



Ayurvedisch Fasten

FÜR DEINE
AYURVEDISCHE
REINIGUNG

Das Fasten dient deiner Gesundheit

Das ayurvedische Fastenjahr beginnt im Frühling von Ende Februar bis Ende April. In der Natur beginnt die Schneeschmelze und analog dazu sollte sich jeder etwas Zeit für eine innere Reinigung und Ausleitung nehmen.

Fit in den Frühling starten ohne winterlichen Ballast

Beim ayurvedischen Fasten geht es immer darum, Kapha zu reduzieren, dein Agni zu stärken und deine Körperkanäle (Srotas) zu öffnen und Ama loszuwerden.

Der innerer Frühjahrsputz

Ein Frühjahrsputz ist für jeden empfehlenswert. Es werden Gewürze verwendet die das Agni anfeuern und den Schleim austrocknen. Mit einer Fastenkur gewinnen wir auch neue Energie und Leichtigkeit auf körperlicher und geistiger Ebene.

Ansammlung von Kapha reduzieren

Durch das Fasten können wir folgenden Krankheiten entgegenwirken:

- Heuschnupfen
- Asthma
- Depressionen
- Übergewicht

Die ganzheitliche Reinigung

Dir Reinigung ist ein zentraler Aspekt im Ayurveda. Dabei setzt der Ayurveda auf sanfte Reinigungsmethoden, wie das tägliche Ölziehen, Zungeschaben und die Nasendusche. Tiefgreifende Verfahren wäre z.B. die Panchakarma-Kur.

Warum sich eine Auszeit gönnen?

Unser Lebensstil, die moderne Ernährung und auch den hohen Stresspegel fordern unseren Körper, Geist und Seele. Aus die-

sem Grund macht es neben den täglichen Ritualen Sinn, zwischendurch mal den Resetknopf zu drücken und sich selbst eine Auszeit zu gönnen. Zeit für sich selbst zu nehmen, mit vielen Nährstoffen versorgen, den Körper zu bewegen und einfach mal zur Ruhe kommen.

Mit dieser sanften Reinigung geht es darum, Altes loszulassen, Ballast abzuwerfen und so Raum für Neues entstehen zu lassen.

Heilfasten

Im Ayurveda wird reines Fasten, also völliger Verzicht auf Nahrung, nicht empfohlen, da Fasten das Verdauungsfeuer zu sehr schwächt. Daher wird auch während der Entgiftungsphase leichte Nahrung aufgenommen. Durch die Einnahme von gut bekömmlichen und leichten Speisen wird das Verdauungsfeuer gestärkt.

Ziel des Fastens

Im Ayurveda möchte man durch das Reinigen das Agni und das Immunsystem stärken. Gleichzeitig wird der Körper von Giftstoffen und Schlacken befreit und Körper & Geist werden wieder in Einklang gebracht.

Die Reinigungswoche

Die Reinigungswoche besteht aus 10 Tagen und insgesamt 3 Phasen. Für jede Mahlzeit und jede Phase gibt es verschiedene Rezepte. Alle Rezepte sind absichtlich einfach gehalten, damit du alle Speisen ohne großen Aufwand zubereiten kannst.

1. Phase ist die Entlastungsphase

Die Entlastungsphase besteht aus 3 Tagen. In dieser Zeit gewöhnt sich dein Körper langsam an die Ernährungsumstellung und

dein Organismus wird auf das ayurvedische Fasten vorbereitet. In dieser Phase werden wir auf alle schweren Lebensmittel sowie auf Kaltes und Rohes verzichten. Ebenso auf Kaffee, Alkohol, Nikotin und Zucker.

Am dritten Tag kannst du abends vor dem Schlafengehen 1-2 EL Rizinusöl zu dir nehmen. Weitere Infos dazu erhältst du in unserer Live-Session. Falls du dich für ein Light-Fasten entscheidest, kannst du diese ausleitende Maßnahme auslassen.

2. Phase ist die Entgiftungsphase

Die Entgiftungsphase dauert 4 Tage. In diesen Tagen wird dein Körper entgiftet und es wird ausschließlich Schonkost wie Reissuppe, Gemüsesuppen und Kitchari gegessen.

3. Phase ist die Aufbauphase

Mit der Aufbauphase gewöhnt sich dein Körper langsam wieder an alle Nahrungsmittel. In dieser Phase wirst du vielleicht auch erste Veränderungen bzgl. deines Essverhaltens verspüren. Vielleicht nimmst du dein Sättigungsgefühl jetzt ganz klar wahr und hast ein neues Verständnis dafür, wie viele Nahrungsmittel dein Körper braucht, um sich satt zu fühlen.

Empfehlungen für Veganer

Bis auf Ghee und Honig sind alle Rezepte vegan. Wenn du vegan lebst, kannst du statt Ghee, Sesamöl, Olivenöl oder Kokosöl verwenden.