2 Wochen
Frühjahrs- Detox

AYURVEDISCHES AUSLEITEN FÜR ZU HAUSE

Dr. Petra Barron

2 Wochen Frühjahrs- Detox

AYURVEDISCHES AUSLEITEN FÜR ZU HAUSE

Eine Entgiftungskur wurde im Ayurveda bereits vor Tausenden von Jahren mindestens einmal jährlich empfohlen.
Ich wage zu behaupten, dass wir das in unserer heutigen Zeit noch ein gutes Stück nötiger haben.
Traditionell wurde im alten Indien die Pancha Karma Kur durchgeführt.
Diese traditionelle Kur der ‚Fünf Handlungen' ist so gestaltet, dass zunächst ama, also Unverdautes oder Schlacken und Toxine aus den Geweben gelöst wird, um dann über den Verdauungstrakt aus dem Körper ausgeleitet zu werden.
Diese Kur dauert je nach Erkrankung und Typ mehrere Wochen plus Vorbereitung (Purvakarma) und Nachbearbeitung bzw. Aufbau und Verjüngungsmaßnahmen (Rasayana) danach.
Aber wer hat dafür heute noch Zeit oder die Mittel....

Aber selbst in verkürzter Form ist die an den Ayurveda angelehnte Entschlackungskur in meinen Augen nach wie vor eine der umfassendsten :-)

Beim Entgiften geht es letztlich darum, ungewollte Stoffe auszuscheiden - eine Arbeit die vor allem Leber, Niere, Lymphe und Verdauungstrakt erledigen.
Also sollten diese entlastet und unterstützt werden.
Selbstverständlich führen hier wieder viele Wege zum Ziel und es gibt fast so viele unterschiedliche Entgiftungsmodelle wie Therapeuten.

www.drpetrabarron.de
info@drpetrabarron.de

2 Wochen Frühjahrs- Detox

WARUM ENTGIFTEN?

Falls Dir zwischendurch die Motivation ausgeht, einfach hier lesen ;-):

Durchgreifender Frühjahrsputz - Dein Körper wird es Dir danken

Laut WHO sind in der EU ein Viertel aller Krankheiten und Todesfälle auf die Belastung durch Umweltschadstoffe zurückzuführen!

Und wir sind auch bei gesunder Lebensweise vielen Umweltgiften ausgesetzt (Luftverschmutzung, Industrie, Kosmetika, Ernährung, elektromagnetische Felder.....)

Fasten in seinen Facetten hilft wissenschaftlich belegt bei vielen bzw. den meisten Erkrankungen

Entzündungen werden reduziert

Gewichtsregulation (wenn Du übergewichtig bist, sonst ist teilweise sogar eine verbesserte Zunahme möglich. Der Körper kann sich einfach besser wieder selbst regulieren!)

Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers

Schönere Haut

Loslassen üben auf allen Ebenen

Körperliche und seelische Leichtigkeit

Vertiefung von Selbstachtung und Selbstliebe

Die Möglichkeit den reset Knopf zu drücken - nach einer Entgiftung ist ein guter Zeitpunkt neue Gewohnheiten zu etablieren

Besserer Schlaf

Stressabbau

2 Wochen Detox

VORBEREITUNG

Solltest Du ernsthaft krank sein, geschwächt oder auch einfach unsicher, begib Dich besser in therapeutische Hände und riskiere nichts.
Das gleiche gilt selbstverständlich für den Fall, dass es Dir während der Kur nicht gut geht - SORGE FÜR DICH!

Generell gilt eine **entzündungshemmende und basenüberschüssige Ernährung**, wie zB in meinem Coaching "Deine Gesundheitswerkstatt" besprochen.
Je früher Du vor geplanter Kur damit beginnen kannst um so besser.

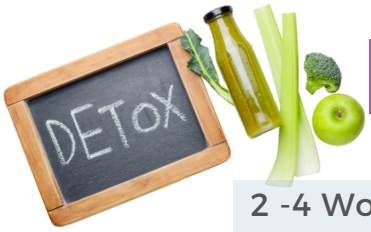
Meide oder reduziere
tierische Lebensmittel,
verarbeitete Produkte,
stark gesalzte oder künstlich gewürzte Speisen.

Dazu zählt auch das Ausschleichen von Genussgiften wie
Zucker
Alkohol
Kaffee.

Das kann Dir einiges an Unwohlsein während der eigentlichen Kur ersparen und verbessert den Effekt natürlich immens.

www.drpetrabarron.de
info@drpetrabarron.de

2 Wochen Detox



VORBEREITUNG

2 -4 Wochen vor und während der gesamten Kur:

Triphala (siehe Einkaufsliste)
Presslinge oder Kapseln
je eine morgens und abends vorm Schlafengehen

oder ganz traditionell
als Pulver
mit warmem Wasser
(mit kochendem Wasser aufgießen und warm trinken) morgens vor dem Frühstück 1/2 TL und abends vor dem Zubettgehen 1TL (mind. 1 h nach dem Essen).

Wenn Du es morgens auf nüchternen Magen schlecht verträgst, nimm das Triphala mit oder nach dem Frühstück.
Der milde abführende Effekt unterstützt die Darmreinigung und hilft Ama "abzuverdauen".

Zum Entgiften ist es besonders wichtig, dass Dein Körper mit allen wichtigen Mikronährstoffen gut versorgt ist.

Wenn Du bisher nicht ergänzt hast, empfehle ich Dir für die nächsten Wochen ggf. die tgl. Einnahme von

Vitamin D3 mit K2, Magnesium, B12, Zink, Selen und anderen.

Wenn Du hier unsicher bist, schreib mir bitte kurz an

info@drpetrabarron.de

sanftes Entgiften

AYURVEDISCHES AUSLEITEN

FÜR ZU HAUSE

GENERELL GILT:

Während der Kur achte bitte besonders auf die Säulen der Gesundheitsbasics.

Vor allem auf
AUSREICHEND SCHLAF

TRINKE MINDESTENS 2L TGL
in Form von stillem (Quell-) Wasser und Kräutertees.

BEWEGE DICH MÖGLICHST VIEL AN DER FRISCHEN LUFT

UND GREIFE LIEBER ZU EINEM GUTEN BUCH, ALS ZU ELEKTRONISCHEN MEDIEN.

VERMEIDE
KOFFEIN

JEGLICHE TIERISCHE PRODUKTE
(Ausnahme, wenig Bio Butter und Ghee, evtl. etwas Sahne),
Weizen und Weißmehl (besser Hafer, Dinkel, Gerste, Amaranth, Quinoa),

FRITTIERTES,

INDUSTRIELL VERARBEITETE NAHRUNGSMITTEL,
wie Fertigprodukte und Zucker.

FRISCHES OBST UND GEMÜSE IN BREITER VARIATION SIND ANGESAGT.EN UND GEMÜSE IN BREITER VARIATION SIND ANGESAGT.

Grüne Blattgemüse, vor allem bittere wie Rukola, Löwenzahn, Spinat, Brennessel usw. unterstützen die Entgiftung und sind reich an Vitalstoffen.

www.drpetrabarron.de
info@drpetrabarron.de

sanftes Entgiften

AYURVEDISCHES AUSLEITEN

FÜR ZU HAUSE

WÄHREND DER GESAMTEN KUR

2 -4 Wochen vor und während der gesamten Kur:

Triphala Kapseln
oder für die Hartgesottenen
Triphala Pulver
mit warmem Wasser
(mit kochendem Wasser aufgießen und warm trinken) morgens vor dem Frühstück 1 Kapsel oder 1/2 TL und abends vor dem Zubettgehen 1 Kapsel oder 1/2TL (mind. 1 h nach dem Essen).

Wenn Du es morgens auf nüchternen Magen schlecht verträgst, nimm das Triphala mit oder nach dem Frühstück. Der milde abführende Effekt unterstützt die Darmreinigung.

Vor dem Frühstück:

Entleerung von Darm und Blase,
Reinigung der Zunge
mittels Zungenschaber oder Löffel,
kleiner Nasya
mit 2 Trpf. Sesamöl pro Nasenloch

Trinke
ein Glas warmes Wasser mit
1 Spritzer frischen Zitronensaft oder Apfelessig,
1-2 Teelöffel gutem, kaltgeschleuderten Honig,
1 Prise schwarzem Pfeffer und
1 Prise getrocknetem Ingwer.
Du kannst den 1/2 TL Triphala auch hier mit rein geben, wenn Du es nüchtern gut verträgst. Sonst nimm es lieber separat.

Bereite Ingwertee mit frischem Ingwer (ca. 1cm auf 1L Wasser) und die Detox Tees in einer Thermoskanne und trinke diesen schluckweise über den Tag verteilt.

Während der gesamten Zeit kannst Du die **Entsäuerung mit Basenpulvern und vor allem basischen Fuß- oder Vollbädern** unterstützen.

www.drpetrabarron.de
info@drpetrabarron.de

sanftes Entgiften

AYURVEDISCHES AUSLEITEN

FÜR ZU HAUSE

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

Wenn viel entgiftet werden muss oder Du vorher regelmäßig Koffein zu dir genommen hast, können Kopfschmerzen zu Beginn der Kur auftreten.

Bei Beschwerden oder Fragen kannst du mich gerne kontaktieren.

- Kreislaufbeschwerden
  - trinken
- Hungergefühlt/Nüchternschmerz des bisweilen krampfenden, leeren Magens
  - trinken, am besten warmen Tee mit einem halben Teelöffel Honig
  - keine Kaugummis
  - entspannen, dem ganzen Fühlen mit allen Facetten ein Ja geben
- schlechter Atem
  - Zunge schaben
  - Ölziehen- am besten mit Zahnöl
  - Mund ausspülen und gurgeln
  - Kräuter wie Minze, Salbei, Kamille
- Kopfschmerzen (meist Koffein- /Zuckerentzug)
  - trinken
  - schon vorher langsam ausschleichen
  - meist nur 2-3 Tage
- Verstopfung durch Kaffeeentzug
  - s.o.
  - Flohsamenshake mit viel Flüssigkeit (1/2TL 500ml Wasser)
  - Bewegung

www.drpetrabarron.de
info@drpetrabarron.de

sanftes Entgiften

AYURVEDISCHES AUSLEITEN

FÜR ZU HAUSE

FRÜHSTÜCK

Das Frühstück kann entweder ganz ausfallen oder aus leichten Nahrungsmitteln bestehen,
z.B.

- Tee (Süßholz, Pfefferminze, Löwenzahn, Wermut, Ingwer, Basen- oder Detoxtee),
- Traubensaft (ungekühlt)
- Gemüsesuppe oder dünne Suppe aus Reis oder Hafer (das gute alte Porridge)

MITTAGESSEN

Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit sein und aus leichtverdaulichen und warmen Zutaten bestehen:

(dünner) Gemüseeintopf oder Reis mit gedünstetem Gemüse oder
traditionell Kitchari
(siehe Rezept).

Variiere die Zutaten - jegliches Gemüse ist erlaubt.

ABENDESSEN

Auch hier gilt wieder warm und leicht.
Keine Nahrung mehr nach 18.00 Uhr, um dem Darm ausreichend Zeit für Verdauung und Selbstreinigung zu geben.
Gemüse- oder Getreidesuppe (Hirse, Quinoa, Gerste, Buchweizen, Amaranth)

Die Speisen können mit natürlichen Gewürzen geschmacklich bereichert werden, vermeide aber Salz.
Ingwer, schwarzer Pfeffer, Cayenne, Muskat, Oregano, Thymian, Rosmarin, Meerrettich, Kardamom, Zimt, Senf, Knoblauch, Basilikum....

www.drpetrabarron.de
info@drpetrabarron.de

sanftes Entgiften

AYURVEDISCHES AUSLEITEN

FÜR ZU HAUSE

ZWISCHENDURCH

Zwischendurch oder als Ersatz einer Mahlzeit
sind
grüne Smoothies
ein wahres Vitalstoffwunder.

Hierfür gib

grünes Blattgemüse oder/und
Kräuter sowie
Sprossen (zB Broccoli) und
Algen (Spirulina, Chlorella)
und nach Belieben frische Früchte
mit etwas Wasser

in den Mixer und dann
genüsslich ‚kauen' und trinken.
Das Einspeicheln ist wichtig!

Beginne mit max 1 kleinen Glas pro Tag und steigere langsam.
Vorraussetzung ist allerdings eine gute Verdauung.

Kannst Du auch in der Toilette noch die Zutaten oder den Smoothie identifizieren, bleibe besser bei gekochter Nahrung.

www.drpetrabarron.de
info@drpetrabarron.de

sanftes Entgiften

AYURVEDISCHES AUSLEITEN

FÜR ZU HAUSE

DARMREINIGUNG

Abführen- virechana

Nach etwa einer Woche mit obiger Diät und Vorbereitung kannst Du den Darm von oben her reinigen.
Dies geschieht mit

20 ml Rhizinusöl in
einem Glas Aprikosensaft (wegen des Geschmacks),
welches Du **vor dem Zubettgehen*** einnimmst.
Dies soll weichen Stuhlgang und mildes Abführen bewirken.

*Wenn Du weißt, dass Deine Verdauung schnell mit Durchfall reagiert, dann nimm das Rhizinusöl besser morgens und eher etwas weniger, damit Du nicht die Nacht im Badezimmer verbringst....

bei Erfolglosigkeit
am nächsten Tag Rhizinusöl auf 40ml verdoppeln

ALTERNATIVE:
als sanftere Variante
kannt Du auch die Dosis von Triphala für 2-4 Tage verdoppeln, je nach Verträglichkeit

Während des Abführens und 1-2 Tage danach nimm bitte besonders leichte und flüssige Kost in Form von **Suppen und dünnen Eintöpfen** zu Dir und baue langsam wieder auf.

www.drpetrabarron.de
info@drpetrabarron.de

sanftes Entgiften

AYURVEDISCHES AUSLEITEN

FÜR ZU HAUSE

DARMREINIGUNG

OPTIONAL

Einläufe -Vastis

frühestens 4 Tage nach dem Abführen, in denen Du möglichst leicht verdauliche Kost, am besten Kitcharee und Suppen zu Dir nimmst, kannst Du den unteren Darmabschnitt durch Einläufe reinigen.

Hierfür folgt idealerweise auf einem öligen Einlauf (anuvasti), ein wässriger Einlauf (kathivasti) und zum Abschluss wieder ein öliger.

Du brauchst:

- **Ein Klistierset oder Irrigatorset mit mind. 1Liter Fassungsvermögen**
- **Eine sogenannte Blasenspritze (50ml), die auf den Klistierschlauch aufsetzbar ist**
- **50 g Biohonig**
- **etwas Steinsalz**
- **70ml Sesamöl**
- **500 ml körperwarmen Fencheltee**

!VORSICHT!
bei Hämorrhoiden, Darmkrebs, Darmentzündungen, Divertikeln oder durchgemachten Darm OPs
Im Zweifel bitte nochmal mit mir besprechen.

www.drpetrabarron.de
info@drpetrabarron.de

sanftes Entgiften

AYURVEDISCHES AUSLEITEN

FÜR ZU HAUSE

DARMREINIGUNG

Einläufe -Vastis

Für den öligen Einlauf

mischst Du 50-100ml warmes Sesamöl mit etwas Steinsalz.

Nach einem leichten Mittagessen wird dieses dann in Linksseitenlage mit der Blasenspritze und dem Klisitierschlauch eingeführt und so lange wie möglich gehalten.

Am besten in der Nähe der Toilette bleiben und ruhen. Einlage nicht vergessen, falls es dringend ist.
Abends kannst Du bei Bedarf eine leichte Suppe essen.

Am nächsten Morgen lass das Frühstück ausfallen und gönn Dir stattdessen eine ausführliche Selbstmassage und heiße Dusche, bevor Du morgens den wässrigen Einlauf durchführst.

Für den wässrigen Einlauf

mische
50 g Biohonig
etwas Steinsalz
50ml Sesamöl
500 ml körperwarmen Fencheltee

Die Flüssikgkeit führst Du dann auf die gleiche Weise mit dem Irrigatorbeutel ein, den Du oberhalb Deines Körpes aufhängst (Schwerkraft) und einlaufen lässt.
Ebenfalls so lange es geht anhalten, aber hier definitiv nah bei der Toilette bleiben...
Mittagessen kannst Du dann wieder etwas leichtes.

Noch am gleichen Abend lasse einen weiteren öligen Einlauf wie oben folgen.

www.drpetrabarron.de
info@drpetrabarron.de

AYURVEDISCHES
AUSLEITEN

FÜR ZU HAUSE

DARMREINIGUNG

Darmpflege

Im Anschluss noch 2 Wochen lang jeden Abend vor dem Schlafengehen einen Flohsamen/Heilerde Shake einnehmen:

1/2 TL Flohsamenpulver = Psyllium (feingemahlen)
mit 1/2 TL Heilerde oder Zeolith,
fülle dies mit 200ml Wasser auf,
rühre um und trinke den Shake sofort.

Auch danach solltest Du umgehend nochmal 200ml Wasser nachtrinken, da das Psyllium im Darm aufquillt und erst so seine Wirkung entfalten kann.

Da Heilerde oder Zeolith die Fähigkeit hat, die durch das Psyllium gelösten Stoffe zu binden, werden diese ausgeschieden, anstatt erneut aufgenommen und Du entlastest so auch gleich die Leber.

Allerdings solltest Du aus diesem Grund den
Shake mit einem Abstand von 2h zu jeglichen Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen,
da sonst deren Aufnahme aus dem Darm eingeschränkt werden kann.

Zusätzlich kannst du nun für mind. 6 Wochen ein Probiotikum zB Probiona einnehmen.

sanftes Entgiften

AYURVEDISCHES AUSLEITEN

FÜR ZU HAUSE

LEBERSTÄRKUNG

Eine Leberstärkung kann bei Bedarf (zB nach Gabe verschiedener Medikamente, die über die Leber entgiftet werden oder nach vermehrtem Alkoholkonsum) mit eingeschlossen werden.

im Anschluss an die Kur für 1-2 Wochen

3x tgl. 1 Tasse Leber-Galle-Tee
entweder Fertigmischung wie in Liste
oder

20g Mariendistel
20g Löwenzahnwurzel
20g Artischockenblätter
20g Pfefferminze
10g Schachtelhalm
10g Fenchelsamen

hiervon 1Teelöffel mit einer Tasse kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen.

Leberwickel

(nicht bei Bauchwasser oder Leberentzündung)

tgl. vor dem Schlafengehen
Ein Waschlappen mit Kanne-Brottrunk getränkt auf den rechten Oberbauch auflegen, abdecken und mit Wärmflasche ca 30 Minuten wirken lassen.

www.drpetrabarron.de
info@drpetrabarron.de

sanftes Entgiften

AYURVEDISCHES AUSLEITEN FÜR ZU HAUSE

Wenn Du Fragen oder Anmerkungen hast, schreib mir jederzeit an info@drpetrabarron.de

Oder nutze die Kommentarfunktion im Kursbereich, um mit uns allen in Kontakt zu treten.

Sämtliche erwähnte Nahrungsergänzung findest Du auf meiner Seite www.drpetrabarron.de/fuer-dich

Ich wünsche Dir leichte und super heilsame Tage ohne Koffeinentzug :-P