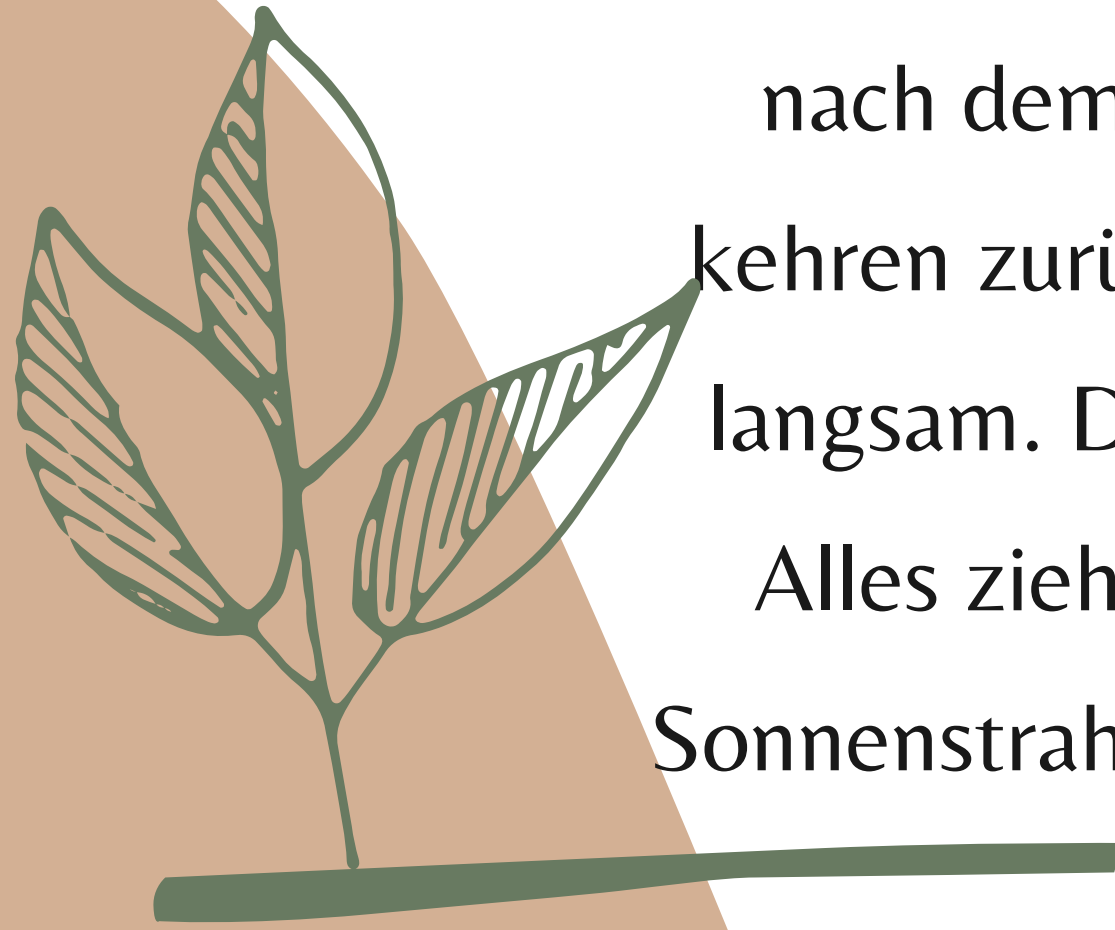


2-Tage-Kitchari-Detox

Frühjahrsputz für deinen Darm und deine Seele



Der Frühling steht für Neubeginn. Die Pflanzen beginnen nach dem Winterschlaf wieder zu sprießen, die Vögel kehren zurück, die Natur wird grüner und alles erblüht so langsam. Der Frühling steht für Erwachen und Aktivität. Alles zieht uns nach draußen, wir genießen die ersten Sonnenstrahlen und die allmählich länger werdenden Tage.



"Ideal, um der Natur und auch uns wieder näher zukommen."

Der Frühling ist eine gute Gelegenheit, Altlasten loszulassen und neue Potenziale zu entdecken.

Zeit für die bewusste Wahrnehmung unseres Körpers und unserer Bedürfnisse, Wünsche und Intentionen. Zeit, um unsere Kreativität mehr zu entfalten und uns selbst in einem neuen Licht zu sehen.



Unsere Verdauung spielt eine bedeutsame Rolle für unser Wohlbefinden, deshalb macht es Sinn, sie bei ihrer reibungslosen Funktion zu unterstützen!

Baue regelmäßige Entlastungstage für dein Agni ein!

Durch den "Vagus-Nerv" ist unser Darm mit unserem Gehirn und somit mit unserem Emotionszentrum verbunden. Ist dein Darm aufgeräumt, dann ist es auch dein Kopf!

Happy belly,
happy mind.



2-Tage-Kitchari-Detox

Frühjahrsputz für deinen Darm und deine Seele



Ideal zum Entschlacken



Entlastung unserer Verdauung



Sanfter Cleanse ohne Hungern

Die ayurvedische Lösung: KITCHARI

Kitchari ist ein einfaches ayurvedisches Gericht, das sehr gut verträglich ist und gleichzeitig stärkend und reinigend wirkt.

Es wird im Rahmen von Reinigungskuren oder nach Krankheiten verzehrt.

Kitchari bedeutet so viel wie „Mischung“ und meistens besteht es hauptsächlich aus Basmatireis und Mungbohnen.

2-Tage-Kitchari-Detox

Frühjahrsputz für deinen Darm und deine Seele

Was bringt's?

Gönne deinem Körper eine kleine Pause, aktiviere deine Selbstheilungskräfte und körpereigenen Detox-Funktionen. Es ist einfach und lässt sich gut an einem freien Wochenende umsetzen. Prinzipiell kannst du einen Kitchari-Cleanse zu jeder Jahreszeit machen – der Frühling bietet sich aus energetischer Sicht einfach besonders an, um Altes loszulassen, sich neu zu ordnen und Platz für Neues zu schaffen.

Wie funktioniert's?

Während des 2-Tage-Detox besteht deine Ernährung nur aus Kitchari und optional Porridge. Du darfst immer so viel essen wie du möchtest und musst zu keinem Zeitpunkt hungern. Snacks zwischendurch solltest du vermeiden. Wenn du allerdings richtigen Hunger zwischendurch hast, kannst du etwas Obst oder Nüsse essen. Dein Kitchari bereitest du jeden Tag frisch zu.

2-Tage-Kitchari-Detox

Frühjahrsputz für deinen Darm und deine Seele

Planung

Nimm dir am besten das Wochenende oder zwei freie Tage für deinen Detox vor. Ruhe und entspannte Bewegung sind dabei förderlich. Idealerweise hast du Zeit, dich ganz auf dich zu konzentrieren und hast so wenig Stress wie möglich. Auch solltest du auf Kaffee, Rauchen und Alkohol verzichten. Idealerweise reduzierst du den Konsum schon vor Beginn, um die besten Effekte zu erzielen!

Viel trinken!

Du solltest während des Detox viel trinken, da es die Entgiftung des Körpers zusätzlich unterstützt. Am besten trinkst du zwischen den Mahlzeiten: Bis zu einer halben Stunde vorher und ab einer Stunde nachher. Zu den Mahlzeiten maximal ein halbes Glas lauwarmes Wasser oder Tee trinken, mehr ist allerdings nicht empfehlenswert, da es das Verdauungsfeuer sonst eher „löscht“ als anfeuert.



Es handelt sich um einen sehr sanften Detox - Hungern wirst & sollst du nicht!

Dennoch kann jeder Detox aufgrund der Entgiftungsprozesse anstrengend sein – auf körperlicher und auf emotionaler Ebene. Wichtig ist, dass du dich während des Detox grundsätzlich wohl fühlst. Es kann aber sein, dass du kleine Stimmungsschwankungen und Höhen und Tiefen erlebst.

Entspanne dich. Das ist ganz normal! Habe vertrauen in deinen Körper.



Negative Emotionen?

Falls intensive Emotionen hochkommen sollten, begrüße sie mit Selbstmitgefühl, beobachte sie mit Abstand und lass sie dann wieder gehen. Auch negative Emotionen sind Gifte, die während eines Cleanse gelöst und aufgelöst werden können

Gefühle sind da, um gehört zu werden.

Rezept für 2-3 Mahlzeiten

- 1 Tasse Basmatireis
- ½ Tasse Mung Dhal
- 2 EL Kokosöl/Sesamöl/Ghee
- 1 Knolle Frischer Fenchel, eine gute Hand Spinat, Saft einer halben Zitrone

Gewürze:

- ¼ TL schwarze Senfkörner
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Fenchelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 2-3 Nelken
- 2 cm frisch geriebener Ingwer

Generell kannst du jedes Gemüse verwenden, welches nicht blähend wirkt! Gekochter Fenchel ist sehr bekömmlich.



Gewürze zur heilenden Wirkung

Kreuzkümmel, Ingwer, Nelken und Fenchel haben wärmende Eigenschaften.

Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel und Ingwer wirken sich zudem zusätzlich positiv auf die Verdauung und Verdaulichkeit von Hülsenfrüchten aus. Ingwer hilft außerdem gegen Übelkeit.

Zubereitung

1. Das Mung Dhal weichst du am besten schon am Vorabend (oder mindestens 4 Stunden) ein. Das verkürzt nicht nur die Kochzeit, sondern macht die Hülsenfrüchte auch leichter verdaulich.
2. Bring das Kokosöl zum Schmelzen und röste alle Gewürze (bis auf Salz) bei mittlerer Hitze, bis sie anfangen zu duften. Sei vorsichtig, sie verbrennen relativ schnell.
3. Dann gib Mung Dhal und Reis dazu und röste sie kurz mit an.
4. Bedecke beides mit Wasser und lass es offen köcheln.
5. Inzwischen kannst du den Fenchel klein schneiden und hinzugeben.
6. Salze das Kitchari und koch alles weiter, bis sich die Mungbohnen auflösen. Eventuell musst du hin und wieder etwas Wasser hinzugeben, da Mungbohnen und Reis relativ viel Wasser aufnehmen. So kannst du auch beeinflussen, welche Konsistenz dein Kitchari haben soll.
7. Rühre den Spinat in das Kitchari und gib Zitronensaft hinzu.



Viel Erfolg und guten Appetit!

Deine Marie