



*Ayurvedische
Fastenkur
im Herbst*

**ENTGIFTEN, REINIGEN,
ENERGIE TANKEN**



Ayurveda ist eine Lebensphilosophie	3
Wir lassen Pitta Revue passieren	4
Was ist Ayurveda	5
Die fünf Elemente	6
Welche Doshas enthalten welche Elemente	7
Die Herbstzeit und ihre Wirkung auf deinen Körper	8
Stoffwechselfest	9
Gewürzmischung	11
Gewürze und Ihre Wirkung	12
Die sechs Geschmacksrichtungen	13
Ernährungstipps für die jeweiligen Doshas	15
Dinacharya - Nach dem Rhythmus der Dosha-Uhr	18
Dein Leitfaden für deine Herbst-Detox-Kur	21
Ritucarya – Detox entsprechend der Jahreszeitenempfehlung	22
Tipps nach der Kur	24
Kochbuch	25
Menüplan	26
Einkaufsliste	27
Entlastungstage	28
Entgiftungstage	30
Aufbautage	35
Ghee & Chutney	38
Getränke	39
Doshatest	41

Yoga und Ayurveda

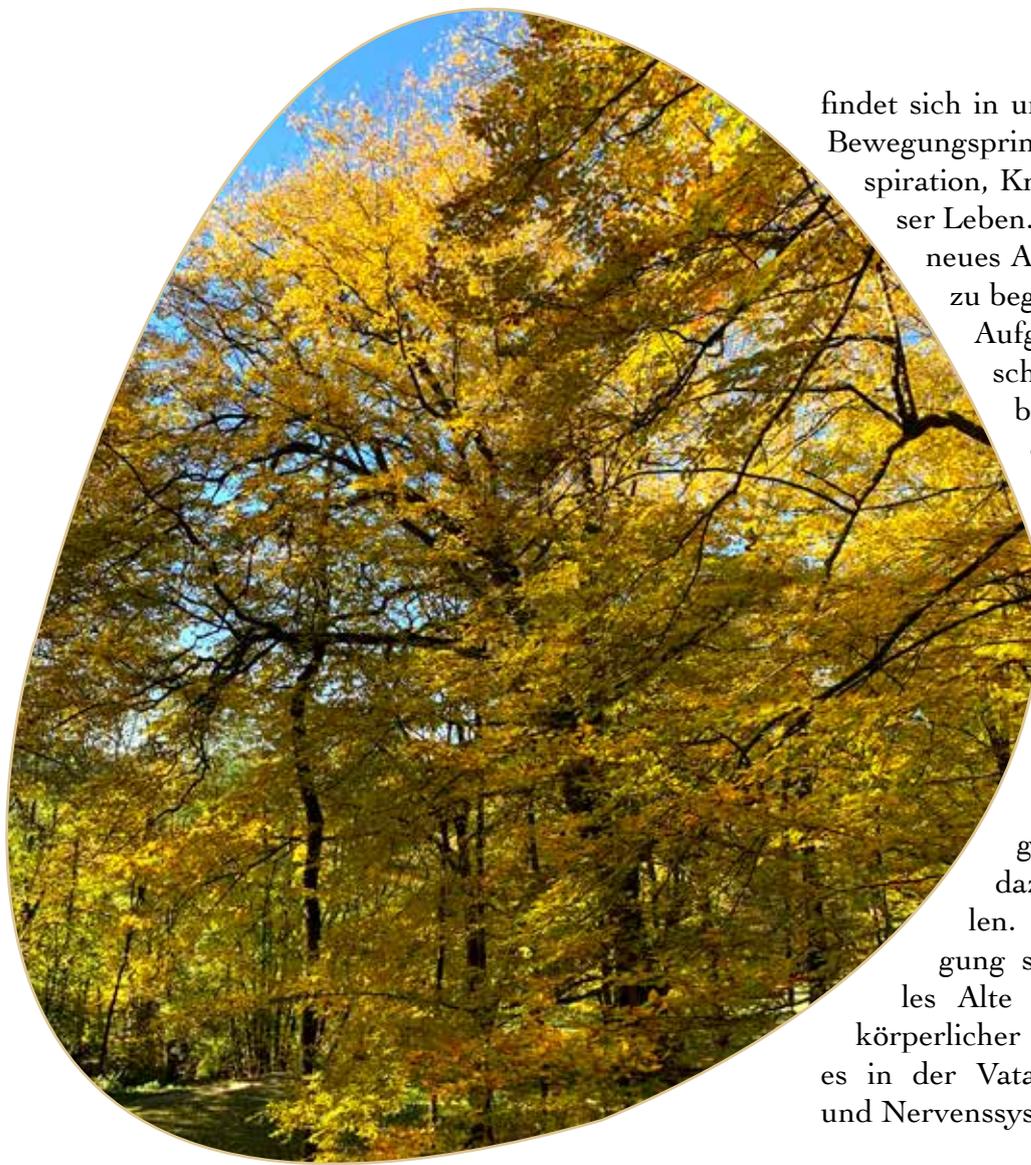
Yoga und Ayurveda gehen beide Hand in Hand. Sie sind sozusagen verwandte Wissenschaften, die von den selben, ursprünglichen Quellen abstammen. Ayurveda unterstützt den yogischen Weg und umgekehrt. Beides dient der Balance unserer Doshas. Ayurveda reinigt den Organismus mit Hilfe von regionaler und saisonaler Ernährung, Massagen und Kräuterheilkunde. Kombiniert man dazu passende Asanas und Meditation gelangen Geist, Seele und Körper in Einklang.

Ayurveda ist eine Lebensphilosophie

Es geht darum gesund und bewußt zu leben, in Harmonie mit der Natur und sich selbst. Unser Körper, unser Geist und unsere Seele stellen eine Einheit dar und sind im Ayurveda getrennt voneinander nicht zu betrachten. Ayurveda hilft mit täglichen Routinen eine Balance der Elemente zu finden und ein gesundes Leben zu führen.

Gerade im Wechsel der Jahreszeiten ist unser Körper besonders gefordert, denn hier können sich Toxine und Störungen ansammeln. Im Ayurveda leben wir im Einklang mit der Natur, die uns Aufschluss gibt, welche Lebensmittel und welche Aktivitäten sich im Jahresverlauf am besten eignen. Jede Jahres- und Tageszeit hat seine eigene Schönheit. Je passender wir uns ernähren und entsprechend der Zeiten verhalten, umso größer ist die Chance gesund zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen. Dabei helfen dir Dinacharya (tägliche Routine) und Ritucarya (ayurvedische Reinigungskuren für jede Jahreszeit). Mehr darüber findet ihr auf S. 18 und den darauffolgenden Seiten.





Wir lassen Pitta Revue passieren

Pitta-Zeit – Sommerzeit das heißt auch mit Familie und Freunde grillen, Eis essen, das ein oder andere Gläschen Wein trinken. Das hinterläßt auch in unserem Körper seine Spuren in Form von Hitze und Feuer, was ernährungsbedingt aber auch durch den Jahreszeitenwechsel bedingt ist.

Der Herbst eignet sich wunderbar, um das angestaute Pitta loszuwerden. Auch das Vata hat es in sich, auch hier braucht unser Körper, Geist und Seele Unterstützung in Form von einer Reinigung und Erdung.

Der goldene Herbst

Im Ayurveda wird der Herbst als Vata-Zeit beschrieben. Vata ist den Elementen Luft und Raum zugeordnet. Die Eigenschaften von Vata sind kalt, trocken, luftig, leicht, rau und beweglich. Vata be-

findet sich in unserem Nervensystem. Es ist das Bewegungsprinzip. Vata bringt auch Neues, Inspiration, Kreativität und Begeisterung in unser Leben. Nutze auch die Vata-Energie, um neues Auszuprobieren und neue Projekte zu beginnen.

Aufgrund der Dynamik kann Vata schnell aus dem Gleichgewicht gebracht werden und auch die anderen Doshas (mehr zu den Doshas findet ihr auf S. 7) in unserem Körper und in der Natur beeinflussen.

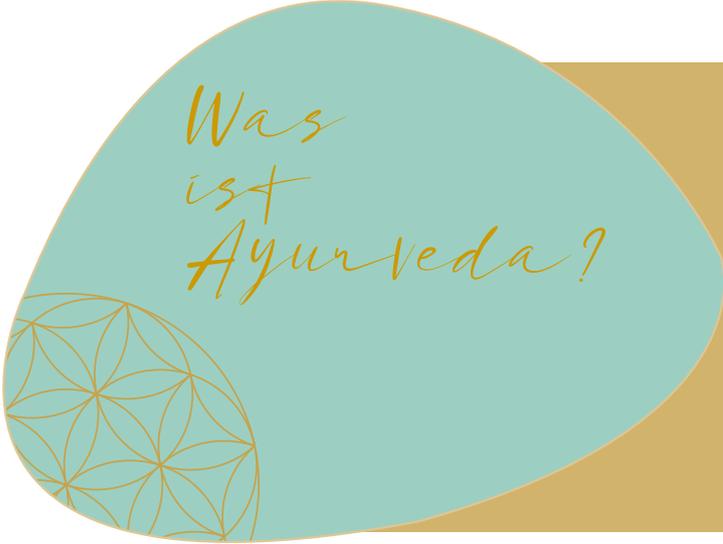
Jahreszeiten- Routine

Aus diesem Grund wird im Ayurveda eine regelmäßige Jahreszeiten-Routine (Mehr dazu findest du auf S...) empfohlen. Durch eine körperliche Reinigung schaffst du Platz für Neues. Alles Alte wird losgelassen, mentaler und körperlicher Ballast fallen ab, so kann Neues in der Vata Zeit entstehen. Dein Immun- und Nervensystem werden gestärkt.

Um gesundheitlich und emotional von der Herbstzeit zu profitieren, möchte ich mit dir eine ayurvedische Reinigungskur machen und dir viele Tipps an die Hand geben. Die Kur wird dir dabei helfen dich körperlich und mental zu reinigen. Deinen Körper auf die bevorstehende Winterzeit, wo das Kapha-Dosha dominant ist, vorzubereiten.

In der Vata Zeit ist es wichtig sich zu erden und sich zu nähren. Lasse erst mal alles Alte und Verbrauchte los, damit du dich nähren kannst. Schaffe Platz und gönne deinem Körper eine Auszeit, eine Regeneration bevor wir uns wieder in den vorweihnachtlichen Trubel mit leckeren Köstlichkeiten stürzen

Bevor wir in die Kur starten erkläre ich dir was Ayurveda und das Zusammenspiel aus Mensch und Natur bedeutet.



Was
ist
Ayurveda?

Das Wort Ayurveda kommt aus der alten indischen Sprache Sanskrit.

*Ayus - das Leben
Veda - Wissen*

Ayurveda ist die Wissenschaft vom langen gesunden Leben.

Das Wissen vom Leben

Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele in Verbindung mit der Natur. Wie im Innen so im Außen.

Wenn du den Satz: „Gleiches verstärkt Gleiches“ richtig verstehst, kannst du Ayurveda besser nachfühlen und in Balance mit dir und der Natur leben.

Im Ayurveda geht es darum ein inneres Gleichgewicht zu haben, um gesund zu leben. Krankheiten entstehen durch eine körperliche und geistige Dysbalance. Allerdings fühlt sich das für jeden Menschen anderes an. Dies hängt von der Zusammensetzung der Bioenergien ab. Jeder bevorzugt individuell eine andere Lebensart. Was dem einen gut tut, kann nicht beliebig auf jeden anderen Menschen übertragen werden. Ayurveda zielt darauf ab, sich selbst besser kennenzulernen, in sich zu gehen, auf seinen Körper zu achten und die Signale deuten zu lernen. Um Ayurveda zu verstehen, möchte ich die fünf Elemente kurz näher erläutern.

Ayurveda basiert auf den fünf Elementen

Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum (Äther). All das ist der Makrokosmos, das Universum. Wir Menschen bestehen aus verschiedenen Anteilen der Elemente. Somit sind wir Teil des Makrokosmos und werden als Mikrokosmos bezeichnet. Durch die verschiedenen Anteile der Elemente sind wir einzigartig. Die Elemente sind grob und feinstofflich. Jedes Element hat unterschiedliche Eigenschaften.



Die fünf Elemente



Element – Erde

Ist das feste, dichte und harte Element. Erde ist ein grobstoffliches Element. Es ist greifbar. Die Eigenschaften von Erde sind schwer, träge, hart, klar, rau, fest und grob. Die Erde verleiht unserem Körper somit Struktur. Unsere Knochen, Muskeln und Organe werden durch das Element Erde zusammengehalten. Ohne das Element Erde hätten wir keinen Körper und somit keine Basis.



Element – Luft

Luft ist ein feinstoffliches Element. Es ist nicht greifbar. Die Eigenschaften des Elementes sind, fein, klar, leicht, kalt, beweglich, trocken und rau. Ohne das Element Luft gäbe es kein Leben auf der Erde. In unserem Körper brauchen wir Luft und Raum für alle Bewegungsabläufe. Luft in Form von Sauerstoff befindet sich in unserem Körper in der Muskulatur, im Herzkreislaufsystem und bei der Bewegung der Nervenbahnen.



Element – Wasser

Wasser ist ein feinstoffliches Element. Es ist nicht greifbar. Die Eigenschaften des Elementes sind schwer, flüssig, kühl und weich. Wir bestehen zu ca. 75 % aus Wasser. In unserem Körper findet es sich in den Schleimhäuten, in den Verdauungssäften, in Körpersekreten und im Blut. Wir brauchen das Wasser, um unsere Zellen zu nähren und aufrechtzuerhalten.



Element – Raum (Äther)

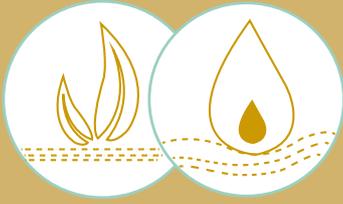
Raum ist ein feinstoffliches Element. Es ist nicht greifbar. Die Eigenschaften des Elementes sind leicht, klar, fein und weich. Ohne Raum kann man nicht existieren. Alle vier Elemente befinden sich im Raum, im Universum. In unserem Körper haben wir auch Hohlräume, z.B. unseren Atem- und Brustraum sowie unseren Magen-Darmtrakt.



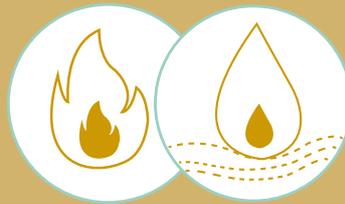
Element – Feuer

Feuer ist ein feinstoffliches Element. Es ist nicht greifbar. Die Eigenschaften des Elementes sind, heiß, scharf, klar, fein, leicht, trocken und rau. Feuer ist im Körper und in der Natur die Transformationskraft, welche in unserem Körper dem Stoffwechsel entspricht. Es ermöglicht, die aufgenommene Nahrung zu verstoffwechseln und dem Körper die Nährstoffe zugänglich zu machen.

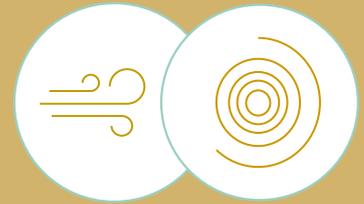
Welche Doshas enthalten welche Elemente



Kapha = Erde & Wasser



Pitta = Feuer & Wasser



Vata = Luft & Raum



Die Zeit zum
loslassen ist
gekommen

Nun kennen wir die fünf Elemente, aus denen wir bestehen. Daraus ergeben sich Funktionsprinzipien – unsere Doshas. Die Doshas möchte ich euch anhand der Herbst-Detox-Kur erläutern.

Jede Tages- und Jahreszeit unterliegt dem Einfluss der Natur – den Elementen. Diese haben mehr Einfluss auf deinen Körper, Geist und Seele als du vielleicht vermutest.

Grund hierfür sind die sich ändernden äußeren Einflüsse durch die drei Doshas Vata, Pitta, Kapha und unsere fünf Elemente die den Kosmos, die Natur und uns ausmachen. Diese Einflüsse der Doshas sind nicht nur in den verschiedenen Jahreszeiten spürbar, sondern auch zu jeder Tageszeit. Jedes Dosha ist zu einem bestimmten Zeitpunkt aktiv und diesem zuzuordnen.

Die Herbstzeit und ihre Wirkung auf deinen Körper

In der Natur ist die Bewegung und Veränderung im Herbst durch Vata spürbar und sichtbar. Die Blätter verfärben sich schön bunt, sie fallen von den Bäumen. Sie lassen los. Sie schaffen Platz und Raum für Neues. Die Energie wird in den Stamm und in die Wurzel gelenkt um für die kommende Kälte vorbereitet zu sein.

Die Wärme des Sommers verschwindet aus der Natur und aus unserem Körper. Die Temperaturen verändern sich nun schnell, der Wind bringt Bewegung und Veränderung mit sich. Die Kreativität nimmt zu.

Die Dosha-Eigenschaften im Herbst



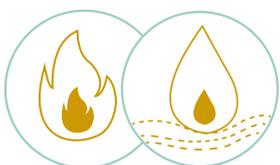
Vata – unser Bewegungsprinzip

Bei einer Vata-Konstitution kannst du in der Herbstzeit schnell aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Ein kleiner Windstoß bringt dich aus der Balance. Du bist stressanfälliger, unruhiger und dein Gedankenkarusell lässt dich nicht ruhig und tief schlafen. Deine Haut ist trockener und deine Verdauung wechselhafter. Ängste und Nervosität nehmen zu.

Bei einer Vata-Konstitution kannst du in der Herbstzeit schnell aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Ein kleiner Windstoß bringt dich aus der Balance. Du bist stressanfälliger, unruhiger und dein Gedankenkarusell lässt dich nicht ruhig und tief schlafen. Deine Haut ist trockener und deine Verdauung wechselhafter. Ängste und Nervosität nehmen zu.

Vata-Tipp

Unterstütze die Eigenschaften von Vata mit viel Wärme, Erdung und öligen Lebensmitteln. Achte darauf, dass dein Körper nie auskühlt, halte ihn warm. Bringe Regelmäßigkeit in deinen Alltag. Genieße erdige Nahrungsmittel und erwärmende Gewürze. Nutze die erdenden und kräftigenden Yoga Asanas. Meditiere viel, denn das bringt dich zur Ruhe.



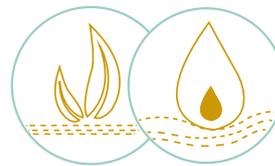
Pitta – unser Hitzkopf

Wenn du viel Feuer und Hitze in dir hast, ist das Kühle Vata-Wetter genau das Richtige für dich. Es gleicht dein hitziges und feuriges Dosha aus. Im

Herbst kannst du wunderbar das überschüssige Pitta in Form von Sodbrennen und Entzündungen loswerden. Ein weiteres Zeichen von Dysbalance wäre zu viel Stress.

Pitta-Tipp

Nutze den Herbstwind, gehe in die Natur und lasse den Stress und die Gereiztheit von Vata wegblasen. Gönn deinem Körper und Geist Raum, in der Herbstzeit fällt es dir leichter in dich zu gehen, zu meditieren.



Kapha-Stabilitätsprinzip

Nach den heißen Sommermonaten fühlt sich der Kapha-Typ richtig gut, denn die Wärme hilft, dass die überschüssige Feuchtigkeit verringert wird. Das möchte man auch im Herbst mit einer wärmenden aber gleichzeitig leichten Kost erreichen. Der Herbst mit seiner trockenen Eigenschaft, hilft dem Kapha-Typ auch dabei das Ölige und Schwere zu minimieren.

Vorsicht ist geboten wenn der Winter kommt, denn hier neigen Kapha-Typen dazu schwer und behäbig zu werden. Es sammelt sich Überschüssiges an.

Kapha-Tipp

Abhilfe schaffen wir hier wunderbar im Herbst, denn hier ist man richtig motiviert sich zu bewegen, die Leichtigkeit von Vata beflügelt den Kapha. Bringe mit körperlicher Aktivität deinen Blutfluss und deinen Stoffwechsel in Gang. Bringe Wärme in deinen Körper mit anregenden und kräftigenden Yogaübungen. Gönn dir gleichzeitig auch etwas Ruhe, denn das wirbelige von Vata kann dich auch mal zu Ungeduld bringen.



Erkenne deinen Stoffwechsel und somit deine jeweilige Dosha-Störung

Jeder Mensch ist anders, auch das Verdauungsfeuer funktioniert bei jedem anders. Bevor du den Stoffwechseltest machst, erkläre ich dir noch kurz etwas über unser Agni und über Ama.

Agni – Verdauungsfeuer

Unser Agni, das Verdauungsfeuer, ist für den menschlichen Organismus essentiell für alle Stoffwechselvorgänge. Für unsere Gesundheit ist ein funktionierendes Agni von großer Bedeutung, denn fast alle Erkrankungen und Beschwerden kommen von einer gestörten Verdauung.

Ist das Agni gesund, so wird die aufgenommene Nahrung gut abgebaut und die Nährstoffe im Körper verteilt. Dadurch bist du gesund, ausgeglichen und energiegeladener. Unser Agni ist optimal wenn deine Doshas und deine Psyche in Balance sind.

Ama – unverdautes

Ist dein Agni geschwächt, so werden die Nahrungsmittel nicht vollständig verbrannt und bleiben als Ama zurück im Körper. Ama bedeutet „Unverdautes“, es hat eine klebrige Grundkonsistenz und verhindert den reibungslosen Energiefluss zwischen den Zellen und Organen. Unsere Kanäle (Srotas) sind bildlich gesprochen „verstopft“. Wir fühlen uns dadurch müde, erschöpft und energielos. Wir sind anfälliger für Krankheiten.

1. Wie ist deine Verdauung und dein Beschaffenheit des Stuhlgangs?

- a.) unregelmäßig, wechselhaft, eher trocken und teilweise hart, neige zu Verstopfung
- b.) regelmäßig, zwei bis dreimal am Tag, locker und weich. Tendenz zu Durchfall
- c.) höchstens einmal am Tag, eher träge, klebrig und schwer

2. Wie ist dein Appetit?

- a.) wechselhaft, unregelmäßig, vergesse auch mal das Essen
- b.) gut und regelmäßig, nahezu pünktlich, wenn ich nicht zu gewissen Zeiten etwas zu essen bekomme, bin ich gereizt
- c.) habe selten richtig Appetit, esse aber meistens aus Gewohnheit

3. Wie ist dein Gewicht?

- a.) nehme schwer zu, unter Stress eher ab
- b.) halte mein Gewicht relativ konstant
- c.) nehme leicht zu und schwer ab

4. Welche Beschwerden hast du?

- a.) häufig Blähungen und Verstopfung
- b.) Aufstoßen, Sodbrennen und Durchfall
- c.) Völlegefühl, müde und träge, meist nach dem Essen

5. Wie ist dein Durst?

- a.) wechselhaft
- b.) regelmäßig und sehr durstig
- c.) selten durstig

6. Wie ist dein Schweiß?

- a.) wenig, geruchlos, selten
- b.) viel und schnell, bei geringer Anstrengung
- c.) normal, beim Sport

7. Zu was neigst du im Moment?

- a.) kalte Hände und Füße, trockene Haut
- b.) mir wird es schnell warm, ich habe viel Hitze in mir
- c.) ich fühle mich träge, antriebslos und müde

Zähle deine Auswertung zusammen

Dazu passend machen wir deine abgestimmte Gewürzmischung die du zu all deinen Detox-Gerichten verwenden kannst. Die Gewürze unterstützen deine Verdauung und gleichen dein Dosha aus.

Vorwiegend b)

Entspricht dein Stoffwechselltest dem **Pitta-Typ**, so hast du eine starke Verdauung und einen sehr guten Appetit. Für dich ist es wichtig eine vollwertige Mahlzeit zur Mittagszeit zu essen. Verwende kühlende Gewürze und Kräuter, wie Petersilie, Koriander und Minze. Vermeide scharfe Lebensmittel, da dein Agni schon sehr stark ist.

Vorwiegend c)

Bist du eher der **Kapha-Typ** so hast du eine sehr träge Verdauung. Du isst sehr gut und gerne, aber eher aus Gewohnheit. Einen richtigen Hunger verspürst du eher nicht. Für dich, du bist die Ausnahme bei den Dosha-Typen, darfst du gerne auf das Frühstück oder das Abendessen verzichten. Es hat keine Auswirkung auf deine Leistung. Um deine träge Verdauung anzuregen, darfst du gerne eine extra Portion scharfe Gewürze verwenden. Ghee und Öl sollten nur in kleinen Portionen zum Kochen verwendet werden. Trinke Ingwerwasser um deinen Stoffwechsel zu aktivieren.

Deine individuellen Detox Tipps anhand deines Stoffwechselltests:

Vorwiegend a)

Wenn du einen **Vata-Stoffwechsel** hast, dann ist deine Verdauung eher unregelmäßig und du leidest manchmal unter Blähungen und Verstopfungen.

Eine regelmäßige Mahlzeit die warm und gekocht ist, ist genau das Richtige für dich. Verwende gerne ein paar wärmende Gewürze. Da Vata-Typen sehr viel Trockenheit im Körper haben, ist für deine trockene Haut und deine Verdauung reichlich Ghee oder Kokosöl eine Wohltat. Vermeide trockene Lebensmittel wie Knäckebrot oder Reiswaffeln.

Stelle dir deine individuelle Gewürzmischung anhand deines Stoffwechselltest her:

Als Basis gelten für alle Dosha-Typen folgende Gewürze:

Basis-Mischung

1 EL Koriandersamen
1 EL Fenchelsamen
1 EL Kreuzkümmelsamen
1/4 EL Kurkuma
1/4 TL Pippali/schwarzer Pfeffer
eine Prise Chili

Vata-Zusatz

1/2 TL Zimt
1 TL Asafoetida
1/2 TL getrockneter Ingwer

Pitta-Zusatz

2 Nelken oder 1/2 TL gemahlene Nelken
1 TL Kardamom gemahlen

Kapha-Zusatz

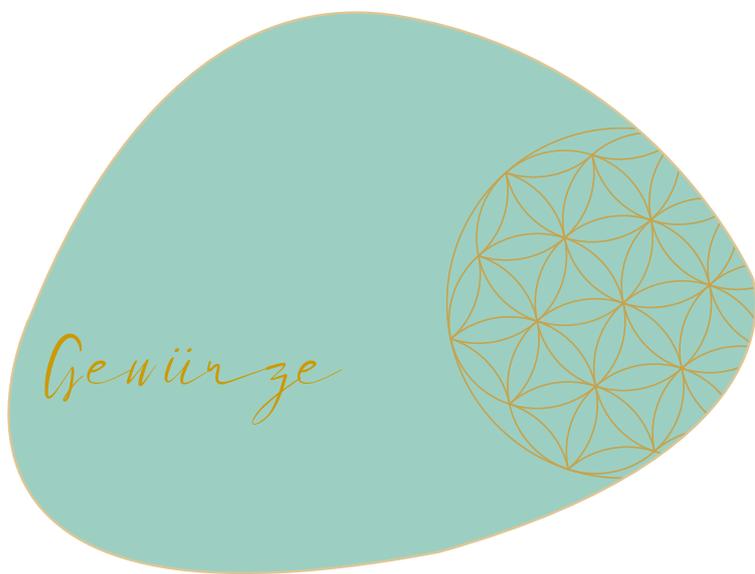
zusätzlich 1/4 TL Chili
zusätzlich 1/4 TL Pippali oder schwarzer Pfeffer
1 TL Senfsamen
1/2 TL getrockneter Ingwer

Herstellung der Mischung

Röste die Samen in einer trockenen Pfanne kurz an. Durch das Anrösten entfalten die Gewürze am besten ihr Aroma. Die Gewürze dürfen nicht anbrennen. Gebe die angerösteten Samen im Anschluss in einen Mörser und mahle sie klein. Anschließend kannst du deine empfohlenen Gewürze dazugeben und alles vermischen. Fertig ist deine individuelle Gewürzmischung für deine Reinigungskur.

Um deine Verdauung zu unterstützen und dein Dosha auszugleichen sind hier deinen individuelle Gewürze die du nach der Zubereitung der Basis-Mischung beifügst.





Gewürze und Ihre Wirkung

Die Zugabe von verschiedenen Gewürzen spielt eine sehr wichtige Rolle für unsere Verdauung. Sie unterstützen den Stoffwechsel und können Nahrungsmittel bekömmlicher machen.

Erklärung:

V: Vata ↓ Dosha senkend
 P: Pitta ↓ Dosha senkend
 K: Kapha ↑ Dosha erhöhend

Ingwer V ↓ P ↑ K ↓

- wirkt erwärmend
- ist gut bei Blähungen & Übelkeit
- pflegt die Darmflora

Kurkuma V ↓ P ↓ K ↓

- wirkt entzündungshemmend
- unterstützt Leber & Galle
- ist Verdauungsfördernd
- stärkt die Darmflora

Kreuzkümmel V ↓ P ↑ K ↓

- lindert Blähungen
- ist Verdauungsfördernd
- reguliert die Darmflora

Kardamom V ↓ P ↓ K ↓

- hilft bei Übelkeit und Husten
- hilft bei nervösen Verdauungsbeschwerden
- lindert Magenübersäuerung und Krämpfe

Koriander V ↓ P ↓ K ↓

- ist entzündungshemmend
- wirkt krampflösend
- fördert den Appetit und die Verdauung

Fenchel V ↓ P ↓ K ↓

- wirkt beruhigt den Darm
- stärkt das Agni
- löst Krämpfe

Sternanis V ↓ P ↑ K ↓

- stärkt die Verdauung
- fördert den Schlaf
- wirkt beruhigend auf den Darm

Zimt V ↓ P ↓ K ↓

- wirkt desinfizierend & krampflösend
- beruhigend & Stimmungsaufhellend
- hilft bei Verdauungsbeschwerden
- macht Hülsenfrüchte bekömmlicher

Senfsamen V ↓ P ↑ K ↓

- verdauungsfördernd
- wirkt erhitzend & anregend
- lindert Blähungen

Schwarzer Pfeffer V ↓ P ↑ K ↓

- appetitanregend
- verdauungsfördernd
- wirkt Schleimlösend
- lindert Blähungen

Nelken V ↑ P ↓ K ↓

- appetitanregend
- verdauungsfördernd
- helfen gegen Übelkeit

Chili V ↓ P ↑ K ↓

- aktiviert den Stoffwechsel
- erwärmend
- verdauungsfördernd

Asafoetida V ↓ P ↑ K ↓

- auch Hing oder Teufelsdreck genannt
- schmeckt wie Knoblauch und Zwiebel
- hilft gegen Blähungen
- wirkt krampflösend



Die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen

Im Ayurveda gibt es sechs verschiedene Geschmacksrichtungen: sauer, süß, salzig, scharf, bitter und herb. Jeder Geschmack hat eine direkte Auswirkung auf dein Dosha. Die verschiedenen Geschmacksrichtungen sind den 5 Elementen zu-

zuordnen. Die verschiedenen Geschmacksrichtungen richtig zu kombinieren ist ausschlaggebend. Sie können deine Doshas ausbalancieren oder auch in ein Ungleichgewicht bringen.

Bei deinem Gericht sollten immer alle sechs verschiedenen Geschmäcker enthalten sein. Die perfekte Ergänzung zu deinem Essen ist ein Chutney. Denn es enthält alle sechs Geschmacksrichtungen. So verhinderst du Heißhungerattacken. Fehlt eine Geschmacksrichtung so wirkt dein Essen nicht rund und du greifst zu Snacks und Zwischenmahlzeiten. Zwischen den Mahlzeiten sollte immer eine Pause von mindestens 3-4 Stunden sein. So kann dein Agni das Essen auch komplett verbrennen.

Geschmacksrichtung	Elemente	Doshas	Eigenschaften	Dosha erhöhend		Dosha beruhigend	
				V	P	K	
Süß	Erde & Wasser	Kapha, Pitta	kalt, ölig, schwer	V ↓	P ↓	K ↑	↑
Sauer	Erde & Feuer	Kapha, Pitta	heiß, schwer, ölig	V ↓	P ↑	K ↑	↑
Salzig	Wasser & Feuer	Kapha, Pitta	heiß, ölig, schwer	V ↓	P ↑	K ↑	↑
Scharf	Feuer & Luft	Vata, Pitta	heiß, leicht, trocken	V ↑	P ↑	K ↓	↓
Bitter	Luft & Raum	Vata	kalt, leicht, trocken	V ↑	P ↓	K ↓	↓
Zusammenziehend	Luft & Erde	Vata, Kapha	kalt, trocken, schwer	V ↑	P ↓	K ↓	↓

Süß

Vata und Pitta-Doshas werden durch diesen Geschmack beruhigt. Kapha wird verstärkt, da süß eine schwere Eigenschaft hat.

Zu den süßen Lebensmittel gehören zum Beispiel Pastinake, Kartoffeln, Kürbis, süße Früchte, Honig, Reis, Milch, Zucker, Weizen und Datteln.

Sauer

Sauer hat eine wärmende Eigenschaft und gleicht somit Vata aus, erhöht aber Pitta und Kapha. Zu den saueren Lebensmittel gehören zum Beispiel Zitrone, Alkohol, Essig, Joghurt, Tomaten, Käse und fermentierte Lebensmittel.

Salzig

Der salzige Geschmack gleicht Vata aus, erhöht aber Pitta und Kapha. Denn die Eigenschaften sind schwer, heiß und ölig. Salzige Lebensmittel sind zum Beispiel Sojasauce, Salz und Seealgen.



Scharf

Hier wird Kapha ausgeglichen und Pitta und Vata erhöht. Die Eigenschaft des Geschmackes ist trocken, heiß und scharf. Zu den scharfen Lebensmittel gehören zum Beispiel Pfeffer, Chilli, Ingwer, Zwiebel, Senfsamen und scharfe Paprika.

Bitter

Bitter erhöht Vata gleicht aber Pitta und Kapha aus. Die Eigenschaften von bitter sind kühl, trocken und leicht. Zu den bitteren Lebensmittel gehören zum Beispiel Kurkuma, Kaffee und Chicorée.

Zusammenziehend oder Astringierend

Hier wird Vata erhöht Pitta und Kapha werden ausgeglichen. Es hat die Eigenschaft trocken und kalt. Zusammenziehende Lebensmittel sind zum Beispiel Koriander, Spinat, Hülsenfrüchte und Kohl.

Tipps

Mit einem Chutney werden alle 6 Geschmacksrichtungen abgedeckt. Ein Rezept findest du auf S. 40 Es ist eine ideale Beilage zum Hauptgericht während der Entlastungstage und Aufbauage



Ernährungstipps für die jeweiligen Doshas

Als Basis für die Empfehlung der jeweiligen Dosha-Typen helfen uns die Geschmacksrichtungen

Vata-Ernährung

Die Elemente Luft und Äther, welche mit den Geschmacksrichtungen bitter und astringierend assoziiert werden, werden durch erdende und feuchte Lebensmittel ausgeglichen. Besonders der süsse Geschmack, welcher in Wurzelgemüse, Getreide und süssen Früchten zu finden ist, gleicht Vata aus.

Die Zubereitung sollte jeweils nicht zu trocken sein, weshalb gedünstetes Gemüse und Suppen eine ideale Nahrung für Vata bilden.

Eigenschaften der Nahrung

süss, befeuchtend, ölig und wärmend

Ausgleichender Geschmack

süss, sauer, salzig

Vermeiden

bitter, astringierend, scharf

Bevorzugte Zubereitungsarten

- Dünsten, Braten, Einweichen,
- Fermentieren, Pürieren

Was Vatas brauchen

- regelmässige Mahlzeiten
- warme Speisen bevorzugen
- in Ruhe essen
- warmes Wasser über den Tag verteilt trinken
- Öl/Ghee zu den Mahlzeiten verwenden

Was Vatas meiden sollten

- bittere und scharfe Speisen meiden
- trockene und kalte Nahrungsmittel meiden
- anregende Substanzen wie
- Zucker, Koffein und Alkohol minimieren
- schwer verdauliche Hülsenfrüchte, Kohlgemüse und Rohkost in kleinen Mengen essen und mit verdauungsfördernden Gewürzen kombinieren



Pitta-Ernährung

Das Element Feuer wird durch den scharfen und sauren Geschmack, das Element Wasser durch die fettigen, öligen und salzigen Komponenten repräsentiert. Um Ausgleich in der Nahrung zu schaffen, dienen der kühlende, süsse und bittere Geschmack sowie der astringende Geschmack. Diese Elemente finden sich insbesondere in Hülsenfrüchten, bitteren Gemüsesorten, süssen und saftigen Früchten wieder. Die innere Hitze wird durch kühlende Gewürze wie Minze, Koriander oder Kokosnuss ausgeglichen.

Eigenschaften der Nahrung

süß, bitter, kühlend und beruhigend

Ausgleichender Geschmack

süß, bitter, astringend

Vermeiden

scharf, sauer, salzig

Bevorzugte Zubereitungsarten

- dünsten, einweichen, Pürieren

Was Pittas brauchen

- warme, aber nicht heisse Speisen,
- regelmässige Mahlzeiten
- etwas Rohkost am Mittag
- in Ruhe essen
- beruhigende und kühlende Gewürze verwenden
- warmes Wasser über den Tag verteilt trinken

Was Pittas meiden sollten

- anregende Substanzen wie Zucker, Koffein und Alkohol minimieren
- zu scharfes Essen



Kapha-Ernährung

Die Elemente Erde und Wasser spiegeln sich besonders in den Geschmacksrichtungen süß, salzig und sauer und in den kühlenden Eigenschaften wieder. Der Kapha-Typ benötigt vor allem Wärme, welche den Stoffwechselprozess anregt. Deshalb sind insbesondere scharfe Gewürze und Gemüsesorten gut geeignet. Der bittere und astringende Geschmack schenkt Leichtigkeit und Trockenheit und ist zum Beispiel in Hülsenfrüchten, grünem Gemüse und bitteren Kräutern zu finden.

Eigenschaften der Nahrung

leicht, trocken, scharf, warme Speisen

Ausgleichender Geschmack

scharf, astringend, bitter

Vermeiden

süß, sauer, salzig

Bevorzugte Zubereitungsarten

backen, braten, Dünsten, pürieren

Was Kaphas brauchen

- vegane Kost wäre auch möglich
- regelmässige Mahlzeiten
- vielleicht auch nur 2 Mahlzeiten eine gegen ca.11:30 und die andere gegen ca.17:30 Uhr
- Lebensmittel, die trockene Eigenschaften haben, bevorzugen
- in Ruhe essen
- Zucker, Salz, saure und fettige Lebensmittel meiden
- wärmende und scharfe Gewürze verwenden
- warme und lauwarme Getränke bevorzugen, max. 1 Liter pro Tag

Was Kaphas meiden sollten

- schwere Nahrungsmittel
- am Morgen und Abend auf schwerverdauliches verzichten wie z.B. Sahne, Rohkost, Fleisch, Fisch und Käse



Dina - „Tag“
 Acharya - „Meister“
 Werde „Meister deines
 Tages“

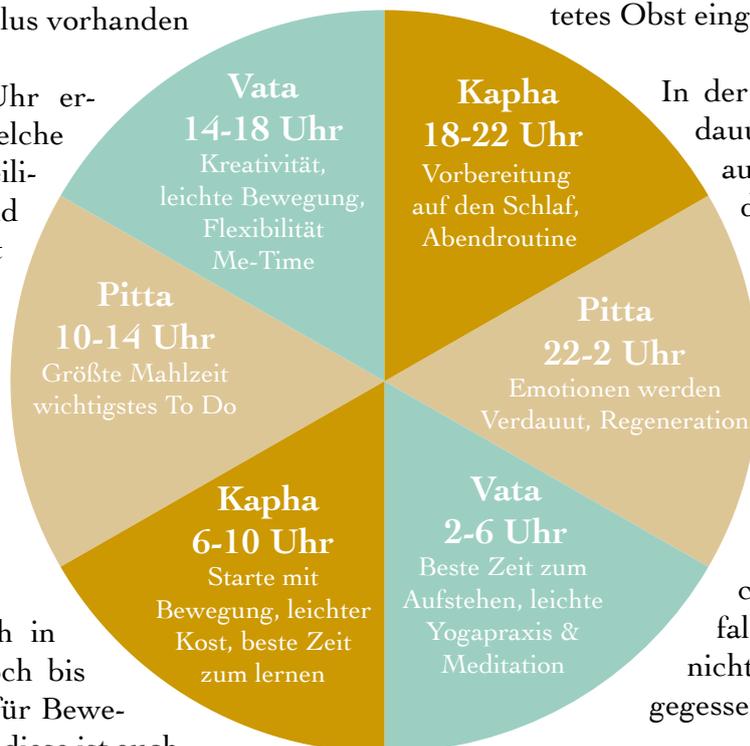
Nach dem Rhythmus der Dosha-Uhr

Der Tagesablauf sollte an die vorherrschenden Doshas angepasst werden. Ein Leben im Einklang mit dem natürlichen Biorhythmus spielt eine ganz wichtige Rolle für die allgemeine Gesundheit. Routinen und Rituale geben uns Struktur und Stabilität.

Der 24-Stunden-Rhythmus wird in sechs verschiedene Abschnitte unterteilt. Jedes Dosha ist zweimal in diesem Zyklus vorhanden

Anhand der Dosha-Uhr erkennt man wann welche Doshas zu den jeweiligen Zeiten präsent und spürbar sind. Es macht aus diesem Grund Sinn, den eigenen Tagesverlauf im Einklang der Doshas zu gestalten. Nutze die positiven Eigenschaften und Kräfte der Doshas.

Der Tag beginnt noch in der **Vata-Zeit**, also noch bis vor 6 Uhr. Vata steht für Bewegung und Leichtigkeit, diese ist auch in unserem Körper und Geist spürbar.



Steht man während dieser Zeit auf, so wird es einem deutlich leichter fallen aus dem Bett zu kommen, getragen von der Energie von Vata. Schläft man länger, und kommt beim Aufstehen in die Kapha-Zeit hinein, kann man sich oft müder fühlen, da Kapha für die schwere und behäbige Zeit steht.

Im Anschluss folgt die **Kapha-Zeit**, hier ist unsere Verdauung und unser Stoffwechsel noch schwach. Es ist die beste Zeit für Bewegung, um den Stoffwechsel und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Nach dem Sport kann gerne ein leichtes und warmes Frühstück, wie z.B. ein Porridge oder gedünstetes Obst eingenommen werden.

In der **Pitta-Zeit** ist unser Verdauungsfeuer am stärksten ausgeprägt. Hier sollte nun die Hauptmahlzeit eingenommen werden. Zu dieser Zeit ist auch Rohkost und Salat möglich (ausgenommen in den Fastentagen). Nach dem Essen sollten wir energiegeladener sein. Fühlen wir uns aber müde und träge, so ist das ein Zeichen dafür, zu viel oder falsche Nahrungsmittel, die nicht dem Dosha entsprechen, gegessen zu haben.



Starte kraftvoll
in den Tag
mit deiner
Morgenroutine

Am Nachmittag folgt wieder die **Vata-Zeit**, hier sind wir häufiger unkonzentriert, stressanfälliger und etwas nervöser. Wichtige Besprechungen sollten nicht zu diesem Zeitpunkt sein. Oft verspürt man einen kleinen Hunger, hier bietet sich ein Chai Tee mit Honig an.

Gegen Abend beginnt die **Kapha-Zeit**, hier helfen Yoga, Pilates und Walking das träge Dosha auszugleichen. Es sollte ein leichtes Abendessen sein, denn das Agni brennt zu diesem Zeitpunkt nur sehr schwach. Zum Ende der Kapha-Zeit bekommt man die nötige Bettschwere um gegen 22 Uhr ins Bett zu gehen. Geht man zu dieser Zeit ins Bett, so fällt es einem nicht schwer zum Ende der Vata-Zeit aus dem Bett zu kommen.

Nachts, während wir schlafen, verdauen wir das Erlebte des Tages. Hier herrscht wieder **Pitta**, es findet eine Regeneration der Organe statt. Zu viel Essen oder zu viel Aktivität können den Stoffwechsel stören.

Routinen und Rituale

Die morgendliche Reinigung und der Start in den Tag nimmt im Ayurveda einen sehr wichtigen Stellenwert ein. Es wirkt sich maßgeblich auf den restlichen Verlauf des Tages aus. Am besten man steht zwischen 06.00 und 6.30 auf. Wird es später, so fühlen wir uns träge und antriebslos.

Die Zunge - unser Spiegel der Innenwelt

In der ayurvedischen Medizin wird die Zunge als Verlängerung des Magen-Darm-Traktes gesehen. Der Belag und die Beschaffenheit geben Hinweise auf mögliche Dysbalancen. In der Nacht läuft unser Körper auf Hochtouren, es wird verdaut, repariert und erneuert. Dabei werden Stoffe gelöst, die nicht mehr gebraucht werden. Diese Stoffe gelangen über die Haut, die Atmung, den Urin und die Mundhöhle nach außen. Deshalb ist die tägliche Reinigung so essentiell, sie hilft dir die Giftstoffe zu entfernen.

Die Bestandteile der Morgenroutine:

- Ölziehen (Gandusha)
- Zungeschaben
- warmes Wasser trinken
- Massage (wenn morgens die Zeit vorhanden ist)
- Nasendusche (möglich aber kein Muss)
- Yoga (hier werden wir online und live mit Challenge Pilates & Yoga trainieren)

Das Ölziehen

Das Ölziehen ist eine einfache Methode zur täglichen Entgiftung. Es reinigt nicht nur, sondern regt auch den Geschmacksinn an und beugt Mundgeruch und Zahnfleischerkrankungen vor.

Es wird 1 Teelöffel Sesamöl oder Kokosöl für ein paar Minuten zwischen den Zähnen hin und hergezogen. Anschließend wird es ausgespuckt und der Mund mit Wasser gespült.

Das Zungeschaben

Mithilfe eines Zungenreinigers wird vorsichtig von hinten nach vorne die Zunge abgeschabt. Bei jedem abschaben den Zungenschaber mit Wasser reinigen.

Warmes Wasser trinken

Nach der Mundhygiene versorgst du deinen Körper idealerweise mit mindestens einem großen Glas warmem abgekochtem Wasser. Dies kannst du

neutral oder zusätzlich mit Zitronensaft, Ingwer oder einem TL Honig genießen. Das Wasser regt deinen Stoffwechsel an und bringt deinen Kreislauf in Schwung.

Nasendusche

Gerade in der kalten Jahreszeit haben viele eine trockene Nasenschleimhaut, was zusätzlich durch unsere Heizungsluft begünstigt wird. Die Nase ist das Tor zu unserem Kopf. In unserem Kopf befindet sich unser Nervensystem sowie die Sinnesorgane. Leidest du unter Verschleimung so ist eine tägliche Nasendusche von Vorteil.

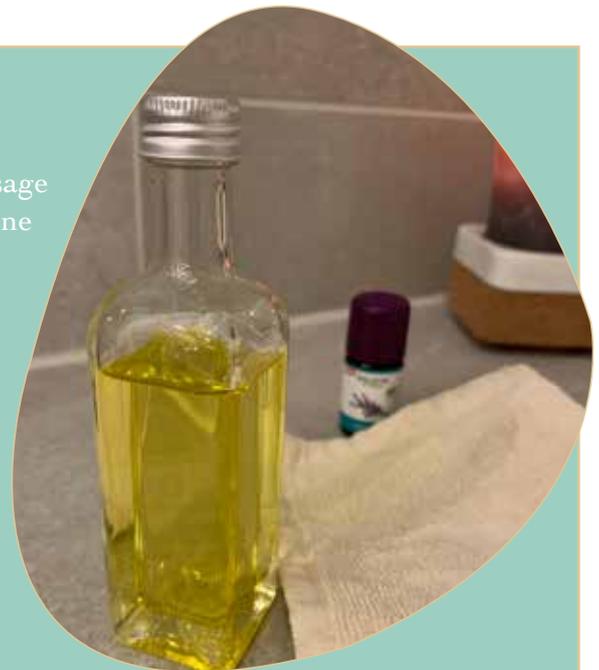
Für die Nasenspülung benötigst du einen Neti Pot (Nasendusche), hier füllst du lauwarmes Wasser und eine Prise Salz hinzu. Du lässt das Wasser jeweils durch ein Nasenloch fließen.

Körpermassage – Abhyanga

Plane dir für die Massage ca. 10-15 Minuten ein. Die Massage ist besonders wohltuend in der Vata-Zeit. Das Öl nährt deine Haut, dein Körper und Geist kommen zur Ruhe.

So geht es:

- etwas Sesamöl (ca. 100ml), gebe auch gerne ein, zwei Tropfen Lavendelöl dazu und erwärme es in einem Topf
- im Badezimmer ein Handtuch ausbreiten
- beginne bei den Beinen, streiche auch zum Herzen hin
- streiche anschließend die Arme ein
- massiere in kreisenden Bewegungen Bauch, Po und Brust
- hülle dich in einen Bademantel
- ruhe 10 min nach
- meditiere, lese, entspanne
- dusche dich lauwarm ab
- Ziehe dich danach warm an





Dein Leitfaden für deine Herbst-Detox-Kur

Mit diesem Leitfaden möchte ich dir die Kur erklären und dir viele Tipps an die Hand geben. Diese Kur ist auch für Einsteiger wunderbar geeignet. Du kannst die Tage auch beliebig für dich verändern, verkürzen oder verlängern. Deine Do's and Don'ts während der Entlastungs-, Aufbau- und Entspannungstage

Do's – stärkt dein Agni

- warme und gekochte Speisen
- warme Getränke, wie Ingwertee, Kräutertee und abgekochtes Wasser
- wärmende Gewürze wie Koriander, Kurkuma, Ingwer, Zimt, Kardamom, Fenchel, Pfeffer, Asafoetida, Nelken
- frische Kräuter wie Petersilie, Koriander
- erdende Gemüsesorten wie Kürbis, Rote Bete, Süßkartoffel, Pastinake
- süßliche Getreidesorten wie Reis, Hafer, Quinoa
- Pflanzenmilch
- Hülsenfrüchte wie Mung Dal und rote Linsen
- Nüsse und Samen wie Mandel, Walnüsse, Cashewkerne, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne nur während der Entlastungstage und Aufbautage verwenden
- wertvolle Fette wie Ghee, Olivenöl und Sesamöl
- Süßungsmittel wie Honig, Dattelsirup, Kokosblütenzucker nur während der Entlastungstage und Aufbautage verwenden
- Ruhe und Entspannung wie Massagen, Meditation, Yoga und Spaziergänge
- ausreichend Schlaf
- regelmäßige Mahlzeiten

Don'ts – schwächt dein Agni

- Rohkost und kalte Speisen
- kalte Getränke, Sprudel, Limonaden, Sirup
- Koffein, Nikotin und Alkohol
- tierische Produkte wie Käse, Eier, Milch
- Stress wie zu viele soziale Verpflichtungen
- zu spätes Essen
- zu große Mengen essen

Ritucarya

Detox entsprechend der Jahreszeitenempfehlung

Ayurvedisch Fasten

Beim ayurvedischen Fasten geht es darum, deine Verdauung zu entlasten, dein Agni zu stärken und das vorherrschende Dosha auszugleichen. Immunsystem, Körper & Geist werden gestärkt.

Das schöne beim ayurvedischen Fasten ist, du kannst es relativ problemlos in deinen Alltag integrieren. Während der Fasten-Kur kannst du normal arbeiten oder deinem üblichen Tagesablauf folgen. Dennoch ist es wichtig, Zeit für sich einzuplanen, für ein morgendliches Yoga, eine Massage, Spaziergänge, Zeit zum Ruhen und zum Entspannen.

Im Ayurveda wird völliger Verzicht auf Nahrung, nicht empfohlen, da diese Art zu Fasten das Verdauungsfeuer zu sehr schwächt. Von daher wird während der gesamten Kur leichte Nahrung aufgenommen um dein Agni zu stärken und aufrecht zu erhalten.

Kitchari

Vielleicht hast du schon mal davon gehört oder gelesen. „Kitchari“ ist ein traditionelles ayurvedisches Gericht, welches bei einer ayurvedische Reinigungskur nicht fehlen sollte. Gerne kannst du es in deinem normalen Speisplan integrieren, dein Körper wird es dir danken.

Kitchari ist eine Mischung aus Mung Dhal (das sind ganze oder geschälte halbierte Mungbohnen) und Reis. Hinzu kommen noch diverse Gewürze, die dein Agni stärken, und saisonales Gemüse.

Diese Kombination ist sehr entlastend und entgiftend.

In diesem Gericht sind alle notwendigen Nährstoffe und vor allem alle essenziellen Aminosäuren vorhanden. So wird dein Körper und dein Agni während der Kur gestärkt.

Weitere schöne und einfache Rezepte für deine Kur findest du im Kochbuch auf S. 25.



Ablauf der Fastenkur

Die Fastenkur besteht aus 10-11 Tagen und ist in drei Phasen unterteilt:

- 2 Entlastungstage
- 5 Entgiftungstage
- 2 Aufbau tage
- **Bonus Rezepte für einen dritten Aufbau tag**

Mit dieser sanften Reinigung wird Ballast abgeworfen, Altes losgelassen und Raum für Neues entsteht.

Wichtig:

Beachte bei deiner Fastenkur, dass deine Mahlzeiten in einem Abstand von 4-5 h eingenommen werden und verzichte auf Zwischenmahlzeiten.

Wenn du einen Heißhunger verspürst, so kannst du während der Entlastungs- und Aufbau tage ein paar Nüsse oder eine Dattel mit einem Klecks Nußmuss essen.

In den Entgiftungstagen kannst du gerne einen Ingwertee, ein warmen Apfelsaft oder eine warme Zitrone trinken.

Die drei Phasen

Die Entlastungstage

In den zwei Entlastungstagen darf sich dein Körper langsam an die Ernährungsumstellung gewöhnen. Mit Hilfe der warmen und leichten Speisen bereitest du deinen Körper ideal auf die Entgiftungstage vor. Du kannst schon während der Entlastungstage deinen Körper mit Massagen verwöhnen. Diese regen deinen Lymphfluss an und transportieren Schlacken ab. Die Massage tut auch der Seele gut.

Beginne alle Tage mit deiner persönlichen Morgenroutine. Falls du für die Massagen und Yogaeinheiten früh nicht die Zeit findest, hole Sie einfach am Abend nach. Am Abend des 2. Entlastungstages, kannst du mit einer abführenden Maßnahme die entgiftende Tätigkeit deines Darmes unterstützen. Nehme Abends vor dem Schlafen-

gehen 1-2 EL Rizinusöl ein. Das Öl kann pur oder mit einem Schuß Zitronensaft getrunken werden. Die Wirkung setzt bei jedem unterschiedlich ein. Zwischen 8-12 h. Du kannst auch gerne das Öl morgens einnehmen. Spätestens am Morgen des 1. Entgiftungstages wäre es ratsam. Solltest du Erfahrung haben mit anderen abführenden Maßnahmen, wie dem Irrigator so kannst du auch gerne das Verfahren anwenden.

Die Entgiftungstage

Starte auch in die Reinigungstage mit deiner Morgenroutine. Am ersten Tag der Entgiftungsphase gibt es zu allen Mahlzeiten eine Reissuppe. Diese ist leicht verdaulich, stabilisiert dein Agni und unterstützt deinen Organismus beim Entgiften. An den anderen Tagen wird es Varianten von Kitchari geben das du wahlweis zum Mittag- oder Abendessen zubereiten kannst.

An diesen Tagen ist es wichtig dir viel Zeit für dich zu nehmen, gönne dir ein Säuren-Basenbad oder eine schöne Fußmassage. Die Dauer der Entgiftungstage ist flexibel, je nach Wohlbefinden.

Die Aufbau tage

Die Aufbau tage enthalten leichte Kost, so dass du nach der Entgiftung nicht gleich wieder in alte Ernährungsmuster verfällst. Verzichte noch auf schwere, kalte und rohe Nahrungsmittel. Die Rezepte werden dir für einen reibungslosen Aufbau helfen. Beginne deinen Aufbau tag mit dem warmen Wasser und deiner Morgenroutine.

Wenn du gefallen an einem Baustein gefunden hast, dann nehme dir diesen einen Baustein heraus, um ein wenig von der Wohltat des Ayurvedas in deinen Alltag zu integrieren, z.B. die Morgenroutine.



Hinweis:

Die Zubereitung von Ghee und Chutney sowie verschiedene Getränke die du während der Fastenkur trinken kannst findest du am Ende des Kochbuchs.



Tipps für den Alltag nach der Detox-Kur

Wenn du nach der Kur wieder in deinem Alltag angekommen bist, dann horche bewusster in dich hinein. Beobachte genau welche Lebensmittel haben mir gut getan, welche Routinen und Rituale haben mir Energie geschenkt? Hast du Entscheidungen mit dem Kopf entschieden oder einfach intuitiv? Denn genau das macht Ayurveda so wertvoll und erlebbar. Alles was du benötigst, ist eine gute Intuition!

Wie du bestimmt gemerkt hast, legt der Ayurveda das Hauptaugenmerk auf die Verdauung und die Auswahl der Lebensmittel, sowie die Zubereitung und die Tageszeit der Nahrungsaufnahme.

Denke immer daran, dass dein Essen dir Kraft und Energie (Prana) schenken soll. Es soll nicht nur satt machen, sondern auch ein zufriedenes Gefühl bei dir hinterlassen. Lerne, dich regional und saisonal zu ernähren.

Bist du in Balance so wird es dir leicht fallen zu den richtigen Lebensmitteln zu greifen, bist du nicht im Gleichgewicht, so entsteht Heißhunger und dieser bringt uns nur noch mehr ins Ungleichgewicht und stört unser Agni.

Im Gleichgewicht mit Ayurveda

Wenn dir die Detox-Kur und die Rituale gefallen haben, und du die wohltuende Wirkung gespürt hast, dann versuche deinem Körper, Geist und Seele mit dem ayurvedischen Lebensart dauerhaft etwas Gutes zu tun.

Der Schlüssel liegt in dir und somit auch in deinem intuitiven Handeln. Höre in dich hinein. „Was tut mir gut?“ „Wie fühle ich mich?“ „Welche Jahreszeit ist meine?“ „Zu welcher Tageszeit bin ich so richtig einsatzfähig?“

Wenn dir diese Detox-Kur im Herbst gut getan hat, hast du vielleicht Lust eine Reinigung im Frühjahr zu wiederholen. Der Wechsel von Winter zu Frühling ist die zweite ideale Zeit um dich zu reinigen und das angestaute Kapha loszuwerden. Die Frühjahrsmüdigkeit abzuschütteln und die Kraft der Natur zu nutzen für einen Neubeginn.



Kochbuch

In dem Kochbuch wirst du viele leckere und einfache Rezepte finden, die du während der Kur problemlos zubereiten kannst. Du kannst auch gerne Rezepte aus den Entlastungs- und Aufbautagen tauschen, wie es dir beliebt. Solltest du ein Gewürz nicht mögen oder ein Gemüse nicht vertragen kannst du dieses jederzeit weglassen. Wichtig ist auf saisonales Gemüse zu achten. Die Rezepte sind alle vegan gehalten außer das Ghee. Das kannst du gerne auch mit Sesamöl oder Kokosöl ersetzen.

Bewusst essen

Während der Kur ist es ganz wichtig, dass du schon bei der Zubereitung deines Essens achtsam umgehst. Das gleiche gilt auch während der Nahrungsaufnahme. Nimm dir Zeit für dein Essen, richte es dir schön, genieße es in einer ruhigen Atmosphäre. So kannst du dein Essen wahrnehmen und genießen. Wenn du in Ruhe und in schöner Umgebung isst, tut es nicht nur der Seele gut, sondern auch deiner Verdauung und deinem Stoffwechsel. Durch gründliches Kauen und genüssliches Essen bereitest du schon im Mund die Verdauung vor.

Trinken

Versuche eine halbe Stunde vor und nach dem Essen nichts zu trinken. Denn dadurch wird dein Verdauungssaft, den dein Körper produziert, verwässert und somit hat dein Agni nicht mehr die volle Kraft, dein Essen richtig zu verdauen. Eine kleine Tasse Tee oder warmes Wasser kannst du während der Mahlzeiten zu dir nehmen. Normalerweise sind die Gerichte so zubereitet, dass genügend Flüssigkeit enthalten ist. Idealerweise trinkst du über den Tag verteilt 2-3 Liter. Nach den Rezepten habe ich dir noch einige Getränke aufgelistet.

Hinweis
Die Rezeptangaben sind für eine Portion ausgelegt.

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

1. Entlastungstag
S. 28

Porridge mit
gedünsteten
Pflaumen

Rote Beete Curry mit
Spinat & Quinoa

Karotten-Ingwer
Suppe

2. Entlastungstag
S. 29

Porridge aus
Reisflocken mit
frischen Feigen

Dal mit Süßkartoffel
und Mangold und
Naan Brot

Erdende Rote-Bete &
Süßkartoffel-Suppe

1. Entgiftungstag
S. 30

Reissuppe mit
Kräutern

Reissuppe mit
Kräutern

Reissuppe mit
Kräutern

2. Entgiftungstag
S. 31

Gedünstetes Obst

Kitchari mit
Rote-Beete

Leichte Minestrone/
Kitchari

3. Entgiftungstag
S. 32

Gedünstetes Obst

Kitchari mit Kürbis

Leichte Minestrone/
Kitchari

4. Entgiftungstag
S. 33

Gedünstest Obst

Kitchari mit Fenchel
& Karotte

Leichte Minestrone/
Kitchari

5. Entgiftungstag
S. 34

Gedünstetes Obst

Kitchari mit Spinat

Leichte Minestrone/
Kitchari

1. Aufbau-tag
S. 35

Lassi/Milchreis mit
gedünstetem Apfel

Quinoa Auberginen
Bowl

Wärmende
Kürbissuppe

2. Aufbau-tag
S. 36

Milchreis mit
gedünstetem Apfel

Kürbis-Fenchel Dal
mit Reis

Mung Dal
Sellerie-Suppe

3. Aufbau-tag
S. 37

Porridge aus Reis-
flocken mit Trauben

Minestrone mit
Quinoa

Herbstliche Süß-
kartoffel-Manogld

Einkaufsliste

Gewürze, Kräuter und Öle

- Sesamöl, Kokosöl, Ghee
- Zimt gemahlen ggf. Zimtstange
- Kardamom gemahlen
- Kurkuma gemahlen
- Kreuzkümmel gemahlen
- Kreuzkümmelsamen
- Ingwer gemahlen
- Ingwer frisch
- Vanille
- Cayennepfeffer, Pippali (Langpfeffer)
- Fenchelsamen
- Parpika edelsüß
- Koriandersamen
- Nelke gemahlen
- Muskatnuss
- Salz
- Asofetida (ist gut für den Vata Typ gibt es bei <https://www.ayurveda-marktplatz.de>)

Haltbare Lebensmittel (Packungsweise)

- Haferflocken
- Reisflocken
- Basmatireis
- Quinoa, natur oder bunt
- Rundkornreis (Milchreis, Risotto)
- Rote Linsen

Pflanzenmilch nach Wahl

- 2-3 Liter Hafemilch, Reismilch, Mandelmilch
- 3-4 Dosen Kokosmilch (á 250ml)
oder Reis Cuisine (Tetrapack 200ml)

Obst & Gemüse

- 7-8 Äpfel
- 2-3 Birne
- Trauben
- eine Handvoll Pflaumen
- 3 Zitronen
- 1 Hokkaidokürbis
- 6 Knollen Rote Bete
- 2-3 Süßkartoffel
- 3 Fenchel
- ca. 300 g Spinat
- frische Kräuter wie Petersilie, Koriander, Schnittlauch
- Zwiebel
- Knoblauch
- ca. 8 Karotten
- 1-2 Porree Stangen
-

Samen, Nüsse, Kerne & Trockenobst

- Datteln
- geschälte Mandelblätter und ganze Mandeln
- Kürbiskerne
- Cashewkerne

Sonstiges

- 1 Apfelsaft
- Mandelmus oder Haselnussmus

1. Entlastungstag

3-4 Pflaumen
2 EL Haferflocken
ca. 50 ml Pflanzenmilch
ca. 50 ml Wasser
1/4 TL Kardamom
(gemahlen)
eine Prise Vanille, eine
Prise Zimt

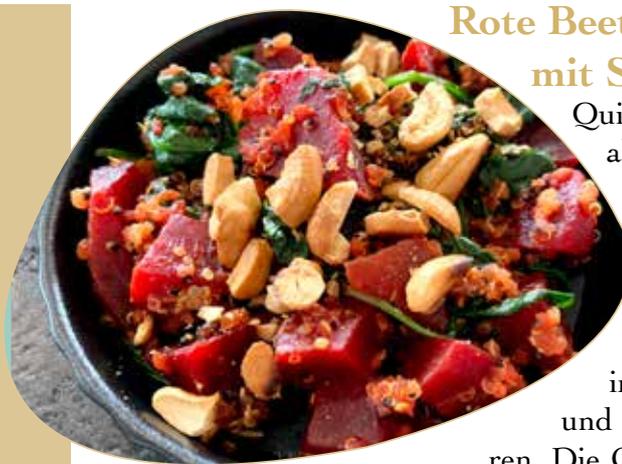


Porridge mit Pflaume

Ghee/Öl in einem Topf erhitzen, die Gewürze (außer Kardamom, kommt zum Schluss) und die Haferflocken kurz darin anschwitzen. Mit Pflanzenmilch und Wasser ablöschen und kurz aufkochen lassen.

Pflaumen und Ingwer klein schneiden, mit etwas Zimt in einer Pfanne und Ghee/Öl erhitzen. Den Porridge in eine Schüssel geben und mit den Pflaumen garnieren.

2 EL Quinoa
1 kleine Rote Bete
eine Handvoll Spinat
1 EL Ghee/Sesamöl/Kokosöl
1 kleines Stück frischen
Ingwer
1/4 TL Kurkuma
1/4 TL Kreuzkümmel
gemahlen
1/4 TL Koriander
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1 Handvoll Cashewkerne



Rote Beete Curry mit Spinat & Quinoa

Quinoa in einem Küchensieb abbrausen. Mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz nach Packungsanleitung kochen. Spinat waschen. Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden und für ca. 25 min weich garen. Die Cashewkerne mit etwas Öl

in einer Pfanne anrösten und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne Öl erhitzen, die Gewürze dazugeben und die vorgegarte Rote Bete für weitere 5 Minuten anschwitzen. Spinat danach zugeben, bis die Blätter leicht in sich zusammen fallen. Das Gemüse mit dem Quinoa vermischen mit etwas Salz abschmecken und mit den angerösteten Cashewkernen anrichten.

2 Karotten
50-100 ml Mandelmilch
100-150 ml Gemüsebrühe
1/4 TL gemahlener
Kreuzkümmel
1/4 TL Kurkuma
etwas frischen Zitronensaft
ein Stück Ingwer
1 TL Ghee oder Sesamöl
eine Prise Salz & Pfeffer
etwas frische Kräuter
1 EL Kürbiskerne

Karotten-Ingwer Suppe

Karotten waschen, ggfs. schälen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Ghee/Öl in einem Topf erhitzen. Gewürzmischung und Ingwer dazugeben und mit anrösten. Anschließend die Karotten in den Topf geben und mit Gemüsebrühe und Mandelmilch aufgießen. Die Suppe für 20 Minuten kochen lassen. Währenddessen Kräuter fein hacken und die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Im Anschluss die Suppe pürieren, mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit den gerösteten Kernen und frischen Kräutern garnieren.

2. Entlastungstag

2 EL Reisflocken
ca. 100-150 ml Pflanzenmilch
je 1/2 TL Zimt, Kurkuma und
Kardamom
eine Prise Vanille
1/2 Birne
1 frische Feige
etwas Sesamöl/Ghee oder
Kokosöl



Porridge mit Reisflocken & frischer Feige

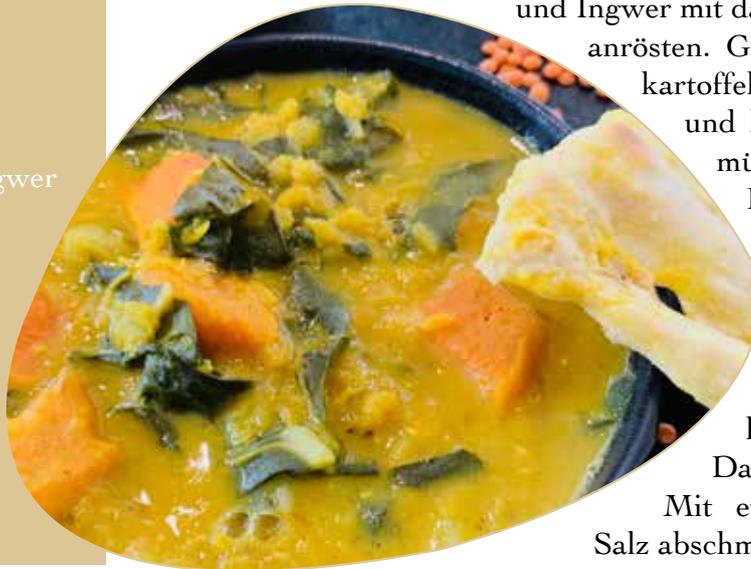
Öl in einem kleinen
Topf erhitzen, Gewürze
und Reisflocken kurz
mit anrösten. Mit der
Pflanzenmilch ablöschen
und ca. 8-10 minuten ganz
leicht köcheln lassen.

Birne und Feige klein schneiden mit etwas Öl und Kurkuma in einer Pfanne andünsten bis die Birne etwas weicher wird, ggf. mit etwas Wasser ablöschen und am Schluss mit den Reisflocken vermischen.

Hinweis

Das kochen wir gemeinsam in
der Vollwertbox :-))

2-3 EL rote Linsen
1/4 Süßkartoffel
2-3 Blätter Mangold
2 Datteln
1 kleines Stück frischen Ingwer
1 kleine Knoblauchzehe
100 ml Reis Cusine oder
Kokosmilch
ca. 150 ml Gemüsebrühe
etwas Sesamöl
1 TL Gewürz-
mischung
1 spritzer Zitronensaft



Dal mit Süßkartoffel & Mangold

Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Mangold waschen und in feine Streifen schneiden. Sesamöl in einem Topf erwärmen, Gewürzmischung, Knoblauch und Ingwer mit dazu geben und kurz anrösten. Gebe dann die Süßkartoffeln und Linsen dazu und lösche mit der Gemüsebrühe und der Reis Cusine ab. Bei mittlerer Hitze ca. 30 min köcheln lassen. 10 Minuten vor Schluss Mangold und die klein geschnittenen Datteln dazugeben. Mit etwas Zitrone und Salz abschmecken.

1/4 Süßkartoffel
1 kleine rote Bete
1 kleine rote Zwiebel
100 ml Kokosmilch oder
Reis Cusine
1 TL Gewürzmischung
ca. 250 ml Gemüsebrühe
1 kleines Stück Ingwer
frische Kräuter
etwas Zitronensaft

Erdende Rote-Bete Süßkartoffel-Suppe

Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Ghee/Öl erhitzen und die Gewürzmischung sowie den Ingwer und die Zwiebel kurz darin anrösten. Rote Bete und Süßkartoffel kurz mit anschwitzen, dann mit der Gemüsebrühe aufgießen. Einmal aufkochen lassen dann Hitze reduzieren und ca. 30 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Suppe pürieren und mit der Kokosmilch verfeinern. Mit Salz & Pfeffer ggf. Zitronensaft abschmecken.

1. Entgiftungstag

1-2 EL g Basmatireis
ca. 500 ml Wasser
eine Prise Salz
1/2 TL Kreuzkümmel
frische Kräuter
1 Karotte (optional)

Tipps

Wenn du magst, kannst du noch eine geraspelte Karotten zur Suppe geben und mitkochen. Vielleicht für mittags & abends.



Reissuppe

Reis, ggfs. eine geraspelte Möhre und Kreuzkümmel in einen Topf geben und mit Wasser aufkochen. Den Reis ca. 45 Minuten kochen, bis er sich aufgelöst hat. Frische Kräuter fein hacken. Suppe mit Salz und den Kräutern abschmecken.

Hinweis

Am 1. Entgiftungstag wird morgens, mittags und abends die Reissuppe gekocht. Wenn möglich immer frisch.

2. Entgiftungstag

1 TL Ghee oder Kokosöl
1/2 TL Zimt
1/2 TL Kardamom
eine Prise Vanille
etwas Wasser
Saisonales Obst deiner Wahl
zum Beispiel Äpfel oder Birnen

Gedünstetes Obst

Das Obst waschen und in kleine Würfel schneiden. Ghee/Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Gewürze und Obst in die Pfanne geben. Mit etwas Wasser ablöschen und für ca. 5 - 10 Minuten andünsten.

Hinweis:

Das gedünstete Obst gibt es am 2, 3, 4 und 5 Entgiftungstag. Du kannst gerne ein Obst deiner Wahl verwenden

2 EL g Mung Dal
1-2 EL Reis
1 TL Ghee oder Sesamöl
ca. 300 ml Wasser
eine Prise Salz
1 TL Zitronensaft
1 TL Gewürzmischung
ein kleines Stück Ingwer
frische Kräuter
1 kleine Rote Bete Knollen



Kitchari mit Rote Bete

Mung Dal und Reis waschen. Ingwer schälen und fein hacken. Rote Bete schälen und fein raspeln. Ghee/Sesamöl in einem Topf erhitzen.

Die Gewürze und Ingwer dazugeben und kurz anrösten. Rote Bete, Mung Dal und Reis dazugeben und anrösten. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Dann auf mittlerer Stufe für ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen. Kräuter fein hacken. Kitchari mit Zitrone und Salz abschmecken und mit den Kräutern garnieren.

1 kleine Rote Bete
1/4 Fenchel
1 kleine Karotte
1/2 Porree
frische Kräuter
1 TL Gewürzmischung
1 TL Salz
1 TL Ghee/Öl
ca. 0,75 ml
Gemüsebrühe
1 kleines Stück
Ingwer



Leichte Minestrone / Kitchari

Gemüse waschen und klein schneiden. Öl mit der Gewürzmischung anrösten und den Ingwer dazugeben. Im Anschluss das Gemüse kurz darin schwenken. Mit der Gemüsebrühe ablöschen bis es leicht bedeckt ist und für ca. 30 Minuten kochen lassen. Mit den frischen Kräutern, ggf. Salz abschmecken.

3. Entgiftungstag

Gedünstetes Obst

Rezept siehe 2. Entgiftungstag

2 EL Mung Dal
1-2 EL Basmatireis
1/4 Hokkaido Kürbis
1 TL Ghee oder Sesamöl
ca. 280 ml Wasser
eine Prise Salz
1 TL Zitronensaft
1 TL Gewürzmischung
ein kleines Stück
Ingwer
1/2 Zwiebel
frische Kräuter



Kitchari mit Kürbis

Mung Dal, Reis und Gemüse waschen.

Ingwer schälen und fein hacken.

Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Ghee/Sesamöl in

einem Topf erhitzen. Die Gewürze kurz anrösten. Ingwer,

Mung Dal und Reis sowie

das Gemüse dazugeben und

mit anrösten. Mit Wasser auf-

gießen und kurz aufkochen las-

sen. Dann auf mittlerer Stufe für ca.

30 - 40 Minuten köcheln lassen. Wäh-

renddessen Kräuter waschen und klein

schneiden. Kitchari mit Zitrone und Salz

abschmecken und mit den Kräutern garnieren.

1 kleine Rote Bete
1/4 Fenchel
1 kleine Karotte
1/2 Porree
frische Kräuter
1 TL Gewürzmischung
1 TL Salz
1 TL Ghee/Öl
ca. 0,75 ml
Gemüsebrühe
1 kleines Stück
Ingwer



Leichte Minestrone / Kitchari

Gemüse waschen und klein schneiden.

Öl mit der Gewürzmischung anrös-

ten und den Ingwer dazugeben.

Im Anschluss das Gemüse kurz

darin schwenken. Mit der Ge-

müsebrühe ablöschen bis es

leicht bedeckt ist und für ca.

30 Minuten kochen lassen. Mit

den frischen Kräutern, ggf. Salz

abschmecken.

4. Entgiftungstag

Gedünstetes Obst

Rezept siehe 2. Entgiftungstag

2 EL Mung Dal
1-2 EL Reis
1 kleine Karotte
1/4 Fenchel
1 TL Ghee oder Sesamöl
ca. 300 ml Wasser
eine Prise Salz
1 TL Zitronensaft
1 TL Gewürzmischung
ein kleines Stück Ingwer
frische Kräuter



Kitchari mit Fenchel & Karotte

Mung Dal und Reis waschen. Ingwer schälen und fein hacken. Gemüse in kleine Stücke schneiden. Ghee/Öl in einem Topf erhitzen. Die Gewürze und Ingwer dazugeben und kurz anrösten. Gemüse, Mung Dal und Reis dazugeben und anrösten. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Dann auf mittlerer Stufe für ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen. Kräuter fein hacken. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit Kräutern garnieren.

1 kleine Rote Bete
1/4 Fenchel
1 kleine Karotte
1/2 Porree
frische Kräuter
1 TL Gewürzmischung
1 TL Salz
1 TL Ghee/Öl
ca. 0,75 ml
Gemüsebrühe
1 kleines Stück
Ingwer



Leichte Minestrone / Kitchari

Gemüse waschen und klein schneiden. Öl mit der Gewürzmischung anrösten und den Ingwer dazugeben. Im Anschluss das Gemüse kurz darin schwenken. Mit der Gemüsebrühe ablöschen bis es leicht bedeckt ist und für ca. 30 Minuten kochen lassen. Mit den frischen Kräutern, ggf. Salz abschmecken.

Rezept siehe 2. Entgiftungstag

2 EL Mung Dal
1-2 EL Basmatireis
1 TL Ghee/Öl
ca. 280 ml Wasser
eine Prise Salz
1 TL Zitronensaft
1 TL Gewürzmischung
ein kleines Stück
Ingwer
frische Kräuter
eine Handvoll Spinat



Kitchari mit Spinat

Mung Dal und Reis waschen. Ingwer schälen und fein hacken.

Ghee/Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die Gewürze und Ingwer dazugeben und kurz anrösten. Mung Dal und Reis dazugeben und mit anrösten.

Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Dann auf mittlerer Stufe für ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen. Spinat 10 Minuten vor Ende der Kochzeit zugeben. Kräuter fein hacken.

Kitchari mit Zitrone und Salz abschmecken und mit den Kräutern garnieren.

1 kleine Rote Bete
1/4 Fenchel
1 kleine Karotte
1/2 Porree
frische Kräuter
1 TL Gewürzmischung
1 TL Salz
1 TL Ghee/Öl
ca. 0,75 ml
Gemüsebrühe
1 kleines Stück
Ingwer



Leichte Minestrone / Kitchari

Gemüse waschen und klein schneiden.

Öl mit der Gewürzmischung anrösten und den Ingwer dazugeben.

Im Anschluss das Gemüse kurz darin schwenken. Mit der Gemüsebrühe ablöschen bis es leicht bedeckt ist und für ca. 30 Minuten kochen lassen. Mit den frischen Kräutern, ggf. Salz abschmecken.

1. Aufbau-tag

Lassi süß

2-3 EL Joghurt
160 ml lauwarmes stilles
Wasser
1/4 TL Kardamom
1/4 TL Zimt
Honig zum Süßen
optional

Lassi salzig

2-3 EL Joghurt
160 ml lauwarmes
stilles Wasser
1/4 TL Kreuzkümmel



Hinweis

Wahlweise kannst du auch
gerne einen Milchreis essen.
Rezept siehe 2. Aufbau-tag

1-2 EL Quinoa
1/4 Süßkartoffel
1/4 Aubergine
1 kleine handvoll frische
grüne Bohnen (alternative
TK Bohnen)
1 TL Tomatenmark
ca. 50-100 ml passierte
oder stückige Tomaten
1 TL Gewürzmischung
1 TL Ghee/Öl
ca. 50-100 ml Kokosmilch oder
Reis Cuisine



Quinoa Aubergine Bowl

Süßkartoffel schälen
und klein schneiden.
Aubergine in kleine
Stücke schneiden.
Knoblauch aus-
pressen. Quinoa
mit der doppelten
Menge Wasser nach
Packungsanleitung in ei-
nem Topf zubereiten.

Öl in einem Topf mit Gewürze und Knob-
lauch erhitzen und kurz anrösten. Gemüse, Tomatenmark, pas-
sierte Tomaten und Kokosmilch dazugeben und alles ca. 30 Minu-
ten köcheln lassen. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken und
Quinoa dazu anrichten.

50-80 g Kürbis
2-3 EL rote Linsen
1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
100 ml Kokosmilch
ca. 200-250 ml Gemüsebrühe
1 TL Gewürzmischung
1 Stück Ingwer
etwas Zitronensaft
Salz & Pfeffer
frische Kräuter
1 EL Kürbiskerne
1 EL Kürbiskernöl (optional)

Wärmende Kürbissuppe

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch klein schneiden. In einem Topf
Öl erhitzen, Gewürzmischung sowie Ingwer, Knoblauch und
Zwiebel dazugeben kurz mit anrösten. Kürbis und Linsen dazuge-
ben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Das ganze ca. 25 Minuten
köcheln lassen. Kokosmilch dazugeben. Alles pürieren mit Salz
und etwas Zitronensaft abschmecken.

Suppe mit Kürbiskerne und Kürbisöl anrichten.

2. Aufbau-tag

2 EL Rundkornreis
150 ml Pflanzenmilch
1/2 TL Zimt
1/2 TL Kardamom
eine Prise Vanille
eine Prise Kurkuma
1 TL gehackte Mandeln



Milchreis mit gedünsteten Apfel

In einen Topf Ghee/Öl erhitzen. Reis, gehackte Mandeln und Gewürze dazugeben und mit Pflanzenmilch aufkochen. Die Äpfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Ghee/Öl in einem Topf erhitzen und die Gewürze und Apfelstücke hinzugeben und kurz anrösten. Apfelsaft hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis die Äpfel leicht zerfallen. Milchreis mit dem gedünstesten Apfel garnieren.

2 EL Reis
2 EL rote Linsen
50g Hokaido Kürbis
1/4 Fenchel
1 TL Gewürzmischung
1 TL Ghee
ca.200-250 ml Wasser
eine Prise Salz



Kürbis-Fenchel Dal

Reis und Linsen waschen. Reis nach Packungsanleitung kochen. Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf Ghee/Öl erhitzen die Gewürzmischung und den Ingwer mit anrösten. Gemüse und Linsen kurz darin mit anschwemmen. Mit Wasser aufgießen bis es gerade so bedeckt ist. Ca. 30 min köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und Reis dazu servieren.

2 Mangoldblätter
1/4 Süßkartoffel
ca. 50 g Kürbis
100-150 ml Gemüsebrühe
1 TL Gewürzmischung
ein Stück Ingwer
1 TL Ghee oder Sesamöl
eine Prise Salz & Pfeffer
etwas frische Kräuter

Herbstliche Süßkartoffel Mangoldsuppe

Mangold waschen und in feine Streifen schneiden. Süßkartoffel und Kürbis in grobe Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Gewürzmischung und Ingwer kurz mit anrösten. Süßkartoffel und Kürbis dazugeben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und auf niedriger Stufe ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach die Mangoldblätter hinzu geben und alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen. Am Schluss alles pürieren mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit frischen Kräutern anrichten.

3. Aufbautag

2-3 EL Reisflocken
eine Handvoll Trauben
50 ml Pflanzenmilch
1/4 TL Kardamom
(gemahlen)
1/4 TL Prise Zimt
1/2 TL frisch geriebener
Ingwer



Reisflocken mit Trauben

Ghee/Öl in einem Topf erhitzen, die Gewürze (außer Kardamom, kommt zum Schluss) und die Reisflocken kurz darin anschwitzen. Mit Pflanzenmilch ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Trauben in etwas Ghee/Öl kurz andünsten und am Schluss zum Porridge dazugeben.

2-3 EL Quinoa bunt oder natur
1 TL Ghee/Sesamöl
1 TL Gewürzmischung
1 msp. Paprikapulver
1/4 TL Oregano
1/2 TL Salz
frische Kräuter
1 Karotte
1/4 Selleriknolle
1 TL rote Linsen

Minestrone mit Quinoa & roten Linsen

Quinoa und Linsen gründlich abwaschen und kurz einweichen. Das Gemüse waschen und fein raspeln. Ghee/Öl in einem Topf zerlassen. Gewürzmischung und Oregano mit anschwanken. Gemüse, Quinoa und die roten Linsen mit dazugeben, kurz schwenken und mit der Gemüsebrühe aufgießen, alles leicht köcheln lassen bis der Quinoa gegart ist. 2 TL Tomatenmark mit in die Brühe geben. Falls noch Wasser oder Brühe benötigt wird, einfach aufgießen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Am Schluss noch mit etwas Salz und den frischen Kräutern abschmecken.

2 EL Mung Dal
1/4 Sellerie
ca. 300 ml Wasser
1 TL Öl/Ghee
eine Prise Salz
etwas frischen Zitronensaft
1 TL Gewürzmischung
1 kleines Stück Ingwer
frische Kräuter



Mung-Dal-Suppe mit Sellerie

Mung Dal waschen. Ingwer und Sellerie schälen und klein schneiden. Öl im Topf erhitzen, die Gewürzmischung sowie den Ingwer dazugeben und etwas anrösten lassen. Mung Dal und Sellerie dazugeben kurz mit anrösten und anschließend mit Wasser ablöschen und kurz aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze für ca. 30-40 Minuten köcheln lassen. Kräuter fein hacken. Suppe mit etwas Salz und Zitrone abschmecken um mit den Kräutern garnieren.

Ghee

500 g Süßrahm oder Sauerrahmbutter
Demeter Qualität
1 Sieb
1 Topf
1 Löffel
1 Tuch oder Küchenpapier
1 Weckglas



Ghee

Die Butterstücke in den Topf geben und aufkochen lassen.

Bei sehr kleiner Hitze die Butter weiter köcheln lassen und immer den Schaum abschöpfen. Nach ca. 30-40 min sollte die Butter klar sein, so dass man auf den Boden des Topfes sehen kann. Das Ghee

durch ein Tuch absieben und in ein Weckglas oder in ein Tongefäß abfüllen. Es muss nicht im Kühlschrank gelagert werden.

Chutney

1 Birne/Apfel/Zwetschge
1 Zwiebel
1 TL Gewürzmischung
frische Kräuter
150 ml Apfelsaft/Traubensaft/Johannisbeersaft
ein kleines Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 TL Ghee oder Sesamöl
einen spritzer Zitrone
eine Prise Salz
nach belieben noch etwas Chili



Chutney

Obst deiner Wahl (Saisonal) in kleine Stücke scheiden.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen fein hacken.

Ghee / Öl in einer Pfanne/Topf erhitzen und die Gewürze dazugeben und mit anrösten.

Zwiebel, Ingwer und

Knoblauch kurz mit anrösten.

Dann das Obst deiner Wahl dazugeben

und mit dem Apfelsaft aufgießen.

Das Chutney für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Zitrone abschmecken. Die gehackten Kräuter zum garnieren verwenden. Fülle das Chutney in ein Weckglas und stelle es in den Kühlschrank.

Tipps

Ein Chutney beinhaltet alle 6 Geschmacksrichtungen und ist daher eine gute Beilage zum Hauptgericht während der Entlastungstage und Aufbauage

Getränke

200 ml Pflanzenmilch
1 msp. Muskatnuss
1/4 TL Kardamom
1/2 TL Kurkuma
etwas Vanille nach
Belieben
1 gehäufter TL Mandelmuss
nach Belieben etwas
Agavendicksaft



Schlafmilch

Milch in einem Topf erhitzen. Gewürze hinzugeben und mit einem Schneebesen einrühren. Alles für ca. 5 Minuten aufkochen lassen und warm genießen.

Du kannst die Schlafmilch auch einfach abwandeln und noch etwas frischen Ingwer hinzufügen. Dann ist es ein Getränk für tagsüber.

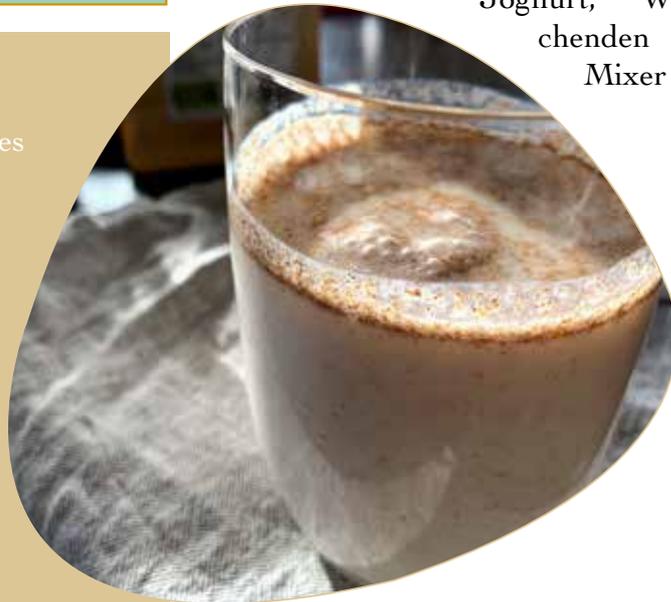
Hinweis

Die Schlafmilch kannst du während der Entlastungs- und Aufbau- tage zu dir nehmen. Wenn du einen Heißhunger bekommen solltest eignet sie sich auch dafür. Während der Entgiftungstage bitte keine Schlafmilch trinken.

Lassi süß & salzig

Lassi süß
2-3 EL Joghurt
160 ml lauwarmes stilles
Wasser
1/4 TL Kardamom
1/4 TL Zimt
Honig zum Süßen
optional

Lassi salzig
2-3 EL Joghurt
160 ml lauwarmes
stilles Wasser
1/4 TL Kreuzkümmel



Lassi süß & salzig

Joghurt, Wasser und die entsprechenden Gewürze in einem Mixer miteinander vermengen.

Hinweis

Lassi ist leicht verdaulich und sorgt für eine gesunde Darmflora und stärkt das Immunsystem. Du kannst zum Beispiel während der Aufbauphase statt des Frühstücks ein Lassi trinken.

Verdauungstee

1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen
1 TL Fenchelsamen

Verdauungstee

In einem Topf ca. 1 Liter Wasser aufkochen. Fülle die Samen in einen Teesieb oder Tee-Ei und lasse diese 5 - 10 Minuten köcheln. Leidest du unter Blähungen kannst du gerne noch Bockshornkleesamen hinzufügen. Falls du dein Agni noch mehr verstärken möchtest, dann füge noch ein kleines Stück frischen Ingwer hinzu. Solltest du innere Hitze verspüren, so kannst du mit Pfefferminze dich etwas abkühlen.

Heißes Wasser

Heißes Wasser

1 Liter Wasser bei offenem Topf ca. 10-15 Minuten köcheln lassen

Ingwer Wasser

Ingwer Wasser

Ingwer in dünne Scheiben schneiden und 1 Liter Wasser bei offenem Topf ca. 10-15 Minuten köcheln lassen

Tipps

Idealerweise trinkst du das Ingwerwasser nicht mehr nach 17 Uhr. Ist dein Stoffwechsel aktuell eher Pittalastig so wäre besser darauf zu verzichten oder nur ein wenig davon trinken. Da sonst dein Sodbrennen dadurch verstärkt wird.

Warme Zitrone

Warme Zitrone

Wasser in einem Topf aufkochen. Zitrone halbieren und den Saft in eine Kanne füllen. Das heiße Wasser etwas abkühlen lassen und etwa auf zimmertemperatur, nicht mehr heiß, in die Kanne füllen und trinken.

Tipps

Das Zitronenwasser kurbelt deinen Stoffwechsel an und hat eine entgiftende Wirkung.

Warmer Apfelsaft

1/4 TL Zimt
1/4 TL Kardamom
250 ml naturtrüber Bio-Apfelsaft

Warmer Wasser

Apfelsaft, Zimt und Kardamom für ca. 5-10 Minuten köcheln lassen.

Tipps

Der warme Apfelsaft hilft bei Heißhunger.



Finde heraus welcher Dosha-Typ du bist

Jeder Mensch ist einzigartig und braucht daher eine Ernährung und einen Lebensstil der auf dich individuell abgestimmt ist.

Ayurveda hilft dir dabei herauszufinden was du benötigst und zeigt dir einen Weg um dein individuelles Gleichgewicht wieder herzustellen. Mit Hilfe des Dosha-Test erkennst du deine Vikruti und Prakruti.

Vikruti – aktuelle Ist-Zustand

Vikruti beschreibt eine Veränderung oder Dysbalance deiner individuellen Dosha-Konstitution. Die Störungen deiner Balance können bis hin zu Krankheiten führen. Die aktuelle Verfassung ist immer ein Vikuruti-Zustand. Auch dein Stoffwechsellage entspricht deiner Vikruti.

Prakruti – natürlicher Grundzustand

Prakruti bedeutet was dein Ur-Zustand ist. Mit welcher Konstellation du auf die Welt gekommen bist. Dieser Zustand ist höchstindividuell und niemand hat genau die gleiche Dosha-Komposition wie ein anderer Mensch. In deinem Grundzustand bist du ausgeglichen, aber auf Grund vieler Faktoren, wie dein Lebensstil, Tageszeit und Jahreszeit verändert sich dein Prakruti ständig.

Vikruti-Test (Ist-Zustand)

	VATA	PITTA	KAPHA
Mein Gewicht ist aktuell	<input type="checkbox"/> untergewichtig	<input type="checkbox"/> normalgewichtig	<input type="checkbox"/> schwere Knochenstruktur
Mir ist zurzeit eher	<input type="checkbox"/> kalt	<input type="checkbox"/> warm	<input type="checkbox"/> keines von beiden, sondern eher angenehm warm
Mein Stuhlgang ist zurzeit eher	<input type="checkbox"/> hart und trocken	<input type="checkbox"/> weich und ölig	<input type="checkbox"/> schwer und voluminös
Ich neige zurzeit eher zu	<input type="checkbox"/> Verstopfung und/oder Blähungen?	<input type="checkbox"/> Sodbrennen und/oder Durchfällen?	<input type="checkbox"/> schwerfälliger Verdauung und nehme ständig zu
Ich habe am ehesten folgende körperliche Beschwerden	<input type="checkbox"/> Ohrensausen/Tinnitus, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen	<input type="checkbox"/> Sodbrennen, entzündliche Hautausschläge, starker Körpergeruch	<input type="checkbox"/> Nebenhöhlenentzündungen, Verschleimungen, Übergewicht
Meine Haut ist derzeit	<input type="checkbox"/> trocken und empfindlich	<input type="checkbox"/> ölig und neigt zu entzündlichen Unreinheiten	<input type="checkbox"/> es zeigen sich Wassereinlagerungen
Mein Immunsystem und meine Abwehrkraft sind derzeit	<input type="checkbox"/> sehr schwach, ich bin sehr häufig krank	<input type="checkbox"/> zu stark, Autoimmunerkrankungen und Allergien sind ein Thema	<input type="checkbox"/> genau richtig, ich habe wenig Infekte
Mein Schlaf ist aktuell	<input type="checkbox"/> Sehr unruhig. Ich habe Mühe mit dem Ein- und Durchschlafen und habe einen leichten Schlaf.	<input type="checkbox"/> Ich schlafe gut und tief. Ich komme mit sehr wenig Schlaf aus.	<input type="checkbox"/> Ich brauche viel Schlaf und schlafe tief und lange. Häufig bin ich dann aber immer noch müde.
Mein Durstgefühl ist zurzeit	<input type="checkbox"/> Unterschiedlich. Häufig vergesse ich zu trinken und fühle mich abends ganz ausgetrocknet.	<input type="checkbox"/> Ich habe immer viel Durst und trinke auch dementsprechend viel.	<input type="checkbox"/> Beständig. Ich trinke regelmässig und habe nicht viel Durst.
Mein Energielevel ist zurzeit	<input type="checkbox"/> Stark schwankend. Entweder sprühe ich vor Energie oder bin sehr müde.	<input type="checkbox"/> Grundsätzlich gut. Ich bin sehr leistungsfähig, übernehme mich aber manchmal und bin dann sehr erschöpft.	<input type="checkbox"/> Konstant niedrig. Ich fühle mich derzeit konstant ausgelaugt.
Ich konsumiere zurzeit	<input type="checkbox"/> viel trockene, kalte, rohe Nahrung? (Salat, Kohl, Hülsenfrüchte, Brot, Gebäck und trockene Snacks wie Chips oder Brezeln)	<input type="checkbox"/> viel saure, scharfe, heisse Nahrung (Tomaten, Zitrusfrüchte, Fleischprodukte, Chilis, Kaffee, Alkohol und eingelegte Snacks wie saure Gurken oder pikante Oliven)	<input type="checkbox"/> viel schwere, süsse und ölige Nahrung? (Süssigkeiten, Kuchen, Eiscreme, Weizen, Fleisch- und Milchprodukte, öliges Essen oder kalorienreiche Snacks wie Nüsse und Schokolade)
Ich erlebe zurzeit	<input type="checkbox"/> viel Stress/Hektik und muss vieles gleichzeitig erledigen	<input type="checkbox"/> eine gewisse unterschwellige Aggression und Gereiztheit oder sogar Wut	<input type="checkbox"/> andauernde Müdigkeit und fühle mich schwer und langsam
Sport ist für mich	<input type="checkbox"/> Ich mag es sehr abwechslungsreich und spielerisch (z.B. Tanzen)	<input type="checkbox"/> Ich bewege mich gerne und liebe Leistungssport und Wettbewerbe	<input type="checkbox"/> Nicht so meins. Entspannendes Yoga oder Spaziergänge mag ich aber ganz gerne.
Mein Körper braucht derzeit am ehesten	<input type="checkbox"/> Wärme und mehr Substanz	<input type="checkbox"/> Entspannung und mehr Leichtigkeit	<input type="checkbox"/> Aktivierung und mehr Energie

Prakruti-Test (Urkonstitution)

	VATA	PITTA	KAPHA
Körperbau	<input type="checkbox"/> schlank, ungewöhnlich gross oder klein	<input type="checkbox"/> mittelgrosser Körper, dynamisch	<input type="checkbox"/> korpulent, kräftig, abgerundet
Knochenbau	<input type="checkbox"/> leicht, feingliedrig	<input type="checkbox"/> mittelstarke Knochenstruktur	<input type="checkbox"/> schwere Knochenstruktur
Gelenke	<input type="checkbox"/> hervorstehend, trocken, ggf. Reibegeräusche, kalt	<input type="checkbox"/> mittelgross, locker	<input type="checkbox"/> gross, gleitfähig, gut gepolstert
als Kind...	<input type="checkbox"/> eher schlank	<input type="checkbox"/> mittlerer Körperbau	<input type="checkbox"/> kräftig bis pummelig
Haut	<input type="checkbox"/> dünnes Gewebe, eher trocken, kalt, generell rau	<input type="checkbox"/> ölig, glatt, warm, ggf. Sommersprossen	<input type="checkbox"/> dick, ölig, kalt, gleichmässiger Teint
Hände	<input type="checkbox"/> längliche, schmale Form	<input type="checkbox"/> eher runde Form	<input type="checkbox"/> kräftig, breit, fleischig
Nägel	<input type="checkbox"/> länglich, dünn, raue Oberfläche, ggf. brüchig	<input type="checkbox"/> rund, weich, rosige Farbe	<input type="checkbox"/> breite Form, glatt, dick, fest
Gesicht	<input type="checkbox"/> längliche Form, unsymmetrisch, ggf. gefurcht	<input type="checkbox"/> scharfkantige Züge, ggf. faltige Stirn	<input type="checkbox"/> rund, füllig, grosse & glatte Stirn
Augen	<input type="checkbox"/> klein, aktiv, ggf. trocken, feine Brauen	<input type="checkbox"/> mittelgross, leuchtend, durchdringend	<input type="checkbox"/> gross, still, glasig, kräftige Brauen
Kopfhaar	<input type="checkbox"/> fein, ggf. trocken, flauschig, dünn besiedelt	<input type="checkbox"/> hell, seidig, leuchtend, ggf. Glatze	<input type="checkbox"/> fülliges kräftiges Haar, dunkel, gewellt
als Kind...	<input type="checkbox"/> dünnes gewelltes Haar	<input type="checkbox"/> feine, fliegende, blonde Haare	<input type="checkbox"/> dunkles, dickes, gelocktes Haar
Körperhaar	<input type="checkbox"/> gekräuselt, nicht glänzend	<input type="checkbox"/> hell, seidig, fein	<input type="checkbox"/> buschig, dicht, kräftig
Zähne	<input type="checkbox"/> klein, unregelmässig, ggf. gräulich	<input type="checkbox"/> mittelgross, ggf. leichte Gelbfärbung	<input type="checkbox"/> gross, regelmässig, hell
Stimme	<input type="checkbox"/> sanft, leise, ggf. rau	<input type="checkbox"/> impulsiv, durchdringend, klar	<input type="checkbox"/> tief, angenehm, klangvoll
Hunger	<input type="checkbox"/> schon immer unregelmässig, generell wenig	<input type="checkbox"/> generell «guter Hunger»	<input type="checkbox"/> regelmässig & mässig
Immunität	<input type="checkbox"/> schon immer relativ schwach	<input type="checkbox"/> mittelstark, anfällig für Infektionen	<input type="checkbox"/> generell stark & zuverlässig
Sportlichkeit	<input type="checkbox"/> gute Kurzkraft, kein Ausdauerertrag	<input type="checkbox"/> dynamisch, liebt Wettkampf	<input type="checkbox"/> langsam aber stark, ausdauernd
Freundschaft	<input type="checkbox"/> viele Freunde, unbeständig	<input type="checkbox"/> mässig viele, aber nützliche Freunde	<input type="checkbox"/> wenige, aber langlebige, Beziehungen
Hobbies	<input type="checkbox"/> kreative Tätigkeiten, Tanzen, Reisen	<input type="checkbox"/> Sport, Vereinstätigkeit, Organisieren	<input type="checkbox"/> ruhige Tätigkeiten, Sammeln, Lesen, Kuscheln
Intellekt	<input type="checkbox"/> schnelle Auffassungsgabe, klar	<input type="checkbox"/> präzise, prägnant, feurig	<input type="checkbox"/> langsam, gut überlegt, einfühlsam
Reaktion	<input type="checkbox"/> spontan, manchmal ohne Abschluss	<input type="checkbox"/> kritisch, rational, wägt gründlich ab	<input type="checkbox"/> gelassen, traditionsbewusst
Geist	<input type="checkbox"/> tolerant, ideenreich, flexibel, neugierig, verstreut	<input type="checkbox"/> selbstbewusst, entschlossen, organisiert	<input type="checkbox"/> gleichmütig, gemächlich, stabil, geduldig

Quelle: <https://www.yoga-vidya.de/ayurveda/ayurveda-test/>