wasser mit den Haferflocken in einem großen Topf zum Kochen bringen.
Ghee, Datteln und Gewürze hinzufügen und einrühren.
Die Hitze herunterdrehen und ca. 5-10 min. zugedeckt köcheln lassen.
Zum Schluß noch einen extra Dip Ghee hinzufügen, noch einmal kurz aufkochen lassen und in einer schönen Schüssel servieren.

KITCHARI

6-8 Portionen (ca.2Tage)

1 Tasse Basmati-Reis

½ Tasse gelber Mung

Dal 3+1 EL Ghee

1 TL schwarze Senfsamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

2 Prisen Asafoetida,

optional : 1 Prise Kala Namak (schwarzes Schwefelsalz)

ansonsten 1 gestrichener TL Salz

6-8 Tassen warmes Wasser

1 Spritzer Limette

½ TL Kurkuma

½ kg Spinatblätter oder anderes Gemüse

4 EL schwarzer Sesam

1 EL Leinöl/Ghee/anderes ÖL

Zubereitung

Reis und Mung Dal gut waschen. Das Ghee in einem mittleren Topf langsam erwärmen, die Senf- und Kreuzkümmelsamen, sowie das Asafoetida hinzufügen. Umrühren, bis die Samen platzen.

Danach die Reis-Mung Dal-Mischung hinzufügen und umrühren, bis alles gut mit den Gewürzen vermischt ist.

Mit warmen Wasser aufgießen, einen Spritzer Limette hinzufügen und zum Kochen bringen. Sobald alles kocht, Kurkuma begeben und das Kitchari ca. 25-40 min. köcheln, bis alles weich ist. Ab und zu umrühren.

In der Zwischenzeit schwarzen Sesam in einer großen Pfanne trocken rösten und danach mörsern. Sobald das Kitchari weich ist, die Spinatblätter dazugeben (noch ein paar Blätter fürs Topping aufheben), mit Kala Namak würzen und noch etwas Ghee dazu geben.

Mit einem Schuss Leinöl, ein paar frischen Spinatblättern und dem schwarzem Sesam servieren .

HEILWIRKUNG:

Mung Dal (die gespaltenen, geschälten Mungbohnen) ist aus ayurvedischer Sicht die beste Hülsenfrucht, die unser Vata ausgleicht. Mung Dal sind generell für alle Formen von Heildiäten geeignet, da sie eine leicht verdauliche Eiweißquelle sind, die unsere Selbstheilungskräfte fördert.

GRUNDREZEPT MANDA REISBRÜHE

2 EL(40g) Basmatireis

560 ml Wasser

Einen Topf erhitzen und den Reis darin 1-2 Minuten trocken anrösten.

Nun das Wasser zufügen und den Reis zum Kochen bringen. Sobald der Reis weich ist, kann das Reiswasser abgegossen werden. Ein klassisches Rezept zur Reinigung, das alle Doshas ausgleicht und Agni anregt, ist Manda-Reiswasser.

Die ayurvedische Literatur empfiehlt eine Reisbrühe als besonders bekömmliche Methode zum Vata-Kapha-Ausgleich: Hierzu wird Basmati-Reis in 14-facher Menge an Wasser für 25 Minuten gekocht, bis der Reis weich ist. Anschließend wird das Reiswasser gesiebt und in warmem Zustand getrunken.

Die abgekochte Reisbrühe verfügt über eine ausgesprochen leichte Qualität und hilft bei Durchfall, Erbrechen und zum Entschlacken, speziell bei einer Ama-Ausleitungskur. Durch die Zugabe von Gewürzen kann das Reiswasser je nach angestrebter Wirkung und Intensität variiert werden.

KAROTTEN SUPPE

ca. 4 Portionen 6 mittelgroße Karotten, ca. 750 g

(Hier kannst du auch Kürbis oder Sellerie und oder Kartoffeln, Pastinaken etc. nehmen)

4 EL Olivenöl/Bratöl

2 EL Ghee

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 TL Koriandersamen

½ Stück Langer Pfeffer (Pippali)

1 Prise Salz

1 Stück frischer Ingwer (2 cm)

Saft ½ Zitrone

1 - 1,5 Liter Gemüsebrühe

1 EL schwarzer Sesam

frische Kräuter (Kresse, Korianderblätter, Petersilie)

Zubereitung:

Die Karotten gut waschen und klein schneiden. Auf einem Backblech verteilen.

Die Kreuzkümmel- & Koriandersamen, sowie den langen Pfeffer in einer Pfanne trocken rösten und danach in einem Mörser grob mahlen.

Die Karotten mit dem Öl beträufeln, die Gewürzmischung dazugeben, salzen, einen Spritzer der Zitrone dazugeben.
Alles gut mit einem Löffel oder den Händen durchmischen.
Ca. 30-40 min. im Backrohr bei 180°C (Umluft) schmoren, bis die Karotten weich sind.
In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und fein hacken, sowie den schwarzen Sesam sanft trockenrösten und mörsern.
Sobald die Karotten fertig sind, Olivenöl in einem Suppentopf geben und den Ingwer langsam darin anschmoren.
Die Karotten vom Blech in den Topf geben, mit der Brühe aufgießen und noch ca. 5 min. köcheln. Pürieren, eventuell noch nachsalzen und mit dem Zitronensaft abschmecken.
Anrichten und mit dem schwarzem Sesam und den frischen Kräutern garnieren.

Entlastungstage sind prima,
selbst wenn es nur 1Tag ist oder du mal abends nur eine Suppe isst..
Sei bitte wohlwollend und freundlich zu dir.

Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine
Notwendigkeit!

Meine persönlichen Empfehlungen zu Yoga, Yoga Nidra und Meditation:

<https://www.youtube.com/@3xOMYoga>

<https://www.youtube.com/@zenmeisterhinnerkpolenski>

