

Detox - die ayurvedische Frühjahrsreinigung

Wieso sprechen viele Gesundheitssysteme, die Naturheilkunde gleichermaßen wie der Ayurveda, von Fastenkuren im Frühjahr?

Im Frühjahr schmilzt nicht nur der Schnee, sondern auch das Kapha!

Im Winter sammelt sich laut Ayurveda viel Kapha im Körper an, denn aufgrund der Kälte ist der Appetit auf Deftiges und Süßes erhöht.

Mehr Sonnenlicht ab Februar und wärmere Temperaturen führen dazu, dass dieses Kapha "schmilzt". Leider nimmt gleichzeitig das stärkere Verdauungsfeuer des Winters ab. Klassische Frühjahrserkrankungen sind die Folge, Erkältungen und Bronchitis bis hin zu Müdigkeit und Depression kennt jeder. Auch Allergien treten vermehrt im Frühjahr auf.

Abwenden kann man dies, indem überschüssiges Kapha ausgeleitet wird. Der Ausdruck "schmelzen" deutet bereits darauf hin, dass dieses Zuviel an Kapha laut Ayurveda den Körper in flüssiger Form belastet. Dies jedoch ist ein glücklicher Umstand, denn die Ausscheidung ist somit recht schnell und einfach möglich.

Was macht eine Detox Kur aus? Die Ernährung machts...

Die Santulan Detox Frühjahrsreinigung basiert auf sattvischer Nahrung (leicht verdaulich, frisch gekocht, regelmäßige Mahlzeiten, basisch). Diese Nahrung während der Reinigungswochen erleichtert dem Körper die Entgiftung/engl. Detoxification und bringt somit schnell Energie und ein Gefühl von Leichtigkeit.

Wasser spielt eine wichtige Rolle beim "Reinemachen". Während der (meist zwei wöchigen) Reinigungskur ist empfohlen, Wasser heiß zu trinken. Dazu wird morgens 1-2 Liter Leitungswasser im großen Topf ca. 20 Minuten gekocht. Sobald es den Siedepunkt erreicht hat, entfernen Sie den Deckel und geben eine Prise einer Kräutermischung hinzu, deren 5 Kräuter das Wasser "leichter" machen und es in seiner Aufgabe, das Blut zu reinigen, unterstützt ([Kräutermischung Jala Santulan](#)). Nach dem sprudelndem Kochen bleibt - je nach Härtegrad des Leitungswassers - eine ordentliche Menge des Kalks im Topf. Das nun weichere, belebtere Wasser wird durch ein Baumwoll-Sieb in eine Thermoskanne gefüllt und über den Tag verteilt getrunken.

Als basisch wird die Nahrung bezeichnet, wenn während der Kur u.a. auf Fleisch, Fisch und weitere säurebildende Lebensmittel verzichtet wird. Eier gelten im Ayurveda als schwer verdaulich und es macht Sinn, auch sie während dieser Zeit vom Speiseplan zu streichen.

Während der Kur wird einzig [ayurvedisches Ghee](#) als Fett empfohlen. Es hilft, Giftstoffe jeglicher Art auszuscheiden. Vor allem jedoch unterstützt es laut Ayurveda die Transformation der

aufgenommenen Nahrung durch alle sieben Stufen - bis hin zur reinen Lebensenergie - welche Ojas oder auch Virya genannt wird.

Leicht verdauliche Gemüse sind nach Ayurvedischen Gesichtspunkten z.B. Zucchini, Karotten, Spinat und Kartoffeln. Aus der Bandbreite der ayurvedischen Gewürze sind der [Kreuzkümmel](#) (Jeera), das [Gelbwurzpulver](#) (Kurkuma/Haldi) und [Teufelsdreck](#) (Asafoetida/Hing) nicht aus der Diät wegzudenken. Sie beruhigen übermäßiges Vata, regen die Verdauungsfeuer, Agni, an. Sie stimulieren den Stoffwechsel, reduzieren gleichzeitig Pitta und wirken antibakteriell.

Schmackhaft und leicht: Frühstück - Mittag - Abendessen

Milch ist ein wichtiges Lebensmittel laut Ayurveda, auch während der Diät. Sie wird im Chai-Tee getrunken oder mit leicht verdaulichem, gepufftem Getreide zum Frühstück gegessen. Wichtig ist, dass Sie Frischmilch mit mind. 3,8 Fettanteil, NICHT homogenisiert, verwenden und diese vor dem Verzehr aufkochen. Nehmen Sie Milch grundsätzlich nur warm oder heiß zu sich, dies beugt einer Unverträglichkeit oder Verschleimung vor.

Das Mittagessen sollte alle Geschmacksrichtungen - außer sauer - enthalten. Essen Sie während dieser Zeit keine Rohkost, sondern dünsten Sie das Obst an und als Salate planen Sie ebenso nur gekochte/gedünstete Gemüse, wie z.B. Karotte und Rote Bete. Reis und [Mungdal](#) (-suppen) sowie ein Gemüsegericht füllen den Energiespeicher auf, ohne den Stoffwechsel zu belasten.

Abends gibt es leichte, gebundene Suppen, die - man kann es sich sonst kaum vorstellen - wirklich satt und zufrieden machen!

Und sonst?

Die Reinigungskur kann durch äußere Anwendungen weiter angeregt werden. Eine [Abhyanga Ganzkörpermassage mit anschließendem Dampfbad](#) oder eine [Kundalini-Rückenmassage](#) bewirken in der Detox-Woche wahre Wunder. Auch ein [Basti für den Darm](#) ist während dieser Zeit besonders effektiv.

Wir möchten Sie ermutigen, dieses Frühjahr eine Detox Frühjahrsreinigung nach Ayurveda zu einzuplanen. Regeln sind dem ayurvedischen Denken fremd - denn sämtliche Empfehlungen verfolgen einzig das Ziel, für mehr persönliches Wohlbefinden zu sorgen. Da dieses Wohlfühl, das individuelle Gleichgewicht der Doshas Vata, Pitta und Kapha, so unmittelbar zu spüren ist, fällt es den meisten Menschen leicht, diese zweiwöchige Kur in den Alltag zu integrieren. Die Ergebnisse können sich sehen lassen!

Über die Autorin

Frau Sujata També ist gebürtige Inderin mit Studium in Humanmedizin (M.B.B.S.) und Ayurveda an der Universität Pune. Seit 1997 ist sie Fachärztin für Ayurveda, seit 2003 ausgebildete Heilpraktikerin. Seit 1999 lebt und arbeitet sie in Deutschland.

Mehr über die Santulan Reinigungskuren/Detox Wochen finden Sie auf praxis.santulan.de