



## Die 10-Tage-Entschlackungskur

**Geschafft! Die ayurvedische 10-Tage-Entschlackungskur haben wir geschafft. Zur Belohnung gab es gleich am ersten Tag danach wieder frisches, selbst gebackenes 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 = Entschlackungskur**

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. Da aber die katholische Kirche vieles von den so genannten Heiden übernommen hat, gehört auch die Fastenzeit zu den Ritualen der Kirche.

### **November und Dezember sind oft kalt und feucht**

Die Winterzeit von November bis Februar ist

laut Ayurveda in die Vata-Zeit. Das Wesen von Vata ist kalt, rau und windig.

Die Kapha-Zeit beginnt Mitte/Ende Februar. Erinnerst du dich an das Wesen von Kapha? Es ist kalt, nass, schwer, zäh, klebrig. Genau wie Schnupfen. Im Winter 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 meist 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

Vor einigen Jahren habe ich deshalb die 10-Tage-Entschlackungskur gemacht, denn ich hatte ein Ziel: Ich wollte den ersten Winter ohne Erkältung erleben! Seit vielen, vielen Jahren hatte ich stets in der Kapha-Zeit, als ab Februar, eine heftige Erkältung oder auch Grippe. Darauf hatte ich keine Lust mehr.

Ich machte ein Experiment, nämlich die 10-Tage Entschlackungskur. Mein Ziel war:



1. Ama ausleiten

2. So wenig Süßes wie möglich.

## 10 Tage-Entschlackungskur = Detox

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.

## So geht die Entschlackungskur

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. Warum das Zitronen-Honigwasser so gesund ist, liest du hier.

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.

## Mittags ist fast alles erlaubt

Zum Mittagessen darfst du alles essen, was leicht verdaulich und frisch gekocht ist. Viel Gemüse mit möglichst wenig bis gar kein Fett. Dahl (Linsengerichte) liefert 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 eine Gemüsesuppe

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.

## Supertrick – heißes Wasser!

Und jetzt der Supertrick: Trinke den ganzen Tag über verteilt alle halbe Stunde 10 Minuten lang abgekochtes heißes Wasser. So heiß wie mög-



lich, 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. Mein Wasserkocher simmert ca. 20 Minuten vor sich hin, dann fülle ich das heiße Wasser in Warmhaltekannen. Aber du kannst das Wasser auch im Topf kochen und dann in die Warmhaltekanne umfüllen.

## Vor und nach dem Essen nichts trinken

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.

## Viel Schlaf hilf viel

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 herumdoktere, kann ich plötzlich wieder viel, viel besser be-



wegen.

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, kleine Ausnahmen will ich bis Weihnachten keinen Süßigkeiten essen. Mal sehen, wo die Erkältung bleiben wird?

## 5 Tage sind auch genug

Wenn dir zehn Tage zu viel sind, dann mach die Kur einfach nur fünf Tage oder auch nur drei Tage. Eine sehr gute Methode, um dauerhaft fit zu bleiben ist diese: Lege jeden Tag einen solchen Entschlackungstag ein. Das lässt sich leicht einbauen und durchhalten.

Viel Spaß beim inneren Säubern, bleibe gesund und fröhlich,

A handwritten signature in black ink that reads "Lisa". The signature is stylized and cursive.

