



www.ayurvedica.de

KONTAKT

AYURVEDICA & FRIENDS BAMBERG
+49.160.8188161
ines.hillebrecht@ayurvedica.de

FAST CLEANING

Viel zu viel gegessen oder nach übermäßigen Alkoholkonsum

ANWENDUNG IM ALLTAG

+ In der laufenden Tages- und Wochenroutine einbauen



Um den Körper zügig wieder in seinen Normalzustand zu versetzen, empfiehlt es sich, dies mit Hilfe von Flüssigkeitstagen zu tun. Wenn du nach dem Abusus Dieser hilft, dem Körper wieder zu Kräften zu kommen und ihn zu entgiften.

Tipp 1 | Heißes Wasser trinken

Trinke zwischen den Mahlzeiten schluckweise sehr viel heißes Wasser. Das heiße Wasser unterstützt die Entgiftung und stört das Verdauungsfeuer (Agni). Die Zubereitung ist einfach: Wasser kochen, in einer Thermoskanne abfüllen und so warm als möglich trinken

Tipp 2 | Heiße Zitrone

Trinke nach dem Aufstehen ein großes Glas mit Zitronenwasser. Das Zitronenwasser stärkt die Verdauungskraft, fördert die Ausscheidung, säubert den Organismus und entgiftet. Die Zubereitung ist auch einfach: ½ Zitrone auf ein Glas heißes Wasser und schluckweise trinken.

Tipp 3 | Suppentag einlegen

Zum Mittag- und Abendessen kannst Du eine warme Suppe zu dir nehmen. Leichte Gemüsesuppen und Reissuppe sind empfehlenswert. Auch kannst Du 1 Tasse Basmatireis mit 1,5 Liter ca. 30 min. kochen und ausschließlich mit etwas Cumin, etwas Ingwer und einer Prise Salz abschmecken (der Reis wird dadurch extrem zerkocht und die Verdauung hat praktisch keine Arbeit mit dem Zersetzung).

Tipp 4 | Dampfbad (2-3 Gänge a 20-30 min)

Ein langes, mildes Dampfbad bewirkt wunder und du solltest darauf achten, dass du deinen Kopf bei kühl hältst (Handtuch um den Kopf legen und während der Prozedur das Handtuch immer wieder mit kaltem Wasser tränken).

HINWEISE & NÜTZLICHE TIPPS VON KAMALA

Lange Spaziergänge im Wald helfen, wieder einen klaren Kopf und ein gutes Körpergefühl zurück zu holen. Leichter Sport für 45-60 min helfen zudem, wieder auf den Damm zu kommen.

Achte wieder auf die rechte Mitte in dir und auf das rechte Maß bei allen Mahlzeiten. Halte dich strikt an 3 Mahlzeiten am Tag (ohne Zwischenmahlzeiten!) und achte dabei sorgfältig auf den Sättigungspunkt. Sollte der Abusus regelmäßig sein, dann melde dich bei uns, denn dann sollte man der Sache auf den Grund gehen, warum du wiederholt die goldene Mitte verlässt.

Solltest Du fragen haben, dann melde Dich bei mir oder Ines Hillebrecht.