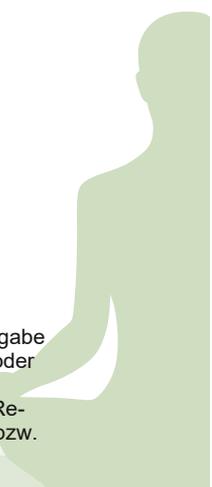




Ayushakti Ayurveda Gesundheitsratgeber



Copyright@ 2018 by Ayushakti.

Alle Rechte vorbehalten. Jede Form der Veröffentlichung, Vervielfältigung und Weitergabe dieser Publikation oder von Teilen daraus, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder anderen elektronischen und mechanischen Methoden, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Einzige Ausnahmen sind kurze Zitate in Rezensionen sowie bestimmte nichtkommerzielle Nutzungsarten, die das Urheberrecht bzw. Copyright vorsieht. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ayushakti.

Willkommen beim Ayushakti Ayurveda Gesundheitszentrum.

Wir wünschen Ihnen strahlende Gesundheit. Wir sind ganz darauf fokussiert, Ratgeber und Begleiter Ihrer gesundheitlichen Transformation zu sein.

Dieses Büchlein hat die wichtigsten Informationen zu Ihren ersten Schritten auf dem Weg zur Gesundheit.

Genießen Sie Ihre Reise der Heilung.  
Das Ayushakti-Team

## Inhaltsverzeichnis

1. Ayushakti - Ihr Partner für strahlende Gesundheit	Seite 4
2. Die Ayushakti-Heilphilosophie	Seite 6
3. Ihr Besuchsverlauf & häufig gestellte Fragen	Seite 8
4. Richtlinien für Ihre Ernährung	Seite 13
5. Entgiftung des Körpers & Gängige Hausmittel	Seite 25
6. Ayurvedische Rezepte	Seite 36



## Ayushakti - Ihr Partner für strahlende Gesundheit

### **Ayushakti – eine Mission zur Transformation Ihrer Gesundheit.**

Ayushakti hat sich auf die Vision konzentriert, eine wunderbare Welt von Gesundheit, Zufriedenheit und Glück mitzugestalten - überall, seit 1987.

Ayushakti hat mehr als einer Million Menschen auf der ganzen Welt gedient, durch unsere Kette von Ayushakti-Kliniken. Ayushakti hat erfolgreich Menschen aus 108 verschiedenen Ländern geholfen, bei Asthma, Allergien, Arthritis, Diabetes, Schuppenflechte, Depressionen, chronischem Ermüdungssyndrom, Rückenschmerzen, Fibromyalgie, Fettleibigkeit, Unfruchtbarkeit, weiblichen Gesundheitsproblemen, hohem Blutdruck, Haut- und Haarproblemen, Epilepsie, Autismus, Reizdarmsyndrom, gesundheitlichen Problemen von Kindern, und bei vielen anderen chronischen gesundheitlichen Herausforderungen.

## Ayushakti-Visionär

### **Gründerin - Vaidya Smita Naram**

Vaidya Smita Naram ist eine hervorragende Pulsleserin und hochqualifizierte Ayurveda-Ärztin. Sie ist Spezialistin für Panchakarma (eine Entgiftungsbehandlung), Ernährung und Kräuterformeln. Vaidya Smita Naram ist eine globale Unternehmerin, und hat mehr als 28 Jahre Erfahrung als Ärztin.

Sie hat persönlich Tausenden von Menschen auf der ganzen Welt geholfen, und wurde weltweit mit vielen renommierten Auszeichnungen für Ihre Beiträge zur Heilkunde geehrt. Ihre erstaunlichen Gesundheitsratschläge wurden in indischen und internationalen Fernsehsendungen ausgestrahlt.





## Ayushakti team

### Das Ayushakti Vaidya-Team

Ayushakti verfügt über ein Team von 50 gut ausgebildeten Experten – „Vaidyas“ - und dazu 100 westliche Ärzte, Heilpraktiker und Manual-Therapeuten, die in den USA, Europa, Australien, Neuseeland und Russland praktizieren. Unser Vaidya-Team reist durch die Welt nach Deutschland, Großbritannien, in die USA und nach Australien, um persönliche Gesundheitsberatungen, Workshops und Schulungen zum Pulslesen und zum Ayurveda anzubieten.

### Globale Präsenz von Ayushakti

Beratungsstellen oder Kliniken von Ayushakti gibt es in den USA, Europa, Großbritannien, Australien, Neuseeland und Indien. Heute hilft Ayushakti jedes Jahr mehr als 75000 Menschen auf der ganzen Welt.

## Ayushakti-Angebot an die Kunden weltweit

**1. Ayushakti Kurorte, Pflegeheime & Krankenhäuser:** Das sind die Ayushakti-Zentren, wo die Kunden für 3-4 Wochen bleiben. Kunden erhalten sehr tiefe Panchakarma Detox-Programme nach der bewährten und wirksamen Ayushakti-Methode. Es gibt zwei solcher Resorts in Indien (Mumbai & Goa), und eines in der KWA Klinik Stift Rottal in Bad Griesbach in Deutschland. Schreiben Sie an [Query@ayushakti.com](mailto:Query@ayushakti.com), wenn Sie einen Aufenthalt an einem dieser Orte buchen möchten.

**2. Ayushakti Kliniken weltweit:** Unsere Kliniken bieten Pulslesung, Ernährungsberatung, Marma und kürzere Panchakarma Detox-Programme an. Die Kunden können das ganze Jahr über zu Hause bleiben und reisen nur für eine 3-4 Wochen dauernde tiefgehende Panchakarma-Detox-Behandlung, die bemerkenswerte gesundheitliche Transformationen bringen kann. Ayushakti hat Franchise-Kliniken in Indien und Europa. Wenn Sie eine Franchise starten möchten, schreiben Sie an: [info@ayushakti.com](mailto:info@ayushakti.com). Um eine Ayushakti-Klinik in Ihrer Nähe zu finden, gehen Sie zu [www.ayushakti.com](http://www.ayushakti.com).

**3. Ayushakti-Allianz Kliniken:** Das sind Kliniken unserer Allianzpartner in der ganzen Welt. Sie bieten Pulslesen, Ayushakti Kräuterpräparate und Ernährungsberatung an. Es gibt mehr als 100 Ärzte und Heilpraktiker in verschiedenen Städten in Europa, den USA, Australien, Neuseeland und Großbritannien, die das Ayushakti-Ayurveda praktizieren und praktische Schulungen mit Ayushakti-Vaidyas aus Indien anbieten. Wenn Sie einen Besuch eines Ayushakti-Vaidya an ihrem Heimatort organisieren möchten, schicken Sie uns eine Email: [Info@ayushakti.com](mailto:Info@ayushakti.com).

# Die Ayushakti-Heilphilosophie

## Was ist Dosha?

Doshas bestehen überwiegend aus fünf Elementen: Erde, Wasser, Luft, Raum und Feuer. Die Doshas sind die wesentliche Lebensenergie hinter jeder körperlichen Funktion und Struktur.

**Kapha:** Kapha besteht aus Wasser und Erde, und ist für die Struktur des Körpers, die Erneuerung, die Stabilität, die Energie und die Wahrung der Immunität verantwortlich. Wenn es unausgewogen ist, erzeugt es Lethargie, Wucherungen, Blockaden und Schleim - z.B. Herzkrankheiten, die mit Staus in den Arterien verbunden sind (Lipom, Myom, usw.).

**Vata:** Vata setzt sich aus Luft und Raum zusammen. Es ist verantwortlich für jede mentale, emotionale und physische Bewegung, einschließlich Urinieren, Darmbewegungen, intrazellulären Bewegungen, Gelenk- und Muskelbewegungen, Denkprozessen, Blut-, Luft- und Nahrungsbewegungen, um nur einige zu nennen. Wenn es unausgewogen ist, stört es die Bewegung und erzeugt Erschütterungen, Steifheit in den Gelenken sowie Schmerzen, Sorgen, Angst, Schlaflosigkeit, Mangel an Energie, Degeneration, einen überaktiven Geist und Konzentrationsmangel.

**Pitta:** Pitta setzt sich aus Feuer und Wasser zusammen. Es ist verantwortlich für Verdauung, Stoffwechsel, Absorption, Transformation und Steuerung der Körpertemperatur. Wenn es unausgewogen ist, erzeugt es übermäßige Wut, Frustration und Irritation, Hautprobleme, Übersäuerung und Entzündungsstörungen im Körper.

**Agni:** Agni ist das Stoffwechsel-Feuer. Das ist die Energie des Körpers, die auf physischer Ebene voll und ganz dafür verantwortlich ist, die Dinge von einer Form in eine andere zu verwandeln, Schritt für Schritt, von der Nahrungsaufnahme bis zur Absorption in die Gewebe. Jede Transformation wird von Agni unterstützt. Daher ist es für die Gesundheit lebenswichtig, weil jede Funktion unseres Körpers auf Verwandlungen beruht — von Lebensmitteln zu Zellen, von Luft zu Energie und so weiter. Wenn Agni geschwächt ist, dann sind alle unsere Funktionen geschwächt. Agni manifestiert sich in unserem Körper in Form von verschiedenen Enzymen und Hormonen, die für die Verdauung und den Stoffwechsel verantwortlich sind.

**Aama:** Aama ist die ayurvedische Bezeichnung für physische Giftstoffe im Körper, die als Folge von unverdauten Lebensmitteln, aufgenommenen Schadstoffen, oder von emotional und geistig stressigen Erfahrungen produziert werden. Überschüssiges Aama führt dazu, dass unsere Körpersysteme verstopft oder blockiert werden, weil es nicht von unseren natürlichen Systemen ausgeschieden wird. Es führt zu Gärungsprozessen und an schließendem Ungleichgewicht in allen drei Doshas. Aama - giftiges Material - ist ein fruchtbarer Boden für die Entwicklung von Krankheiten. Es hat keine nützliche Funktion im Körper, es wirkt nur zerstörerisch. Daher wird es am besten ganz vermieden bzw. sollte aus dem Körper entfernt werden.

**Strotas:** Strotas sind physische Kanäle im Körper, von großen wie dem Verdauungstrakt, bis zu den mikroskopischen Kanälen auf zellulärer Ebene. Um nur ein Beispiel zu nennen: Strotas transportieren Blut, Schweiß, Bauchspeicheldrüsenflüssigkeit, Samen, und Kot. Über diese Kanäle gelangen Nährstoffe in unsere Zellen und scheiden wir den Abfall aus. Für eine gute Gesundheit ist es daher unerlässlich, diese Kanäle offen und flexibel zu halten.

## Dhatus und Ojas

Agni (Enzyme & Hormone) helfen, alles, was wir essen, zu verdauen, und Agni verwandelt das Gegessene in Nährstoff-Plasma und Kot. Die Lymphe und der Blutstrom absorbieren das Nährstoff-Plasma und verwandeln es mit Hilfe von Dhatu Agni (Stoffwechsel-Feuer oder Stoffwechsel-Enzyme) in verschiedene Gewebe.

Ojas wird am Ende des Umwandlungsprozesses erzeugt. Ojas ist die verbliebene reine Energie, die für die Erhaltung des Immunsystems unseres Körpers unerlässlich ist. Gesundes Gewebe (Dhatus) und Immunität (Ojas) fördern positive Emotionen, Widerstandsfähigkeit, Vitalität, Stärke, Gesundheit, schnelle Genesung von chronischen Problemen, Enthusiasmus und Ruhe des Geistes; und es wirkt gegen Alterserscheinungen.

Ayushakti geht davon aus, dass jede Krankheit mit schwacher Verdauung und schwachem Stoffwechsel beginnt (Low Agni). Dadurch entstehen Aama (Giftstoffe) und überschüssige Dosha (Ungleichgewicht). Überschüssige Dosha und Aama-Giftstoffe blockieren die Kanäle und Körperfunktionen. Schließlich werden Gewebe unterernährt, und Krankheiten entstehen. Ayushakti erreicht eine Transformation in dieser Situation mit den sechs Werkzeugen von Ayurveda – Ernährung, Hausmittel, Lebensstil-Veränderungen, Entgiftung (Panchakarma), pflanzliche Formeln und Marma – alles dies, um Ungleichgewichte an der Wurzel zu beheben. Dieser ganzheitliche Ansatz unterstützt das gesamte Körpersystem mit erstaunlicher Effektivität dabei, langanhaltende Gesundheit auf natürliche Weise wiederherzustellen.

## Ayushakti-Behandlungsgrundsätze für chronische Probleme

### **Aktivierung von Agni (Stoffwechsel und Verdauung)**

**Entfernung von Blockaden, die durch Aama (Giftstoffe) oder Dosha-Ungleichgewichte verursacht wurden; Wiederherstellung von Gleichgewicht**

**Wiederaufbau und Heilung betroffener Gewebe (z.B. der Knochen bei Arthritis, oder der Lunge bei Atemwegserkrankungen, oder des Immunsystems bei Autoimmun-Problemen, etc.)**

**Linderung der chronischen Symptome.**

**Um mehr über die Ayushakti-Behandlungen zu erfahren, oder einen Ayushakti Vaidya/Praktiker in Ihrer Nähe zu finden, schicken Sie uns eine e-Mail oder rufen Sie uns an:**

#### **Europe:**

Ph. no: +31 181 614 017  
Email: [info@ayushakti.eu](mailto:info@ayushakti.eu)  
Website: [www.ayushakti.eu](http://www.ayushakti.eu)

#### **U.S.A.:**

Ph. no: +1 800 280 0906  
Email: [info@ayushaktiusa.com](mailto:info@ayushaktiusa.com)  
Website: [www.ayushakti.com](http://www.ayushakti.com)

#### **U.K.:**

Ph. No: +44 20 8144 4374  
Email: [info@ayushakti.co.uk](mailto:info@ayushakti.co.uk)  
Website: [ayushakti.co.uk](http://ayushakti.co.uk)

#### **Australia & New Zealand:**

Ph. no: +64 9 889 3552  
Email: [nz@ayushakti.com](mailto:nz@ayushakti.com)  
Website: [www.ayushakti.com.nz](http://www.ayushakti.com.nz)

#### **India:**

Ph. no: +91 22 67376733/29.  
Email: [info@ayushakti.com](mailto:info@ayushakti.com)  
Website: [www.ayushakti.com](http://www.ayushakti.com)

## Ihr Besuchsverlauf & häufig gestellte Fragen

### Die Pulsauswertung durch einen Ayushakti Vaidya....

Der erste Teil Ihres Besuchs wird Ihr privates Treffen mit einem Ayushakti-Vaidya sein. Nachdem Sie Ihren Formularabschnitt ausgefüllt haben, werden Sie in den Wartebereich geführt, und dann ins Sprechzimmer.

Wenn der Vaidya Ihren Puls liest, ist er oder sie 100% auf Sie fokussiert und in der Lage, zu ermitteln, was in Ihrem Körper physisch, geistig und emotional passiert. Aufgrund langjähriger Erfahrung ist der Ayushakti Vaidya fähig, diesen Prozess in wenigen Augenblicken abzuschließen und Ihnen mitzuteilen, was er oder sie beobachtet.

Nach ihrer Pulsauswertung beantwortet der Ayushakti-Vaidya gerne alle Ihre Fragen, die Sie bezüglich Ihrer persönlichen gesundheitlichen Belange haben. Vielleicht möchten Sie bereits vor Ihrem Termin Ihre Fragen aufschreiben, was Ihnen helfen wird, mehr Klarheit zu gewinnen.

Während er mit Ihnen spricht, wird der Vaidya pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel empfehlen, die auf Ihre individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Danach werden Sie zu dem Bestellpunkt für die pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel geführt.

### Ayurvedischer Lebensstil und Ernährungsberatung

Wenn dies Ihr erster Besuch ist, wird der nächste Schritt in Ihrem Termin sein, einen erfahrenen Ernährungsberater zu treffen, der Ihnen den individuellen Lebensstil und die Ernährungsrichtlinien erklärt, die Sie befolgen sollten, und er oder sie wird Sie auch über die Einnahme ihrer empfohlenen pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel informieren. Alternativ kann ein Ayushakti-Vaidya auch selbst Lebensstil und Ernährungsberatungen geben. Insgesamt werden beide Beratungen zusammen etwa 20-30 Minuten dauern.

Wenn Sie für einen Folge-Besuch hier sind, und Zeit sparen wollen, ist es möglich, die Lebensstil- und Ernährungsberatung zu überspringen. Es sei denn, Sie haben weitere Fragen, die wir in dieser Sitzung gerne beantworten werden.

### Weitere Informationen

Die Ayushakti-Vaidyas kommen 2 bis 3 Mal im Jahr. Wir werden Sie per e-Mail über zukünftige Besuche Ihres Ayushakti-Vaidyas informieren, mit viel Vorlauf, so dass Sie Ihren Termin planen und buchen können.

Bitte stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Kontaktdaten einschließlich ihrer Email-Adresse ins Anmeldeformular geschrieben haben.

Für eindrucksvolle Berichte über gesundheitliche Transformationen, abonnieren Sie den Ayushakti YouTube Channel: <https://www.youtube.com/user/AyushaktiTV>

Für regelmäßige Gesundheits-Tipps & Updates folgen Sie uns auf Facebook: <https://www.facebook.com/Ayushakti>

## Unsere telefonische Anlaufstelle

Wenn Sie Fragen haben, während Sie die Kräuter nehmen oder mehr Anleitung benötigen, kontaktieren Sie uns bitte unter 0031 181 614 017 oder per e-Mail: [info@ayushakti.eu](mailto:info@ayushakti.eu)

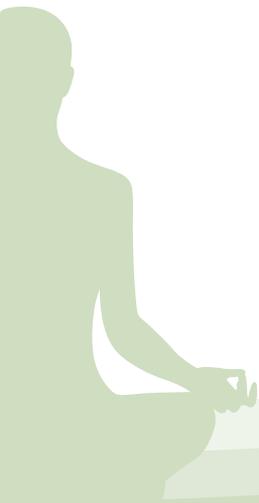
### Dauer des pflanzlichen Nahrungsergänzungs-Programms

Ihr Ayushakti Vaidya wird Ihnen empfehlen, die Kräuter über einen Zeitraum von 4-6 Monaten konstant zu nehmen, und dann zu einem Folgebesuch zu kommen, bei dem die notwendigen Anpassungen vorgenommen werden.

Je nach individueller Situation können Sie eine größere oder geringere Anzahl von Ergänzungsmitteln verschrieben bekommen. Bestimmte Kräuter werden häufig zu Beginn des Programms verschrieben. Jedes Produkt arbeitet auf allen Ebenen und für eine Vielzahl von Bedingungen. Auch wenn Sie Kräuter nehmen, die dem ähneln, was Familienangehörige oder Freunde einnehmen, können die Kräuter an ganz unterschiedlichen Ungleichgewichten arbeiten.

Die pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel können am Ende Ihres Besuchs gekauft werden.

**Herzlichen Glückwunsch zum ultimativen Schritt zu einer lebendigen und langlebigen Gesundheit...**



## Liste der Kräuter

**Zweimal täglich mit warmem Wasser nach dem Frühstück und Mittag- oder Abendessen einnehmen. (1+1 bedeutet: Nehmen Sie 1 Tablette zweimal täglich ein)  
(2+2 bedeutet: Nehmen Sie 2 Tablette zweimal täglich ein)**

1	AMRUTRAS	60 tab	1 + 1
2	ANULOM	60 tab	1 + 1
3	ARSHNA	60 tab	1 + 1
4	BLISS	60 tab	1 + 1
5	BRAINTO (SUMEDHA 95)	60 tab	1 + 1
6	CHAITANIA	60 tab	1 + 1
7	CHANDRAPRABHA	120 tab	2 + 2
8	CHANDRIKARAS	60 tab	1 + 1
9	CHOLESTRIN GRANULAT	150 gr.	1TL – 1TL
10	DIABHAR (MADHUNIL)	120 tab	2 + 2
11	DIVYASWAS JIVAN	60 tab	1 + 1
12	DRUSTIVARDHAK	60 tab	1 + 1
13	D-VYRO TAB	60 tab	1 + 1
14	DYROMUKTI	60 tab	1 + 1
15	EASY DETOX GRANULEN	160 gr	1 TL vor dem schlaffen
16	EASY DETOX TAB	120 tab	4 tab for dem schlaffen
17	ENERGY	60 tab	1 + 1
18	GARBHRAKSHAK	60 tab	1 + 1
19	GASMUKTI	60 tab	1 + 1
20	GRANTIHAR	180 tab	3 + 3
21	GULKACID	120 tab	2 - 2
22	HARTONE (JIVANRAKSHAK)	120 tab	2 + 2
23	HG PLUS	120 tab	2 + 2
24	IMMUNO (OJAS)	60 tab	1 + 1
25	J.S.	60 tab	1 + 1
26	JIVANIYA	60 tab	1 + 1
27	JIVANSHAKTI	60 tab	1 + 1
28	JIVANYOG	60 tab	1 + 1
29	K-TONE	120 tab	2 + 2
30	KAISHORE GUGGUL	120 tab	2 + 2
31	KANTHASUDHAR	60 tab	1 + 1
32	KAPHANO SYRUP	100 ml	1 - 4 TL am tag
33	KUMARIKA	60 tab	1 + 1
34	LACTOVITA	60 tab	1 + 1
35	LIVTONE	60 tab	1 + 1
36	LIVTONE SYRUP	100 ml	1 - 4 TL am tag
37	MAHAVATNASHAK	60 tab	1 + 1
38	MEDNIL	180 tab	3 + 3
39	METABOOST (SUHRUDAY)	120 tab	2 + 2
40	MIND POWER	60 tab	1 + 1
41	KUMARIYOG	240 tab	4 + 4
42	NAVJIVAN	60 tab	1 + 1
43	NAVKESH HAIR OIL	100 ml	Auf die Kopfhaut auftragen
44	NIRAMAY	60 tab	1 + 1

45	PAINMUKTI MJ	120 tab	2 + 2
46	PAINMUKTI SANDHICAL	120 tab	2 + 2
47	PARAMSUKH	120 tab	2 + 2
48	PITTASHAMAK	60 tab	1 + 1
49	PRATISHAKTI	120 tab	2 + 2
50	PROSTO	60 tab	1 + 1
51	RAKTABANDH	120 tab	2 + 2
52	RAKTASHANTI	120 tab	2 + 2
53	RASNADI GUGGUL	120 tab	2 + 2
54	REJULIV	60 tab	1 + 1
55	RESTIN	90 Tab	3 Tab vor dem Schlafen
56	SANDHIYOG	60 tab	1 + 1
57	SEPNIL CREAM	25gms	zur äußerlichen Anwendung
58	SHAKTIRASAYANA	60 tab	1 + 1
59	SHIRSHULHAR	60 tab	1 + 1
60	SHUKRAVARDHAK	60 tab	1 + 1
61	SKIN TONIC	120 tab	2 + 2
62	SPECIAL TONIC	60 tab	1 + 1
63	STREE SANJIVANI	120 tab	2 + 2
64	STREE SATHI	60 tab	1 + 1
65	SUDARUN LOTION	100ml	zur äußerlichen Anwendung
66	SUGARID	120 tab	2 + 2
67	SUKANTI FACE CREAM	50gms	zur äußerlichen Anwendung
68	SUKANTI FREEDOM CREAM	25gms	zur äußerlichen Anwendung
69	SUKARNA	60 tab	1 + 1
70	SUKESHA	120 tab	2 + 2
71	SUKESHA SCALP CLEANER	100ml	zur äußerlichen Anwendung
72	SUMEDHA SYRUP	200ml	1 - 4 TL am Tag
73	SUNIRAM	60 tab	1 + 1
74	SUPACHAK	60 tab	1 + 1
75	SUVARNA	120 tab	2 + 2
76	SUVARNA CREAM	50gms	zur äußerlichen Anwendung
77	SWASAVIN ASTHALOC	120 tab	2 + 2
78	SWASAVIN D-VYRO SYRUP	100ML	1 - 4 TL am tag
79	TOXIGO (AAMPACHAK)	60 tab	1 + 1
80	TRIKATU	60 tab	1 + 1
81	TRIPHALA	120 tab	2 + 2
82	U-TONE (URITONE)	120 tab	2 + 2
83	VATA DETOX	90 Kapseln	3 Kap. vor dem Schlafe
84	VIRECHAN	60 tab	2 tab. vor dem Schlafe

### Einzelkräuter

85	AMALAKI	60 tab	1 + 1
86	ARJUNA	60 tab	1 + 1
87	ASHWAGHANDA	60 tab	1 + 1
88	BRAHMI	60 tab	1 + 1
89	GARLIC (KNOBLAUCH)	60 tab	1 + 1

90	GUDUCHI	60 tab	1 + 1
91	HARIDRA	60 tab	1 + 1
92	NEEM LEAF	60 tab	1 + 1
93	SHALLAKI	60 tab	1 + 1
94	SHATAVARI	60 tab	1 + 1
95	SHUDDHA GUGGUL	60 tab	1 + 1
96	YASTHIMADHU	60 tab	1 + 1

### öl & ghrut

97	BALADA OIL	100 ml	
98	CHAKSHUYA GHRUT	100 ml	
99	JIVANIYA GHRUT	100 ml	
100	MAHATITAK GHRUT	100 ml	
101	MAHATRIPHALA GHRUT	100 ml	
102	MEDHYA GHRUT	100 ml	
103	PACHAK GHRUT	100 ml	
104	PHALA GHRUT	100 ml	
105	SAMAVATAK OIL	100 ml	
106	SHODHAN OIL	100 ml	
107	VACA OIL	100 ml	

### Detox

108	HEALTHIIMI DETOX	30 day detox	
-----	------------------	--------------	--

## Bei der ersten Kräutereinnahme...

Denken Sie immer daran, dass es am besten ist, die Kräuter eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen einzunehmen.

Wenn Sie die Kräuter zum ersten Mal einnehmen, und Ihr Körper stellt sich auf das Neue ein, dann können Sie einige milde Reaktionen wie das Empfinden von Hitze, Magenblähungen, Unbehagen usw. erleben. Langsam werden diese Symptome wieder verschwinden, und die Kräuter werden beginnen, auf einer tieferen Ebene zu arbeiten, und innerhalb von 15-30 Tagen werden Sie Verbesserungen bei Ihren gesundheitlichen Problemen bemerken. Die Ayushakti Ayurveda-Kräuter sind vollkommen sicher und natürlich, und es gibt keine Nebenwirkungen.

Kräuter wirken reinigend und entgiftend. Einige Formeln entsorgen Giftstoffe über das Verdauungssystem, insbesondere über den Darm. Daher können Sie für kurze Zeit Blähungen oder lockeren Stuhlgang bekommen.

Nicht jeder erlebt diesen Effekt, aber wenn Sie ihn erleben, beachten Sie bitte, dass dies ein Indiz dafür, dass die Kräuter ihre Arbeit tun. Jeder Mensch erfährt die positive heilende Wirkung der Kräuter anders. Einige haben sofort erhöhte Energie, während andere länger brauchen, um eine Veränderung zu spüren. Einige erfahren sofort eine gesundheitliche Verbesserung und entscheiden dann ganz alleine, das Heilprogramm aufzuhören, allerdings zu früh. Das kann dazu führen, dass das ursprüngliche Problem wieder zurückkommt.

Ayurveda ist eine vorbeugende Methode, die auf die Grundursache eines Gesundheitsproblems abzielt. Dies ist ein schrittweiser Prozess, der den Körper auf vielen Ebenen ausbalanciert und Zeit brauchen kann. Denken Sie daran, Geduld damit zu haben.

## Richtlinien für Ihre Ernährung

Bei der Ernährung zielt Ayushakti auf Ausgleich der Doshas, Aama-Reduktion, Erhöhung des Agnis sowie auf Nahrungszuführung in die Gewebe und das Immunsystem. Folgen Sie bitte dem Ernährungsplan, den Ihr Ayushakti-Berater empfohlen hat, und nicht nur den nachstehenden generellen Richtlinien. Nach den Prinzipien des Ayurveda ist Nahrung Medizin. Nahrung ist eine Quelle des Lebens („Lebens-Mittel“), und die Verdauung ist die Grundlage der Gesundheit. Wie man isst, ist genauso wichtig wie das, was man isst, denn die Qualität der Verdauung wird durch den Zustand des Geistes, der Emotionen und der Umwelt beeinflusst.

### Um Heilung und Gesundheit zu fördern, schlägt Ayurveda vor:

- Essen Sie zu regelmäßigen Zeiten - keine Snacks
- Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut
- Machen Sie nach dem Essen entweder einen kurzen Spaziergang, oder legen Sie sich 10 Minuten nach dem Essen auf die linke Seite hin, um die Verdauung zu fördern
- Trinken Sie viel Flüssigkeit bis zu 20 Minuten vor und erst wieder ab 20 Minuten nach dem Essen. Während der Mahlzeit kein Wasser trinken, weil es die Verdauung schwächt.
- 2-3 Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen.

### Was Sie essen sollten:

- frische Lebensmittel, die in der Saison und vor Ort angebaut werden
- warme, frische und gekochte Lebensmittel in suppenartiger Konsistenz, keine kalten, abgestandenen, rohe oder trockene Lebensmittel, keine Konservendosen
- Ghee (geklärte Butter), Kräuter (Basilikum, Sellerie etc.) und verdauungsfördernde Gewürze (Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Zimt, Kardamom, Kurkuma, Koriander, schwarzer Pfeffer, etc.)

Bitte beachten Sie das Ernährungsformular, das Ihr Ernährungsberater speziell für Sie anpasst.

## Ernährung ändern

Ernährungsänderung braucht Zeit. Unsere Ernährungsgewohnheiten sind zu unserem sozialen, kulturellen und historischen Selbstverständnis wesentlich. Der Einstieg erfordert etwas Mut und das eigene Engagement, da mentale und emotionale Energie für die Änderung nötig ist. Am Anfang kann es notwendig sein, neue Rezepte zu finden, und mit dem Einkaufen, dem Kochen und dem Essen von Lebensmitteln zu experimentieren, die unvertraut sind.

Die Aussicht auf eine schnellere Heilung, eine bessere Gesundheit und eine verbesserte Lebensqualität dient als Motivation, und diese positive Aussicht erzeugt Energie und Begeisterung für Ernährungsveränderungen. Wir experimentieren fortlaufend, entdecken, was für uns funktioniert und was nicht, und werden selbstbewusst genug, um einige unserer neu gefundenen Rezepte mit Familie und Freunden zu teilen.

Eine neue, ausgeglichene Ernährung mag am Ende genauso viel Freude machen wie Ihre jetzige Ernährung, aber zunächst muss man sich für die Umstellung etwas Zeit lassen. Seien Sie also geduldig, experimentieren Sie, haben Sie Freude und genießen Sie die Früchte ihrer Bemühungen.

## Alternative Möglichkeiten:

### Ein guter Anfang

Ein guter Anfang des Prozesses besteht darin, alternative Zutaten für Ihre bestehenden Rezepte zu finden. Im Folgenden geben wir Vorschläge für Lebensmittel, die leichter verdaulich sind, und Lebensmittel, die sogar bei der Verdauung helfen.

### Weizen

Couscous durch Hirse oder Buchweizen ersetzen, und Weizennudeln durch Nudeln aus Dinkel oder Kamut ersetzen. Diese uralten Weizensorten enthalten weniger Gluten als normaler Weizen und sind leichter verdaulich. Sie können auch Nudeln aus Reis, Mais oder Buchweizen probieren, wenn Sie eine ganz glutenfreie Ernährung benötigen.

### Brot

Probieren Sie Roggen oder Dinkelbrot anstelle von Weizenbrot, und am besten tosten Sie alles Brot, um den immer noch leicht aktiven Hefe-Gärungsprozess zu stoppen. Tosteten macht das Brot leichter verdaulich.

### Getreide

Es gibt viele weizenfreie Frühstücksflocken im Supermarkt, aber achten Sie auf deren Zuckergehalt. Sie können auch Haferflockenbrei (Porridge) ausprobieren. Amarant kann zu Haferflocken hinzugefügt werden, indem man es über Nacht in Wasser mit einigen Rosinen einweicht. Wenn Sie Müsli essen wollen, dann so lange wie möglich vor dem Verzehr einweichen, sonst sind die Körner und Früchte sehr schwer zu kauen und zu verdauen.

### Pfannkuchen, Kuchen & Chappatis

Süße oder salzige Pfannkuchen mit Reismehl, Kichererbsenmehl, Hirsemehl oder glutenfreiem Mehl anstelle von Weizenmehl kochen. Dieses Mehl funktioniert auch bei allen süßen oder herzhaften Kuchen gut. Für aufgehendes Gebäck muss Backpulver hinzugefügt werden. Reis, Hirse und Kichererbsenmehl, fein gemahlen, lassen sich auch für hervorragende Chappatis verwenden, wenn man den Teig mit heißem Wasser macht.

### Milch

Soja-, Mandel-, Reis- und Kokosmilch sind bei Rezepten ein hervorragender Ersatz für Kuhmilch oder Joghurt. Mandelmilch wird hergestellt, indem man etwa zehn eingeweichte und geschälte Mandeln in einem Mixer mit einer Tasse Wasser mixt. Sie können auch eine blanchierte Mandelpaste kaufen (ähnlich wie Erdnussbutter), zwei Teelöffel in Ihr Rezept geben und mit etwas Wasser oder Sojamilch verrühren.

In indischen Läden und in vielen Supermärkten kann man Kokosmilch in Kartons (nicht in Dosen) oder Kokosnusscreme in einem harten Block kaufen (raspeln und ein wenig Flüssigkeit dazugeben, entweder Wasser oder Sojamilch, kurz bevor das Gericht gekocht wird). Risottos mit Mandelmilch als Basis kochen. Käse durch Mandelpaste ersetzen.

### Tomaten

Wenn ein Rezept Tomatensauce enthält, versuchen Sie, anstelle von Tomaten entweder rohe oder geröstete rote Paprika in eine Paste zu verarbeiten. Das ergibt auch eine ausgezeichnete Sauce zu einem Hauptgericht. Karottensaft ist eine weitere Alternative zur Tomatenpaste in Gemüseintöpfen und Currys. Sie können auch getrocknetes Mango-Pulver, Limettensaft oder Kokum (indische Garcinia-Frucht), getrockneten Rhabarber oder getrocknetes Amla (Myrobalane/ Kirschpflaume) oder getrocknete Granatapfelkerne verwenden. Nudeln mit Veganer Pesto-Sauce servieren oder eine weiße Sauce mit Soja-, Mandel- oder Kokosmilch zubereiten, und einen Frischkäse - Schafsmilchkäse oder Ziegenkäse - dazugeben.

### **Erdnussbutter**

Paste aus Sonnenblumensamen schmeckt auffallend ähnlich.

### **Salz**

Wenn Sie nicht ohne Salz auskommen können, dann verwenden Sie Steinsalz. Im Gegensatz zu anderen Salzen balanciert Steinsalz alle drei Doshas, sofern die Menge sehr gering ist.

### **Zucker & Honig**

Probieren Sie Jaggery (erhältlich in indischen Läden) oder Rapadura (erhältlich in Naturkostläden), die beide aus erstarrtem Zuckerrohrsaft bestehen (ein natürliches Süßungsmittel), und die beim Backen, Kochen, Tee usw. verwendet werden können. Denken Sie daran, dass Honig nicht hitzebeständig ist und beim Backen oder Kochen giftig wird.

### **Smoothies & Shakes**

FrISCHE Fruchtsäfte herstellen oder Obst-"Milchshakes" mit Reismilch oder Hafermilch probieren.

### **Priorisieren Sie Ihre Entscheidungen**

Das wichtigste ist, diese Richtlinien und die auf Sie angepassten Ernährungsratschläge Ihres Beraters genau durchzulesen. Dann können Sie Ihre täglichen Aktionen oder die Änderungen, die Sie machen wollen priorisieren, z.B. die Erhöhung der Menge an frischen statt abgepackten Lebensmitteln, oder die Verringerung von scharfen und trockenen Lebensmitteln, oder die Vermeidung von Weizen.

### **Kein abrupter Entzug, arbeiten Sie mit Prozentsätzen**

Wir haben festgestellt, dass ein abrupter Entzug für die meisten Menschen nicht funktioniert, da alleine die Idee Sie schon vom Versuch abringen kann. Ein guter Tipp ist, mit Prozentsätzen zu arbeiten. Wenn Sie sich die Ernährungsvorschläge ansehen und feststellen, dass Sie weit davon entfernt sind, versuchen Sie, Ihre Ernährung Schritt für Schritt in die richtige Richtung zu bewegen. Es mag ein Lebensmittel geben, das Sie wirklich komplett vermeiden müssen. Für eine Person können es Tomaten sein, für eine andere Weizen, aber vergewissern Sie sich, dass Sie das zu vermeidende Nahrungsmittel mit einer Alternative aus der Positiv-Liste ersetzen, und genießen Sie Ihr Essen.

## **Sechs Grundnahrungsmittel einer ayurvedischen Ausgleichsernährung**

1. Ghee: von allen Milchprodukten ist Ghee (geklärte Butter) das Beste. Es reduziert Pitta und kann mit praktisch jedem Gericht gekocht und ergänzt werden. Machen Sie Ihr eigenes oder kaufen Sie es in Gesundheits-Lebensmittelgeschäften.
2. Gewürze: wie Koriander, Gewürznelken, Kreuzkümmel, Fenchel, Muskatnuss, Ingwer, Knoblauch und schwarzer Pfeffer können in allen Nahrungs Zubereitungen frei verwendet werden.
3. Mungbohnen & Gemüsesuppe: ganze Mungbohnen und Gemüse z. B. alle Kürbissorten, Wasserkresse, Zucchini, Spargel, Blattgrün, Karotten, Schlangenkürbis, weicher Kürbis sind leicht verdaulich, schmelzen Fett und sind voller Proteine, Mineralien und Fasern.
4. KHICHADI: das ist eine Kombination aus Reis und Mungdhal. Sehr leicht, verbessert die Verdauung und gleicht Doshas aus.
5. Reis: brauner Reis.
6. Früchte: Apfel, Granatapfel und Papaya.

## Grundprinzipien des Essens für eine gute Gesundheit:

- Gekocht ist besser als roh!
- Warme, supppige, weiche Mahlzeiten sind besser als schwere, trockene, oder feste Nahrungsmittel.
- Niemals Milch mit Obst, Honig, Fleisch oder Fisch vermischen!
- Niemals Honig erhitzen. Einmal erhitzt, wird es giftig für den Körper
- Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind, und wenn die Mahlzeit zuvor verdaut wurde (nach 3-4 Stunden).
- Um eine Verdünnung der Verdauungssäfte (Agni) zu vermeiden, vorzugsweise 10 – 30 Minuten vor oder eine Stunde nach dem Essen trinken.
- Versuchen Sie, zu regelmäßigen Zeiten am Tag zu essen.
- Essen Sie nicht zu spät in der Nacht und 1-2 Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen.

WIR EMPFEHLEN, DIE MAHLZEITEN WIE FOLGT ZU GESTALTEN:

Ø 60-70% des Tagesbedarfs mit Gemüse aufzufüllen

Ø 20-30% des Tagesbedarfs mit Mungobohnen / grünen Linsen aufzufüllen

Ø 10% Kohlenhydrate wie Reis / Nudeln / Brot

Nehmen Sie sich Zeit bei der Umstellung Ihrer Essgewohnheiten!

Beginnen Sie Schritt für Schritt zu reduzieren und später zu vermeiden!

Ruhig angehen - kein Stress!

Alle oben genannten Empfehlungen gelten für die nächsten vier Monate.

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Fragen auftauchen oder weitere Informationen oder Unterstützung benötigt werden! Wir sind gerne für Sie da!

Erste Veränderungen werden Sie nach 6-8 Wochen erkennen! Dieser natürliche Weg der Heilung braucht Zeit!

Danke, dass Sie uns die Möglichkeit geben, Sie bei Ihren gesundheitlichen Anliegen zu unterstützen.



## Diätetische Richtlinien

### ZU GENIESSEN

- Viel Gemüse (etwa 60 % Ihres Tellers)
- Frische Lebensmittel, die gerade Saison haben und lokal angebaut werden
- Warme, suppenartige, frische und gekochte Lebensmittel statt kalte, abgestandene, konservierte, rohe oder trockene Lebensmittel
- Gute Kohlenhydrate wie Reis und Quinoa
- Pflanzliche Proteine wie Hülsenfrüchte; Mung und Mungdhal sind das Beste!!!
- Gesunde Fette wie Ghee, Olivenöl oder Kokosnussöl
- Bevorzuge gekochte Lebensmittel gegenüber Rohkost
- Essen Sie nie zu viel oder bei Stress
- Verwenden Sie Gewürze, um das Verdauungsfeuer anzuregen
- Bereiten Sie das Essen schön und mit viel Liebe zu
- Reduzieren Sie tierische Produkte und weißen Zucker, verarbeitete Lebensmittel, eiskalte Speisen und Getränke, Weizen, verarbeitete Fette, Kaffee sowie Alkohol
- Genießen Sie Mung gekeimt und dann gedämpft; Mung-Suppe, Mung-Pfannkuchen, Mung-Humus
- Linsen – gelbe (Mung Dal), grüne oder rote Linse
- Mung Gemüse Khichdi (40% Mung + 30% Gemüse + 30 % Reis). In jedem Rezept, das Mung enthält, Asafoetida (Gewürz) verwenden = vermindert Gas / Luft-Produktion im Magen
- Gedünstetes / gekochtes Gemüse oder Suppe: Zucchini, Kürbisse, Blattgemüse, Spinat, Mangold, Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Paprika, frischer Ingwer, Brechbohnen, grüne Erbsen, Spargel, Fenchel, Kohl, Brokkoli, Rote Bete, Sellerie, Chicoree und Porree
- Brot (getoastet)
- Nudeln aus Dinkel, Quinoa, Kamut, Roggen, Amaranth, Hirse, Mais, Buchweizen, Hafer-Samen
- Frisch / Weichkäse, z.B. Ziegenkäse, Hüttenkäse, Ricotta, frischer Feta
- Tee: Grüner Tee/Kräutertee/frischer Ingwertee
- Smoothies/Säfte aus grünem Gemüse
- Milch: Reis / Mandel / Kokosnuss / Hafer / Soja
- Reis: rot oder braun wäre besser
- Granatäpfel und Papayas, Äpfel, Birnen, Aprikosen, Kirschen, Pflaumen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, andere Beeren, frische Feigen, verschiedene Melonen, Cantaloupe, Pfirsiche, Lichee, Kokosnuss, Stachelbeeren (wenn Sie Diabetiker sind, können Sie nur Apfel oder Papaya essen)
- Getrocknete Früchte sind schwer verdaulich, bitte über Nacht einweichen oder kochen, damit sie weich und leicht verdaulich werden.
- 2 Mandeln und Walnuss können regelmäßig gegessen werden
- Verwenden Sie Gewürze wie: Ajwain, Kreuzkümmel, Kurkuma, Asafoetida, Schwarzer Pfeffer, Koriander, Ingwer, Muskatnuss, Zimt, Kardamom, usw.
- Verwenden Sie Ghee, Oliven- oder Kokosnuss- oder Reisöl, Bio-Rapsöl
- Verwenden Sie natürliche Süßungsmittel wie Jaggary (Gud), Agavenextrakt, Ahornsirup oder Dattelsirup oder Stevia. Honig sollte nur hinzugefügt werden, wenn die Speisen oder Getränke kühl sind. Honig sollte niemals erhitzt werden, da er bei hohen Temperaturen giftig werden kann.
- Als Kalziumzusatz: Sesamsamen, Mandeln, Brokkoli, Sonnenblumenkerne, Spinat, Amaranth
- Bei Bedarf ist eine Tasse Kaffee pro Tag und ein kleines Stück Schokolade zum Naschen erlaubt
- Trinken Sie frische Säfte und vermeiden Sie hergestellte Flaschensäfte

### Nicht so gut, daher zu vermeiden oder zu reduzieren:

- Weizen
- Fleisch (insbesondere rotes Fleisch), Fisch und Eier
- Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Quark, Wein, usw.
- Saures wie Zitrone, Essig, Tomaten, Orange, Limette, Ananas, Trauben
- Gemüse wie Kartoffeln, Auberginen, Tomaten, Gurken, Okra
- Vermeiden Sie rohes Gemüse wie Salat; etwas Salat und Avocados können zu Mittag gegessen werden.
- Hartkäse
- Kuhmilch
- Speisereste: Über Nacht im Kühlschrank vom Vortag gekochtes Essen
- Gekühlte Lebensmittel, Konserven, Backofenprodukte, Fast Food, verarbeitete Lebensmittel, Tiefkühlkost
- Künstliche Süßstoffe und raffinierter Zucker, weißer Zucker
- Kalte Getränke, Softdrinks, aromatisiertes Wasser, Vitamingetränke,
- Öl - Erdnuss- und Senföl

### Die richtige Art zu Essen:

Essen Sie in Ruhe und langsam. Setzen Sie sich hin, sprechen Sie ein Gebet und kauen Sie langsam und gut, wie eine Kuh. Sogar Wasser kann gekaut werden.

Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind. Lassen Sie mindestens 3-4 Stunden zwischen den Mahlzeiten, damit das Verdauungssystem wirklich Zeit hat, den Verdauungskreislauf abzuschließen, bevor neue Nahrung kommt.

Essen Sie bewusst und pflegen Sie positive, angenehme Gespräche und Gedanken. Dadurch wird Ihr Agni stark und Ihr Essen vitalisierend.

Setzen Sie sich nach dem Essen für eine kurze Zeit zur Entspannung hin. Sie können auch einen kurzen Spaziergang machen oder sich nach dem Essen für 10 Minuten auf die linke Seite legen, um die Verdauung zu verbessern.

Versuchen Sie, regelmäßige Zeiten für Frühstück, Mittag- und Abendessen einzuhalten. Wenn zwischendurch der Hunger kommt, legen Sie 2 Snack-Zeiten fest; eine am späten Vormittag und eine am Nachmittag. Bereiten Sie den Snack zu und essen Sie ihn in aller Ruhe.

Halten Sie sich vom Naschen fern. Es tötet unser Verdauungssystem.

Trinken Sie keine kalten Getränke oder Wasser zu den Mahlzeiten. Das kann zu einer schlechten Verdauung führen.

Kräutertee oder Ingwerwasser sind in Ordnung, wenn Sie etwas trinken müssen. 20 Minuten vor und 20 Minuten nach dem Essen sollte man keine oder nur ganz wenig Flüssigkeit zu sich nehmen.

2-3 Stunden vor dem Schlafengehen sollte nichts mehr gegessen werden.



## Richtlinien für eine gesunde Ayurvedische Ernährung (Vata – Pitta)

### Zu vermeiden sind:

Schwer zu verdauende Nahrungsmittel wie Weizen, Fleisch (bes. rotes), Hartkäse und raffinierter Zucker. Diese Nahrungsmittel reduzieren das Verdauungsfeuer (agni) und produzieren Schleim und Toxine (aam).

Saure Nahrungsmittel wie Tomaten, saure Früchte (Orangen, Grapefruits, Ananas, etc.), Essig und extrem scharfe Dinge wie Chilies. Diese Nahrungsmittel erhöhen stark Pitta und Hitze im Körper und reduzieren ebenfalls die Verdauungskraft (besonders Tomaten).

Fermentierte und Fermentierung-fördernde Nahrungsmittel wie Joghurt, Alkohol und Hefe enthaltenden Lebensmittel (Bier, vegetarische Hefe-Pasten etc.). Fermentierte Nahrungsmittel sind sauer und haben somit auch die oben erwähnte Pitta-erhöhende Wirkung. Wenn zuviel Pitta im Verdauungstrakt ist, kommt es zu stärkeren Fermentierungsprozessen und damit zu mehr Blähungen und verminderter Verdauungskraft.

Rohes Gemüse, Salate und Bohnensprossen. Diese sind schwer zu verdauen, kalt und Vata-produzierend. Dicke Bohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen und Kohl sollten gemieden werden, selbst wenn diese gekocht sind.

Eiskalte Speisen und Getränke sind richtige 'Killer' des Verdauungsfeuers. Sie sollten möglichst völlig vermieden, oder aber nie direkt vor, während und nach anderem Essen zu sich genommen werden.

### Vermeiden Sie unbedingt Fertiggerichte, Büchsenahrung und Mikrowellenessen.

Diese Dinge haben keinen wirklichen Nährwert, senken die Verdauungskraft und produzieren Toxine im Körper.

### Unbeschwert genießen:

Gekochte Gemüse wie Kürbis, Zucchini, Spinat, Zuckererbsen, Spargel, Fenchel, Rüben, Mais, Süßkartoffeln, gekochte Zwiebeln, Mohrrüben, Grünkohl, rote Bete, Bohnen, Lauch, Sellerie, Chicoree, Mangold, Pastinaken, Artischocken, Broccoli, Paprika, Kastanien, Pilze und Seegras.

Nur ab und zu gegessen werden sollten Auberginen, Kartoffeln, Blumen- und Rosenkohl. Blattsalate (bes. bittere wie Chicoree, Rucola, Radicchio, Endivien, Feldsalat, etc.) können in kleinen Mengen zur Mittagszeit, vor dem Essen und mit Öl garniert gegessen werden. Avocados sind ebenfalls okay.

Hülsenfrüchte (dal) wie gelbe Schäl'erbsen, Linsen und Mungbohnen sind einfach zu verdauen, sehr nahrhaft und haben eine ausgleichende Wirkung auf den Körper (außer Kichererbsen und Kidneybohnen!). Damit alle enthaltenen Nährstoffe gut absorbiert werden können, sollte man Hülsenfrüchte immer zusammen mit Getreide essen (besonders Reis).

Getreide wie Reis, Hafer, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, Mais, Hirse, Amaranth, Quinoa, Polenta... praktisch alles außer normalem Weizen. Die Mehle dieser Getreide und auch Kartoffel- und Buchweizenmehl sind wunderbare Alternativen zum 'normalen' Mehl. Brot (weizenfrei!) sollte möglichst in einer Pfanne angeröstet werden, da die trockene Hitze Fermentierungsprozesse reduziert. Dinkelgries, Haferflockenbrei oder weizenfreies Müsli mit viel Zimt und Kardamom, Kokosflocken, eingeweichten Rosinen oder Kompott ist ein ideales Frühstück: leicht zu verdauen, nahrhaft, erwärmend, stärkend und energiespendend (aber ohne tierische Milch! Soja-, Reis-, Hafer-, Mandelmilch, etc. sind okay).

Nüsse und Samen sind schwer zu verdauen und Vata-produzierend. Wenn überhaupt, dann sollten diese nur zermahlen, eingeweicht oder püriert genossen werden. Fleisch, Milch, Creme und Flocken der Kokosnuss können jedoch ohne Einschränkung verwendet werden. Auf Erdnüsse sollte man ganz verzichten.

Alle süßen Früchte wie Aprikosen, Weintrauben, Kirschen, Pflaumen, frische Feigen und Datteln, Äpfel, Birnen und auch Granatäpfel. Trockenfrüchte sind okay, sollten aber eingeweicht oder zu Kompott verarbeitet werden. Zitronen können hin und wieder auch gegessen werden. Bananen sind energetisch sehr kalt und daher schwer zu verdauen. Sie sollten nicht regelmäßig gegessen werden und im Fall von Erkältung, Husten, Schnupfen, Grippe oder Schleimansammlung in den Atemwegen völlig vermieden werden.

Von allen Milchprodukten ist Ghee (geklärte Butter) das allerbeste. Ghee ist stark Pitta-reduzierend, eignet sich hervorragend zum Braten und kann praktisch zu jedem Essen dazugegeben werden. Normale Butter ist auch gut und definitiv jeder Art von Margarine vorzuziehen! Milch sollte nur warm und möglichst mit Ingwer, Kardamom, Zimt, Safran oder Kurkuma gewürzt getrunken werden. Gute Alternativen zu Kuhmilch sind Schafs- und Ziegenmilch oder Soja- und Reismilch. Frischkäse wie Feta, Mascarpone, Ricotta und Hüttenkäse sind leichter zu verdauen als Hartkäse und produzieren weniger Schleim und Ablagerungen. Um die Verdauung zu unterstützen, schwarzen Pfeffer auf Käse streuen!

Wenn man auf Fleisch nicht verzichten kann, sollte wenigstens nur weißes (Huhn oder Pute) gegessen werden. Fisch ist heiß und Pitta-erhöhend und sollte am besten gemieden werden. Ist das nicht möglich, dann Süßwasserfische essen und wenigstens auf Meeres-tiere verzichten! Bio-Eier und nicht-GM Tempeh, Miso und Tofu sind okay in Maßen; Seitan (Weizengluten) und Quorn (hochprozessiertes Pilzprotein-Isolat) sollte man allerdings komplett vermeiden.

Süßstoffe: weißer, raffinierter Zucker und alle künstlichen Süßstoffe wie Aspartame, Nutra-Sweet, etc. können durch Jaggery (gehärteter Zuckerrohrsaft), Rapadura, Dattelsüßholz, Rohrohrzucker, verschiedene Siruparten und Honig ersetzt werden. Honig ist allerdings nicht hitzebeständig und darf nicht über 40°C erhitzt werden. Wenn er gekocht oder gebacken wird, verliert Honig seine therapeutischen Eigenschaften und blockiert kleine Körpergefäße.

Getränke: Tee und Kaffee können getrunken werden, aber Kräutertee, Löwenzahn- und Malzkaffees sind besser. Gut ist Ingwertee (frische Ingwerwurzel). Er ist erwärmend, Agni-fördernd, beseitigt Schleim und Toxine und ist das Nummer-Eins-Hausmittel gegen Husten, Schnupfen und Erkältungen. Frische Gemüse- und Fruchtsäfte sind sehr nahrhaft und gesund, sollten aber separat vom Essen getrunken und bei Erkältungen gemieden werden.

**Ganz wichtig ist das Verwenden von Gewürzen beim Kochen. Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel und Safran sind die besten, um Vata, Pitta und Kapha auszubalancieren und Agni zu erhöhen. Schwarzer Pfeffer, Kurkuma, Curry, Zimt, Kardamom, Nelken, Senf- und Zwiebelsamen, Bockshornklee, Muskatnuss, alle frischen und getrockneten Kräuter, sowie Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer können viel verwendet werden. Asafoetida reduziert Vata und sollte zu Hülsenfrüchten, Bohnen und Kohl dazugegeben werden, um deren Blähwirkungen zu minimieren.**

Generell: Gekocht ist besser als roh! Warme, weiche, flüssige Gerichte und Suppen sind besser als schweres, trockenes und hartes Essen.

- Nie tierische Milch zusammen mit Früchten, Fleisch oder Fisch essen!
- Nur essen, wenn man hungrig ist!
- Genügend Zeit (3-4 St.) zum Verdauen zwischen Mahlzeiten lassen.
- Nicht zu spät am Abend und mindestens 2-3 Stunden vor dem Schlafen essen.

# Richtlinien für eine gesunde Ayurvedische Ernährung (Pitta – Vata)

## Zu vermeiden sind:

Schwer zu verdauende Nahrungsmittel wie Weizen, Fleisch (bes. rotes), Hartkäse und raffinierter Zucker. Diese Nahrungsmittel reduzieren das Verdauungsfeuer (Agni) und produzieren Schleim und Toxine (Aama).

Saure Nahrungsmittel wie Tomaten, saure Früchte (Orangen, Grapefruits, Ananas etc.), Essig und extrem scharfe Dinge wie Chilies. Diese Nahrungsmittel erhöhen Pitta und Hitze im Körper und reduzieren ebenfalls die Verdauungskraft (besonders Tomaten).

Fermentierte und Fermentierung-fördernde Nahrungsmittel wie Joghurt, Alkohol und Hefe enthaltende Lebensmittle (Bier, vegetarische Hefe-Pasten, etc.). Fermentierte Nahrungsmittel sind sauer und haben somit auch die oben erwähnte Pitta-erhöhende Wirkung. Wenn zuviel Pitta im Verdauungstrakt ist, kommt es zu stärkeren Fermentierungsprozessen und damit zu mehr Blähungen und verminderter Verdauungskraft.

Eiskalte Speisen und Getränke sind richtige 'Killer' des Verdauungsfeuers. Sie sollten möglichst völlig vermieden, oder aber nie direkt vor, während und nach anderem Essen zu sich genommen werden.

## Vermeiden Sie unbedingt Fertiggerichte, Büchsenahrung und Mikrowellenessen.

Diese Dinge haben keinen wirklichen Nährwert, senken die Verdauungskraft und produzieren Toxine im Körper.

## Unbeschwert genießen:

Gekochte Gemüse wie Kürbis, Zucchini, Spinat, Zuckererbsen, Spargel, Fenchel, Rüben, Mais, Süßkartoffeln, gekochte Zwiebeln, Mohrrüben, Grünkohl, rote Bete, Lauch, Bohnen, gekochte Sellerie, Chicoree, Mangold, Pastinaken, Artischocken, Paprika, Broccoli, Pilze, Kastanien und Seegras.

Nur ab und zu gegessen werden sollten Auberginen, Kartoffeln und Blumenkohl. Auf Kohl und rohes Gemüse (Karotten, Sellerie, Gurken, Kohlrabi etc.) sollte man besser verzichten, aber Blattsalate (bes. bittere wie Chicoree, Rucola, Radicchio, Endivien, Feldsalat etc.) können zur Mittagszeit, vor dem Essen und mit Öl garniert gegessen werden. Avocados sind ebenfalls okay.

Hülsenfrüchte (dal) wie gelbe Schälenerbsen, Linsen und Mungbohnen sind einfach zu verdauen, sehr nahrhaft und haben eine ausgleichende Wirkung auf den Körper (außer Kichererbsen und Kidneybohnen!). Damit alle enthaltenen Nährstoffe gut absorbiert werden können, sollte man Hülsenfrüchte immer zusammen mit Getreide essen (besonders Reis).

Getreide wie Reis, Hafer, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, Mais, Hirse, Amaranth, Quinoa, Polenta... praktisch alles außer normalem Weizen. Die Mehle dieser Getreide und auch Kartoffel- und Buchweizenmehl sind wunderbare Alternativen zum 'normalen' Mehl. Brot (weizenfrei!) sollte möglichst in einer Pfanne angeröstet werden, da die trockene Hitze Fermentierungsprozesse reduziert. Dinkelgries, Haferflockenbrei oder weizenfreies Müsli mit viel Zimt und Kardamom, Kokosflocken, eingeweichten Rosinen oder Kompott ist ein ideales Frühstück: leicht zu verdauen, sehr nahrhaft, erwärmend, stärkend und energie spendend (aber ohne tierische Milch! Soja-, Reis-, Hafer-, Mandelmilch etc. sind okay).

Nüsse und Samen wie Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Pistaccios, Paranüsse, Kürbis-, Sesam-, Mohn-, Pinien- und Sonnenblumenkerne sollten nur in geringen Mengen (maximal 10 pro Tag!) genossen werden, da diese schwer zu verdauen und Vata-produzierend sind. Am besten weicht man sie ein, zermahlt sie oder macht ein Mus aus ihnen. Fleisch, Milch, Creme und Flocken der Kokosnuss können jedoch ohne Einschränkung verwendet werden.

Auf Erdnüsse sollte man ganz verzichten.

Alle süßen Früchte wie Aprikosen, Weintrauben, Kirschen, Pflaumen, frische Feigen und Datteln, Äpfel, Birnen und auch Granatäpfel. Trockenfrüchte sind okay, sollten aber einge- weicht oder zu Kompott verarbeitet werden. Zitronen können ab und zu auch verwendet werden. Bananen sind energetisch sehr kalt und daher schwer zu verdauen. Sie sollten nicht regelmäßig gegessen werden und im Fall von Erkältung, Husten, Schnupfen, Grippe oder Schleimansammlung in den Atemwegen völlig vermieden werden.

Von allen Milchprodukten ist Ghee (geklärte Butter) das allerbeste. Ghee ist stark Pitta- reduzierend, eignet sich hervorragend zum Braten und kann praktisch zu jedem Essen dazugegeben werden. Normale Butter ist auch gut und definitiv jeder Art von Margarine vorzuziehen! Milch sollte nur warm und möglichst mit Ingwer, Kardamom, Zimt, Safran oder Kurkuma gewürzt getrunken werden. Gute Alternativen zu Kuhmilch sind Schafs- und Ziegenmilch oder Bio Soja- und Reismilch. Frischkäse wie Feta, Mascarpone, Ricotta und Hüttenkäse sind leichter zu verdauen als Hartkäse und produzieren weniger Schleim und Ablagerungen. Um die Verdauung zu unterstützen, schwarzen Pfeffer auf Käse streuen!

Wenn man auf Fleisch nicht verzichten kann, sollte wenigstens nur weißes Fleisch (Huhn oder Pute) gegessen werden. Fisch ist heiß und Pitta-erhöhend und sollte am besten gemieden werden. Ist das nicht möglich, dann Süßwasserfische essen und wenigstens auf Meerestiere verzichten! Bio-Eier und nicht-GM Tempeh, Miso und Tofu sind okay in Maßen; Seitan (Weizengluten) und Quorn (hochprozessiertes Pilzprotein-Isolat) sollte man aller- dings komplett vermeiden.

Süßstoffe: weißer, raffinierter Zucker und alle künstlichen Süßstoffe wie Aspartame, Nutra- Sweet etc. können durch Jaggery (gehärteter Zuckerrohrsaft), Rapadura, Dattelsucker, Rohrohrzucker, verschiedene Sirupartien und Honig ersetzt werden. Honig ist allerdings nicht hitzebeständig und darf nicht über 40°C erhitzt werden. Wenn er gekocht oder ge- backen wird, verliert Honig seine therapeutischen Eigenschaften und blockiert kleine Körpergefäße.

Getränke: Tee und Kaffee können getrunken werden, aber Kräutertee, Löwenzahn- und Malzkaffees sind besser. Gut ist Ingwertee (frische Ingwerwurzel). Er ist erwärmend, Agni- fördernd, beseitigt Schleim und Toxine und ist das Nummer-Eins-Hausmittel gegen Husten, Schnupfen und Erkältungen. Frische Gemüse- und Fruchtsäfte sind sehr nahrhaft und gesund, sollten aber separat vom Essen getrunken und bei Erkältungen gemieden werden.

**Ganz wichtig ist das Verwenden von Gewürzen beim Kochen. Kreuzkümmel, Korian- der, Fenchel und Safran sind die besten, um Vata, Pitta und Kapha auszubalancieren und Agni zu erhöhen. Schwarzer Pfeffer, Kurkuma, Curry, Zimt, Kardamom, Nelken, Senf- und Zwiebelsamen, Bockshornklee, Muskatnuss, alle frischen und getrockneten Kräuter, sowie Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer können viel verwendet werden. Asafoetida reduziert Vata und sollte zu Hülsenfrüchten, Bohnen und Kohl dazugegeben werden, um deren Bläh- wirkungen zu minimieren.**

Generell:

- Gekocht ist besser als roh! Warme, weiche, flüssige Gerichte und Suppen sind besser als schweres, trockenes und hartes Essen.
- Nie tierische Milch zusammen mit Früchten, Fleisch oder Fisch essen!
- Nur essen, wenn man hungrig ist!
- Genügend Zeit (3-4 St.) zum Verdauen zwischen Mahlzeiten lassen.
- Nicht zu spät am Abend und mindestens 2-3 Stunden vor dem Schlafen essen.

## Richtlinien für eine gesunde ayurvedische Ernährung (Kapha)

### Zu vermeiden sind:

Schwer verdauliche Nahrungsmittel wie Weizen, Fleisch (bes. rotes Fleisch) und raffinierter Zucker. Diese Nahrungsmittel vermindern das gastrische Feuer (Agni) beträchtlich und verursachen Schleim und Toxine (Aama). Auch frittiertes Essen ist schwer verdaulich und erhöht Vata und Kapha beträchtlich.

Saures Essen wie Tomaten, alle sauren Früchte (Orangen, Grapefruits, Ananas, etc.) und Essig erhöhen Kapha und führen zu Reizungen des Halses und erhöhen Aama.

Vergorenes oder fermentiertes Essen wie Joghurt, Alkohol, Hartkäse und Hefe, eingemachtes wie Marmelade, Sojasauce und Bier. Fermentiertes Essen ist von Natur aus sauer und erhöht deshalb Kapha und Pitta.

Rohes Gemüse, Bohnensprossen und Salate. Diese sind schwer verdaulich, kalt und verursachen Kapha und Vata. Saubohnen, Kidney-Bohnen, weiße Bohnen, Kichererbsen, Kohlrabi, Rosenkohl und Kohl sollten gemieden werden, selbst wenn diese gekocht sind.

Eiskalte Speisen und eisgekühlte Getränke sind unmittelbare 'Killer' für das Verdauungsfeuer und erhöhen deshalb Kapha beträchtlich.

Vermeiden Sie unbedingt Fertiggerichte, Büchsenahrung und Mikrowellenessen. Diese Dinge haben keine Lebenskraft (Prana) mehr, schwächen das Verdauungsfeuer und produzieren Toxine im Körper.

### Unbeschwert genießen:

Gekochtes Gemüse wie Kürbis, Zucchini, Spinat, Spargel, Fenchel, Mais, Zwiebeln, Karotten, Pastinaken, Randen, Sellerie, Süsskartoffeln, grüne Bohnen, Chichoriee, Alfalfa, Krautstiel, Federkohl, Kastanie, Artischocke, Lauch und Seegras. Hingegen sollten Kartoffeln, Peperoni, Aubergine, Blumenkohl, Broccoli und Erbsen nur gelegentlich gegessen werden. Blattsalate (besonders bitterer) kann zum Mittagessen, vor der Mahlzeit mit etwas Öl garniert, gegessen werden. Avocados können gegessen werden.

Hülsenfrüchte (Dal) wie grüne oder halbierte gelbe Mungbohnen, Tur Dal und rote Linsen sind leicht verdaulich, ausgleichend und nährend für den Körper. Sojasprossen können gegessen werden, müssen aber vorher gekocht werden. Damit alle enthaltenen Nährstoffe gut absorbiert werden können, sollte man Hülsenfrüchte zusammen mit Getreide (besonders Reis) essen.

Getreide wie Reis (rot, braun oder weiss), Hafer, Roggen, Mais, Hirse, Amaranth, Quinoa, Kamut, Dinkel... praktisch alle Getreidesorten ausser Weizen. Mehl aus den oben genannten Getreidesorten und Buchweizen sind wunderbare Alternativen für 'normales' Mehl. Brot (weizenfrei) sollte nur getoastet gegessen werden, weil die trockene Hitze das weitere Fermentieren unterbricht. Porridge ohne Milch aber mit Zimt und Kardamon, Kokosnuss und Kokosflocken, eingeweichte Rosinen oder gekochte Früchte sind ein ideales Frühstück, leicht verdaulich, nährend, wärmend und energisierend.

Nüsse und Samen sind schwer verdaulich und können Kapha/Vata erhöhen.

Alle süßen Früchte wie Äpfel, Birnen, Trauben, Pflaumen, frische Feigen, Datteln, Granatäpfel und Papaya können massvoll gegessen werden. Bananen sollte man vermeiden, wenn man Husten, eine Erkältung, Grippe oder Schleim auf den Atemwegen hat. Ungeschwefelte Trockenfrüchte können gegessen werden, sollten aber vorher eingeweicht oder gekocht werden.

Alle Milchprodukte sollten vermieden werden. Kuh-Ghee (ausgelassene Butter) kann gelegentlich genommen werden. Warme Milch darf getrunken werden, wenn sie mit Ingwer, Kardamon Zimt oder Turmerik gewürzt wurde. Gute Alternativen zu Kuhmilch sind Soya- und Reismilch.

Süsstoffe: raffiniertes Zucker sollte durch Jaggery (gefestigter Rohrzuckersaft), Reissirup oder Honig ersetzt werden. Honig sollte nie heiß gegessen werden, da er nicht hitzeresistent ist. Wenn Honig auf über 40°C erhitzt wird, wird er denaturiert und verursacht Blockaden in den subtilen Kanälen.

Getränke: Tee und Kaffee können getrunken werden, aber Kräutertee und koffeinfreier Kaffee sind besser. Gute Alternativen zu Kaffee sind Caro, Gerstenkaffee oder Löwenzahnkaffee. Ingwertee aus frischen Wurzeln ist wärmend und erhöht das Agni, entfernt Schleim und Giftstoffe und ist die Hauptmedizin bei Husten und Erkältungen. Natürliches heißes Wasser ist auch geeignet um den Verdauungstrakt zu reinigen. Frische Gemüse- und Fruchtsäfte sind sehr nahrhaft, sollten aber bei kaltem Wetter oder wenn man an Erkältungen leidet vermieden werden.

**Am aller wichtigsten ist der Gebrauch von Gewürzen. Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel und Safran sind am besten geeignet um alle Doshas auszugleichen. Sie erhöhen das Agni und sollten reichlich gebraucht werden. Ebenso eignen sich: Schwarzer Pfeffer, Turmeric (Kurkuma), Currypulver, Zimt, Kardamon, Nelken; Senfkörner, Muskatnuss, Ajawan- und Fenchelsamen, alle frischen und getrockneten Kräuter sowie Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer. Asafoetida (Hing) vermindert Vata und sollte deshalb beim Kochen von Hülsenfrüchten, Bohnen und Kohl beigefügt werden, damit deren Blähungen- verursachenden Eigenschaften vermindert werden.**

#### **Allgemein:**

- Gekocht ist besser als roh!
- Warmes breiige, flüssige Gerichte sind besser als schwerverdauliches, trockenes und kaum zerkleinertes Essen.
- Vermische nie Milch mit Früchten, mit Fleisch oder Fisch, da diese Nahrungsmittel sich gegenseitig nicht vertragen.
- Honig sollte nie erhitzt werden.
- Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind und die letzte Mahlzeit verdaut ist (nach ca. 3-4 St.)
- Essen Sie nicht zu spät Abends und lassen Sie nach einer Mahlzeit mindestens 2 Stunden verstreichen bevor Sie zu Bett gehen.

## Entgiftung des Körpers

### Zungen-Reinigung

Unsere Zunge ist ein fantastischer Gradmesser für unsere Gesundheit, insbesondere für das Verdauungssystem und die Leber. Wenn die Zunge mit einer weißen, braunen, gelben oder grünen Substanz belegt ist, kann das auf eine schlechte Verdauung, eine träge Leber oder Giftstoffe im Darm hindeuten. Wenn diese Giftstoffe nicht von der Zunge entfernt werden, zirkulieren sie weiter in im Körper.

- Morgens als erstes Zunge reinigen, indem man den Zungenschaber so weit hinten auf dem Zungenrücken platziert, wie es angenehm ist.
- Den Schaber vorsichtig 5-6 mal von hinten zur Zungenspitze hin und dann je 3 mal auf jeder Seite über die Zunge ziehen. Den Schaber danach abwaschen und alle sechs Monate austauschen.

### Ölziehen

Das Ölziehen ist ein uraltes ayurvedisches Heilmittel, das eine Vielzahl von Beschwerden heilt, da es Giftstoffe beseitigt.

- Nach der Zungen-Reinigung durchzuführen
- Zuerst alles im Mund befindliche ausspucken
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Sesam-Öl in den Mund nehmen
- Bewege das Öl langsam in der Mundhöhle hin und her und ziehe es durch die Zähne
- Bewege es mindestens 10 Minuten, vorzugsweise jedoch 20 Minuten hin und her.
- Spucke es dann aus und spüle den Mund gut aus.
- Reinige die Zunge erneut und putze im Anschluss die Zähne.
- Trinke danach ein Morgengetränk oder eine Tasse lauwarmes Wasser

HINWEIS: Das Öl sollte ein dünner weißer Schaum sein, wenn es schließlich ausgespuckt wird. Wenn es immer noch klar oder gelb ist, dann war die Zeit des Ölziehens zu kurz.

### Detox Tee

- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Fenchelsamen

In 1 Liter Wasser für 5-10 Minuten kochen und dann in Thermoskanne füllen (warmhalten) und in kleinen Schlucken über den Tag trinken.

### Detox Smoothie

- 1 Handvoll frische Pfefferminzblätter
- 1 Handvoll frische Korianderblätter

Zutaten in den Mixer geben, nach Belieben mit etwas Steinsalz und Pfeffer würzen und trinken.

### Verjüngungs-Smoothie

- ½ Granatapfel
- 1 Karotte
- ½ Rote Bete
- 10-15 Trauben
- ½ Teelöffel Amla-Pulver (indische Stachelbeere)
- Steinsalz / Pfeffer nach Belieben

Alle Zutaten mit 1 Glas Wasser in den Mixer geben und pürieren. Mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken. Wenn verfügbar, füge ½ Teelöffel Amla-Pulver (indische Stachelbeere) hinzu. Genieße diesen Smoothie täglich zwischen Frühstück und Mittagessen (ca. 11:00 Uhr).

## **ZUM AUSGLEICH DER VATA - ENERGIE**

### **Vata ausgleichender Tee**

- ¼ TL Ingwerpulver
- 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ TL gehackten / gepressten Knoblauch
- ¼ TL Steinsalz
- ½ TL Sesamöl oder Olivenöl
- ½ Glas warmes Wasser

Alle Zutaten miteinander verrühren und morgens auf nüchternen Magen sowie abends vor dem Schlafen gehen einnehmen.

## **ZUM AUSGLEICH DER PITTA-ENERGIE**

### **Um Pitta und Hitze im Körper auszugleichen**

- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL Fenchelpulver

Alle Zutaten in 1 Liter Wasser für 2 Stunden einweichen, dann (zusammen mit dem Pulver) in eine Flasche füllen und dann über den Tag verteilt trinken.

## **ZUM AUSGLEICH DER KAPHA-ENERGIE**

### **Dieser Tee bringt Kapha ins Gleichgewicht und stärkt das Immunsystem**

- 10 Basilikumblätter (Tulsi)
- 2,5 cm langes Stück frischer Ingwer
- ½ TL. Kurkuma (Tumeric) Pulver
- 2 cm großes Stück Zimt
- 2 Kapseln Kardamom (oder 20 Samen)
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Alles Zutaten in 200 ml Wasser 5 Minuten kochen und dann lauwarm trinken.

**oder**

- 10 Basilikumblätter (Tulsi)
- 2,5 cm Stück frischer Ingwer - beides zerdrücken und den Saft daraus entnehmen (ca. 1 bis 2 TL)
- 1 TL Honig
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL Kurkuma (Tumeric) Pulver
- ¼ TL Kardamompulver
- ¼ TL Zimtpulver

Nehme diese Mischung täglich morgens auf nüchternen Magen ein.

## **ERNÄHRUNG DES KÖRPERS**

### **Nährendes Getränk / Energie Getränk**

- 6 Mandeln
- 2 trockene Feigen
- 4 Datteln
- 2 Kardamomkapseln
- 2 Walnüsse
- 2 TL Fenchelpulver

Alle Zutaten in 1 Glas Wasser über Nacht einweichen und dann am nächsten Tag morgens entweder Saft daraus zubereiten oder die Mischung einfach auf nüchternen Magen kauen.

## Super-Energie-Drink

### Diese Zutaten über Nacht in Wasser einweichen:

- 3 rohe Mandeln
- 3 Schoten oder 30 Samen Kardamom
- 3 TL Fenchelsamen

Morgens hinzufügen:

- 3 Datteln (oder auch 3 Aprikosen/ 3 Feigen)
- ¼ TL Zimtpulver
- ¼ TL Brahmi Pulver
- ¼ TL Ashwagandha Pulver
- ¼ TL Bhringraj Pulver
- ¼ TL Amlaki Pulver
- 1 TL Ghee
- 2 Fäden Safran

Mandelhaut und Kardamomschalen abziehen und die Kerne freisetzen. Alle Zutaten mit heißem Wasser verrühren oder mahlen und genießen!

Gewürze für den Super-Energie-Drink können online bestellt werden unter:

1. <https://www.terraelements.net/en/Superfoods-Raw-Foods/Gewürze-Kräuter/>
2. <https://www.terraelements.net/en/Superfoods-Raw-Foods/Ayurvedic-Herbs/>
3. [www.vom-achterhof.de](http://www.vom-achterhof.de)
4. [ayurveda-handel.de](http://ayurveda-handel.de)

## Energie-Smoothie

- 1 mittelgroßer Apfel
- ½ Rote Beete
- 1 Tasse gewürfelte Karotten
- Ingwer (ca. 1 cm lang)

Die Zutaten mit einem Glas Wasser in den Mixer geben, pürieren und genießen.

## IMMUNSYSTEM

### Stärkung des Immunsystems / bei Autoimmun-Erkrankungen

Ein Glas frischer Saft aus Karotte, Granatapfel und Rote Bete.

½ TL Bio Kurkuma (Turmeric) Pulver hinzugeben und zweimal täglich genießen.

### Smoothie als Immunbooster

Je ein Stück der gleichen Größe:

- Apfel
- Kohl
- doppelte Menge Karotten

Aus allen Zutaten einen Saft pressen und genießen.

## STOFFWECHSEL

### Für einen besseren & ausgewogeneren Stoffwechsel

- 1 TL Ingwerpulver

Das Ingwerpulver in 1 Liter Wasser 5-10 Minuten aufkochen, in eine Thermoskanne füllen (zum Warmhalten) und dann über den Tag verteilt trinken.

## VERDAUUNGSSYSTEM

### **Für eine bessere Verdauung**

- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Ingwerpulver
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Ajowan Pulver
- 2 Prisen Asafoetida (Hing) Pulver

Alle oben genannten Gewürze in 1 Glas Wasser 2 Minuten kochen und 1-2x täglich warm trinken – zu jeder Tageszeit (vor oder nach dem Essen.)

### **Bei Blähungen diese Paste auf den Bauch auftragen**

- ½ TL Ajowan-Pulver
- ½ TL trockenes Ingwerpulver
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Asafoetida
- 2 TL Zwiebelsaft
- 2 TL Knoblauchsft

Alle Zutaten zu einer Paste vermengen und auf den Bauch um den Nabel herum auftragen.

### **Cholesterin**

- 2 EL Isabgol (Flohsamenschale)
- 1 TL Bockshornkleesamen Pulver

In 1 Glas lauwarmem Wasser verrühren und 2x täglich trinken.

## ATEMWEGSSYSTEM

### **Tee gegen Erkältung – Husten – Asthma**

- 10 Tulsi-Blätter
- 2,5 cm langes Stück frischer Ingwer
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Kurkuma (Turmeric) Pulver
- 5 cm großes Stück Zimt
- 2 Kardamomkapseln oder 20 Samen

Alle Zutaten in 200 ml Wasser 5 Minuten kochen und dann lauwarm trinken.

### **Asthma**

- 1 TL Tulsisaft (Basilikum)
- ½ TL Ingwersaft
- ¼ TL Knoblauchsft
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Asafoetida (Hing)
- ¼ TL Ajowan
- 3 TL Honig

Zutaten verrühren und 3x täglich einnehmen.

## **Kräutertee**

- ½ TL Kurkumapulver
- 1 TL Basilikumsaft/Pulver
- 1 TL frischer Ingwersaft/Pulver
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig
- ¼ TL Kardamompulver
- ¼ TL Zimtpulver
- 200 ml Wasser

Alle Zutaten in 1 Glas Wasser 5-7 Minuten aufkochen und dann täglich lauwarm morgens auf nüchternen Magen trinken.

## **BLUTDRUCK**

### **Niedriger Blutdruck / 4 Optionen**

1)

- ¼ TL Piprimool
- ¼ TL trockenes Ingwerpulver
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Tasse Pflanzenmilch
- ½ Tasse Wasser
- Zucker

2) Esse regelmäßig alle 2 bis 3 Stunden.

3)

- 4 Datteln
- 4 Mandeln
- 1 EL Fenchel
- 2 Kardamon

4)

- 2-3 Datteln
- 1 Teelöffel Ghee
- 3 Kardamom
- 1 TL Fenchel Samen
- 4 Mandeln
- 1 TL Jaggery
- ¼ TL trockenes Ingwerpulver

Alles zu einer Paste verrühren und morgens auf nüchternen Magen einnehmen.

### **Hoher Blutdruck**

1)

- ¼ TL Zimt Pulver
- 1 Prise Muskatnusspulver
- ¼ TL Trikatu (Mischung aus Ingwer, schwarzem Pfeffer und langem Pfeffer)

2) Gerstenwasser

- 1 Esslöffel Gerste
- 4 Gläser Wasser

Kochen, filtern und hinzufügen

- 2 TL Rosenpulver
- 1 TL Korianderpulver
- eine Prise Kardamom

Diese Mischung 3x täglich trinken.



## **KNOCHEN & GELENKE**

### **Gesunde und flexible Gelenke**

- o ¼ TL Bockshornkleesamen Pulver
- o ½ TL Kurkumapulver (Tumeric)
- o ¼ TL Zimtpulver
- o ¼ TL trockenes Ingwerpulver
- o 1 TL Ghee (optional)

Alle oben genannten Zutaten mischen und morgens (jederzeit vor oder nach dem Frühstück) einnehmen.

## **AUGEN**

### **Augenprobleme (Brennen, Weit- oder Kurzsichtigkeit, Überanstrengung)**

1)

- o 5 Kardamom

Täglich auf leeren Magen einnehmen.

2)

- o 2 Watte pads
- o kalte Milch

Tauche die Watte pads in die Milch und lege sie für 15 Minuten auf die geschlossenen Augen. Dies hilft, das brennende Gefühl zu lindern.

## **OHREN**

### **Tinnitus**

1)

Trinke diesen Tee jeden Morgen auf nüchternen Magen und abends vor dem Schlafengehen.

- o ¼ TL trockenes Ingwerpulver
- o 1 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- o ¼ TL Steinsalz
- o ¼ TL zerdrückter Knoblauch
- o ½ Tasse warmes Wasser
- o ½ Teelöffel Sesam- oder Olivenöl

2)

Sesamöl zweimal täglich auf den Marmapunkt hinter dem Ohr auf dem Mastoidknochen auftragen.

## **SCHLAF**

### **Muskatnuss-Formel**

- o ¼ TL Muskatnusspulver
- o ¼ TL Kurkumapulver (Tumeric)
- o ¼ TL Kardamompulver
- o ½ TL Cashewpulver
- o ½ TL Mandelpulver

Alle oben genannten Zutaten in 1 Tasse Reis- oder Mandelmilch 2-3 Minuten lang aufkochen und dann 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen trinken.

## **HORMONSYSTEM**

### **Unterstützung für Frauen**

- o 250 g Fenchel Pulver
- o 250 g Kreuzkümmel Pulver
- o 50 g Ajwain Pulver
- o 50 g Schwarzsals
- o 50 g Dillsamenpulver
- o 25 g Korianderpulver
- o 10 g Asafoetida (Hing)

Alle Zutaten mischen und 60 gleiche Päckchen/Portionen herstellen.

Löse eine Portion in einem Glas warmem Wasser auf, lasse sie 30-60 Minuten in diesem warmen Wasser stehen und trinke sie dann.

Nehme jeden Tag zwei Päckchen mit lauwarmem Wasser für 4 Monate lang.

### **Unterstützung für Frauen (einfach)**

- o 1 TL Fenchelpulver
- o 1 TL Zimtpulver
- o 1 TL Kreuzkümmelpulver
- o 1 TL Ghee

Mische alle oben genannten Zutaten in 200 ml warmem Wasser und nehme dies morgens nach dem Frühstück und abends nach dem Abendessen ein.

### **Übermäßige Menstruationsblutung**

- o 1 TL Kreuzkümmelpulver
- o 1 TL Korianderpulver
- o 4 Messerspitzen Alaun Pulver (Mineralpulver in der Apotheke/ Internet erhältlich)
- o ½ TL Rohrzucker

Mische dies in ½ Glas Wasser und trinke es jede Stunde.

## **HAARE**

### **Zur Stärkung der Haarstruktur**

(Um Haarausfall zu reduzieren / zu stoppen & für neues Haarwachstum)

1) Nehme von jedem der unten genannten Öle die gleiche Menge und massiere mit dieser Ölmischung sowohl die Kopfhaut als auch die Haare sanft ein - mindestens 2-mal pro Woche

- o Sukesha oder Navkesh Haaröl (Ayushakti Produkt)
- o Schwarzes Sesamöl
- o Bhringraj Öl
- o Mandelöl
- o Rizinusöl
- o Kokosnussöl

2) Ein oder zwei der unten aufgeführten Dinge täglich essen, da sie alle gut für das Haar sind:

- o 1 - 2 TL Mandelbutter oder 8-10 Mandeln
- o 2 TL Sesamsamen oder 1-2 TL Sesampaste
- o 1 Tasse Spinatsaft/Suppe
- o 200 g Brokkoli-Suppe
- o Amaranth

3) Ayushakti Kräuterpräparate

Keshiya: 2 Tabletten 2x täglich nach den Mahlzeiten für 6 Monate

## **SKIN**

### **Gesichtspackung gegen Akne**

- 2 EL Multani Mitti (wenn nicht verfügbar, nutze Sandelholzpulver)
- 10 Tropfen Sandelholzöl
- ½ TL Kurkumapulver
- Wasser, um eine Paste herzustellen

Wende die Packung jeden Tag oder jeden zweiten Tag nach dem Dampfbad an. Wasche sie nachdem sie angetrocknet ist mit kaltem Wasser ab.

Koche etwas Wasser und wenn es zu kochen beginnt, nutze den Dampf für das Gesicht. Bedecke den Kopf mit einem Handtuch, damit der Dampf nicht entweicht.

## **HARNINKONTINENZ**

- 1 TL schwarzer Sesam
- 2x täglich einnehmen

## Warum die Produkte von Ayushakti die besten sind, was Sicherheit, Qualität und Wirksamkeit angeht?

### Wir möchten Ihnen gerne erklären, wie Ayushaktis Produkte hergestellt werden.

1. Zuerst werden die rohen Kräuter im Wald gesammelt und einer HPTLC (Fingerabdruck) unterzogen, um sicherzugehen, dass jedes gesammelte Kraut die Wirkstoffe beinhaltet, die für das gewünschte Ergebnis notwendig sind.
2. Dann werden sie extrahiert, um ihre Potenz zu steigern und zehnmals so wirkungsvoll zu werden. D.h. 10 kg rohe Kräuter ergeben 1kg Extrakt.
3. Das fertige Extrakt wird mit einem HPTLC-Gerät getestet. Das HPTLC ist ein hochentwickeltes Gerät, mit dem gewährleistet wird, dass alle einzelnen Chargen des Extrakts identisch sind, was den Wirkstoff angeht. Nur so wird eine einheitliche Wirkung aller Produkte garantiert.
4. Jede Rohmaterial-Charge sowie auch das fertige Produkt werden mit einem AAS-Gerät (Atomabsorptionsspektrometer) auf Schwermetalle getestet. Außerdem wird getestet, dass keine Pestizide, Pilze, Krankheitserreger und Mikroben vorhanden sind. Dadurch wird die Sicherheit jedes einzelnen Produkts gewährleistet.
5. Anschließend werden die fertigen Tabletten hergestellt. Jede Charge wird in einem Labor in Europa auf Schwermetalle untersucht. So wird die Sicherheit aller hergestellten Chargen zweimal gewährleistet. Erst dann werden sie in unser Lager in den Niederlanden verbracht und in die ganze Welt verteilt.

### Jedes Produkt wird in einem Labor in Europa auf Folgendes getestet:

- Schwermetallbelastung
- Mikrobiologische Analyse auf Bakterien, Pilze und Krankheitserreger.
- Pestizidrückstände und Aflatoxine.
- Mithilfe von hochentwickelten Geräten, wie AAS (Analytik Jena, Deutschland) & HPTLC (Camag – Deutschland), wird die Produktqualität vom Rohmaterial bis hin zum fertigen Produkt kontrolliert.

### Internationale Qualitätszertifizierung der Ayushakti-Fabrik

Ayushaktis erstklassige, moderne Fabrik ist sehr gut ausgestattet und verfügt über ein eigenes Labor zur Qualitätskontrolle. Bei der Produktion hält man sich strikt an die GMP-Richtlinien, sodass sie dem Qualitätsstandard der WHO entspricht.

### Ayushakti hat die folgenden Zertifizierungen erhalten:

- GMP FDA, Maharashtra, Indien
- NSF –USA - internationale GMP
- ISO 9001: 2008

MODENA, li 03/09/2018

Sample arrived on the 29/08/2018  
Registration date 29/08/2018 Analysis beginning: 29/08/2018

CUSTOMER  
**AYUSHAKTI AYURVED PVT LTD**  
Sinergy Building, Office No. 1502, 15th floor,  
Goregaon Mulund Link Road, Goregaon-East  
400 063 MUMBAI INDIA

## TEST REPORT nr. 18L16930-In-0

SAMPLE 18L16930

Description provided by Customer: AYUSHAKTI SKIN TONIC TABS Batch code:: 18277  
Extranet request n° N0131/18 - 23/08/2018 10:23:59. - Sampling by: Customer - Transport by: Courier  
Sample Condition on Receipt: Room temperature

ANALYSIS DESCRIPTION	RESULT	U	REC. %	UNIT OF MEASURE	LO	LD	METHOD	ANALYSIS ENDING DATE
<b>METALS DETERMINATION</b>								
Cadmium as Cd [415]	0,036	± 0.016		mg/kg	0,005		05(ICP-MS) 2017 Rev.2 - ICP mass	31/08/2018
Mercury as Hg [415]	0,030	± 0.013		mg/kg	0,005		05(ICP-MS) 2017 Rev.2 - ICP mass	31/08/2018
Lead as Pb [415]	0,462	± 0.203		mg/kg	0,005		05(ICP-MS) 2017 Rev.2 - ICP mass	31/08/2018

### END TEST REPORT

The original document is a PDF file with Digital Signature: 18L16930-In-0-DigitalSignature.pdf

U: the reported uncertainty is the expanded uncertainty calculated using a coverage factor equal to 2 which gives a reliability of approximately 95%. For microbiological detections it is reported either the lower and the upper bounds of the confidence interval with a probability of 95% K=2 or the confidence interval itself. Results coming from microbiological tests are calculated according to the Standard ISO 7218:2007/Amd 1:2013. If the results are reported as <4 (CFU/ml) or <40 (CFU/g), this means that the microorganisms are present in the sample but in amounts less than 4 CFU/ml or 40 CFU/g respectively.  
LQ: Quantification Limit. It is the lowest analyte concentration which can be detected at an acceptable precision (repeatability) and accuracy, under well defined conditions. LD: Detection Limit. It is the lowest analyte concentration which can be detected but not necessarily quantified, under well defined conditions.  
Conformity evaluation: values not complying with laws, decrees, national and EU regulations or specifications supplied by the customer are evaluated case by case, also taking into consideration the uncertainty of measure for each single test and the regulations on rounding-off of values, and pointed out when considered as non conform.  
Rec. %: Recovery %: "\*" means that the recovery has been applied to the result. The numeric results between brackets (.) after the expression <LQ are purely indicative of traces that cannot be exactly quantified.

### NOTES OF PARAMETERS:

[415]: Extended uncertainty calculated according to HORWITZ equation using a covering factor equal to 2 which gives a confidence level of 95%.

TEST REPORT VALID FOR ALL LEGAL PURPOSES (Italian R.D. 1-3-1928 n°842 (article 16), - Italian Law 19-7-1957 n°679 articles 16 and 18, Italian Ministerial Decree 25-3-1986)

Test Report issued according to the 17025:2005 Standard  
DATA and SAMPLE STORAGE: Raw data, chromatographic paths and instrumental reports are stored for 5 years. One control sample is stored for 2 months.  
Data expressed in this test report refer only to the sample tested in the laboratory. The description or any other reference concerning the sample are declared by the customer. This Test Report cannot be reproduced except in full. Partial reproductions must be authorized in writing by our laboratory.

LABORATORY MANAGER: DR. GIAN CARLO GATTI - MEMBER OF AOAC N. VM 90231001 - EURCHEM

Approved by Analysis Manager - laboratory MET

**NEUTRON SpA** - With Sole Shareholder  
Stradello Agazzoli, 104  
41126 MODENA - ITALY - Fiscal Code and VAT n° 03807840362  
Tel. +39 059461711 - Fax. +39 059461777  
www.neutron.it - neutron@neutron.it

Regione Emilia Romagna - AUTORIZZAZIONE Autocontrollo N° 008/MO/008  
BNI-Monitoring Fruit and Vegetables Approved Laboratory  
I-Monitoring EDEKA AG Fruit and Vegetables Registered Laboratory



**NSF International**

789 N. Dixboro Road, Ann Arbor, Michigan 48105 USA  
(800) 673-6275



GMP Registered  
[www.nsf.org](http://www.nsf.org)

**Ayushakti Ayurved Pvt. Ltd.**

Facility: Plot No. 26, Chintupada, Mahim Village, Palghar, Thane District, Maharashtra 401404, India  
has been assessed by NSF International and found to be in compliance with:

**GMP Requirements in  
NSF/ANSI Standard 173, Section 8  
DIETARY SUPPLEMENTS**

Print Date: January 1, 2013  
Certificate Number: C0066872 - 02  
Initial Certification: July 26, 2012  
Expiration date: December 31, 2013

Edward P. Wyszumiala  
General Manager, Dietary Supplements

This certificate is the property of NSF International and must be returned upon request. Products are evaluated and company is audited for compliance at regular intervals. To verify registration visit our web site at [nsf.org](http://nsf.org).

## Ayurvedische Rezepte

### Hirsebrei für zwei Personen

Zutaten:

- 200 g Hirse ("Feinhirse")
- 400 ml Wasser
- 2 EL fein gehackte Trockenfrüchte (Datteln, Aprikosen, Feigen)
- Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker / Jaggery nach Belieben
- frisches, fein gehacktes Obst wie Birne oder Apfel
- 2 EL geröstete Samen (Sesam) und/oder gehackte Nüsse (Mandeln, Haselnüsse oder Walnüsse)
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

Die Hirse in einem Sieb unter fließend heißem Wasser abspülen und mit dem Wasser in einen Kochtopf geben. Die fein gehackten Trockenfrüchte und das Obst sowie die Samen/Nüsse und den Zimt hinzufügen und unter Rühren langsam zum Kochen bringen. Etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen, dann die Herdplatte ausschalten und den Brei weitere 10 Minuten quellen lassen. Von Zeit zu Zeit umrühren und, wenn er zu fest wird, etwas heißes Wasser hinzufügen. Den fertigen Brei nach Belieben mit Agavendicksaft süßen.

Eine nahrhafte und leichte Mahlzeit für einen guten Start in den Tag! Je nach Geschmack und Vorliebe kann er mit verschiedenen Zutaten individuell verändert werden!

### Knäckebrot herzhaft und süß

**Zutaten für das herzhaft Knäckebrot (ergibt 1 Blech):**

- 80 g Hirsemehl
- 80 g Hirseflocken
- 80 g Kernmischung (z.B. Kernmischung für Salate)
- 25 g Chiasamen
- 25 g Leinsamen
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Masalapulver (falls gewünscht)
- 1 TL Salz (oder Steinsalz)
- 1 ½ EL Kokosnussöl oder Ghee
- 330 ml Wasser

**Zutaten für das süße Knäckebrot (ergibt 1 Blech):**

- 80 g Hirsemehl
- 80 g Hirseflocken
- 20 g Sesam
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 20 g gehackte Haselnüsse
- 20 g geriebene Kokosnuss
- 25 g Chiasamen
- 25 g Leinsamen
- ½ TL Zimt (nach Geschmack)
- 1 TL Salz (oder Steinsalz)
- 1 ½ EL Kokosnussöl oder Ghee 330 ml Wasser

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 C vorheizen.

Alle Zutaten miteinander vermischen, bis ein Teig entsteht, der nicht stark klebt.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, dann den Teigklumpen einfüllen und mit einem Löffel flach drücken.

Etwa 45 Minuten backen, bis das Brot an der Oberfläche leicht gebräunt ist. Dann aus der Form nehmen, stürzen und mit der Oberseite nach unten auf dem Rost noch etwa 15 Minuten weiter backen.

Wenn das Brot nun leicht gebräunt ist und beim Klopfen auf die Oberseite leicht hohl klingt, ist es fertig.

Auf dem Rost abkühlen lassen und dann genießen!

## 8 Energiekugeln

Zutaten für den Grundteig:

- 100 g Mandeln
- 100 g Walnüsse
- 150 g Datteln oder getrocknete Feigen
- 150 g Cranberries oder Aprikosen getrocknet
- 1 EL Kokosnussöl
- eine Prise Zimt (nach persönlichem Geschmack)
- etwas Agavendicksaft (je nach persönlichem Geschmack)
- 3 EL Kakao
- 3 EL Kokosnussraspeln

Zubereitung:

Alles bis auf die letzten beiden Zutaten mit einem Stabmixer oder einem anderen geeigneten Küchengerät zerkleinern. Mit feuchten Händen kleine Kugeln formen und in Kakao oder Kokosraspeln wälzen.

Ein nahrhafter Snack für zwischendurch!

## Rote Beete-Brokkoli-Suppe

Zutaten:

- 1 EL Ghee
- 1 TL gehackter Knoblauch
- etwas püriertes Gemüse
- Rote Beete
- Brokkoli

1 EL Ghee im Topf erhitzen, 1 TL Knoblauch darin andünsten,

2 TL püriertes Gemüse (z.B. Kürbis) hinzufügen. Anschließend angedünstete geraspelte Rote Beete sowie Brokkoliröschen hinzugeben, weiter anschwitzen und mit Wasser aufgießen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

## Grüne Mungbohnen - Suppe

Zutaten:

- ½ Tasse grüne Mungbohnen (mit Haut) über Nacht einweichen
- ½ - 1 EL Ghee (oder Sesam- oder Kokosnussöl)
- 1 EL Gemüsebrühe (ohne Hefe)
- ½ - 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ - 1 TL Korianderpulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 TL gehackter Knoblauch
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 Prise Asafoetida
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- etwas Steinsalz (am Ende hinzufügen)
- ½ Stange gehackter Lauch
- 1 gehackte Karotte

Wasche und spüle die Mungbohnen in einem Sieb gut ab!

½ bis 1 EL Ghee (Öl) in einem Topf erhitzen, alle Samen leicht anrösten, dann Zwiebel/Knoblauch hinzufügen und mitrösten. Pulverisierte Gewürze hinzufügen und ebenfalls kurz (bei mittlerer Hitze) anbraten. Die 4- bis 5-fache Menge Wasser und die Mungbohnen zugeben und etwa 30 bis 45 Minuten köcheln lassen. Erst nach etwa 5 Minuten einen Deckel aufsetzen und nicht ganz zudecken (sonst kocht die Suppe über). Zum Schluss, falls gewünscht, Salz hinzufügen. Dann noch 5 Minuten köcheln lassen.

Mit weniger Flüssigkeit kann die Suppe auch wunderbar mit Reis oder Hirse gegessen werden.

Dieses Gericht unterstützt den Entgiftungsprozess, regt das Verdauungsfeuer an und reguliert so auch Beschwerden wie Blähungen, Verstopfung oder Völlegefühl.

Guten Appetit!

## Moong Chat

Zutaten:

- 1 EL Ghee
- Kreuzkümmel (ganz)
- gehackter Knoblauch
- gehackte Zwiebel
- gekochte Mungbohnen (bis kurz vor dem Aufplatzen)
- Korianderpulver
- frischer Koriander
- Kurkuma

Ghee in der Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel, Knoblauch und Zwiebeln andünsten, Mungbohnen hinzugeben und gut umrühren. Abschließend mit Salz 1 TL Korianderpulver, ¼ TL Kurkuma und 1TL frischen Koriander verfeinern.

## Gemüse-Tikkis

Zutaten:

- 1 EL Ghee
- 1 TL gehackter Knoblauch
- 1 EL gehackte Zwiebel
- gedünstete + gehackte Karotten + Bohnen
- Mungbohnen
- 1 TL Korianderpulver
- 1 TL frischer Koriander
- ½ TL Kurkuma
- feine Haferflocken oder etwas Reismehl

Ghee in der Pfanne erhitzen, Knoblauch, dann Zwiebeln darin dünsten, vorgegartes Gemüse hinzugeben, mit Salz, Koriander und Kurkuma würzen, gut vermengen und in eine Schüssel geben. Haferflocken oder Reismehl unterkneten und kleine Frikadellen formen. Diese mit etwas Ghee in der Pfanne anbraten.

Alle Gemüsesorten können für die Tikkis verwendet werden.

### **Mungbohnen-Bratlinge**

Zutaten:

- Mungbohnen
- Gewürze
- eventuell Zucchini + Karotten

Mungbohnen einweichen und anschließend mit Gewürzen (außer Salz) kochen. Eine Hälfte der Bohnen pürieren und in einer Schüssel mit den ganzen Bohnen vermengen und mit Salz nachwürzen. Masse zu Frikadellen formen und in Ghee in der Pfanne von beiden Seiten anbraten. Nach Wunsch fein geraspelte Zucchini und Karotte hinzufügen.

Für eine größere Menge die Mungbohnenmasse auf ein Backblech geben, dort gleichmäßig verstreichen und etwa 20-30 min. bei 200 Grad backen.

### **Mungbohnen mit Kokosmilch**

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mungbohnen
- 1 Zwiebel
- 1 frische Chilischote
- 1 Stange Lauch
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Kurkumapulver
- 2 Lorbeerblätter
- 200 ml Kokosmilch
- ½ Bund Koriander oder Petersilie, fein gehackt
- Salz

Zubereitung:

Mungbohnen in der doppelten Menge Wasser für mindestens 4, aber maximal 12 Stunden einweichen. Einweichwasser wegschütten und mit 1 l frischem Wasser 20 min kochen. Den Schaum, der beim Kochen entsteht, abschöpfen. Eventuell Wasser nachgießen.

Zwiebel schälen und fein hacken, Chilischote entkernen und ebenfalls fein hacken. Lauch putzen und in breite Ringe schneiden. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Kreuzkümmel und Senfsamen dazugeben und 1-2 Minuten rösten. Kurkuma und Lorbeerblätter unter Rühren dazugeben.

Lauch und Zwiebel zufügen und kurz anbraten. Kokosmilch angießen, verrühren und dann die Mungbohnen dazugeben. Das Ganze noch einmal 20 min bei geringer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und den gehackten Kräutern abschmecken.

## **Khichadi**

Khichadi ist ein einfacher Eintopf aus Reis und halben gelben Mungbohnen, der leicht verdaulich ist und das Verdauungsfeuer anregt.

Zutaten:

- 80 g halbe gelbe Mungbohnen
- 80 g Kolam-Reis
- 1 TL Ghee
- 1 kleine Zwiebel (gehackt)
- 1 Stück Ingwerwurzel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Korianderpulver
- ½ TL Kurkuma (Kurkuma)
- ½ TL Asafoetida
- ¼ TL schwarzen gemahlene Pfeffer
- 2-3 Lorbeerblätter
- etwas Steinsalz
- frische Korianderblätter oder Petersilie

Vorbereitung:

Die Mungbohnen über Nacht oder mindestens 4 Stunden vor dem Kochen in Wasser einweichen. Ghee in einer Pfanne erhitzen und Kreuzkümmel Samen hinzufügen. Dann die fein gehackte Zwiebel, Ingwerwurzel und Knoblauch hinzugeben und alles goldbraun anbraten. ½ TL Kurkumapulver, ½ TL Asafoetida, etwas schwarzer Pfeffer und ein paar Lorbeerblätter unterrühren. Nehme eine halbe Tasse (80 g) Mungbohnen und die gleiche Menge Kolam Reis. (Man kann auch gehacktes Gemüse wie Karotten, Kürbis, grüne Bohnen, Zucchini, Spargel usw. hinzufügen.) Die Mungbohnen und den Reis mit mindestens vier Tassen Wasser (mehr, wenn Gemüse hinzugefügt wird) in die Pfanne geben, etwa 30 Minuten lang kochen und bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen. Im Schnellkochtopf benötigt es etwa 5 Minuten. Das Khichadi ist fertig, wenn die Bohnen und der Reis ganz weich geworden sind. Zum Schluss etwas Salz hinzugeben und das Khichadi mit Ghee und frisch gehackten Kräutern servieren. Es kann mit einer Vielzahl von Gemüsen und Gewürzen experimentiert werden, um verschiedene Geschmacksrichtungen zu kreieren.

## **Quinoa-Gemüse-Pfanne**

Zutaten:

- 180 g Quinoa
- 420 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- ¾ TL Meersalz bei Verwendung von Brühe weniger verwenden
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ EL frischer Ingwer, gerieben
- 120 g Karotten, klein gewürfelt
- 80 g Zucchini, fein gewürfelt
- 75 g kleine Brokkoliröschen
- 1 Lorbeerblatt
- Steinsalz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

#### Zubereitung:

Quinoa gründlich in einem feinmaschigen Sieb abspülen.

Die abgespülte Quinoa, Wasser, Salz und Kurkuma in einen mittelgroßen Topf geben. Zum Kochen bringen, den Topf abdecken und die Hitze auf niedrig/mittel reduzieren. Etwa 15 Minuten köcheln lassen oder bis die Quinoa weich ist und das gesamte Wasser aufgenommen wurde. In der Zwischenzeit das Ghee in einer Pfanne über mittlerer/hoher Hitze erhitzen. Sobald es heiß ist, die Kreuzkümmelsamen hinzufügen.

Ebenso Zwiebel hinzufügen und 3 Minuten anbraten. Dann Ingwer, Knoblauch, das gesamte Gemüse, Salz, Pfeffer und das Lorbeerblatt hinzufügen und umrühren.

Zum Schluss etwas Gemüsebrühe zugeben, die Pfanne abdecken und das Gemüse bei schwacher/ mittlerer Hitze etwa 7-10 Minuten garen lassen, bis es weich (aber nicht matschig) ist.

Den Herd ausschalten und die gekochte Quinoa hinzufügen. Mit frischen Kräutern garnieren.

### **Veganer Bananen-Haferflocken-Kuchen**

#### Zutaten:

- 150g Dinkel-Vollkornmehl
- 50g Kokosraspeln
- 50g gehackte Nüsse
- 150g zarte Haferflocken
- 200g Sonnenblumenöl
- 70g Rohrohrzucker/ Jaggery
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- Zimt
- 1 Apfel, gerieben
- 3 Bananen

#### Zubereitung:

Backofen auf 200 C (Ober- Unterhitze) vorheizen.

Kastenform mit Backpapier auslegen.

Bananen zerdrücken und Apfel reiben. Dann alle Zutaten miteinander verrühren, in die Form geben und 40 min. backen.

### **Karotten-Kuchen (vegan)**

#### Zutaten:

- 200g fein geraspelte Karotten
- 100g fein geraspelter Apfel
- 100ml Sonnenblumenöl
- 100g gemahlene roten Linsen
- 70g Kokosraspeln
- 80g Dinkelmehl
- 100g Agavensirup
- 100g gehackte Haselnüsse / Mandeln
- 1EL Chiasamen
- 1Pck. Backpulver
- 1Pck. Vanillezucker

#### Zubereitung:

Alle Zutaten, außer den geraspelten Karotten miteinander verrühren, dann die Karotten unterheben.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (24cm) füllen und bei 180°C (Ober-/Unterhitze) etwa 40min backen.







Ayushakti, Inc.

**Ayushakti BV**  
**Harregatplein 5J**  
**3214 VP, Zuidland**  
**The Netherlands**

**Ph: 0031 181 614017**  
**Fax: 0031 10 8922883**  
**info@ayushakti.eu**  
**www.ayushakti.eu**