



entlasten & reinigen

AYURVEDA CLEANSE

*7-Tages Programm
für deine Verdauung,
Energie & Lebensfreude*



Schön, dass du hier bist!

ICH BIN

MAG. KATHARINA GEBHARTER

**AYURVEDAPRAKTIKERIN
& YOGALEHRERIN**



In unserem Yoga- und Ayurvedastudio Manipura im 7. Bezirk in Wien, das ich zusammen mit meinem Partner Dieter Strehly führe, biete ich Ernährungscoachings, ayurvedische Kochtrainings und Ayurvedamassagen an und unterrichte Yoga. Für mich ist die typgerechte Ernährung ein Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden. Da ich selbst viele Jahre an massiven Darm- und Verdauungsproblemen gelitten habe, ist der gesunde Darm in meiner Arbeit als Ayurveda Praktikerin ein zentrales Thema. Ich habe mich auf Ayurveda bei Verdauungsproblemen spezialisiert und helfe in diesem Bereich gerne meinen Klienten/innen durch eine schrittweise Einführung in die individuell angepasste Ayurveda-Ernährung zu Kraft, Energie und Lebensfreude zurückzufinden.

Yoga & Ayurvedastudio

MANIPURA



Im Yoga- & Ayurvedastudio Manipura im siebenten Bezirk in Wien verwirkliche ich zusammen mit Dieter Strehly unseren Traum, einen Ort zu schaffen, an dem sich in der Verbindung von Yoga und Ayurveda die körperlich-seelisch-geistige Entwicklung besonders wirkungsvoll entfalten kann.

Unser Angebot umfasst Kurse für Yoga in der Kleingruppe oder im Einzeltraining, Achtsamkeitsschulung und Meditation, sowie Ayurvedamassagen, individuelle Kochtrainings und Ernährungscoachings. Es gibt auch einen Ausbildungslehrgang zum/r Yogalehrer/in, der in kleiner Gruppe und einem intimen Rahmen geführt wird und durch individuelle Begleitung die Stärken des/der angehenden Yogalehrer/in herausarbeitet.

Worum es geht

INHALTSVERZEICHNIS

01 SCHÖN, DASS DU HIER BIST

Dein Start in die Ayurveda
Cleanse Woche.

02 AGNI

Agni - Verdauungsfeuer:
Die Flamme des Lebens

03 ENTLASTUNG, AGNI & ENTGIFTUNG Detox im Ayurveda

04 FOKUS & ZIELE

Deine Ausrichtung für die
Entlastungs-Woche.

05 FREQUENTLY ASKED?

Häufig gestellte Fragen über
das Ayurveda Cleanse

06 EINKAUFLISTE

Alles, was du für die Woche
brauchst.

07 EMPFEHLUNGEN

Für ein gutes Gelingen.

08 TRIPHALA

3 magische Früchte -
Haritaki, Amalaki & Bibhitaki

09 SPEISEPLAN

Was wird in der Woche
gegessen & 7-Tages Plan

10 REZEPTE

Kanji, Kitchari, Tees & Ghee

Fortsetzung

INHALTSVERZEICHNIS

11 3 REINIGUNGS- PRAKTIKEN

Reinigungspraktiken für den
Morgen - Dein Start in den Tag

12 INSPIRATIONEN & ÜBUNGEN

Unterstützende Maßnahmen für
Körper & Geist

13 SELBSTMASSAGE

Theorie & Praxis

14 AUSSICHTEN

Wie es nach dem Ayurveda
Cleanse weitergeht.

15 PLANUNG

Planungshilfen für die Woche
nach dem Ayurveda Cleanse

16 BEZUGSQUELLEN

Wo kann ich die Lebensmittel
und Gewürze kaufen?



Herzlich Willkommen!

SCHÖN, DASS DU HIER BIST!

Wunderbar, dass du dich entschlossen hast, für deine Gesundheit und Verdauung ein Reset zu starten und dich auf eine Woche sanfte Ausleitung und Entlastung der Verdauung einzulassen. Du gibst deiner Verdauungsfeuer eine Woche Zeit sich zu erholen, damit es danach kraftvoll und effizient seine Arbeit leisten kann. Dann können sich auch wieder Klarheit, Leichtigkeit und neue Lebensfreude einstellen!



AGNI VERDAUUNGS- FEUER

Flamme des Lebens

Der Schlüssel zu Gesundheit, Energie und Ausgeglichenheit ist im Ayurveda das Verdauungsfeuer (*agni*). Nur wenn es im richtigen Maß brennt (nicht zu schwach aber auch nicht zu stark), können wir einerseits genug Nährstoffe aus der Nahrung herausholen und andererseits angemessen ausscheiden, ohne so genannte Schlacken (im Ayurveda *ama*) im Körper anzusammeln. Dieses *ama* ist es, das uns auf Dauer belastet und zu Ungleichgewichten führt. *Agni* lässt uns aber nicht nur unsere Nahrung gut verdauen, sondern auch alle Sinneseindrücke, unsere Gedanken und Gefühle verarbeiten. So ist es von großer Bedeutung auf die "Flamme des Lebens" aufzupassen und für sie stets gut zu sorgen...



ENTLASTUNG AGNI & ENTGIFTUNG

Detox im Ayurveda

In dieser Woche wollen wir unser *agni* stärken, in dem wir es durch leicht verdauliche Kost entlasten und gleichzeitig anregen. Wir essen Kitchari, ein ayurvedisches Heilgericht aus Reis und Mungdal und Kanji, ein traditionelles Reis-Fastengericht. Die verwendeten Gewürze und Tees regen das Verdauungsfeuer an. Ghee (geklärte Butter), mit dem wir kochen, unterstützt den Entgiftungsprozess und wirkt beruhigend auf den Darm. Unser *agni* soll wieder kraftvoll brennen und so einen körpereigenen Reinigungsprozess anregen. Wenn wir im Ayurveda von Detox sprechen, meinen wir genau dies: Wir befreien uns von den Schlackenstoffen (*ama*), damit unsere Verdauung und unser Stoffwechsel wieder einwandfrei funktionieren.



FOKUS & ZIELE

Was lernt deine Verdauung:

- 3 ausgeglichene und regelmäßige Mahlzeiten stärken dein Verdauungsfeuer.
- Ohne Snacken oder Zwischenmahlzeiten gewinnt dein Verdauungsfeuer an Kraft!
- Lange Pausen zwischen den Mahlzeiten tun deiner Verdauungskraft sehr gut.

Dein Fokus in dieser Woche:

- Nimm dir Zeit deine 3 Mahlzeiten in Ruhe und mit voller Aufmerksamkeit zuzubereiten.
- Erfreue dich an den wertvollen Lebensmitteln, die deinen Organismus und dein Verdauungsfeuer unterstützen.
- Nimm deine Mahlzeiten stets in einer ruhigen Atmosphäre ein. Richte deinen Essplatz schön her: mit schönem Geschirr, Blumen, Kerzen, ...
- Kau gut und speichle die Nahrung gut ein!

FREQUENTLY ASKED?

Häufig gestellte Fragen über das AYURVEDA CLEANSE

01

Kann ich in der Cleanse Woche Kaffee trinken?

Während der Woche bitte keinen Kaffee trinken, auch keinen schwarzen oder grünen Tee. Es ist für die Erholung des Darmes sehr wichtig auf Koffein zu verzichten.

02

Warum werden viele Gewürze verwendet?

Die Gewürze sind sehr wichtig, um das Verdauungsfeuer anzuregen und dadurch für eine Entlastung und Reinigung des Organismus zu sorgen.

03

Die Portionen sind für mich zu groß.

Die Portionen können auch reduziert werden. Wichtig ist, dass sich nach den Mahlzeiten ein angenehmes, sattendes Gefühl einstellt. Vor den Mahlzeiten entsteht oft starker Hunger!

04

Werde ich abnehmen?

Das Hauptziel ist die Verdauung zu entlasten. Die Erfahrung hat aber gezeigt, dass oft auch als angenehmer Nebeneffekt 1-2 Kilos abgenommen werden.

05

Darf ich Ghee mit Kokosöl ersetzen?

Ghee ist für das Gelingen der Woche, besonders für die Reinigung, von großer Bedeutung. Ich empfehle kein Kokosöl für die Cleanse Woche zu verwenden.

06

Kann ich Mung Dal mit Linsen ersetzen?

Mung Dal ist von allen Hülsenfrüchten am leichtesten zu verdauen und hat einen hohen Gehalt an Nährwerten. Bitte nicht durch andere Hülsenfrüchte ersetzen!

Was du brauchst

EINKAUFLISTE



Gemüse

- 2 große frische Ingwerknollen
- 7 größere frische Kurkumaknollen
- 100 g Kürbis
- 60 g Stangensellerie
- 100 g Karotten
- 60 g Brokkoli
- 200 g Süßkartoffeln
- 120 g Mangold
- 100 g Fenchelknolle
- 60 g Grünkohl
- Korianderkraut & Petersilie



Getreide & Hülsenfrüchte

- 1 kg + 50 g Basmatireis
- 350 g Mungdal



Früchte

- 3 Limetten



Gewürze

- Kreuzkümmelsamen
- Koriander, gemahlen
- Koriandersamen, ganz
- Asafoetida
- schwarze Senfsamen
- Fenchelsamen, ganz
- Fenchelsamen, gemahlen
- Kardamomkapseln
- Kardamom, gemahlen
- Zimt, gemahlen
- Kräuter der Provence
- Curryblätter



Anderes

- 1 Glas Ghee ODER
- 2 Pck. biologische Süßrahmbutter
- Kombu-Alge
- Sesamöl
- Triphala / Leinsamen, geschrotet

EMPFEHLUNGEN

für ein gutes Gelingen

Keine Zwischenmahlzeiten!

Es gibt 3 Hauptmahlzeiten, dazwischen sollten mindestens 4, besser 6 Stunden liegen. Keine Snacks und Zwischenmahlzeiten!

Warmes Wasser trinken

Zusätzlich zum Gewürztee des Tages wird nur warmes Wasser getrunken. Am Besten das Wasser im Wasserkessel aufkochen und auf angenehme Trinktemperatur abkühlen lassen.

Weißer Basmatireis

Weißer Basmatireis ist für das Ayurveda Cleanse besonders wichtig, weil er leicht verdaulich ist, beruhigend und leicht kühlend auf den Verdauungstrakt wirkt.

Kurkuma

Die frische Kurkumaknolle kann durch Kurkumapulver ersetzt werden: Bitte die Angaben in den Rezepten um die Hälfte reduzieren. Trotzdem ist die Kurkumaknolle die erste Wahl!

EMPFEHLUNGEN

für ein gutes Gelingen

Kochzeit Kitchari

Für die Wirkung und Verträglichkeit von Kitchari ist es wichtig, es ausreichend lange zu kochen. Der Mungdal sollte sehr weich sein und zerfallen. Die Kochzeiten und Wasserangaben können je nach Topfgröße stark variieren.

Kombu- Alge

Die Kombu-Alge hilft ebenfalls der Verdauung, sie wird mitgekocht und vor dem Essen aus dem Kitchari entfernt, kann aber auch mitgegessen werden. Bitte nicht zu viel und höchstens einmal am Tag verwenden!

Schnellkochtopf

Kitchari und Kanji können sehr gut im Schnellkochtopf zubereitet werden. Es spart Zeit, das Kitchari wird besonders cremig und aromatisch.

Nach dem Essen bitte nur ruhen ...

... aber kein Schläfchen tun! Tagesschlaf ist generell und besonders in der Reinigungsphase hinderlich für die Verdauung.

*Die 3 magischen Früchte-
Haritaki, Amalaki & Bibhitaki*

TRIPHALA



Eine der berühmtesten Kräuterkombinationen im Ayurveda

Dieses 3 Früchte-Pulver, im Ayurveda *churna* genannt, hilft den körpereigenen Reinigungsprozess zu unterstützen, indem es mild abführend und entgiftend auf das Verdauungssystem wirkt. Triphala löst Giftstoffe aus allen 7 Körpergeweben (*dhatu*) und gilt im Ayurveda als *rasayana*. *Rasayanas* sind laut Ayurveda Lebensmittel, die die Langlebigkeit fördern und den Körper verjüngen.

Die drei Früchte in dieser speziellen Kombination fördern das Agni auf allen Ebenen und gleichen alle 3 Körperenergien *vata*, *pitta* & *kapha* aus.

SPEISEPLAN

*Was wird in der
Woche gegessen?*

FRÜHSTÜCK



REISKANJI und GEWÜRZTEE

In der Früh gibt es ein traditionelles leicht verdauliches Reisgericht, davor ein Gewürztee.

MITTAGESSEN



KITCHARI mit GEMÜSE

Nach den ersten 3 Tagen Basiskitchari kommt Gemüse dazu: eine nährnde und eine reduzierende Gemüsesorte.

NACHMITTAG



NACHMITTAGSTEE

Am Nachmittag wird noch einmal eine Tasse des Gewürztees des Tages getrunken.

ABENDESSEN



BASIS KITCHARI

Zum Abendessen steht das Basiskitchari am Speiseplan. Kleine Ausnahme am Sonntag Abend gibt es ein Gemüse Kitchari zum Abschluss der Kur.

SPEISEPLAN

für 7 Tage

	<i>Frühstück</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Nachmittag</i>	<i>Abendessen</i>
MO	Ingwertee und Kanji	Basis Kitchari	Ingwertee	Basis Kitchari
DI	Ingwertee und Kanji	Basis Kitchari	Ingwertee	Basis Kitchari
MI	Ingwertee und Kanji	Basis Kitchari	Ingwertee	Basis Kitchari
DO	Kreuzkümmel-Koriander-Fenchel-Tee und Kanji	Kitchari mit Stangensellerie und Kürbis	Kreuzkümmel-Koriander-Fenchel-Tee	Basis Kitchari
FR	Kreuzkümmel-Koriander-Fenchel-Tee und Kanji	Kitchari mit Brokkoli und Karotten	Kreuzkümmel-Koriander-Fenchel-Tee	Basis Kitchari
SA	Kardamomtee und Kanji	Kitchari mit Mangold und Süßkartoffel	Kardamomtee	Basis Kitchari
SO	Kardamomtee und Kanji	Kitchari mit Grünkohl und Fenchel	Kardamomtee	Kitchari mit Mangold und Süßkartoffel

REIS-KANJI

Vorbereitungszeit:

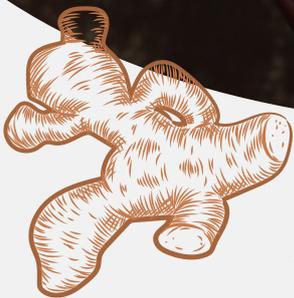
5 MINUTEN

Kochzeit:

20-30 MINUTEN

Portion:

1 PORTION



Zutaten:

- 1 TL Ghee
- 50 g Basmatireis
- 1 TL Kurkumaknolle, fein gehackt
- 1/2 TL Ingwerknolle, fein gehackt
- 300-500 ml Wasser
- 1/4 TL Salz

EXTRA TIPP: Kanji kann die Konsistenz von Porridge aber auch von Reissuppe haben - je nach Wunsch mehr oder weniger Wasser hinzufügen.

Zubereitung:

- In einem Topf Ghee erhitzen und kurz Ingwer und Kurkuma anrösten.
- Den Reis und Salz hinzufügen, umrühren und mit Wasser aufgießen.
- Aufkochen und so lange köcheln lassen, bis der Reis sehr weich ist und die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
- Im Schnellkochtopf reduziert sich die Kochzeit und das Kanji wird besonders cremig und aromatisch.
- Warm (nicht heiß) genießen!

BASIS KITCHARI

Vorbereitungszeit: 5 MINUTEN

Kochzeit: 30 MINUTEN

Portion: 1 PORTION

Zutaten:

- 1 TL Ghee
- 50 g Basmatireis
- 25 g Mungdal, geschält & gespalten
- 1 TL Kurkumaknolle, fein gehackt
- 1/2 TL Ingwerknolle, fein gehackt
- 1 Prise Asafoetida
- 1/4 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/4 TL Koriander, gemahlen
- 1/4 TL schwarze Senfsamen
- 1 kleines Stück Kombu-Alge (1 cm²)
- 500 ml Wasser
- 1/4 TL Salz
- ein paar Tropfen Limette

Zubereitung:

- Reis und Mungdal gut waschen.
- Kreuzkümmelsamen im Mörser fein reiben.
- Ghee erhitzen und darin nacheinander Ingwer, Kurkuma, Asafoetida, Kreuzkümmel, Koriander, Senfsamen kurz anrösten. Die Alge, Salz, Reis und Mungdal zugeben, umrühren und mit Wasser aufgießen.
- Zum Kochen bringen und danach bei kleiner Flamme 30 Minuten (im Schnellkochtopf ca. 15 Minuten) köcheln lassen. Die Zeit kann abhängig von Topf und Kochplatte variieren. Der Dal sollte ganz weich sein und zerfallen.
- Mit ein paar Tropfen Limette servieren.

KITCHARI MIT STANGENSELLERIE & KÜRBIS

Vorbereitungszeit:

15 MINUTEN

Kochzeit:

30 MINUTEN

Portion:

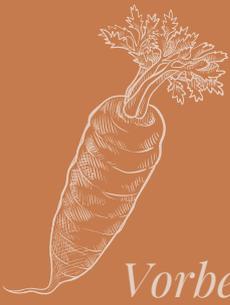
1 PORTION

Zutaten:

- 1 TL Ghee
- 50 g Basmatireis
- 25 g Mungdal, geschält & gespalten
- 100 g Kürbis
- 60 g Stangensellerie
- 1 TL Kurkumaknolle, fein gehackt
- 1/2 TL Ingwerknolle, fein gehackt
- 1 Prise Asafoetida
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- 1/4 TL Zimt
- 1 kleines Stück Kombu-Alge (1 cm2)
- 500 ml Wasser
- 1/4 TL Salz
- ein paar Tropfen Limette

Zubereitung:

- Reis und Mungdal gut waschen.
- Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Kreuzkümmelsamen im Mörser fein reiben.
- Ghee erhitzen und darin nacheinander Ingwer, Kurkuma, Asafoetida, Kreuzkümmel, Koriander und Zimt kurz anrösten. Das Gemüse, die Alge, Salz, Reis und Mungdal zugeben, umrühren und mit Wasser aufgießen.
- Zum Kochen bringen und danach bei kleiner Flamme 30 Minuten (im Schnellkochtopf ca. 15 Minuten) köcheln lassen. Die Zeit kann abhängig von Topf und Kochplatte variieren. Der Dal sollte ganz weich sein und zerfallen.
- Mit ein paar Tropfen Limette servieren.



KITCHARI MIT BROKKOLI & KAROTTEN

Vorbereitungszeit:
5 MINUTEN

Kochzeit:
30 MINUTEN

Portion:
1 PORTION

Zutaten:

- 1 TL Ghee
- 50 g Basmatireis
- 25 g Mungdal, geschält & gespalten
- 100 g Karotten
- 60 g Brokkoli
- 1 TL Kurkumaknolle, fein gehackt
- 1/2 TL Ingwerknolle, fein gehackt
- 1 Prise Asafoetida
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- 1/2 TL Kräuter der Provence
- 1 kleines Stück Kombu (1 cm²)
- 500 ml Wasser
- 1/4 TL Salz
- ein paar Tropfen Limette

Zubereitung:

- Reis und Mungdal gut waschen.
- Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Kreuzkümmelsamen im Mörser fein reiben.
- Ghee erhitzen und darin nacheinander Ingwer, Kurkuma, Asafoetida, Kreuzkümmel, Koriander und Kräuter der Provence kurz anrösten. Das Gemüse, die Alge, Salz, Reis und Mungdal zugeben, umrühren und mit Wasser aufgießen.
- Zum Kochen bringen und danach bei kleiner Flamme 30 Minuten (im Schnellkochtopf ca. 15 Minuten) köcheln lassen. Die Zeit kann abhängig von Topf und Kochplatte variieren. Der Dal sollte ganz weich sein und zerfallen.
- Mit ein paar Tropfen Limette servieren.



KITCHARI MIT MANGOLD & SÜSSKARTOFFELN

Vorbereitungszeit:

5 MINUTEN

Kochzeit:

30 MINUTEN

Portion:

1 PORTION



Zutaten:

- 1 TL Ghee
- 50 g Basmatireis
- 100 g Süßkartoffel
- 60 g Mangold
- 1 TL Kurkumaknolle, fein gehackt
- 1 Prise Asafoetida
- 1/4 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/4 TL Koriander, gemahlen
- 1/2 TL Fenchelsamen, gemahlen
- 2 Curryblätter
- 1 Prise Kardamom, gemahlen
- 500 ml Wasser
- 1/4 TL Salz
- ein paar Tropfen Limette

Zubereitung:



- Reis und Mungdal gut waschen.
- Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Kreuzkümmelsamen im Mörser fein reiben.
- Ghee erhitzen und darin nacheinander Kurkuma, Asafoetida, Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel, Curryblätter und Kardamom kurz anrösten. Das Gemüse, Salz, Reis und Mungdal zugeben, umrühren und mit Wasser aufgießen.
- Zum Kochen bringen und danach bei kleiner Flamme 30 Minuten (im Schnellkochtopf ca. 15 Minuten) köcheln lassen. Die Zeit kann abhängig von Topf und Kochplatte variieren. Der Dal sollte ganz weich sein und zerfallen.
- Mit ein paar Tropfen Limette servieren.



KITCHARI MIT GRÜNKOHL & FENCHEL

Vorbereitungszeit:
10 MINUTEN

Kochzeit:
30 MINUTEN

Portion:
1 PORTION

Zutaten:

- 1 TL Ghee
- 50 g Basmatireis
- 25 g Mungdal (geschält & gespalten)
- 100 g Fenchelknolle
- 60 g Grünkohl
- 1 TL Kurkumaknolle, frisch & fein gehackt
- 1 Prise Asafoetida
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TL Koriander, gemahlen
- 1/4 TL schwarzer Senfsamen
- 1/2 TL Fenchelsamen, gemahlen
- 1 kleines Stück Kombu-Alge (1 cm²)
- 500 ml Wasser
- 1/4 TL Salz
- ein paar Tropfen Limette

Zubereitung:

- Kurkuma- und Ingwerknolle fein hacken.
- Fenchel in Würfel schneiden und Grünkohlblätter vom Stiel abzupfen.
- Reis und Mungdal gut waschen.
- Kreuzkümmelsamen im Mörser fein reiben.
- Ghee erhitzen und darin nacheinander Kurkuma, Asafoetida, Kreuzkümmel, Koriander und Senfsamen kurz anrösten. Das Gemüse, die Alge, Salz, Reis und Mungdal zugeben, umrühren und mit dem Wasser aufgießen.
- Zum Kochen bringen und danach bei kleiner Flamme ca. 30 Minuten (im Schnellkochtopf 15 Minuten) köcheln lassen. Die Zeit kann abhängig von Topf und Kochplatte variieren. Der Dal sollte ganz weich sein und zerfallen.
- Mit ein paar Tropfen Limette servieren.



3 GEWÜRZTEES

Vorbereitungszeit:
5 MINUTEN

Kochzeit:
3-10 MINUTEN

Portion:
1 LITER



Ingwertee

- 2-3 dünne Scheiben Ingwer
- Die Ingwerscheiben in 1,25 Liter Wasser zum Kochen bringen.
- 5-10 Minuten köcheln lassen.
- Abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Eine Tasse in der Früh, eine am Nachmittag und den Rest über den Tag verteilt trinken.

Kreuzkümmel- Koriander-Fenchel-Tee

- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Fenchelsamen
- Die Gewürzsamen in 1,25 Liter Wasser zum Kochen bringen.
- 5-10 Minuten köcheln lassen.
- Abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Eine Tasse in der Früh, eine am Nachmittag und den Rest über den Tag verteilt trinken.

Kardamomtee

- 3 Kardamomkapseln
- Die Gewürzsamen mit einem Messer einritzen und in 1 Liter Wasser zum Kochen bringen.
- 3 Minuten köcheln.
- Abseihen und in eine Thermoskanne füllen. Eine Tasse in der Früh, eine am Nachmittag und den Rest über den Tag verteilt trinken.

GOLDENES GHEE

Vorbereitungszeit:

5 MINUTEN

Kochzeit:

20 MINUTEN

Portion:

1 GLAS GHEE



01



02



03



04

Zutaten:

- 500g biologische Süßrahmbutter

WAS DU NOCH BRAUCHST:

1 Glas mit Deckel

1 Sieb

1 Stück Mulltuch

EXTRA TIPP:

Ghee aus Demeter-Butter ist besonders fein!

Zubereitung:

- Die Butter auf kleiner Flamme zum Schmelzen bringen und köcheln lassen. Mit der Zeit fängt die geschmolzene Butter an zu blubbern und langsam bildet sich Schaum.
- Den Schaum mit einem kleinen Schöpflöffel aus dem Topf entfernen.
- Das Ghee hört nach ungefähr 20 Minuten auf zu blubbern und bildet keinen Schaum mehr. Es ist goldgelb und klar.
- Das Ghee durch ein mit einem Stück Mulltuch ausgelegtes Sieb in ein Glas abseihen.
- Ghee bitte bei Raumtemperatur lagern!



3 MORGEN- REINIGUNGS- PRAKTIKEN

*Starte deinen Tag
mit ein wenig
self-care*

Zunge reinigen: Befreie deine Zunge von ihrem Belag durch schabende Bewegungen von hinten nach vorne mit einem Zungenreiniger oder einem Teelöffel .

Gandusha - Ölziehen: Nimm gleich nach dem Aufstehen 1 EL Öl deiner Wahl (Sesam-, Lein-, oder Kokosöl) in deinen Mund und bewege es für zumindest 5 Minuten aktiv im Mund/Rachenraum. Danach im Müll entsorgen.

Nasya - Nasenölung: Verteile mit dem kleinen Finger etwas Ghee in beiden Nasenlöchern.



7-Tage Programm

INSPIRATIONEN & ÜBUNGEN

In der Cleanse-Woche wirst du jeden Tag eine Mail von mir erhalten mit Inspirationen, wie du deinen Reinigungsprozess unterstützen kannst. Diese kleinen Übungen helfen dir dabei, zusätzlich zum körperlichen auch den geistigen Ballast abzuwerfen. Probiere sie aus - sie brauchen wirklich nicht viel Zeit! Du kannst sie leicht in deinen Alltag integrieren und auch nach der Kitchari Cleanse Woche weiterführen!

<p><i>01</i></p> <p>"SANKALPA" SETZE EINE INTENTION!</p>	<p><i>02</i></p> <p>YOGAASANA UNTERSTÜTZT DEIN AGNI</p>	<p><i>03</i></p> <p>MEDITATION STÄRKUNG DES GEISTES</p>	<p><i>04</i></p> <p>PRANAYAMA REINIGUNG</p>	<p><i>05</i></p> <p>FUSSMASSAGE ENTGIFTUNG</p>
<p><i>06</i></p> <p>AFFIRMATION DURCHHALTEN</p>	<p><i>07</i></p> <p>ABHYANGA NÄHRUNG DES NERVEN- SYSTEMS</p>	<p><i>08</i></p> <p>DEIN PERSÖNLICHES PROGRAMM</p>	<p><i>09</i></p> <p>DEIN PERSÖNLICHES PROGRAMM</p>	<p><i>10</i></p> <p>DEIN PERSÖNLICHES PROGRAMM</p>

SELBSTMASSAGE

Abhyanga - wörtlich übersetzt die große Ölung - als regelmäßige Praxis der Gesundheitsvorsorge

Warmes Öl ist nährend, erdend und unterstützt uns, Anspannungen am ganzen Körper loszulassen. Die Massage mit warmem Öl hilft dir in einen tiefen Zustand der Entspannung zu kommen. Das Öl stärkt und kräftigt dich, nährt die Haut, gibt ihr Glanz und Elastizität und schmiert gleichzeitig deine Gelenke. Die ayurvedische Massage verleiht uns körperliche aber auch psychische Stabilität und nährt & beruhigt unser Nervensystem. Im Unterschied zur Vorstellung, die wir im Westen von Massage haben, nämlich oft nur die rein körperliche Wirkung (Verspannungen lösen und den Bewegungsapparat positiv beeinflussen), gibt uns die Ayurvedamassage so viel mehr. Sie wirkt ganzheitlich und berührt Körper, Geist & Seele gleichermaßen. Am Besten verwendest du Sesamöl, da dieses Öl besonders heilsam ist und tief ins Gewebe dringt.



ANLEITUNG

ölen & massieren

Zuerst das Fläschchen mit dem Öl in einem Wasserbad erwärmen. Es sollte angenehm warm sein. Ein Badetuch am Boden ausbreiten und dann im Sitzen oder Stehen mit der Massage beginnen. Etwas Öl in die Hand geben und das Öl einmassieren. Bei der Abhyanga werden Körper, Gesicht und Kopf eingeölt. Es wird sanft und mit großen Ausstreifungen massiert, um die Gelenke gekreist. Für eine beruhigende Wirkung massiere weg vom Herzen:

- Gesicht
- Kopf: mit den Fingerkuppen die Kopfhaut massieren
- Hals
- Schulter
- Oberarm (innen und außen)
- Ellenbogen und -beuge
- Unterarm (innen und außen)
- Handgelenk
- Finger: einzeln hin zur Fingerkuppe massieren

- anderer Arm
- wieder mit der Schulter beginnend
- Dekolleté
- Brust kreisend
- Bauch kreisend, im Verlauf des Dickdarms; auch um den Nabel
- Gesäß kreisend
- Hüften
- Oberschenkel: hinten und vorne
- Knie
- Unterschenkel: hinten und vorne
- Knöchel: kreisend
- Fußrücken
- Fußsohle
- Ferse
- Fußgewölbe
- Fußballen
- Zehen: einzeln
- Zehenzwischenräume
- anderes Bein
- anderer Fuß

*Das Öl zwischen 1/2 bis 1 Stunde einwirken lassen und danach sehr warm duschen.
Bitte nie davor duschen!*

wie geht es nach der Kur weiter

AUSSICHTEN



Du bist am Ende der Woche angekommen! Herzlichen Glückwunsch!
Jetzt heißt es dran bleiben, das *agni* weiterhin unterstützen, die Morgenpraxis beibehalten und die eine oder andere Übung in den Alltag einbauen.

Die Reise geht auf jeden Fall weiter...

Die nächsten zwei Seiten kannst du dir ausdrucken, damit du deine erste Woche nach dem Cleanse gut planen kannst.

Erste Woche:

- weiterhin warmes Wasser trinken
- auf Koffein verzichten
- warme Speisen bevorzugen
- schwer Verdauliches vermeiden
- keine Snacks!
- weiterhin zu Mittag Kitchari essen

In Zukunft:

- 1x pro Woche einen Kitchari-Tag einlegen
- 2x im Jahr Ayurveda Cleanse wiederholen
- typgerechte Ernährung kennenlernen & anwenden

Vielleicht hast du Lust bekommen, mehr über dich und deinen individuellen Ernährungstyp zu erfahren. Du kannst mich gerne für ein persönliches Ernährungskoaching kontaktieren!

Übungen, Reinigung & Self Care
WOCHENPLANUNG

MO	
DI	
MI	
DO	
FR	
SA	
SO	

BEZUGSQUELLEN

WO KAUFTE ICH EIN

Mungdal, Basmatireis, Gewürze und Triphala können leicht im indischen Fachhandel gekauft werden oder in unten angeführten Geschäften. Die Kombu-Alge ist ein wenig schwieriger zu besorgen, unten aufgelistete Geschäfte haben sie aber im Sortiment.

Mungdal, Gewürze, Reis, Triphala

KERALA AYURVEDA SHOP
Neubaugasse 62
1070 Wien
01 5225726
www.keralaayurvedashop.at

Hier kann alles für das Ayurveda Cleanse besorgt werden.
Ausnahme ist die Kombu-Alge.
Viele Lebensmittel und Gewürze sind hier in Bioqualität erhältlich.
Großer Onlineshop!

PROSI EXOTIC SUPERMARKET
Wimbergergasse 5
1070 Wien
01 9744444
www.prosi.at

Hier kann alles für das Cleanse gekauft werden!

Kombu-Alge

PROSI EXOTIC SUPERMARKET
Wimbergergasse 5
1070 Wien
01 9744444
www.prosi.at

STAUDIGL
Wollzeile 25
1010 Wien
01 5124297
www.staudigl.at

REFORMSTARK MARTIN
Landstraßer Hauptstraße 23
1030 Wien
01 71013780

Einkaufszentrum The Mall
Landstraßer Hauptstraße 1B, E01
Top 110, C
01 7105724

PROKOPP
Shopping Center Süd Eingang 10
01 6992986

Donauzentrum
01 2033257