



# AYURVEDA

# Detox

## KUR



## GUIDEBOOK



CHRISTINE BERGER

Lebendige Natürlichkeit feiern



Schön, dass  
Du  
da bist!

...UND DEINEM  
KÖRPER DIESE  
AUSZEIT SCHENKEN  
MÖCHTEST...

EINE ART  
AYURVEDA  
"SELBSTLIEBE-KUR"



WILLKOMMEN

ZU DEINER AUSZEIT...

SANFTES REINIGEN UND  
ENTLASTEN MIT AYURVEDA

Nun ist es schon bald soweit und die  
Ayurveda Detox Tage beginnen.

Die Inhalte dieses Workbooks möchten Dich  
mit Schritt für Schritt Anleitungen durch  
diese für Dich vielleicht essentielle Zeit  
begleiten.

Nimm Dir besonders viel Zeit für Dich und  
Deine Bedürfnisse.

Hole Deine Sinne vom Außen nach Innen...



# ENTSCHEIDE DICH...

## Was

Entscheide Dich, welche Variante der Detox Kur für Dich gerade passend erscheint.

Kannst Du Dir Zeit und Ruhe nehmen? Fühlst Du Dich zurzeit körperlich stabil?

Dann ist die 10-tägige Detox Kur das Passende für Dich.

Fühlst Du Dich zurzeit unwohl, körperlich instabil, kannst Dir nicht wirklich Raum und Zeit für das tiefe Eintauchen nehmen, dann kannst Du dennoch entschlacken mit der Ayurveda-Detox-light-Variante.

Bitte beachte falls Du abführen möchtest brauchst Du mindestens 3 Tage Rückzug und Raum und Zeit für Dich. Aber auch ohne das Abführen ist die Kur hilfreich um in neuer Vitalität aufzublühen.

## Wann

Achte bei der zeitlichen Wahl deiner Detox Tage auf die jahreszeitlichen Einflüsse. Das Frühjahr, die Kapha-Zeit, ist für eine Reinigungskur am Besten geeignet, da sich der Körper von den Lasten des Winters befreien möchte. Aber auch die Wochen vor Weihnachten eignen sich gut für das Loslassen und Reinigen.

## Wie

Schreibe Deine Befindlichkeiten und Erfahrungen gerne in einem Tagebuch mit

DATUM

WOHLBEFINDEN



# TAGEBUCH

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

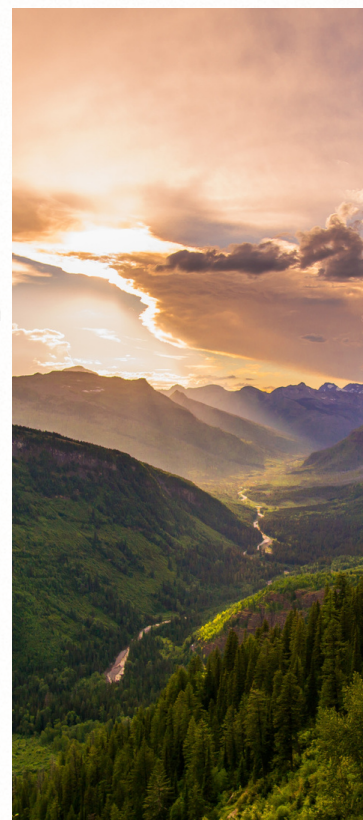
WAS WAR GUT?

WIE IST ES MIR ERGANGEN?

# VORBEREITUNG



- Besorge alle für Dich erforderlichen Zutaten im Vorfeld, damit Du während der 10 Tage nicht einkaufen gehen musst.
- Gönn Dir während der Detox Kur Ruhe und sage alle Termine ab und wichtigen Kontakten Bescheid, dass Du die nächsten 10 Tage bzw. 7 Tage (ab den Fastentagen) nicht erreichbar bist. (Abwesenheitsnachricht einstellen!)
- Ermögliche Deinem Körper im Vorfeld zu Deiner Reinigungskur bereits eine weitestgehende pflanzliche Ernährungsweise. (Ghee ist erlaubt ;-))
- Beginne gerne schon ca. 1-2 Wochen vor der Detox Kur mit der Einnahme des Kräuterpulvers Triphala. 1/2 TL abends mit etwas Wasser eingenommen unterstützt die Entschlackung. Falls Du davon Durchfall bekommen solltest reduziere die Einnahme auf 1/4 TL bis 1 Messerspitze.
- Weiter kannst Du gerne schon 1-2 Wochen vor der Detox Kur täglich eine Tasse Fenchel-/Schafgarbentee im Verhältnis 2:1 trinken, das reinigt Deinen Körper nochmals zusätzlich.
- Schön wäre auch, aber ist nicht zwingend erforderlich, sich während den Detox Tagen regelmäßiges Schwitzen zu gönnen. Wenn Du keine Sauna bei Dir Zuhause oder in der Nähe hast, dann wäre vielleicht eine "Svedana", die ayurvedische Dampfsauna was für Dich. Es gibt Dampfsaunen, die dem Prinzip eines Zeltes folgen und ein Dampfgenerator angeschlossen wird. Ich selbst habe gute Erfahrungen mit dieser Art von "Svedana" gemacht. Bei mir steht die Dampfsauna draußen auf der Terrasse und setze mich nackt mit Mütze begleitet auf einen mobilen Hocker oder Stuhl hinein. Schau es Dir gerne mal an. Z. B. bei Amazon Stecks sauna, Dampfsauna, Svedana eingeben. Kosten ca. 150,- €



# EINKAUFLISTE

Bitte das Gemüse und die Kräuter ganz frisch kurz vor der Detox Kur besorgen.

Ayurveda Kräuteröl etwa 750 ml für 10 Tage bei täglicher Anwendung, Dhanvantaram Thailam (Vata/Pitta) für morgens und abends geeignet oder Mahanarayana Thailam (Vata/Pitta) nur für morgens oder (zu bestellen bei [www.seyfrieds.de](http://www.seyfrieds.de))  
Ayurveda Tridosha Kräuteröl für morgens und abends ([www.mittelzumleben.de](http://www.mittelzumleben.de) oder in Österreich [www.shop.keralaayurvedashop.at](http://www.shop.keralaayurvedashop.at))  
Bei diesen Anbietern bekommt ihr auch ayurvedische Nahrungsmittel (Mungdal) und Gewürze

Rizinusöl ca. 50 ml, Bezugsquellen siehe oben oder dm Drogerie

Kokosöl für morgendliches Ölziehen; Zugschaber oder Eßlöffel

Basensalz z. B. bei dm / Wanne für Fußbad

2 große Leintücher Kochwäsche (vielleicht gibt es noch welche von Oma)

Ghee zum Kochen und für die innere Ölung (insgesamt etwa 500 g), Du kannst aber auch Leinöl für die innere Ölung verwenden ca. 300 ml, zum Kochen gerne Ghee oder Olivenöl

Ghee oder Olivenöl zum Kochen

Gewürze: Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Fenchelsamen, Pippali ganz, Kardamom grün ganz, Asafoetida, schwarzer Pfeffer, Steinsalz, Ingwerpulver

2 kg Mungdal / Mungbohnen gelb, geschält, halbiert

2 kg Basmatireis weiss (kein Vollkorn)

Gemüse nach Geschmack: 2 kg Karotten, 1 kg Fenchel, 1 kg rote Bete, 3 Zucchini, 300 g Spinat, Kürbis (wenn zu bekommen), 2 Wurzelpetersilien

Frische Kräuter: Dill, Petersilie, Basilikum, Oregano, Rosmarin (kein Schnittlauch und keine Zwiebeln), frischen Kurkuma und Ingwer  
Und wer möchte direkt aus der Natur: Löwenzahn, Gänseblümchen, Wegerich, Brennnesseln (wie Spinat verwenden)

Basenkräutertee z.B. von Yogitee und Fenchel/Schafgarbe Verhältnis 2:1, Leberreinigungstee mit Mariendistel

# PHASE 1

## EINLEITUNGSTAGE

DAUER: 1-3 TAGE

---

AYURVEDA MÖCHTE DIR EIN SANFTES ERLEBEN DEINER KÖRPERLICHEN UND AUCH GEISTIGEN REINIGUNG ERMÖGLICHEN.

DIE AYURVEDA DETOX KUR IST IN 3 PHASEN EINGETEILT: EINLEITUNGSTAGE, REINIGUNGSTAGE, AUFBAUTAGE

Du startest mit den Einleitungstagen.

In dieser ersten Phase ist es wichtig, Dich aus den Geschehnissen des Alltags langsam und wohltuend zurück zu ziehen.

Komme langsam verstärkt bei Dir an und Sorge für mehr Ruhe.



# TAGESABLAUF

## EINLEITUNGSTAGE

### - RÜCKZUG UND RUHE FINDEN-

#### DER SANFTE EINSTIEG...

- Aufstehen vor Sonnenaufgang
- Ölziehen und Mundhygiene
- 2l Wasser abkochen und über den Tag verteilt trinken
- nach ca. 20 Minuten 500 ml Ingwertee oder halb/halb 250 ml Ingwertee und 250 ml abgekochtes Wasser trinken
- kleines Stück Pippali kauen (das hilft den Körper von Ama (Unverdautes) zu befreien. (Übrigens bei Neigung zu Heuschnupfen/Allergien bereits Ende Januar beginnen täglich ein kleines Stück Pippali vor dem Frühstück zu kauen oder in gemahlener Form einzunehmen)
- Yoga und/oder Meditation
- ca. 9 Uhr Leichtes Frühstück: Reisbrei mit gedünsteten Äpfeln oder warme Reis- oder Mandelmilch (auch gemischt möglich) mit Gewürzen (frisch gemahlene Fenchelsamen, Koriandersamen, Kardamom, schwarzer Pfeffer) oder das Amlamus Chyavanprash (ayurvedische, süßlich-würzige Paste mit Kräutern)
- Abgekochtes Wasser trinken und einen Kräutertee aus Fenchel/Schafgarbe oder basische Kräuterteemischung
- ca. 12.30 Uhr Leichtes Mittagessen: Kichari mit Gemüse oder Reis, Dal, Gemüse
- Mittagsentspannung, aber keinen Mittagschlaf!
- Warmes Wasser trinken
- Kleiner Spaziergang
- Warmes Wasser trinken
- Kräutertee trinken (Fenchel/Schafgarbe oder basische Kräuterteemischung)
- Warmes Wasser trinken





# TAGESABLAUF

## EINLEITUNGSTAGE

### - RÜCKZUG UND RUHE FINDEN-

Fortsetzung:

- ca. 18 Uhr Leichtes Abendessen: Gemüsesuppe, Kichari oder Reis mit Gemüse
- Nach dem Abendessen nur noch trinken, wenn Durst vorhanden ist.
- Entspannen, Meditieren, therapeutisches Langweilen
- Abendliches basisches Fußbad mit Natron oder basisches Basensalz
- Die Füße mit Johanniskräutöl oder Sesamöl oder einem Vataöl einmassieren
- Vor dem Schlafengehen 1/2 TL Triphala-Kräuterpulver einnehmen (wenn Neigung zu Durchfall auf 1/4 bis 1 Messerspitze reduzieren) mit etwas Wasser einnehmen



# PHASE 2

## REINIGUNGSTAGE

DAUER: 1-3 TAGE

---

Es ist die Phase der inneren und äußeren Ölung.

Zur inneren Ölung wird Ghee (Butterfett) verwendet. Ghee dringt über den Verdauungskanal in den ganzen Körper bis in die einzelnen Zellen ein, löst Gifte (Doşas) und transportiert diese wieder zum Verdauungskanal hin, worüber sie ausgeschieden werden können. Als pflanzliche Alternative zu Ghee, kannst Du auch Leinöl (nicht erhitzen) verwenden.

Starte mit 30 ml Fett, erhöhe auf max. 80 ml, das Du morgens auf nüchternen Magen, nach dem Ölziehen und der Zahnreinigung trinkst. (Das Ghee in einem kleinen Topf kurz erwärmen, damit es flüssig wird.)

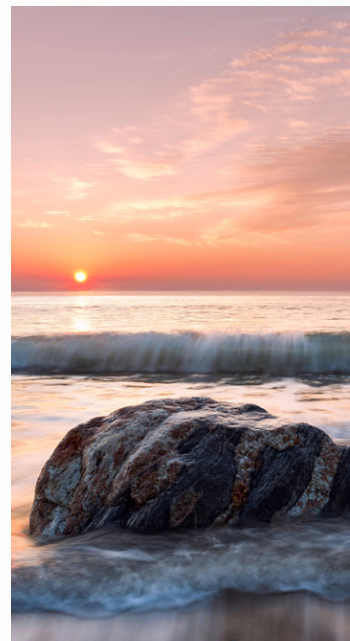
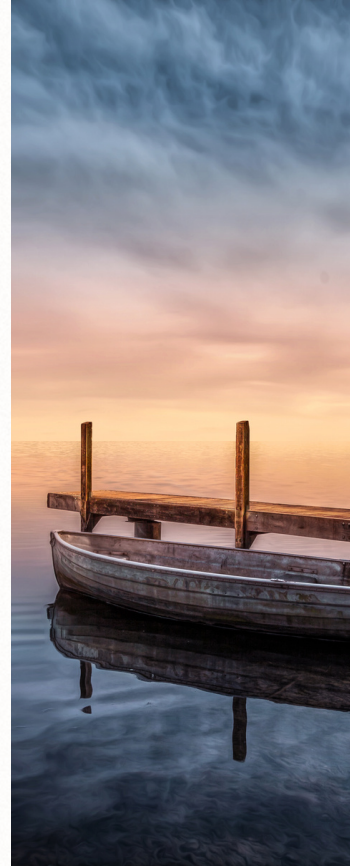


# TAGESABLAUF

## REINIGUNGSTAGE

### - RUHEN UND LOSLASSEN-

- Aufstehen vor Sonnenaufgang
- 2 Liter Wasser 15 Minuten auf dem Herd abkochen und in eine Thermoskanne füllen
- Ölziehen und Mundhygiene
- Starte morgens nach der Mundhygiene mit dem Trinken von 30 - max. 80 ml erwärmtes Ghee oder zimmerwarmem Leinöl
- nach ca. 20 Minuten 1 Tasse Ingwertee mit Honig (Honig erst nach dem abkühlen des Ingwertees auf ca. 45 Grad zugeben, da Honig erhitzt toxisch wirkt)
- Yoga und Meditation und/oder Selbstmassage mit warmem Sesamöl
- Warmes Wasser trinken
- kleines Stück Pippali kauen (das hilft den Körper von Ama (Unverdautes) zu befreien. (Übrigens bei Neigung zu Heuschnupfen/Allergien bereits Ende Januar beginnen täglich ein kleines Stück Pippali vor dem Frühstück zu kauen oder in gemahlener Form einzunehmen)
- 9.30 Uhr Reisbrühe (Manda) essen
- Warmes Wasser trinken
- 11 Uhr Reisbrühe essen
- Warmes Wasser trinken
- 12.30 Uhr Reisbrühe essen
- Entspannung, aber keinen Mittagschlaf
- Warmes Wasser trinken
- Mittagsentspannung, aber keinen Mittagschlaf!
- Warmes Wasser trinken
- 14.00 Uhr Reisbrühe essen
- Warmes Wasser trinken
- 15.30 Uhr Reisbrühe essen
- Evtl. sehr langsamer meditativer Spaziergang in der Natur
- Kräutertee (Fenchel/Schafgarbe oder basischer Kräutertee)
- Warmes Wasser trinken



# TAGESABLAUF

## REINIGUNGSTAGE

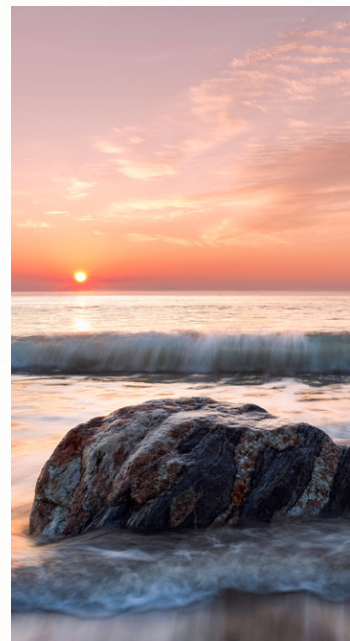
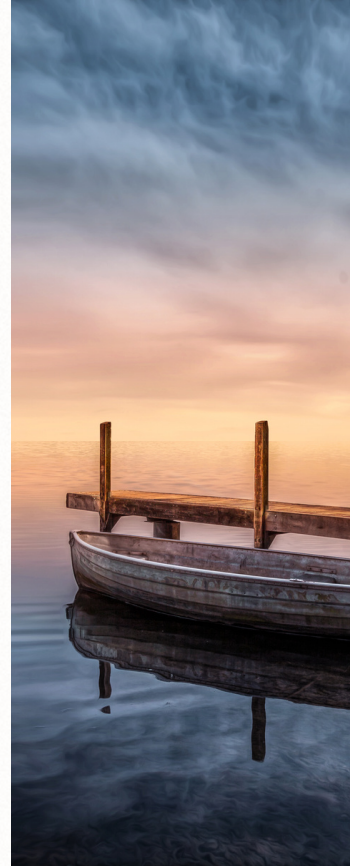
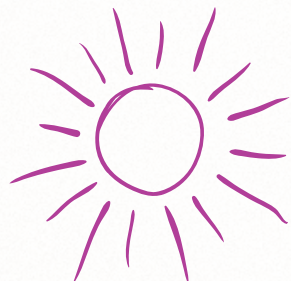
- RUHEN UND LOSLASSEN -

Fortsetzung...

- 17.00 Uhr Reisbrühe essen
- Warmes Wasser trinken
- 18.00 Uhr Reisbrühe essen
- Nur noch trinken, wenn durstig
- entspannen, meditieren, therapeutisches Langweilen
- Basisches Fußbad
- Die Füße mit Johanniskräutöl oder Sesamöl oder einem Vataöl einmassieren
- Vor dem Schlafengehen 1/2 TL Triphala-Kräuterpulver einnehmen (wenn Neigung zu Durchfall auf 1/4 bis 1 gehäufte Messerspitze reduzieren) mit etwas Wasser einnehmen

Am Abend des letzten Reinigungstag vor dem Schlafengehen ca. 22.30 Uhr 1-2 EL Rizinusöl einnehmen. Dies aktiviert die Darmentleerung am nächsten Morgen, so dass Altlasten nach den Reinigungstagen vollständig aus dem Darm ausgespült werden.

Nun beginnen die Aufbautage!



# PHASE 3

## AUFBAUTAGE

DAUER: 3-4 TAGE

---

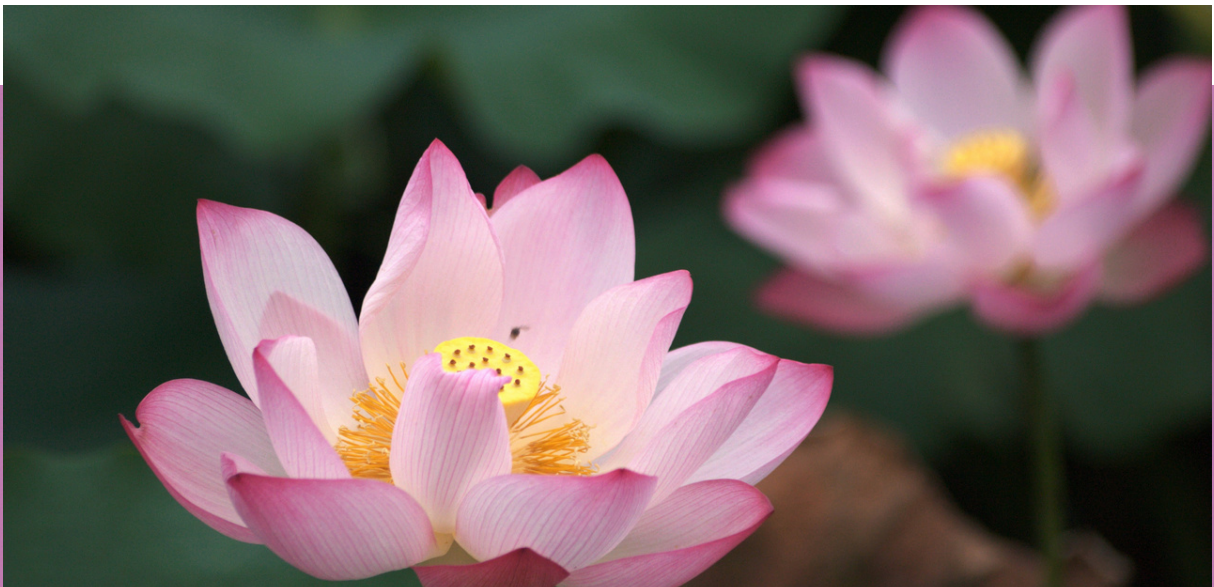
Die Aufbautage sind besonders wichtig und gehören ebenso zur Fastenkur wie die Einleitungs- und Reinigungstage.

Werden hier zu früh wieder große Mengen gegessen, streikt unser Verdauungssystem. Nach dem Abführen wurde sozusagen Agni, das Verdauungsfeuer ausgeschieden, das nun wieder mit neuer Frische aufgebaut werden darf.

Es ist verlockend nun wieder mehr essen zu dürfen. Ich lade Dich dennoch ein Dich hier noch zurück zu halten und sehr wenig an Nahrung zu Dir zu nehmen. Eine handvoll Speisen pro Mahlzeit reichen meist schon aus.

Ruhe Dich nach den Mahlzeiten aus.

Während der Aufbautage keine Nahrungsergänzungsmittel nehmen, da diese in dieser Phase nicht verstoffwechselt werden können.



# TAGESABLAUF

## 1. AUFBAUTAG

### - REINIGUNG UND RUHEN -

Nachdem gestern Abend das Rizinusöl eingenommen wurde, steht heute Vormittag, was bis in die Mittagsstunden gehen kann, die vollständige Entleerung des Darms auf dem Plan. Das kann in mehreren Schüben erfolgen. Bitte erst um die Mittagszeit etwas essen, wenn alle Altlasten ausgeschieden sind.

- Aufstehen vor Sonnenaufgang
- Darmentleerung
- 2 Liter Wasser 15 Minuten auf dem Herd abkochen und in eine Thermoskanne füllen
- Ölziehen und Mundhygiene
- Warmes Wasser oder Ingwerwasser trinken, evtl. mit etwas Honig
- ca. 12.00 Uhr Miniportion Reissuppe essen (Manda mit nur der Hälfte Wasser gekocht, Reis mitessen, insgesamt nur eine sehr kleine Menge essen, etwa eine kleine handvoll)
- Warmes Wasser trinken
- ca. 15 Uhr Miniportion Reissuppe essen
- Kräutertee trinken (Fenchel/Schafgarbe)
- Ganztägig Ruhen
- Warmes Wasser trinken
- ca. 18 Uhr Miniportion Reissuppe essen
- Die Füße mit Johanniskräutöl oder Sesamöl oder einem Vataöl einmassieren

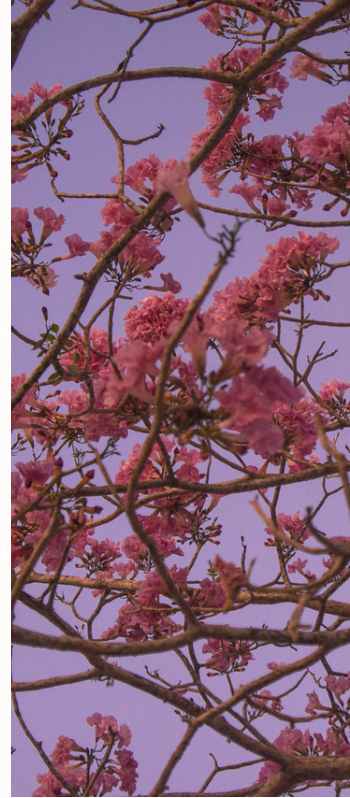


# TAGESABLAUF

## 2. UND 3. AUFBAUTAG

### - REGENERATION UND STÄRKUNG -

Gerne weiterhin mit den morgendlichen Reinigungsroutinen und abgekochtem warmem Wasser sowie Ingwertee den Tag beginnen. Zur Unterstützung des Regenerationsprozesses und des Aufbaus sind auch Selbstmassagen mit warmem Sesamöl sinnvoll. Weiter kann ein leichtes Yogaprogramm unterstützend wirken. Die körperliche Aktivität kann langsam gesteigert werden.



## ERNÄHRUNG

Die Nahrungsmenge kann langsam verdoppelt werden. Wenn Du magst kannst Du gerne ein stärkendes Kichari 3 x täglich genießen. Oder zum Frühstück einen Getreidebrei (Reis, Gerste oder Hirse) mit Salz, Ghee (Kokosöl) und Honig oder eine warme (Mandel)-milch mit Amla-Fruchtmas (Chyanvanprash) oder Gewürzen wie Safran, Kardamom, Schwarzer Pfeffer. Mittags dann ein Kichari oder Reis mit Gemüse, Dal, Chutney und ein kleiner Nachtisch, Nachmittags Gewürztee, Rooibos-Chai und Reiswaffeln mit Honig und abends eine sämige Gemüsesuppe. Nimm gerne auch 1/4 - 1/2 TL Trikatu vor dem Frühstück und vor dem Mittagessen mit etwas Wasser ein. Mische Dir für das Trikatu eine kleine Menge frisch gemahlene schwarzen Pfeffer, Pippali und Ingwerpulver zu gleichen Teilen.





# WICHTIGE HINWEISE

## WÄHREND DER AUFBAUTAGE

Nun nach dem Abführen darf Dein Stoffwechsel wieder gestärkt werden.

Sei nicht besorgt, falls Du mal 1-2 Tage keinen Stuhlgang hast, Dein System sortiert sich gerade neu. Folgende Tipps wollen Dir helfen Deinen Stoffwechsel anzukurbeln::

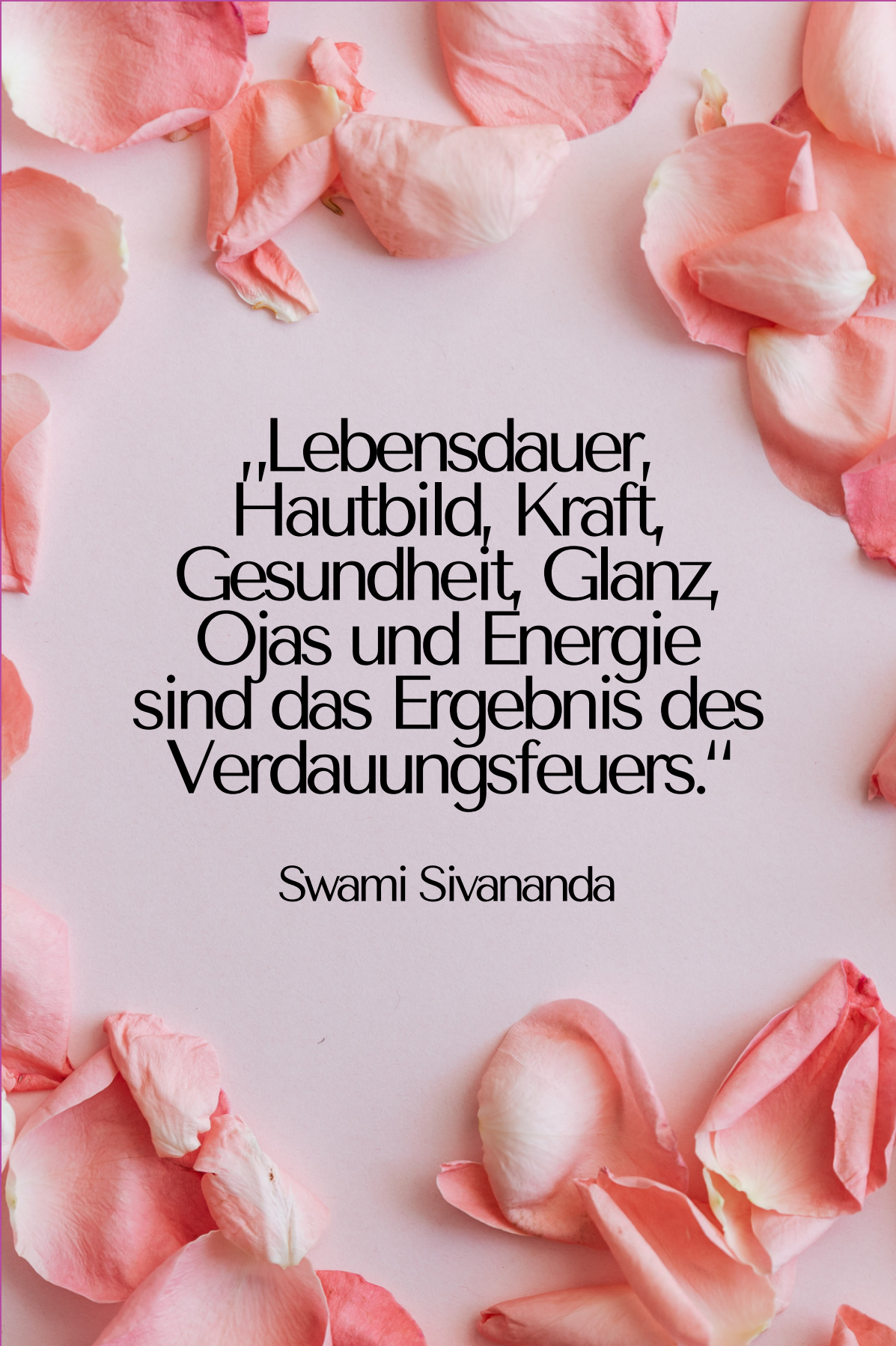
- Nimm gerne 1/4 - 1/2 TL Trikatu vor dem Frühstück und vor dem Mittagessen mit etwas Wasser ein. Mische Dir für das Trikatu eine kleine Menge frisch gemahlene schwarzen Pfeffer, Pippali und Ingwerpulver zu gleichen Teilen.
- Deine Speisen mit verdauungsstärkenden Gewürzen wie Kardamom, Pippali, schwarzer Pfeffer, Ingwer, etwas Chilli, Nelken... und auch Kräuter wie Minze, Petersilie, Basilikum würzen.
- Nur warme Getränke wie abgekochtes Wasser oder Ingwertee, Minztee

## GÖNNE DIR RUHE

Dein Körper wird sich vermutlich leicht und beschwingt anfühlen. Aus diesem Gefühl heraus neigen wir oft dazu in Aktionismus zu verfallen. Bedenke jedoch, dass dein Körper mit dem Abführen und dem Reinigen gerade Hochleistung betrieben hat, und ebenso das Verdauungsfeuer noch nicht wieder ganz hergestellt ist. So ist es sinnvoll, dem Körper die Ruhe für den Wiederaufbau zu gönnen.





The image features a central white rectangular area with a soft, slightly textured background. Scattered around the edges of this white area are numerous pink rose petals, some fully open and others partially detached, creating a delicate, floral border. The petals vary in shades of light pink and peach. The overall composition is clean and aesthetically pleasing, with the text centered within the white space.

„Lebensdauer,  
Hautbild, Kraft,  
Gesundheit, Glanz,  
Ojas und Energie  
sind das Ergebnis des  
Verdauungsfeuers.“

Swami Sivananda

# AYURVEDA DETOX LIGHT

## DER ABLAUF

DIE PHASEN SIND BEI DER DETOX-LIGHT-VARIANTE DIE SELBEN, JEDOCH IN EINER ANDEREN ZEITLICHEN PRIORITÄT.

### TAG 1 UND 2

siehe Einleitungstage

### TAG 3 BIS 6

Abgeschwächte Reinigungstage

- Aufstehen vor Sonnenaufgang
- 2l Wasser abkochen und in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt warm trinken
- Ölziehen und Mundhygiene
- Starte morgens nach der Mundhygiene mit dem Trinken von 30 ml . max 80 ml erwärmtem Ghee oder zimmerwarmem Leinöl
- im Abstand von ca. 20 Minuten 1 Tasse abgekochtes Wasser und 1 Tasse Ingwertee trinken
- Yoga und Meditation und/oder Selbstmassage mit warmem Sesamöl
- Warmes Wasser trinken
- ein kleines Stück Pippali kauen (das hilft den Körper von Ama (Unverdautes) zu befreien. (Übrigens bei Neigung zu Heuschnupfen/Allergien bereits Ende Januar beginnen täglich ein kleines Stück Pippali vor dem Frühstück zu kauen oder in gemahlener Form mit warmem Wasser einnehmen)
- ca. 9 Uhr Leichtes Frühstück: Kichari
- Abgekochtes Wasser trinken und einen Kräutertee aus Fenchel/Schafgarbe oder basische Kräuterteemischung
- ca. 12.30 Uhr Leichtes Mittagessen: Kichari
- Mittagsentspannung, aber keinen Mittagschlaf!
- Warmes Wasser trinken



## Fortsetzung:



- Kräutertee trinken (Fenchel/Schafgarbe oder basische Kräuterteemischung)
- Warmes Wasser trinken
- ca. 18 Uhr Leichtes Abendessen: Kichari oder Gemüsesuppe
- Nach dem Abendessen nur noch trinken, wenn Durst vorhanden ist.
- Entspannen, Meditieren, therapeutisches Langweilen ;-)
- Abendliches basisches Fußbad mit Natron oder basisches Basensalz
- Die Füße mit Johanniskräutöl oder Sesamöl oder einem Vataöl einmassieren
- Vor dem Schlafengehen 1 TL Triphala-Kräuterpulver einnehmen (wenn Neigung zu Durchfall auf 1/2 bis 1/4 TL reduzieren) mit etwas Wasser einnehmen

Am Abend des letzten Reinigungstag vor dem Schlafengehen ca. 22.30 Uhr 3-4 EL Rizinusöl einnehmen. Dies aktiviert die Darmentleerung am nächsten Morgen, so dass Altlasten nach den Reinigungstagen vollständig aus dem Darm ausgespült werden. Hinweis: Falls nicht abgeführt werden möchte, kann auch das Triphala-Kräuterpulver für weitere 2 Monate mit 1 TL abends eingenommen werden, dies wirkt ebenfalls abführend (falls Neigung zu Durchfall Einnahme auf 1/2 TL reduzieren.)

Nun beginnen die Aufbautage!

### TAG 7

siehe 1. Aufbautag

### TAG 8 BIS 10

siehe Aufbautage 2. und 3. Tag



# DAS GIBT ES ZU BEACHTEN

- Heißes/gut warmes Wasser trinken.
- Heißes/gut warmes Wasser zum Duschen und Baden.
- Heiße Sonneneinstrahlung und kalter Wind vermeiden.
- Keine anstrengende Arbeit, kein anstrengendes körperliches Training.
- Kein Geschlechtsverkehr.
- Leichte, warme Diät.
- Ein entspannter Geisteszustand ist wichtig, Stress und Belastung sollten vermieden werden.
- Ausreichende Ruhe und Schlaf sind sehr wichtig, Tagesschlaf jedoch zu meiden
- Sanftes Hatha Yoga und regelmäßige Meditation unterstützen
- Die Umgebung sollte angenehm, hygienisch und bequem sein.
- Übermäßiges Sprechen ist zu vermeiden.
- Alkohol und Koffein dürfen auf keinen Fall konsumiert werden.
- Alkohol und Koffein dürfen auf keinen Fall konsumiert werden.
- Die Sinnesorgane brauchen größtmögliche Ruhe, daher sind lautes Sprechen, blendendes Licht, laute Geräusche, der Gebrauch von elektronischen Geräten, wie Handy, Laptop, Fernseher einzuschränken.
- Eine speziell zubereitete ayurvedische Diät sollte während der Behandlung eingehalten werden. Idealerweise ist diese leicht verdaulich, beinhaltet Gemüse, Brei und besonders Kitcheri, alles mild mit ayurvedischen Gewürzen verfeinert. Kichari, eine Komposition aus Basmati Reis und gelben Mungbohnen sowie Gewürzen spielt in der ayurvedischen Entschlackungs-Kur Diät eine besondere Rolle. Kichari hilft Ama (Stoffwechselschlacken) zu verflüssigen, es ist leicht verdaulich, nährend und harmonisiert alle drei Doshas.
- Zu vermeiden sind: Heiße, scharfe, saure, salzige Speisen, wie Knoblauch, Zwiebeln, Chilis, Essig, Mixed Pickles, Gefrorenes, Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte, Konserven und Flaschengetränke, Gebackenes, wie Kuchen, Backwaren, Brot, Süßigkeiten.
- Während der Aufbau tage bitte keine Nahrungsergänzungsmittel nehmen, da diese in dieser Phase nicht verstoffwechselt werden können.

UM DIE BESTEN RESULTATE ZU ERZIELEN, WIRD EMPFOHLEN DIE OBEN GENANNTEMPFEHLUNGEN EINZUHALTEN.





# Ayurvedische Selbstmassage

## ✦ Anleitung ✦

Du benötigst:

- etwa 50 bis 100 ml Sesamöl, bei viel Pitta auch gerne Sonnenblumenöl
- ältere Bade-/Baumwolltücher zum Abdecken des Bodens und der Sitzmöglichkeit
- Decken zum Einhüllen nach der Massage
- Papiertücher

Trage etwas warmes Öl, das zuvor im Wasserbad erwärmt wurde, auf den Scheitel auf und verreise es mit der flachen Hand. Danach öle das Gesicht ein, indem Du das Öl sanft in Richtung Ohren nach außen streichst. Massiere mit sanftem Druck die Ohren mehrmals von den Ohrläppchen aus hinauf zu den Ohrmuscheln und wieder hinunter. Dann streiche das Öl von den Ohren aus ins Gesicht. Die Öffnungen von Nase und Ohren ebenfalls mit etwas Öl benetzen. Massiere das Gesicht in streichenden Bewegungen von der Nasenwurzel in sanftem Schwung in Richtung Ohren. Einmal über den Augenbrauen und ebenfalls unter den Augen entlang.

Zum Abschluss der Behandlung des Gesichts massiere sanft mit dem Zeigefinger leicht kreisend das sogenannte „Dritte Auge“ - oberhalb der Nase zwischen den Augenbrauen. Nun massiere etwas Öl in den Bauchbereich ein, und zwar im Uhrzeigersinn rund um den Nabel. Vergrößere die Kreise mit der Zeit, sodass der gesamte Dickdarm mit massiert wird.

Anschließend folgen Brustbereich und Arme. Bei den Armen achte darauf, dass Du immer mit etwas Druck von der Körpermitte weg massierst. Genauso verfare mit den Beinen. Vergesse nicht am Ende auch die Fußsohlen einzuölen.

Den Rücken lässt Du am Besten von Deinem Partner/Partnerin massieren. Falls dies nicht möglich ist, betrachte es als gute „Schulterübung“ und versuche das Öl soweit wie möglich aufzutragen. Streichrichtung auch hier in Richtung Kopf und Schultern.

Ruhe nach der Ölmassage mindestens 10 Minuten in eine warme Decke gehüllt aus.

Im Anschluss ein warmes Bad oder Dusche. Wische zuvor das Öl mit einem Papiertuch grob ab, damit es den Abfluss nicht verstopft.



# EIN WARMES BAD „NACH DER ÖLMASSAGE

Zur Entspannung und Regeneration





„ÖLMASSAGEN  
VERLANGSAMEN DEN  
ALTERUNGSPROZESS,  
BESEITIGEN  
MÜDIGKEIT UND  
SCHMERZEN IM  
KÖRPER,  
SCHENKEN GESUNDEN  
SCHLAF UND  
KÖRPERLICHE KRAFT  
UND VERLÄNGERN  
DAS LEBEN.“

SWAMI SIVANANDA



# DIE EINHEIT VON KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Entlastung des Verdauungssystems und die Reinigung des Körpers kann auch eine Reinigung auf psychischer Ebene mit sich bringen. So kann es sein, dass sich während des Ruhens, Reinigens, Loslassens und reduzierten Essens emotionale Themen zeigen. Heiße sie willkommen, auch sie wollen gesehen werden und Dein System möchte sich auch auf dieser Ebene reinigen.

Bitte gib nicht der Versuchung nach die Emotionen mit Süßigkeiten etc. zu erleichtern. Trinke statt dessen ein warmes Getränk wie warmes Wasser, Tee oder eine warme (Mandel)milch mit Gewürzen (je nach Detox-Stadium).

## 5 Tipps mit emotionalen Themen umzugehen:

- Annahme: Nimm die Situation so an wie sie ist. Es ist ok, dass die Emotionen da sind. Sie wollen auch gesehen werden. Umarme Dich, sei für Dich da. Es sind meist Emotionen aus der Vergangenheit, aus den Kindheitstagen, die sich zeigen, gesehen und umarmt werden möchten.
- Konzentriere Dich auf Deinen Atem. Der Atem geschieht im Hier und Jetzt. Du bist in der Gegenwart und hier kann Dir nichts passieren. Beobachte wie der Atem kommt und geht. Wenn Du Dich traust, beobachte auch wie die Emotionen kommen und gehen. Es kann Dir nichts passieren.
- Schüttel Dich und lasse die Emotionen durch Deinen Körper fließen.
- Vergebe! Wenn Dir Situationen mit anderen Menschen, die nicht sehr schön waren, hoch kommen, vergebe Dir und den Anderen.
- Lausche einer geführten Meditation. Auf youtube gibt es z. B. Meditationen von Laura Malina Seiler "Heile Dein Herz"...





# AUSBLICK

Wie fühlst Du dich nach den Detox Tagen? Hat es Dir gut getan, Dich gestärkt, Dir neue Kraft geschenkt? Fühlst Du Dich rundum wohl, gestärkt und zufrieden?

## REFLEXION

Schreibe Dir gerne auf, wie es Dir in diesen Tagen ergangen ist, was hast Du erlebt, wie ging es Dir, wo hast Du an Dir gezweifelt, wo wolltest Du aufgeben, was hat Dich besonders herausgefordert, wo feierst Du Dich, was hat besonders gut geklappt..?

## DANKBARKEIT

Ich danke Dir von Herzen, dass Du Dich auf diesen Weg eingelassen hast und Dir Gutes getan hast. Freue Dich über Deine neue Leichtigkeit und Frische. Feiere Dich und Dein Leben in Leichtigkeit und Freude. Danke Dir selbst!

## REFRESHER

Nutze Deine Erfahrungen und den Detox Plan gerne für jährliche Detox Kuren. Die Kichari-Diäten kannst Du auch einmal wöchentlich oder über einen längeren Zeitraum durchführen.

## UNTERSTÜTZUNG

Gerne bin ich für Dich da, wenn Du meine Unterstützung brauchst. Gemeinsam schauen wir was Du gerade brauchst, was Dein Wunsch und Ziel ist und wie Du es erfüllen kannst.

## FEEDBACK - SCHREIB MIR!

WAS HAT DIR BESONDERS GUT GEFALLEN, WAR DER DETOX-PLAN VERSTÄNDLICH, WO HAT ES GEHAKT, WO HÄTTEST DU DIR GERNE MEHR UNTERSTÜTZUNG GEWÜNSCHT, WAS HÄTTEST DU GERNE VERÄNDERT? SCHREIB MIR AUCH GERNE DEINE IDEEN ZUR VERÄNDERUNG!

[INFO@CHRISTINEBERGER-AYURVEDA.DE](mailto:INFO@CHRISTINEBERGER-AYURVEDA.DE)

ICH FREUE MICH VON DIR ZU LESEN UND BEDANKE MICH FÜR DEINE OFFENHEIT.

A wooden spoon is positioned horizontally at the top of a rectangular piece of aged, yellowish paper. The paper is placed on a dark, textured wooden surface. The word "REZEPTE" is printed in a bold, black, sans-serif font in the center of the paper. The paper shows signs of age with some stains and a small tear at the bottom edge.

# REZEPTE



# KICHARI

FÜR 2 PORTIONEN

1 EL Ghee oder Olivenöl

Gewürze: ½ TL Koriandersamen, ½ TL Kreuzkümmelsamen, ½ TL Kurkuma, 1/4 TL Pippali (langer Pfeffer), Kerne von 2 grünen Kardamomkapseln, 1/8 TL Asafoetida

1 cm frischer Ingwer klein geschnitten

½ TL Fenchelsamen ganz mitkochen

80 g Mung Dal, gelb, geschält, halbiert,

80 g Basmatireis, weiss (wichtig da leichter verdaulich)

1-2 Stück Gemüse nach Wahl: Karotte, Fenchel, Rote Bete, Kürbis, Spinat

600 ml Wasser

Steinsalz

Frische Petersilie oder/und andere Kräuter

## ZUBEREITUNG:

- Gewürzmasala herstellen, Gewürze in einem Mörser fein mahlen (ohne Fenchelsamen)
- Ghee oder Olivenöl in einem Topf erwärmen
- Ingwer und Gewürzmasala zugeben und leicht anrösten, Mungbohnen zugeben und mit 400 ml Wasser mit halb zugedektem Deckel 15 Minuten köcheln lassen
- Basmatireis in einem feinen Sieb waschen
- Gemüse waschen, evtl. schälen und klein schneiden
- Nach 10 Minuten Garzeit, Basmatireis, restliche Gewürze und Gemüse zugeben. Mit weiteren 200 ml Wasser zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. (Spinat erst kurz vor Garzeitende zugeben)
- Mit wenig Steinsalz und Petersilie abschmecken.

*Guten Appetit :-)*



# MANDA REISBRÜHE

1 TAGESPORTION

Manda ist die klassische Ayurveda-Reisbrühe zur inneren Reinigung, die traditionell während einer ayurvedischen Detox-Kur über den Tag verteilt getrunken wird.

Das Rezept ist einfach: Ein Teil weisser Basmatireis wird mit 14 Teilen Wasser gekocht und je nach Bedarf mit Gewürzen angereichert. Die abgekochte Reisbrühe hat eine ausgesprochen leichte Qualität und eine stabilisierende und zugleich reinigende Wirkung.

! Falls Du eine schnelle Verdauung hast und/oder Du nicht soviel Gewicht verlieren möchtest, koche Dir gerne die Reisbrühe etwas dicker.

50 g Basmatireis, weiss

700 ml Wasser

sehr wenig Steinsalz

1/8 TL Pippali (langer Pfeffer) frisch gemahlen

1/8 TL Kreuzkümmel frisch gemahlen

frischer Dill

## ZUBEREITUNG:

- Den Reis waschen, abtrocknen und in einem Topf kurz anrösten
- mit Wasser aufgießen und zum Kochen bringen
- etwa 15 Minuten mit halb aufgelegtem Topfdeckel sanft köcheln lassen
- nun das Reiswasser abgießen, in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken
- je nach Geschmack eine Prise Salz und Kreuzkümmel sowie frischen Dill zugeben



# REISBREI

FÜR 1 PORTION

1 TL Ghee oder Kokosöl

je 1 cm frischer Kurkuma und Ingwer

Gewürze: Kerne aus 4 Kardamomkapseln, ¼ TL Fenchelsamen, ¼ TL Koriandersamen, ¼ TL Zimt

40 g Reisflocken

80 ml Wasser

1 Prise Steinsalz

## ZUBEREITUNG:

- Kurkuma und Ingwer klein schneiden
- Gewürze in einem Mörser fein mahlen
- Ghee oder Kokosöl in einem Topf erwärmen
- Kurkuma und Gewürze zugeben und leicht anrösten, Reisflocken und eine Prise Salz zugeben, mit 250 ml Wasser ablöschen und zugedeckt 5-10 Minuten köcheln lassen

Tipp: Während der Aufbau- und Entschlackungstage kannst Du noch wenig eingeweichte Rosinen dazu genießen.

Falls Du die abgeschwächte Detox-Variante wählst, kannst Du den Reisbrei auch zum Frühstück während der Reinigungstage mit sehr wenig Gewürzen und ohne Zimt genießen.

*Guten Appetit :-)*



# GRUNDREZEPT GEMÜSESUPPE

FÜR 2 PORTIONEN

1 Kartoffel, mehlig kochend  
2 Karotten  
1 Rote Bete  
1 EL Kokosöl, Ghee oder Olivenöl  
1/2 TL Koriandersamen  
1/4 TL Kreuzkümmelsamen  
1/4 TL Fenchelsamen  
1/4 TL Pippali  
400 ml Wasser  
Steinsalz  
Frische Kräuter wie Petersilie, Oregano, Dill...

## ZUBEREITUNG:

- Kartoffeln und rote Bete schälen und klein schneiden, Karotten mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser abwaschen und klein schneiden
- Gewürze in einem Mörser fein mahlen
- Kokosöl in einem Topf erhitzen, Gewürze darin kurz anrösten
- Gemüse zugeben und mit Wasser ablöschen, aufkochen lassen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist
- Sämig pürieren und mit Salz sowie frischen Kräutern abschmecken

### \* Tipp:

Das Gemüse kann durch verschiedene Sorten ersetzt werden (Fenchel, Zucchini, Kürbis, Spinat).

Während der Detox Zeit bitte nicht mehr Kartoffeln verwenden, da diese schwer verdaulich sind.



# FENCHEL-KAROTTEN-GEMÜSE

FÜR 1 PORTION

1 kleine Fenchelknolle

1 Karotte

1 TL Ghee oder Kokosöl

Gewürze: ¼ TL Koriandersamen, ¼ TL gemahlene Kurkuma, 1 Pimentkorn, 1

Schw. Pfefferkorn

150 ml Gemüsebrühe

Steinsalz

Petersilie

## ZUBEREITUNG:

- Fenchel waschen und putzen, braune Stellen und Kraut beim Fenchel entfernen (Das Kraut gerne zur Deko zurück behalten.)
- Fenchel längs in viertel oder achteil schneiden
- Karotten schälen und diagonal in Scheiben schneiden
- Die Gewürze zu einem Masala fein mörsern.
- In einem Wok oder großen Topf Ghee erwärmen, Masala zugeben, kurz anrösten, Fenchel und Karotten zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 15 Minuten garen
- Petersilie fein hacken und zugeben
- evtl. mit Salz abschmecken

Tipp: Sehr lecker mit einem Basmatireis, Dal und Apfelchutney!





# DAL

FÜR 1 PORTION

1 TL Kokosöl, Ghee oder Olivenöl  
1 cm frischer Ingwer klein geschnitten  
1 TL Gewürzmischung „Wärmende Erde“ by Christine Berger  
40 g Mung Dal, gelb, geschält, halbiert  
100 ml Wasser  
1 EL Kokosmilch  
Steinsalz  
Frische Petersilie oder/und Koriandergrün

## ZUBEREITUNG:

- Kokosöl oder Ghee oder Olivenöl in einem Topf erwärmen
- Ingwer und Gewürzmischung zugeben und leicht anrösten, gewaschene Mungbohnen zugeben und mit 100 ml Wasser halb zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen
- Kokosmilch zugeben und mit Steinsalz sowie Petersilie/Koriandergrün abschmecken.

Tipp: Nach den Detox-Tagen kann das Dal auch mit halb Wasser und halb Kokosmilch gekocht werden. So wird es noch cremiger. ;-)





# BASMATIREIS MIT BOCKSHORNKLEESAMEN

FÜR 1 PORTION

Insbesondere während der Aufbauzeit sind die Bockshornkleesamen ein stärkendes Gewürz.

Alternativ kannst Du auch Kreuzkümmelsamen mit dem Reis kochen, diese stärken das Verdauungsfeuer noch effektiver.

40 g Basmatireis

1 TL Ghee

¼ TL Salz

¼ TL Bockshornkleesamen

## ZUBEREITUNG:

- Basmatireis in ein Sieb geben und spülen
- Ghee in einem Wok oder Topf erwärmen
- Bockshornkleesamen zugeben, nur kurz!! anrösten, da sie sonst bitter werden
- Salz und Basmatireis zugeben, gut vermengen
- Wasser seitlich angießen und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen





# APFELCHUTNEY

FÜR 1 KLEINES GLAS

Ein Chutney hat die Aufgabe das Verdauungsfeuer zu stärken. Genieße es gerne in den Einleitungs- und späteren Aufbau Tagen zu Deinem Gemüsegericht mit Reis.

2 Äpfel

½ Zwiebel

½ EL Ghee oder Kokosöl

ca. 1 cm frischer Ingwer

ca. 0,5 cm frischer Kurkuma

½ frische Chillischote

Gewürze: ½ TI Koriandersamen, ½ TI schw. Pfeffer, ½ TI Paprika edelsüß, 3 grüne Kardamomkapseln, 1 Nelke

50 ml Apfelsaft

50 ml Wasser Salz und/oder Zucker frische Minze

## ZUBEREITUNG:

- Äpfel schälen und würfeln
- Zwiebel fein würfeln
- Ingwer, Kurkuma und Chillischote sehr fein würfeln
- aus den Gewürzen ein Masala herstellen
- Ghee oder Kokosöl in einer Pfanne erwärmen
- Zwiebel darin andünsten, Ingwer, Kurkuma, Chillies und Masala zugeben und kurz mitdünsten
- Äpfel zugeben und mitdünsten
- mit etwas Apfelsaft und Wasser ablöschen und köcheln lassen
- mit Salz und/oder Zucker (Schärfe verstärkt sich) oder Sirup (nimmt die Schärfe) abschmecken
- frische Minze fein hacken und zugeben
- in ein Gläschen füllen
- im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar

# HIER GIBT ES MEHR VON MIR



## AYURVEDA REZEPTEBUCH

Mit Ayurveda gut genährt durch den Tag

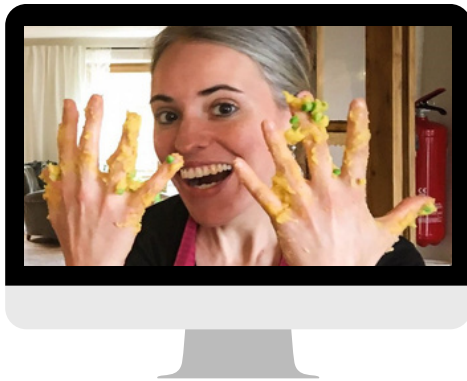
[WWW.CHRISTINEBERGER-AYURVEDA.DE/SHOP](http://WWW.CHRISTINEBERGER-AYURVEDA.DE/SHOP)



## AYURVEDA JOURNEY

Deine 3- oder 6-monatige Begleitung

[WWW.CHRISTINEBERGER-AYURVEDA-  
JOURNEY-PROGRAMM](http://WWW.CHRISTINEBERGER-AYURVEDA.DE/AYURVEDA-JOURNEY-PROGRAMM)



## AYURVEDA GENUSS KÜCHE

Catering oder selbst ayurvedisch kochen  
lernen

[WWW.CHRISTINEBERGER-AYURVEDA.DE/AYURVEDAKOECHIN](http://WWW.CHRISTINEBERGER-AYURVEDA.DE/AYURVEDAKOECHIN)



## ONLINE SHOP

Ayurvedischer Kaffee und Gewürzmischungen

[WWW.CHRISTINEBERGER-AYURVEDA.DE/SHOP](http://WWW.CHRISTINEBERGER-AYURVEDA.DE/SHOP)

# KONTAKT



Diese Kur hat keinerlei medizinischen Hintergrund und ersetzt nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Bitte suche bei körperlichen Beschwerden einen Arzt oder Heilpraktiker auf.  
Es wird keinerlei Haftung übernommen!

[info@christineberger-ayurveda.de](mailto:info@christineberger-ayurveda.de)

[www.christineberger-ayurveda.de](http://www.christineberger-ayurveda.de)



CHRISTINEBERGER.AYURVEDA



CHRISTINE BERGER



T.ME/CBAYURVEDA

## Hol Dir Deine News:

Anmeldung zum Newsletter:  
[www.christineberger-ayurveda.de](http://www.christineberger-ayurveda.de)





## AYURVEDA DETOX KUR

Veröffentlichung: März 2023

Autorin: Christine Berger

E-Mail: [info@christineberger-ayurveda.de](mailto:info@christineberger-ayurveda.de)

Website: [www.christineberger-ayurveda.de](http://www.christineberger-ayurveda.de)

### Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

### Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

---

[info@christineberger-ayurveda.de](mailto:info@christineberger-ayurveda.de)

[WWW.CHRISTINEBERGER-AYURVEDA.DE](http://WWW.CHRISTINEBERGER-AYURVEDA.DE)