

Dein Detox in Kürze



AYURVEDISCHES
AUSLEITEN



FÜR ZU HAUSE

ca 2 Wochen vor Beginn der Kur

- Besorge Dir alles was Du benötigst (s.Einkaufsliste)
- reduziere und verzichte dann auf Kaffee, Alkohol, Zucker und evtl.. Weißmehl
- Trage Dir die Zoom Calls in den Kalender ein
- Beginne mit Triphala

Tag 1 -ca Tag 6 der Kur

- Beginne Deinen Tag mit der Morgenroutine
- trinke Dein warmes Wasser (mit Zitrone etc)
- bereite Dir deinen Tee und das Ingwerwasser in einer Thermoskanne
- **Starte mit uns im ersten Zoom**
- iss so viel Du brauchst, um satt zu werden, aber nicht mehr - gern mehrere warme Gemüsemahlzeiten mit reichlich (frischen Kräutern und Gewürzen), am besten Kiitcharee oder ein leichter Eintopf
- Sorge für ausreichend Bewegung und Entspannung
- geh vor 22.00 Uhr schlafen

Dein Detox in Kürze



AYURVEDISCHES
AUSLEITEN



FÜR ZU HAUSE

ca Tag 7 der Kur (Abführen)

- folge wie immer der Morgenroutine
- trinke weiter das warme Wasser und Deine Tees
- Je nach dem wie schnell Dein Darm üblicherweise mit Durchfall reagiert nimm das Rhizinusöl (s.asuführlicher Ablauf) am Morgen oder vor dem Zubettgehen.
- als sanftere Alternative zum Rhizinusöl verdopple für die nächsten 2-3 Tage die Dosis von Triphala
- **2. Zoom**
- heute und die nächsten beide Tage bereite Dir leichte, möglichst flüssige Kost, zB dünnes Kitcharee oder eine dünne Suppe
- Sorge gut für Dich! Plane mehr Ruhe ein, benutze eine Wärmflasche, trinke ausreichend
- Melde Dich, wenn Du Fragen oder Probleme hast
- geh vor 22.00 Uhr schlafen

Dein Detox in Kürze



AYURVEDISCHES
AUSLEITEN

FÜR ZU HAUSE



ca Tag 8-10 der Kur

- falls das Abführen gestern erfolglos war, wiederhole die Anwendung mit doppelter Dosis Rhizinusöl
- folge wie immer der Morgenroutine
- trinke weiter das warme Wasser und Deine Tees
- nimm weiter möglichst leichte, aber warme und flüssige Kost zu Dir, zB dünnes Kitcharee oder eine dünne Suppe, gern mit Ghee oder gutem Oliven-/Sesamöl
- Sorge weiter gut für Dich!
- Melde Dich, wenn Du Fragen oder Probleme hast
- geh vor 22.00 Uhr schlafen

Dein Detox in Kürze



AYURVEDISCHES
AUSLEITEN



FÜR ZU HAUSE

Tag 11-14 der Kur

- folge wie immer der Morgenroutine
- Trinke weiter das warme Wasser und die Tees
- baue langsam wieder Deine Ernährung auf zu festeren Gemüsespeisen
- Sorge weiter für ausreichend Bewegung und Zeit für Dich
- geh weiter vor 22.00 Uhr schlafen
- **Abschluss Zoom**

OPTIONAL KANNST DU FRÜHESTENS 4 TAGE NACH DEM ABFÜHREN, EINLÄUFE ANSCHLIESSEN,.

Siehe übernächste Seite und schiebe die entsprechenden Anweisungen noch dazwischen, bevor Du an Dieser Stelle weitermachst

(Bei Fragen oder Zweifeln kontaktiere mich gern, da es schon etwas anstrengend werden kann)

Dein Detox in Kürze



AYURVEDISCHES
AUSLEITEN



FÜR ZU HAUSE

ab Tag 12 für ca 3 Wochen oder länger

oder nach den Einläufen

- folge wie immer der Morgenroutine - vielleicht behältst Du sie einfach für immer bei 😊 In "Ayurveda im Alltag" lernst Du noch mehr solche Routinen, die Deinen Alltag etwas gesünder machen
- behalte die Gemüsekost so lange bei, wie Du magst
- Sorge weiter für ausreichend Bewegung und Zeit für Dich

geh weiter vor 22.00 Uhr schlafen

Darmpflege und Leberstärkung

- für 2 Wochen abends vor dem Schlafengehen Flohsamen-Zeolith-Shake
- evtl. Probiotikum (am besten nach vorausgegangener Stuhldiagnostik, sonst auf Lacto- und Bifidokulturen beschränken)
- für maximal 2 Wochen Leber-Galle-Tee
- evtl. Leberwickel

Jetzt ist auch die perfekte Zeit um mit Nahrungsergänzung zu beginnen und Deine Mikronährstoffversorgung zu optimieren, am besten nach entsprechenden Bluttests

Dein Detox in Kürze



AYURVEDISCHES
AUSLEITEN



FÜR ZU HAUSE

OPTIONAL

EINLÄUFE

FOLGE DAFÜR DEN ANWEISUNGEN IM AUSFÜHRLICHEN PLAN!!!

- Plane die Einläufe am besten für das Wochenende
- Zwischen Abführen und Einläufen solltest Du in diesem Fall die leichte, flüssige Kost weitgehend beibehalten

Tag 1

- öliger Einlauf nach einem leichten Mittagessen und normaler Tagesroutine
- leichtes Abendessen

Tag 2

- Frühstück ausfallen lassen oder sehr leichtes Frühstück
- warme Dusche und Selbstmassage
- wässriger Einlauf
- leichtes Mittagessen
- später Nachmittag/früher Abend folgt nochmal ein öliger Einlauf
- leichtes Abendessen wenn Du möchtest

 **Springe zurück zum normalen Ablauf nach dem Abführen**