

SELF-CARE-DETOX

Self-Care-Detox – Ist Ayushakti’s effektives und sanftes Detox-Programm für Körper, Geist und Emotion, welches zur ganzheitlichen Gesundheit und zu mehr Wohlbefinden verhilft.

Auf milde Art werden Ama (Giftstoffe), überschüssige Doshas (Vata, Pitta, Kapha) aus den tieferen Körpergeweben gelöst und die entstandenen Unreinheiten ausgeschieden. Es beseitigt Blockaden aus den Kanälen (Srotas) und verbessert interne Prozesse. Ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass sich Fettgewebe und Körpergewicht reduziert. Weiteres verbessert das Detox-Programm den Stoffwechsel, die Durchblutung und den Energiehaushalt.

Sehr hilfreich bei Arthritis, chronischen Schmerzen, “Frozen Shoulder”, Gicht, Wassereinlagerungen, hormonelle Inbalance, Endometriose, Uterusmyome, unregelmäßige Menstruation, Unfruchtbarkeit, Diabetes, Hohes Cholesterin, Hypertonie, Hautproblemen, Migräne, chronisches Kopfweg, Fettleber, Ungleichgewicht in der Schilddrüsenfunktion, chronische Erkältung, Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis, Asthma, Allergien, Schlafproblemen, etc.

Wir gehen von Schlacken im Körper aus, wenn mehr als 5 der unten angeführten Fragen für Sie zutreffen und empfehlen das Detox-Programm!

HABE ICH:	JA/NEIN	HABE ICH:	JA/NEIN	HABE ICH:	JA/NEIN
BLÄHUNGEN		GELENKSSCHMERZEN		SCHLAFSTÖRUNGEN	
VERDAUUNGSSTÖRUNGEN		MUSKELSTEIFE		SCHLAFLOSIGKEIT	
SCHLEIMIGER STUHL		KÖRPERSCHMERZEN		HÄUFIGE ERKÄLTUNGEN	
BAUCHSCHMERZEN		HAARAUSFALL		KALTE HÄNDE/FÜSSE	
VERSTOPFUNG		FRÜHES ERGRAUEN		FIEBERGEFÜHL	
APPETITLOSIGKEIT		ANGSTGEFÜHLE		KEINE GEWICHTSZUNAHME	
SAURES AUFSTOßEN, REFLUX		NERVOSITÄT		HITZEGEFÜHL	
GROßES DURSTGEFÜHL		UNRUHE		ENTZÜNDUNGEN IM MUND	
SCHWINDEL		STRESS		HÄUFIGE HARNINFEKTE	
SCHWEREGEFÜHL		VERWIRRTHEIT		PICKEL/AKNE	
LETHARGIE, ANTRIEBSLOSIGKEIT		KONZENTRATIONSSCHWÄCHE		AUGENPROBLEME	
ÜBERGEWICHT		ENERGIEMANGEL		KOPFSCHMERZEN/MIGRÄNE	

SELF-CARE DETOX – PHASE 1

TAG	FRÜHSTÜCK 7-8:00	VORMITTAG Ca. 11:00	MITTAGS 13-14:00	NACHMITTAGS 16-17:00	ABENDS 19-20:00	DETOX TEE	VORM MITTAGESSEN UND VORM ABENDESSEN	DETOX KRÄUTER NACH DEM MITTAGESSEN/ ABENDESSEN	DETOX KRÄUTER JEDEN TAG VOR DEM SCHLAFENGEHEN	
TAG 1	NUR DETOX TEE DEN GANZEN TAG – MIND. 2 LITER 2 TEELÖFFEL VON: – GEMAHLENER INGWER, GEMAHLENER KREUZKÜMMEL, GEMAHL. KORIANDER, GEMAHL. FENCHEL – IN 2 LITER WASSER AUFKOCHEN, ÜBER DEN TAG VERTEILT TRINKEN, BESTENFALLS IN THERMOSKANNE WARM HALTEN.							SUPER DIGEST ODER SUPACHAK 2 TABLETTEN	VATA DETOX – 3 KAPSELN MIT WARMEN WASSER VOR DEM SCHLAFEN GEHEN	
TAG 2	PÜRRIERTE MUNGSUPPE GRÜNTEE, SCHWARZTEEE, KRÄUTERTEE	BEI WUNSCH 1 GLAS MINZ- KORIANDER SAFT (1 HANDVOLL MINZBLÄTTER + 1 HANDVOLL CORIANDERBLÄTTER, MIXEN UND SALZ + PFEFFER HINZUFÜGEN	PÜRRIERTE MUNGSUPPE	GRÜNTEE, SCHWARZTEEE, KRÄUTERTEE	PÜRRIERTE MUNGSUPPE	TAG 2 BIS TAG 10 1 GLAS DETOX TEE AM MORGEN UND AM ABEND	TAG 2 BIS TAG 10 1 TEELÖFFEL FLOHSAMEN- SCHALEN	LIVTONE 2 TABLETTEN	ANCIENT PURO ODER VIRECHAN 2 TABLETTEN VOR DEM SCHLAFEN GEHEN	
TAG 3 + TAG 4	PÜRRIERTE MUNGSUPPE GRÜN-SCHWARZ- oder KRÄUTERTEE	ODER 1 MITTELGROßER APFEL + ½ ROTE RÜBE + 1 TASSE GEWÜRFELTE KAROTTEN + 1 STÜCK INGWER, 1 GLAS WASSER HINZUFÜGEN UND ZU EINEM SMOOTHIE MIXEN	MUNGSUPPE MIT GEMÜSE	GRÜNTEE, SCHWARZTEEE, KRÄUTERTEE	GEMÜSESUPPE	DETOX TEE JEWEILS ½ TEELÖFFEL VON: (ALLES GEMAHLEN ODER GANZE KÖRNER):	MIT EINEM GROßEM GLAS WASSER VERRÜHREN	TOXIGO 1 TABLETTE		SUPACHAK WIRKT GEGEN GIFTSTOFFE
TAG 5 BIS TAG 10	MUNGSUPPE GEKEIMTE MUNG- BOHNEN GEDÜNSTET REISWAFFEL MIT TAHINI OBST: APFEL, WASSERMELONE, PAPAYA GRÜN-SCHWARZ- oder KRÄUTERTEE	ODER KRÄUTERTEE + RICECRAKER	MUNGSUPPE MUNGSUPPE MIT GEMÜSE GEMÜSESUPPE MUNG KITCHARI (40% MUNG DAL, +30% GEMÜSE +30% REIS) KITCHARI MIT QUINOA STATT REIS	REISWAFFEL MIT MANDLCREME ODER TAHINI OBST: APFEL, WASSERMELONE, PAPAYA GRÜNTEE, SCHWARZTEEE, KRÄUTERTEE	MUNGSUPPE GEMÜSESUPPE MUNG KITCHARI (40% MUNG DAL, +30% GEMÜSE +30% REIS) KITCHARI MIT QUINOA STATT REIS	INGWER, KREUZKÜMMEL, KORIANDER, FENCHEL GEWÜRZE IN EINEM GLAS WASSER KOCHEN UND LAUWARM TRINKEN	30MIN. VOR DEM MITTAGESSEN UND 30MIN. VOR DEM ABENDESSEN TRINKEN	K TONE 2 TABLETTEN		K TONE REINIGT DIE NIEREN TOXIGO REINIGT DEN DICKDARM LIVTONE REINIGT DIE LEBER

Bei Fragen während des Selbstreinigungsprogrammes, empfehlen wir sich von den Ayushakti-Partnern beraten zu lassen.

BIS TAG 5 EMPFOHLENES ESSEN:

- GRÜNE MUNGBOHNEN & GELBES MUNGDAL
- GEMÜSE (gekocht, gedünstet), GEMÜSESUPPE

VERSCHIEDENE PRODUKTE UND GERICHTE MÖGLICH, JE NACHDEM WELCHES SIE ANSPRICHT!

- GRÜNE MUNGBOHNEN UND GELBE HALBIERTE MUNGBOHNEN
- GEMÜSE WIE ZB: FENCHEL, KÜRBIS, SPINAT, ZUCCHINI, KAROTTEN, ROTE RÜBE, INGWER, KORIANDER, CHICORY, MAIS, KNOBLAUCH, ZWIEBEL, SELLERIE
- REIS, QUINOA
- OLIVENÖL, KOKOSNUSSÖL, GHEE
- GEWÜRZE WIE ZB: KÜMMEL, KORIANDER, KURKUMA, ASAFÖTIDA, SCHWARZER PFEFFER, ZIMT, KARDAMOM, GEMAHLENER INGWER, AJWAIN, MUSKATNUSS,
- SÜßUNGSMITTEL WIE ZB: JAGGARY, HONIG, DATTELSIRUP, AHORNSIRUP, STEVIA, AGAVENDICKSAFT
- NÜSSE SIND EHER SCHWER VERDAULICH & KÖNNEN VATA ERHÖHEN. EMPFEHLENSWERT IST, DIE NÜSSE ÜBER NACHT IN WASSER EINZUWEICHEN (MANDELN, WALNÜSSE) UND AUCH SAMEN AM BESTEN EINWEICHEN (SESAMSAMEN, SONNENBLUMENKERNE, LEINSAMEN, CHIASAMEN)

FOLGENDE PRODUKTE SIND ZU VERMEIDEN:

- ALLE TYPEN VON FLEISCH, FISCH UND EIER
- ALLE GLUTENHALTIGEN GETREIDE, BROT, NUDELN, PIZZA, KUCHEN, KEKSE
- WEIßER ZUCKER
- MILCH UND MILCHPRODUKTE WIE JOGHURT, TOPFEN, KÄSE, BUTTER
- SAURE LEBENSMITTEL WIE ZITRONE, ESSIG, TOMATEN (PRODUZIEREN SÄURE)
- GEMÜSE: KARTOFFELN, GURKEN, AUBERGINE, TOMATEN, ROHER SALAT UND ROHES GEMÜSE
- KAFFEE, ALKOHOL



TAG 11 BIS 28:

Alles weiter wie Tag 5 bis Tag 10 außer, dass nun **zum Frühstück auch Porridge (ohne Gluten)** gegessen werden darf und mittags oder abends auch **Mungbohnen in Form von Palatschinken oder Laibchen**. 1 X PRO WOCHE SOLL EIN TAG NUR MUNGSUPPE UND GEMÜSESUPPE GEGESSEN WERDEN.

Während der Kur können gerne auch **Massagen** konsumiert werden.
Für ein persönliches Programm beraten wir Sie gerne.

Das Selfcare-Detox Programm wurde von **Ayushakti** entwickelt.
Wir freuen uns Sie bei der Umsetzung zu unterstützen,

Ihr Team vom VedaVital

VedaVital Institut für Ayurveda, Yoga & Energiearbeit

Elisabeth Maurer
Altgasse 23/8, 1130 Wien

office@vedavital.at, +43 1 8904050

