

# AYUR VEDA

Body & Soul  
Reinigung

## Ayurveda Body & Soul Reinigung



Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für diese Kur entschieden haben. Die klassischen Ayurveda-Empfehlungen sind leicht in den Alltag integrierbar und auch leicht umsetzbar. Zusatzeempfehlungen erhöhen den Effekt.

Wir empfehlen, das Buch „Wie neugeboren durch modernes Ayurveda“ der Neurologin und Ayurveda-Expertin Dr. Kulreet Chaudhary zu lesen, bevor mit der Kur begonnen wird. Dr. Chaudhary erklärt die physiologischen Zusammenhänge einfach und kompetent und motiviert sehr, weil sie selbst ihre Gesundheit damit so verbessert und die Erfolge bei ihren Patienten gesehen hat. Das Buch mit 304 Seiten ist um € 18,60 erhältlich.

### Wie gehe ich vor?

Zuerst macht man am besten den Selbsttest, um anhand der Punktezahl einen Anhaltspunkt für die empfohlene Geschwindigkeit und Dauer der Einnahmen zu erhalten. Die Kur langsamer zu machen, kann viele Vorteile haben. Andererseits ist es auch möglich, sie schneller durchzuführen, je nach Vorbelastung eben.

### Abweichungen von Dr. Chaudary`s Empfehlungen

Statt der stark aufquellenden und damit auch Nährstoffe bindenden, häufig blähenden Flohsamenschalen, empfehlen wir die bekömmlichere, sanfte Akazienfaser. Man kann sie täglich abends (und auch morgens) einnehmen. Wir haben der Kur aus vielerlei Gründen auch Shilajit hinzugefügt. Er entgiftet Umweltgifte, verbessert die Grundessenz und ist reich an Spurenelementen.

### Begleitmaßnahmen

Dr. Chaudhary empfiehlt Begleitmaßnahmen, die zu einer ganzheitlichen Heilung enorm beitragen und die Kur in der Tiefe und nachhaltig wirken lassen. Sie sind aber nicht unbedingt immer Voraussetzung für eine erfolgreiche Kur. Die Neurologin arbeitet mit sehr kranken Menschen (vor allem mit neurologischen Störungen) und setzt bei ihnen die im Buch beschriebene Kur mit Begleitmaßnahmen als Basis für bessere Erholung der Patienten ein. Sie teilt die Kur in vier aufbauende Phasen, die je nach Testergebnis (Fragebogen) je zwei, drei oder vier Wochen dauern sollen.

## Selbsttest zur Ermittlung der individuell empfohlenen Dauer des Programms

- 1 Haben Sie Verstopfung?
- 2 Haben Sie einen angeschwollenen Bauch, vor allem nach dem Essen?
- 3 Bekommen Sie nach dem Essen eine verstopfte Nase oder Schleim im Hals?
- 4 Haben Sie Sodbrennen oder andere säurebedingte Verdauungsbeschwerden?
- 5 Haben Sie oft Blähungen, vor allem nach dem Essen?
- 6 Hat Ihre Zunge einen dicken weißlichen Belag, vor allem morgens?
- 7 Sind Sie morgens wie benebelt, das Denken fällt schwer und Sie müssen erst zu sich kommen?
- 8 Fühlt sich Ihr Körper schwer und träge an?
- 9 Sind Sie nachmittags ungefähr ab zwei Uhr müde, obwohl Sie in der Nacht davor acht Stunden geschlafen haben?
- 10 Fühlen Sie sich nach dem Essen kurzatmig und glauben, dass in Ihrem Körper etwas nicht richtig funktioniert?
- 11 Fühlen Sie sich träge und demotiviert und schaffen es einfach nicht, dieses Gefühl zu überwinden?
- 12 Haben Sie verstopfte Nebenhöhlen oder verschleimte Lungen und/oder leiden Sie unter chronischen Allergien?
- 13 Können Sie an den meisten Tagen nicht klar denken und fühlen Sie sich geistig nicht mehr so fit wie früher?
- 14 Müssen Sie öfters ausspucken oder haben Sie einen schlechten Geschmack im Mund?
- 15 Haben Sie keinen richtigen Appetit und das Essen schmeckt Ihnen nicht?
- 16 Haben Sie ein dumpfes, schweres, schmerzhaftes Gefühl im Bauch, als trügen Sie ein Gewicht mit sich herum?
- 17 Bekommen Sie oft Erkältungen oder andere harmlose Virusinfektionen?
- 18 Haben Sie nicht jeden Tag Stuhlgang, sondern nur jeden zweiten Tag oder auch nur ein, zwei- bis dreimal pro Woche?
- 19 Kommen Sie schon bei der kleinsten Anstrengung außer Atem, zum Beispiel beim Treppensteigen?
- 20 Strengt Sport Sie an, statt Ihnen neue Kraft zu geben?

### Empfohlene Dauer des Programms:

Nie 0 Punkte, selten 1 Punkt, manchmal 2 Punkte, oft 3 Punkte, immer 4 Punkte

**1-20 Punkte** Schnelldurchgang, 8 Wochen Kur, zwei Wochen für jede der vier Phasen

**20-50 Punkte** Mittleres Tempo, 3 Monate Kur, drei Wochen für jede der vier Phasen

**50-80 Punkte** Schongang, 4 Monate Kur, vier Wochen für jede der vier Phasen

### Kann man die Kur auch abändern?

Triphala, Guggul, Ashwagandha, Brahmi, Shilajit und die Gewürztees sind traditionelle Ayurvedamittel, die sowohl in der Ayurveda-Königsdisziplin Panchakarma als auch im Wellness-Ayurveda angewendet werden. Man kann diese Mittel statt nach Dr. Chaudhary`s Kurvorgabe alternativ auch in der auf dem Etikett angegebenen Tagesdosis zusammen einnehmen und wird damit nach unserer Erfahrung ebenfalls gute Erfolge haben. Nebenwirkungen können möglicherweise auftreten, wenn vieles gleichzeitig im Körper passiert und sind abhängig vom körperlichen Zustand. Das ist der Grund, warum Dr. Chaudhary nach einem Fragebogen vorgeht und unterschiedlich lange Phasen empfiehlt.

### PHASE 1 - Einnahmen und Begleitmaßnahmen:

- Morgens ca. einen Liter Wasser kochen und je ½ Teelöffel Fenchel, Kreuzkümmel, Koriander 5 bis 10 Minuten kochen, abseihen, in Thermoskanne, über den Tag verteilt trinken. Bei Blähungen kann man noch Bockshornklee-samen hinzufügen.
- Morgens Trockenmassage mit Naturhaarbürste oder Seidenhandschuh (zum Herzen hin in kreisenden Bewegungen).
- Abends täglich Akazienfaser in Wasser. (Abweichung vom Buch, wo Flohsamen jeden 2. Abend empfohlen sind).
- Abends 1 bis 2 Kps Triphala.

### Bewährte Extras für die gesamte Kur:

- Zur Lymphaktivierung kann der Polyporus Vitalpilz verwendet werden, da er die Lymphe reinigt und Staus beseitigt.
- Bei Cellulite ist man auch mit dem bindegewebsstärkenden Fu ling Vitalpilz gut beraten.
- Tägliche Massagen/Ganzkörpereinreibungen mit leicht erwärmtem Ayurveda-Öl Kapha Triphaladi Keram – straffen und entgiften das Gewebe in der Tiefe, leiten Ama aus. Mindestens 15 Minuten einwirken lassen und dann ins Dampfbad oder in die Sauna für weitere 15-20 Minuten.
- Natursalz anstatt üblichem Speisesalz (Himalayasalz oder naturbelassenes Meersalz aus Erdbecken in der Bretagne).
- Ghee (geklärte Butter) statt gewöhnlicher Butter oder Margarine.
- Kokospalmzucker statt weißer Zucker.
- Bockshornklee-samen ½ Teelöffel zusätzlich zum Gewürztee bei Blähungen.
- Ein Liter warmes Wasser zusätzlich täglich trinken.

## PHASE 2 - Einnahmen und Begleitmaßnahmen:

Alles, was man in Phase 1 gemacht hat, und dazu

- Ashwagandha morgens und abends je 1 Kps.
- Brahmi morgens und abends je 1 Kps.
- Morgens vor dem Frühstück ein Glas Stoffwechsel-Powersaft aus 90 % Gemüse und 10 % Obst. Wichtig: Entsaften, nicht pürieren! Ein aus dem Gleichgewicht geratener Darm soll so Nährstoffe erhalten, ohne an den Ballaststoffen zu scheitern.
- Stoffwechsel-Powerbrühe mit Fleischknochen.
- Tagebuch führen über Heißhungerattacken.

Bewährte Extras/Alternativen:

- Zum Stoffwechsel-Powersaft Spirulina Kapsel dazu nehmen oder Kapsel öffnen und Inhalt in den Saft geben.
- Für Vegetarier und Veganer ist die Aminosäure L-Glutamin zur Reparatur der Darmschleimhaut ein guter Ersatz für die glutaminhaltige Knochensuppe. Alternativ können Vegetarier Gemüsebrühe essen und L-Glutamin dazu nehmen.
- Wenn man doch Heißhunger bekommt, wirkt Grapefruitkernextrakt Wunder (ist aber nur geeignet, wenn man keinerlei Medikamente einnimmt).

## PHASE 3 - Einnahmen und Begleitmaßnahmen:

Alles, was man in Phase 1 und 2 gemacht hat, und dazu

- Guggul morgens und abends je 1 Kps, kann eventuell auf je 2 Kapseln gesteigert werden.
- Shilajit morgens und abends je 1 Kps (Abweichung vom Buch, Shilajit ist dort nicht dabei).
- Currypulver selbst herstellen und zum Würzen verwenden
- Ingwerdarmreinigung - 2,5 cm Ingwerscheiben in Zitronensaft und Salz einlegen und 1 bis 2 Scheiben vor jeder Mahlzeit kauen

Bewährte Extras/Alternativen:

- Alternativ zum Kauen der Ingwerscheiben kann man auch eine Ingwer Kps täglich einnehmen. Ingwer ist generell bei viel Magensäure, Sommerhitze und Gereiztheit wegzulassen.

## PHASE 4 - Einnahmen und Begleitmaßnahmen:

Alles, was man in Phase 1, 2 und 3 gemacht hat, und dazu Lebensgewohnheiten ändern (weitere Punkte siehe Buch). Mittagessen soll die Hauptmahlzeit sein. Keine Rohkost für einige Zeit. Nichts Kaltes trinken. Meditation. Um 22 Uhr schlafen gehen.

### REZEPTE AUS DEM BUCH „Wie neugeboren durch modernes Ayurveda“

**Stoffwechsel-Powersaft Rezept** - 1 Portion entsaften, vor dem Frühstück

1 Gurke, 1 Apfel ohne Gehäuse, 1 Karotte	1 Rote Rübe (rote Beete)
1 Handvoll frische Spinatblätter, ¼ Kopf Rotkohl	1 Zitrone, 2,5 cm lange, geschälte Ingwerwurzel

**Stoffwechsel-Power-Currypulver** - mischen, luftdicht aufbewahren, über Speisen streuen

8 Tl gemahlener Kreuzkümmel	8 Tl Ingwerpulver, bei Empfindlichkeit nur 4 Tl
8 Tl gemahlener Koriander	4 Tl Curcmapulver
8 Tl gemahlene Fenchelsamen	4 Tl Amlapulver

**Ingwer Darmreinigung** - 1-2 Scheiben vor der Mahlzeit essen (alternativ eine Ingwer Kapsel)

**Zubereitung:** 1 frische Zitrone oder 120 ml Zitronensaft und 2,5 cm lange, geschälte, geschnittene Ingwerwurzel  
½ Tl Natursalz (Himalayasalz oder naturbelassenes Meersalz), abrühren, im Kühlschrank aufbewahren

### Stoffwechsel-Powerbrühe

**Zubereitung:** 1 Suppenhuhn od. 1 kl. Pute oder 1,5 – 3 kg frische Knochen jeglicher Art mit Fleisch und Mark eventuell noch Hühnerfüße, 2 Zwiebel geviertelt, 4 Selleriestangen, 2 gr. Karotten in Stücken  
¼ Tasse roher Apfelessig für 1,5 kg Knochen bis ½ Tasse für 3 kg Knochen  
genügend Wasser, um den Schongarer bis zu 5 cm des oberen Randes aufzufüllen  
1 El Natursalz (Himalayasalz oder naturbelassenes Meersalz)  
24-48 Stunden niedrig garen, im Kühlschrank aufbewahren, täglich damit eine Suppe zubereiten



Meersalz  
handgeschöpft  
1 kg € 10,90



Ayurvedaöl  
200 ml  
€ 27,90



Ingwer  
90 Kps.  
€ 29,90



Fu ling  
90 Kps.  
€ 32,90



Polyporus  
90 Kps.  
€ 27,90



Grapefruitkernextrakt  
90 Kps.  
€ 29,40



Aminosäure Glutamin  
350 g  
€ 35,90



Spirulina  
180 Kps.  
€ 35,90

Alle Preise vorbehaltlich Preisänderungen oder Druckfehler.



Buch  
304 Seiten  
€ 18,60







Ayurveda ist das mehrere tausend Jahre alte Wissen vom Leben. Niedergeschrieben in den indischen Weisheitsbüchern, den Veden, wird Ayurveda heute nicht mehr nur in Indien und Sri Lanka praktiziert, sondern hat längst schon den Westen erreicht. Seine Empfehlungen sind ganzheitlicher Natur, streben nach Ausgleich der drei im Menschen und der Natur wirkenden Grundkräfte Vata, Pitta und Kapha, um ein harmonisches, langes, glückliches und gesundes Leben zu erreichen. Die hier genannten Natursubstanzen sind Nahrungsergänzungsmittel, die auch im Ayurveda seit langem schon Verwendung finden.

ANATIS NATURPRODUKTE Handels GmbH  
8382 Mogensdorf 298  
+43 3325 88800  
anatis-naturprodukte.com