

10 Tage AMA-Reduktionskur

Der Ayurveda nennt alle Arten von Stoffwechselschlacken *Ama*, wörtlich übersetzt: unverdaut. *Ama* entsteht immer dann, wenn die Verdauungskraft und der Stoffwechsel das Angebot oder die Art der Nahrung nicht bewältigen können. Die Therapie von *Ama* besteht deshalb aus leichter Ernährung in Kombination mit der Stärkung der Verdauungskraft.

Vorbereitung

Die ayurvedische *Ama*-Reduktionskur ist so sanft, dass sie parallel zum normalen (Berufs-) Alltag durchgeführt werden kann. Gleichzeitig bringt sie jedoch höchst effektiv alle Arten von *Ama* aus den Zellen wieder zurück in den Blutkreislauf, um sie von dort weiter auszuschleiden. Ist das Angebot an Stoffwechselschlacken besonders groß, kann es zu Symptomen einer „Rückvergiftung“ kommen: Die gelösten Toxine könnten dann zu Kopfschmerzen, Zerschlagenheitsgefühl und Stimmungsschwankungen führen. Um dies zu vermeiden – insbesondere dann, wenn die Kur das erste Mal erfolgt oder in der Zeit davor nicht besonders bewusst gegessen wurde – **bereite dich am besten drei bis vier Tage vor der eigentlichen Kur vor.**

Trinke halbstündlich abgekochtes Wasser (s.u.) und lasse Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Alkohol, Süßigkeiten und Zwischenmahlzeiten weg.

Nach drei bis vier Tagen kann dann mit der *Ama*-Reduktions-Kur begonnen werden.

Noch ein Tipp: Es hat sich bewährt, diese an einem Freitag zu beginnen; sollten in den ersten Tagen leichte Entgiftungserscheinungen auftreten, so klingen diese entspannt am Wochenende ab.

Ama-Reduktions-Kur

□ **ca. ½ h vor dem Frühstück:** Ein Glas warmes Wasser mit ca. 1-2 Teelöffel frischem Zitronensaft und 1-2 Teelöffel kalt geschleudertem Honig trinken. Der Honig darf nicht heißer als 40° C werden.

Frühstück: Hier eignen sich frisch gepresste Frucht- oder Gemüsesäfte.

Mittagessen: Mittags eignet sich eine leichte, frisch gekochte Mahlzeit. Achte bitte auf deinen persönlichen Sättigungspunkt, dieser schützt dich davor dein Verdauungssystem zu überlasten. Esse möglichst in ruhiger Atmosphäre und bleibe anschließend noch 10 Minuten sitzen.

Beispiele für empfohlene Nahrungsmittel: Weißer Reis, Blattgemüse, Karotten, rote Beete, Mungbohnen, Gemüse- und Getreidesuppen etc..

Empfohlenes Rezept:

100 g Quinoa, 200 g Gerste, 100 g brauner Basmati-Reis, 100 g Bulgur. Röste jedes dieser Getreide separat in einer Pfanne leicht an, vermahle alle gemeinsam anschließend zu Pulver, und bewahre diese Mischung in einem Glas mit Deckel auf.

Nun kannst du jeden Tag 2 Essl. dieses Pulvers mit 4 Tassen Wasser, klein geschnittenem Gemüse, verschiedenen Gewürzen oder Vata-/Pitta- oder Kapha-Churna sowie 1-2 Teel. Ghee plus etwas Steinsalz 15 Minuten kochen. Du kannst das auch morgens vorbereiten, in einem Thermosbehälter mit zur Arbeit nehmen und mittags dazu Kracker oder Knäckebrot ohne Hefe essen.

Vermeide während der Kur folgende Speisen: Gebratenes, Frittiertes, Fettiges, Saures, Kaltes, reine Rohkost, rohe Getreidemüsli, Fisch und Fleisch, Käse, Quark, Joghurt und andere Sauermilchprodukte, Süßigkeiten, Eier, Alkohol, Kaffee, schwarzen Tee

Abendessen: Das Abendessen kann ganz ausfallen. Bei starkem Hunger sind Getreide-, Reis- und Gemüsesuppen empfehlenswert. Das Abendessen am besten bis 18.00 h einnehmen.

Zwischenmahlzeiten: Das Essen sollte sich auf die Hauptmahlzeiten beschränken. Bei starkem Hunger sind frisch gepresste Frucht- oder Gemüsesäfte erlaubt.

Heißes Wasser: Zur Förderung des Stoffwechsels und zur Ausleitung von Ama wird im Ayurveda heißes Wasser, insbesondere Ingwerwasser eingesetzt. Heißes Wasser sollte für den reinigenden Effekt mindestens 15 Minuten gekocht werden. Du kannst zusätzlich auch ein ca. 2 cm langes Stück geschälten, frischen Ingwer mitkochen.

Beide verbessern sich dabei im Geschmack, werden basischer, dringen besser in die Körperzellen ein und schleusen Ama aus. Das gekochte Wasser/Ingwerwasser kann in einer Thermosflasche warm gehalten werden.

Trinke davon halbstündlich und in kleinen Schlucken (jedoch nicht 30 min. vor und 90 min. nach einer Hauptmahlzeit). Es sollte dabei so heiß wie möglich, aber noch angenehm trinkbar sein. Die Menge des Wassers/Ingwerwassers richtet sich nach deinem individuellen Durstgefühl. Zwing dich nicht eine bestimmte Menge zu trinken. Meist reicht etwa alle halbe Stunde eine halbe Tasse. Solltest du mit Schlafstörungen kämpfen, trinke nach 17.00 Uhr lieber nur heißes Wasser und kein Ingwerwasser mehr.

Nach 10 Tagen kannst du deine Kost wieder langsam aufbauen. Am besten behältst du das heiße Wasser bei, wobei du es nun auch stündlich oder zweistündlich trinken kannst. Alternativ kannst du die Reinigung mit einem anschließenden Abführtag verstärken und mobilisierte Toxine aus dem Körper schleusen (kontraindiziert bei akuten Infekten/ Fieber, Darmerkrankungen/ Darmstenosen, nach längerem Fasten, starkem Gewichtsverlust). Bei Unsicherheit oder Fragen immer Rücksprache mit dem behandelnden Arzt/ der behandelnden Ärztin halten.

Anleitung für den ABFÜHRTAG zuhause

Am Nachmittag vor dem Abführtag

1. Öle dich von Kopf bis Fuß mit Sesamöl ein und führe eine Ganzkörperölmassage durch.
2. Nimm anschließend ein warmes Wannenbad, sollte dies nicht möglich sein, dusche für mindestens 10 Minuten sehr warm.

Nimm Rizinusöl 20-35 ml mit 200ml Traubensaft morgens früh circa 7:00 Uhr ein. Nach der Einnahme kannst du deinen Mund mit Zitronenwasser (1-2 Teelöffel Zitronensaft auf 1 Glas Wasser) spülen.

Die Abführwirkung tritt nach ungefähr 45 Minuten bis zu 3 Stunden ein, es kann aber auch länger dauern. Sollte nach 5 Stunden nichts passieren, kannst du durch das Trinken von viel heißem Wasser deinen Darm anregen. Die Stuhlentleerungen hören meistens im Laufe des Nachmittags auf.

Bitte beachten:

- Dusche erst nach der Beendigung der Darmreinigung
- Ruhe an diesen Tagen so viel wie möglich, meide Tagesschlaf. Gehe nach Möglichkeit früh zu Bett.
- Meide körperliche und geistige Anstrengungen (kein Yoga-Asanas, Abhyanga, Geschlechtsverkehr, aufregende Unterhaltung), setze dich nicht direkter Sonne oder Wind aus.

Kost am Abführtag

Esse bitte nur Reissuppe. Als Getränk empfiehlt sich heißes Wasser, wenn du sehr stark auf das Abführmittel reagierst, kannst du den Abführprozess durch Reiswasser stoppen/ verlangsamen. Wenn der Darm zur Ruhe gekommen ist und du Hunger hast, kannst du eine dünne Reissuppe essen. Falls du keinen Hunger verspürst, wartest du mit dem Essen bis zum Nachmittag oder Abend.

Durch das Abführen verliert der Körper „Pitta“ (Stoffwechsel-Energie). Deswegen brauchst du an diesem Tag mehr Ruhe als üblich. Auch kann es sein, dass du kälteempfindlicher bist.

Bei einer guten Vorbereitung fühlst du dich nach dem Abführen an Körper und Seele leichter und hast einen guten Appetit und Energie.

Rezepte:

Reissuppe (1 Person)

¼ Tasse Reis

4 Tassen Wasser

1 Prise Salz

1 Messerspitze Ingwer,

1 Messerspitze Gelbwurz und

1 Messerspitze Kreuzkümmel

Den Reis so lange kochen, bis er weich

und aufgequollen ist (ungefähr 45 min).

Reiswasser (1 Person)

500 ml Wasser

mit ½ Essl. Reis

1 Prise Salz

30-40 min. köcheln lassen,

bis es sämig ist.