



Ayurveda DETOX

Dieses **Entgiftungsprogramm** ermöglicht die bestmögliche Reinigung des Körpers in kurzer Zeit. Entschlackung verschafft Energie, Erdung, Stärke und Vitalität, verbessert Körperfunktionen und das Immunsystem und setzt innere Heilkräfte frei.

ABLAUF:

- 1.-5. Woche:** 2 Liter abgekochtes heißes Wasser pro Tag trinken
- 3.-4. Woche:** zusätzlich 3x2 Triphala nach Frühstück, Mittag- u Abendessen einnehmen
- 5. Woche:** **NEU: Kräuterpresslinge für die tägliche Unterstützung der Entgiftung!**
Sie erhalten Kräuter für 7 Tage mit einer genauen Anleitung zur Einnahme
- 5. Woche:** **Ganzkörperbehandlung** je nach Dosha + **Bauchmassage** + Nachruhen und Tee (gesamt ca. 2 Stunden); 1 mal zusätzlich Rizinusöl für den Abend;
Am letzten Behandlungstag ist ein nährender, beruhigender Einlauf vorgesehen;
gegen Aufpreis koche ich für Sie an den Behandlungstagen ein leichtes Kitchary

Packagepreis inkl. 3 Behandlungstage:	€ 430,-
Packagepreis inkl. 5 Behandlungstage:	€ 650,-
Mittagessen pro Tag:	€ 6,-

Bei Terminvereinbarung ist eine Anzahlung von € 150,- fällig.
Möglicher Beginn ist täglich (zB. auch MI-SO)

TRINKEN VOR und WÄHREND der DETOXXUR:

AYURVEDA-CHAMPAGNER: Zur **Vorbereitung** auf die Kur ist es sehr wichtig **1 Monat vor den Behandlungen mit der Heißwasser-Trinkkur** zu beginnen. Dafür lässt man täglich etwa 2 Liter Wasser für 15-20 Minuten leicht köcheln und füllt es danach in eine Thermoskanne. Man trinkt dieses Wasser dann schluckweise über den Tag verteilt (ca. stündlich 1 Tasse) möglichst warm oder bei Zimmertemperatur.

ESSEN VOR und WÄHREND der DETOXXUR:

Essen Sie während der letzten Woche vor den Behandlungen (also in der 4. Woche) keine schwer verdaulichen Speisen und verzichten Sie wenn möglich auf Fleisch und schwere Hausmannkost. Bevorzugen Sie leichte Nudelgerichte und Gemüse. So kann sich Ihr Stoffwechsel schon auf eine leichte Ernährung einstellen. Das Frühstück sollte auf warmen Brei (Borretsch) und gedünstetes Obst umgestellt werden.

5.WO: Mungbohnen-Suppe oder Kitchary

Kitchary Rezept für 1 Person: 25g Reis, 25g gelbe Linsen oder Mung-Dhal (gespalten, denn da blähen sie nicht), 1,5 TL Ghee, 1 Msp. Asafoetida, Kreuzkümmel, Bockshornkleebblätter, gemahlener Koriander, 0,3l heißes Wasser, 1 kl. Zucchini oder andere vorzugsweise grüne Gemüsesorten.

Geben Sie Ghee in eine Pfanne und erwärmen Sie es. Frischen Ingwer und Gewürze darin rösten. Reis und Linsen dazugeben und leicht anbraten. Heißes Wasser hinzufügen und aufkochen lassen. Gemüse dazugeben und alles gemeinsam etwa 50 Minuten kochen lassen. Zuletzt etwas Salz hinzugeben.

Dieses Gericht kann 3mal am Tag gegessen werden, also auch schon als Frühstück, wenn Sie dieses beim Brei vorziehen. Essen Sie aber nur, wenn Sie tatsächlichen Hunger haben.

Es sollen mind. 3 Stunden zwischen den Mahlzeiten liegen.

Silvia Kaufmann – Ayurveda Studio Theresienfeld

2604 Theresienfeld, Tonpfeifengasse 8 / Stiege 1 / Tür 7
0676/95 24 815 - info@ayurveda-baden.at - www.ayurveda-baden.at





Weitere Gerichte, die erlaubt sind, wenn Sie Abwechslung brauchen:

Gedünstetes oder gekochtes Gemüse, Wok-Gemüse mit Reis, Gemüsesuppen, Linsen, Dinkel, Gerste oder Hirse als Brei zum Frühstück + Apfelkompott, aber den Brei mit Wasser od. Reismilch kochen! Keine Kuhmilch! Gemüsearten die gut sind: Kürbis, Spinat, Karotten, Fisolen, Erbsen, Mangold (immer gegart od. gekocht)

Erlaubtes Obst: NUR reife Papaya, Apfelkompott oder Apfelmus ohne Zuckerzusatz!

Vermeiden Sie unbedingt:

Fleisch, Milch oder Milchprodukte, Kaffee, Weizen, Nudeln, frittiertes Essen, Süßigkeiten, Brot & Gebäck, Tomaten, Kraut, Kartoffeln, Karfiol, Melanzani, Gurken, rohe Salate, Bohnen, Hülsenfrüchte, alle Obstsorten – außer oben angeführt. Essen Sie NICHTS Rohes!

Die weiteren Tage nach der Detox-Kur (6.Wo,...): Stellen Sie Ihre Ernährung erst langsam wieder auf Normalkost um und fangen Sie mit gedünstetem Fisch zu einem Gemüsereis an. In den nächsten Tagen können Sie Hühnerfleisch zu Ihrem Speiseplan hinzufügen. Essen Sie aber weiterhin möglichst regelmäßig 3 Mahlzeiten mit viel Gemüse, Reis, Linsen und leicht verdaulichen Zutaten. Verzichten Sie möglichst auf Zwischenmahlzeiten und abends auf rohe Speisen, wie Salate und Süßes, da diese nicht mehr verdaut werden können.

Wenn Ihre jetzige Ernährung Zucker, Kaffee, Alkohol, Weizen, Fastfood, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker enthält, werden Sie in den ersten Tagen wahrscheinlich Verlangen nach diesen Dingen verspüren. Solche Gelüste können auch mit starken Gefühlen von Abneigung gegen die momentane Ernährung verbunden sein. Das sind normale Entzugserscheinungen, die am besten nur *beobachtet* werden, anstatt ihnen nachzugehen. Seien Sie versichert, dass diese Erscheinungen nachlassen, je mehr Toxine und Schlacken Sie ausscheiden. Wenn Sie sehr starken Heißhunger auf Süßes haben, lassen Sie alles Zuckerhaltige stehen und gönnen Sie sich etwas Bio-Honig auf einer Reiswaffel.

In Ayurveda werden während der ersten 3 Tage der Menstruation keine Behandlungen durchgeführt. Planen Sie also Ihre Reinigungsphase so, dass Sie die Regel während der Kur nicht bekommen. Ab dem 4.Tag können Sie die Entgiftung wie beschrieben aber starten.

Seien Sie während der Detox-Tage möglichst allein und vermeiden Sie Lesen, Fernsehen oder Hausarbeit. Ruhend Sie sich aus, genießen Sie entspannende Musik und beobachten Sie einfach alle Gedanken und Gefühle, die bei Ihnen hochkommen.

Ich begleite Sie gerne!

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!



Silvia Kaufmann – Ayurveda Studio Theresienfeld

2604 Theresienfeld, Tonpfeifengasse 8 / Stiege 1 / Tür 7
0676/95 24 815 - info@ayurveda-baden.at - www.ayurveda-baden.at