

Detaillierte Informationen zum Fasten/ Kräuterentschlackung mit Heilkräutern

Die Heilkräutern in Tablettenform unterstützen bestimmte Organsysteme. Bei dieser Kur werden vor allem Präparate verwendet, die die normale Funktion der körpereigenen Entgiftungsorgane stimulieren. Die Mittel werden dem Biorhythmus entsprechend angewendet, sodass nach der „Organuhr“ jeweils die in der Einnahmezeit besonders aktiven Organe unterstützt werden.

Sie beginnen den Tag *morgens* mit der Einnahme von Kräutertabletten, die vor allem das Bindegewebe reinigen. In dieser Kapha Periode des Tages werden die Kräuter den Körper erwärmen um den Stoffwechsel zu aktivieren und Gelenke, Blut und Binde/Fettgewebe zu reinigen. Über 20 ausgewählte Heilkräuter sorgen hier für sanfte Reinigung des ganzen Körpers von innen.

Vor dem *Mittagessen*, während der Pitta Periode des Tages, müssen vor allem die Pitta-Organe Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse angeregt werden, um das mit Pitta verbundene Ama zu beseitigen. Das Lebermittel beinhaltet über 14 Heilkräuter mit den nötigen Bitterstoffen, um die Leberentgiftung richtig in Schwung zu bringen. Das wirkt sich positiv auf den Verdauungsprozess aus, aber auch auf Haut und Augen. Und: unsere Emotionen werden dadurch „geglättet“.

Der späte *Nachmittag* wird von Vata beherrscht und in dieser Zeit unterstützen wir vor allem die Entgiftung über die Nieren. Das entspricht dem Apana Vata Prinzip, das die Ausscheidungsorgane beherrscht. Mit den Kräutern führen wir dem Körper die Energien zu, die er braucht, um die Ausscheidungs- und Sexualorgane nachhaltig zu stärken.

Vor dem *Schlafen* bekommt der Körper mit dem Präparat Triphala mit Rose noch einen ayurvedischen Klassiker zugeführt. Triphala ist DAS Mittel zur Unterstützung der Entgiftung über das Verdauungssystem. Gleichzeitig nährt Triphala nach ayurvedischem Verständnis alle Körpergewebe und versorgt sie über Nacht mit regenerierender Vitalenergie.

Neben den Fertigpräparaten in Tablettenform, die Sie vor den 3 Mahlzeiten und vor dem Schlafen einnehmen, trinkt man nach jeder Mahlzeit einen Verdauungstrunk, der das Verdauungsfeuer "Agni" richtig stimuliert und so die leichte Nahrung während der Kur besonders gut aufschließt. Dieser Verdauungstrunk (Kräuterabkochung) wird morgens für den ganzen Tag zubereitet, idealerweise in einer Thermoskanne aufbewahrt und während oder nach jeder Mahlzeit getrunken. Die verdauungsanregenden Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander und Ingwer sorgen dafür, dass die von den Kräuterpräparaten gelösten Toxine möglichst schnell und ohne unangenehme Begleiterscheinungen wie Bauchschmerzen, Müdigkeit oder Blähungen im Verdauungstrakt verarbeitet und dann ausgeschieden werden.

Bezüglich Ernährung (siehe pdf) halten Sie sich bitte an die Empfehlungen. Zwei dieser Empfehlungen sind besonders wichtig:

1. ausreichende Mengen von Heißwasser trinken. Das Wasser sollte wirklich möglichst halbstündlich getrunken werden! Die wichtigste Regel dabei: Trinken Sie jeweils so viel und so warm wie ANGENEHM!
2. essen Sie während dieser Kur vegetarische leichte und warme Kost.