



Die 10-Tage-Entschlackungskur



Geschafft! Die **ayurvedische 10-Tage-Entschlackungskur** haben wir geschafft. Zur Belohnung gab es gleich am ersten Tag danach wieder frisches, selbstgebackenes Brot und knusprige Brötchen. Die habe ich wirklich am meisten vermisst. Aber leichter und frischer fühlte ich mich ohne Brot während der Kur, weil ich abends nur eine Gemüsesuppe aß.

Fastenzeit

Als ich noch ein Kind im katholischen Bayern war, war die Adventszeit Fastenzeit. Alle Süßigkeiten sammelte ich in einem Karton und erst ab Weihnachten gab es Plätzchen und Süßes. Du findest das vielleicht altmodisch? Mitnichten! Der Ayurveda empfiehlt genau das. Ich hätte auch nicht geglaubt, dass die katholische Tradition sich beim Ayurveda schlau gemacht hat, hihi!

Das hat seinen Grund. **Die kalte, feuchte Jahreszeit ist Kaphazeit.** Erinnerst du dich an das Wesen von Kapha? Es ist kalt, nass,

schwer, zäh, klebrig. Genau wie der November und Dezember. In dieser Zeit sammelt der Körper besonders leicht Kapha an. Das kann man an der Waage erkennen, aber auch daran, dass im Winter auffallend viele Menschen erkältet sind. Denn eine Erkältung ist das Resultat von zu viel Kapha im Körper. Erkältung ist eine schleimige Angelegenheit und genau das entspricht der Typologie von Kapha: zäh und klebrig.

Erster Winter ohne Erkältung

Mit der 10-Tage-Entschlackungskur läute ich ein lang angelegtes Experiment ein: Ich will den ersten Winter ohne Erkältung erleben! Seit vielen, vielen Jahren habe ich stets im Januar oder Februar eine heftige Erkältung oder auch Grippe. Darauf habe ich keine Lust mehr.

1. Maßnahme: Ama ausleiten
 2. Maßnahme: so wenig Süßes wie möglich.
- Das wollen wir doch mal sehen, wer hier gewinnt! Der Ayurveda oder die Erkältung?



10 Tage-Entschlackungskur

Ama ausleiten wirkt wie eine Entgiftungskur. Du solltest dich gesund und stabil fühlen. In einer Krankheitssituation ist die Kur absolut nicht zu empfehlen!

Du kannst die Kur übrigens auch genau so gut im Frühjahr machen. Denn ab Aschermittwoch bis Ostern ist ja wieder Fastenzeit! Das ist einfach perfekt eingerichtet, denn um diese Jahreszeit lohnt es sich, noch einmal alles rauszuspülen, was sich schon wieder angesammelt hat. Und dann startest du wie ein bunter Schmetterling leicht und frisch in den Frühling .

- Eine halbe Stunde vor dem Frühstück trinkst du das beliebte Zitronen-Honigwasser. 1 bis 2 Teelöffel frisch gepressten Zitronensaft und 1 bis 2 Teelöffel sehr guten Biohonig mit einem Glas lauwarmem Wasser verrühren. Das Wasser darf nicht wärmer als 40 °C sein! Wenn Honig erhitzt wird, wirkt er toxisch.
- Wenn du ein Kapha-Typ bist, dann brauchst du kein Frühstück. Vata- und Pittatypen trinken ein Glas frisch gepressten Obst- oder Gemüsesaft. Ehrlich, ich habe auch oft hochwertigen Bio-Direktsaft genommen. Aber das bleibt unter uns, gell.
- Zum Mittagessen darfst du alles essen, was leicht verdaulich und frisch gekocht ist. Viel Gemüse, Dahl (Linsengerichte) lie-

fern das sättigende Eiweiß und ist leicht verdaulich. Iss dich satt, aber achte auf den feinen Sättigungspunkt. Der Magen sollte nur zu dreiviertel gefüllt sein.

- Abends wieder frisch gepressten Obst- oder Gemüsesaft. Wem das, wie mir, zu wenig ist und anfängt wie ein Tiger auf- und abzutragen, der kocht sich eine feine Gemüsesuppe. Sie sollte leichtflüssig sein, keine Kartoffeln enthalten und kann etwas Reis zur Sättigung enthalten. Möglichst vor 18 Uhr essen.
- Wenn der Hunger zwischendurch kneift, nicht naschen! Echt, keine Süßigkeiten, keine Kekse. Aber ein Glas Obstsaft darf es dann gerne noch einmal sein. Trinke es möglichst zimmerwarm oder gib ein bisschen heißes Wasser dazu. Dein Magen und deine Verdauung werden es dir danken.
- Und jetzt der Supertrick: Trinke den ganzen Tag über verteilt alle halbe Stunde 10 Minuten lang abgekochtes heißes Wasser. So heiß wie möglich, aber so wie es dir angenehm ist. Das ist der ayurvedische Trick, wie Ama ausgespült wird. Ich koche immer einen ganzen Wasserkocher voll mit 1,5 l Wasser und schalte ihn immer wieder an. Das kennt er schon von mir und murrst auch nicht. Aber du kannst das Wasser auch im Topf kochen und dann in die Warmhaltekanne umfüllen.



- ABER: Bitte trinke eine halbe Stunde vor dem Essen und eineinhalb Stunden nach dem Essen nichts. Das Wasser würde die Verdauungssäfte verdünnen und der Kurerfolg wird dadurch verringert. Wenn schon kuren, dann doch gleich richtig, oder?
- Was ist noch wichtig? Frische Luft und Bewegung! Das solltest du unbedingt täglich machen. Zwanzig oder dreißig Minuten Bewegung an der frischen Luft kurbelt den Stoffwechsel an und hilft dem Körper Ama auszuscheiden.
- Ach ja, und das noch: Schlafe ausreichend! Wer schläft, nascht nämlich nicht. Das hat mir geholfen. Nimm schön den herrlichen Engelszug vor 22 Uhr und schlafe dich aus. Schlafe typgerecht: Vata-Typen dürfen viel schlafen, auch mittags noch einmal. Pitta-Typen fühlen sich am wohlsten mit ca. sieben bis acht Stunden und Kapha-Typen müssen sich selbst immer auf Trab halten und sollten vor sechs Uhr aufstehen und nicht länger als acht Stunden schlafen.

Mein Kurerfolg

Als Pitta-Typ habe ich stets die nächste Mahlzeit im Blick, ich kann ganz schlecht eine Mahlzeit auslassen. Dann werde ich zum wilden Tiger. Aber ich habe nun gelernt, dass mir ein leckeres Glas Saft hilft, über die kneifenden Hungergefühle hinweg zu kommen. Und es hat sich gelohnt!

Die Schmerzen in den Knien sind deutlich weniger geworden. Meine Schulter, an der ich seit Monaten mit Krankengymnastik herumdoctore, kann ich plötzlich wieder viel, viel besser bewegen.

Ama setzt sich eben immer an die Schwachstellen im Körper. Und nun habe ich gaaanz viel davon ausgeschieden. Es fühlt sich super heldenhaft an, keine Süßigkeiten zu naschen. Bis auf kleine Ausnahmen, z.B. wenn ich zum veganen Adventskränzchen eingeladen bin, will ich bis Weihnachten keinen Süßigkeiten essen. Mal sehen, wo die Erkältung bleiben wird?

Viel Spaß beim inneren Säubern, bleibe gesund und fröhlich,

Lisa ♥

