

Ayushakti Ayurveda-Gesundheitszentrum

7-Tage-Entgiftung

1. Tag: Detox-Tee

Nehmen Sie 1 Liter Wasser, geben Sie jeweils 1 TL Kreuzkümmel, Koriander und Fenchelsamen hinzu und kochen Sie es 10 Minuten lang auf dem Herd. Anschließend den Tee in eine Thermoskanne geben und über den Tag verteilt trinken. Wenn Sie diesen 1 Liter Wasser aufgebraucht haben, bereiten Sie dasselbe Wasser erneut zu. An diesem Tag 1 mindestens 2-3 Liter Detox-Tee trinken.

2 + 3 Tag: Diät mit einfacher Mungbohnsuppe

Weichen Sie eine Tasse ganze Mungbohnen (grünes Gramm oder Moong) über Nacht ein, kochen Sie sie unter Druck oder kochen Sie sie morgens unter Zugabe von 3 Tassen Wasser, Knoblauch, Ingwerpaste, Kreuzkümmelpulver, schwarzem Pfeffer, Salz und garnieren Sie sie mit Korianderblättern. Bereiten Sie es in einer suppiden Konsistenz zu und trinken Sie es, wann immer Sie Hunger verspüren (3-4 Mal pro Tag).

4-7 Tag: Diät mit Mungsuppe und Gemüse

Geben Sie Gemüse wie Kürbis, Zucchini, Kürbisse, Spargel, Karotten usw. in den eingeweichten Mungo, fügen Sie so viel Wasser hinzu, dass eine suppidige Konsistenz entsteht, würzen Sie es nach Ihrem Geschmack und kochen Sie es gut zu einer dicken Soßenkonsistenz und essen Sie es über den Tag verteilt, wann immer Sie möchten oder sich hungrig fühlen.

Detaillierte Erläuterung zu den Zutaten

Mungbohnsensorten (gekocht/ püriert):

Grüne Mungbohnen, gelbe gespaltenes Mung Dhal Wenn Sie Probleme mit Ihrem Verdauungssystem haben, verwenden Sie gelbe Mungbohnen anstelle von ganzen Mungbohnen, lassen Sie sie 18 bis 20 Stunden einweichen und kochen Sie sie 50 Minuten lang.

Gemüse (Suppe/gekocht/gedämpft/entsaftet/Smoothies):

Zucchini, Kürbis, Kürbis, Blattgemüse, Spinat, Mangold, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, frischer Ingwer, geschnittene grüne Bohnen, Gemüse, Bitterkraut, Zuckerschoten, Spargel, Fenchel, Brokkoli, Rote Bete, Sellerie, Chicorée, Lauch und Flaschenkürbis.

Die folgenden Optionen sind optional – wenn Sie möchten, können Sie diese zusammen mit der oben genannten, tagesplanmäßigen Diät zu sich nehmen

Smoothies:

Minze-Koriander-Smoothie:

Nehmen Sie 1 handvoll frische Minzblätter + 1 handvoll frische Korianderblätter und entsaften Sie oder zerkleinern Sie sie gut. Fügen Sie nun je nach Geschmack Salz- und Pfefferpulver hinzu.

Power-Smoothie:

Nehmen Sie 1 mittelgroßen Apfel + ½ Rote Bete + 1 Tasse Karottenwürfel + 2,5 cm frischen Ingwer. Geben Sie 1 Glas Wasser hinzu und mixen Sie alle Zutaten im Mixer, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Detox-Tee

Nehmen Sie 1 Liter Wasser, fügen Sie jeweils 1 TL Kreuzkümmel, Koriander und Fenchelsamen hinzu und kochen Sie es 10 Minuten lang auf dem Herd.

Anschließend den Tee in eine Thermoskanne geben und über den Tag verteilt trinken.

Kreuzkümmel:

altes Heilmittel gegen Verdauungsstörungen, Blähungen und andere Verdauungsprobleme. Es enthält starke Antioxidantien und Eisen sowie Ballaststoffe und stimuliert die Enzyme im Körper, die eine gute Verdauung ermöglichen.

Koriander:

wird zur Behandlung vieler Darmerkrankungen eingesetzt, da er Blähungen, Verdauungsstörungen und Krämpfe lindert und Entzündungen reduziert.

Fenchel:

Heilmittel gegen Koliken, Reizdarmsyndrom und andere schmerzhafte Verdauungsprobleme, da es die glatte Muskulatur im Verdauungstrakt entspannt. Es lindert überschüssige Blähungen und Verdauungsstörungen und regt den Körper an, Fett zu verbrennen.

Empfehlungen:

- Essen Sie zu regelmäßigen Zeiten – keine Snacks
- Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind
- Essen Sie langsam und kauen Sie die Nahrung gut
- Essen Sie nicht zu viel – gerade genug, um sich angenehm satt zu fühlen.
- Machen Sie nach dem Essen einen kurzen Spaziergang oder legen Sie sich 10 Minuten lang auf die linke Seite, um die Verdauung zu verbessern

Ab dem 8. Tag: Kehren Sie zu einer normalen Ernährung zurück, beschränken Sie jedoch Ihren Nahrungsanteil auf 60 % Gemüse, 30 % pflanzliche Proteine und 10 % Kohlenhydrate.

Notiz:

Wir empfehlen Ihnen, Ihren Ayushakti Vaidya oder Ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie Änderungen an Ihrem Gesundheits- oder Ernährungsprogramm vornehmen, einschließlich der Einführung eines Entgiftungsplans.

Copyright 2022 @ Ayushakti

Dr. Narams Mungbohnenuppe-Rezept

Heilwirkungen von Mungbohnen:

nahrhaft, entgiftend, hilft alle 3 Doshas (Lebensenergien) auszugleichen. Hilft bei der Beseitigung von AAM (Toxine), die sich im Laufe der Zeit aufgrund von ungesunder Ernährung, Mangel an Sport und einem sitzenden Lebensstil im Körper festsetzen. Viele dieser Zutaten können online in asiatischen / indischen Lebensmittelgeschäften gekauft werden. Es wird empfohlen auf Bio-Qualität zu achten.

Zutaten:

1 Tasse ganze grüne getrocknete Mungbohnen - über Nacht eingeweicht

2 Tassen Wasser

1 1/2 TL. Salz (Steinsalz oder Himalaya Salz)

1 EL. reines Ghee oder Sonnenblumenöl

1 TL. schwarze Senfkörner

2 Prisen Hing (im Westen Asafoetida genannt)

1 Lorbeerblatt

1/2 TL. Kurkumapulver

1 TL. Kreuzkümmelpulver

1 TL. Korianderpulver

1 Prise Pfeffer

1 1/2 TL. frischer Ingwer, fein gehackt

1/2 - 1 TL. Knoblauchpulver oder 1 frische Knoblauchzehe, fein gehackt

2 weitere Tassen Wasser hinzufügen nach dem Kochen der Bohnen

3 Stücke Kokum (trockene Dschungelpflaume)

Salz nach Geschmack beim Servieren

Optional: 1 Tasse gehackte geschälte Karotten, 1 Tasse gewürfelter Sellerie

Zubereitung:

1. Spülen und entfernen Sie alle Rückstände und weichen Sie die Mungbohnen über Nacht in Wasser ein.
2. Lassen Sie die Mungbohnen abtropfen, geben Sie die angegebene Menge Wasser und Salz hinzu und kochen Sie sie in einem Schnellkochtopf, bis sie weich sind. Je nach Schnellkochtopf dauert es ca. 25 Minuten. (Die Bohnen müssen zerbrochen werden.) In einem normalen tiefen Topf dauert es 40-45 Minuten, bis die Bohnen vollständig gekocht sind. Bohnen zum kochen bringen, und dann bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel oder leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen.
3. Nach 25 Minuten Kokum, Karotten und Sellerie hinzufügen.
4. Während die Bohnen kochen erhitzen sie nach ca. 20 Min in einem separaten Topf das Ghee oder Öl bei mittlerer Hitze. Sobald es geschmolzen ist fügen Sie die Senfkörner hinzu.
5. Sobald die Senfkörner beginnen zu springen, fügen sie Hing, Lorbeerblatt, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Knoblauch und eine Prise schwarzen Pfeffer hinzu. Rühren Sie vorsichtig um und vermischen Sie die Zutaten gut.
6. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrigste Einstellung und lassen Sie es etwa 10 Minuten köcheln - achten Sie darauf, dass es nicht anbrennt.
7. Füllen Sie die gekochten Bohnen mit 2 weiteren Tassen frischem Wasser in den Topf.
8. Fügen Sie die Gewürzmischung nun den Bohnen hinzu und lassen Sie es weitere 5-10 Minuten köcheln.

Guten Appetit!

Auszug aus dem Buch: Jahrtausendalte Geheimnisse eines Meisterheilers