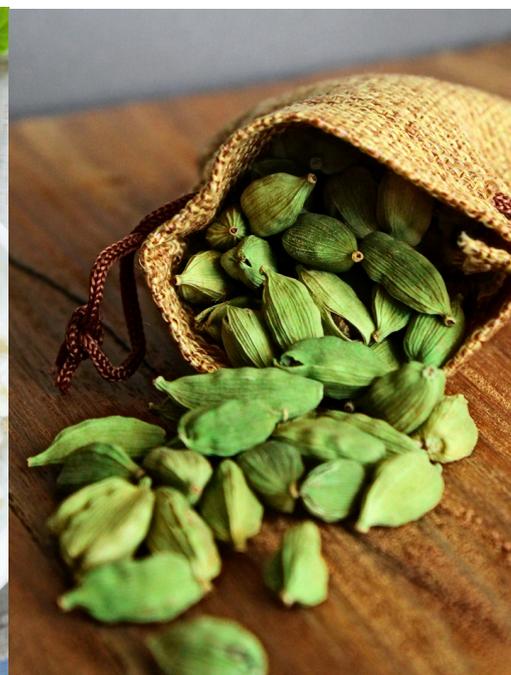




Ayurveda Kochbuch für *7-Tage at Home Detox*

Dr. med. Franziska Michels



FREIBURG, OKTOBER 2023

Widmung

Für die heilige Energie und Weisheit, die durch uns
alle fließt und sich mir so wunderschön durch die
Menschen zeigt, die ich liebe.

Franziska Michels



Herzlich Willkommen!

Herzlich Willkommen zum 7-Tage Detox Programm von

 | **Ayurveda-Michels.de**

Dieses Kochbuch wird Sie kulinarisch durch jeden Tag dieser besonderen Woche führen.

Ich finde, dass Kochen und Essen sehr persönlich und verbindend sind. Daher erlaube ich mir, Sie als Leserin und Leser zu duzen.

Darf ich mich vorstellen?

Ich heiÙe Franziska.



Also lass uns gleich beginnen und bevor ich es vergesse: melde Dich gern, wenn Du Fragen hast, Dir etwas einfällt oder einfach nur mal so.

Du hast meinen Kontakt.

Los geht's!

ICH DENKE, ES IST

*Zeit, dass wir
uns duzen!*

Was bedeutet Detox?

Wer sind

Agni und Ama

und was haben die mit mir zu tun?

DETOX

Das Wort 'Detox' ist dieser Tage in aller Munde. Jeder weiß irgendwie, was es bedeutet, aber definiert es etwas anders. Detox ist die Abkürzung von 'detoxification' aus dem Englischen, was wörtlich übersetzt 'Entgiftung' heißt. Im Rahmen der Gesundheitsprävention wird darunter 'Entschlacken' oder oftmals auch eine Art Kur verstanden.

Für Detox gibt es in den klassischen ayurvedischen Schriften keinen Begriff. Dahingegen werden sehr klar die Entstehung von Stoffwechselgiften beschrieben und welche Bedeutung diese für die Gesundheit des menschlichen Organismus haben. Um dies genau verstehen zu können, widmen wir uns nun den Begriffen des AGNI und AMA.

AGNI

आयुर्वेद

Agni ist ein Wort aus dem Sanskrit und kann frei als das 'Verdauungsfeuer' übersetzt werden. 'Ignis' aus dem Latein und 'ignite' aus dem Englischen finden hier ihre Verwandtschaft und die Assoziation mit Feuer.



Stell Dir vor, dass unsere Verdauung vereinfacht wie Kochen am Lagerfeuer funktioniert: das Feuer repräsentiert die Kapazität unseres Organismus, Nahrung aufzuspalten, die für uns nützlichen Komponenten aufzunehmen und brauchbar umzuwandeln. Der Topf mit Inhalt repräsentiert die Nahrung, die wir zu uns nehmen.

Ist das Feuer zu schwach, wird das Essen nicht gar und kann nicht verzehrt werden. Ist das Feuer zu stark, wird die Mahlzeit verbrannt und dadurch ungenießbar. Erst unter den richtigen Bedingungen wird das Kochen gelingen.

Jeder von uns hat ein ganz individuelles Verdauungsfeuer, was sich im Laufe unseres Lebens immer wieder verändert.

Die Ayurvedische Diagnostik versteht das Agni des Einzelnen zu erfassen, zu beschreiben und Empfehlungen für einen optimalen Stoffwechsel auszusprechen.

आयुर्वेद

Im Ayurveda werden unterschiedliche Agni beschrieben, z.B. das Agni des Magens, der Leber bis hin zum Agni jeder einzelnen Zelle. So kann man sich vorstellen, dass Stoffwechsel nicht nur makroskopisch, sondern auch mikroskopisch stattfindet und für das Funktionieren unseres gesamten Organismus von elementarer Relevanz ist. Dr. Vasant Lad schreibt: 'Ohne Agni ist kein Leben möglich. {...} Im Ayurveda sagt man, ein Mensch ist so alt wie sein Agni. Befindet sich Agni in optimalem Zustand, ist das Immunsystem stark {...}, ist es robust, so kann man ein langes, gesundes Leben führen. Verlangsamt sich Agni, so verschlechtert sich die Gesundheit des Menschen.' [1]

Ein Ungleichgewicht der Doshas, falsche Ernährung oder Lebensstil, unverträgliche Nahrungskombinationen oder Stress schwächen das Agni und führen zu Ansammlung von Ama.

AMA

आम

Ama ist ein Wort aus dem Sanskrit und wird frei mit 'Stoffwechselabfall' übersetzt. Dies meint einerseits physische Komponenten wie Zellschrott, der nicht abtransportiert wird, oder unverdaute Nahrungsreste. Andererseits wird eine weitere energetische Komponente beschrieben, die den harmonischen Ablauf der Körperfunktionen stört.

आम

आममद्भरसं केचित्केचित्सु मलसंचयं प्रथमं
दोष दुः च केचितामं प्रचक्षते

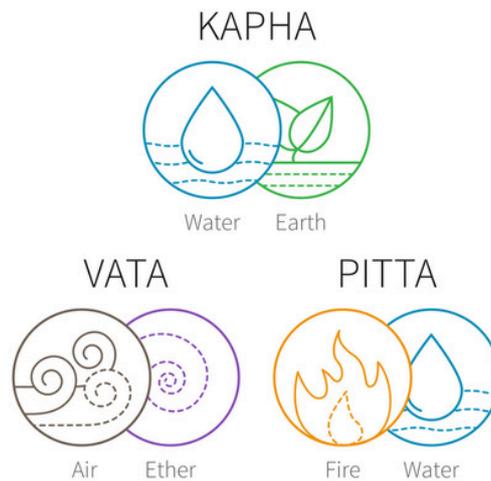
Āmam annarasam kechit kechitu
mala sanchayam prathamam
dosha dushtim cha
Kecitāmam prachakshate

Madhāva Nidānam,
points from Madhukosha Vyākhyā

‘Einige beschreiben Ama als unverdauten Nahrungsbrei, andere als die Ansammlung von Abfallstoffen und weitere erkennen darin ein Ungleichgewicht der Doshas.’

In diesem Zusammenhang darf der Begriff ‘Dosha’ erklärt werden:

In der Samkhya Philosophie besteht unsere erfahrbare Welt aus den fünf Elementen Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Eine Kombination aus diesen Elemente beschreibt die ‘Doshas’ - frei übersetzt als ‘Lebensenergie’.



Jedes Individuum hat eine ganz eigene Verteilung dieser Doshas und unsere Gesundheit basiert auf dem Erhalt dieser individuellen Balance.

WAS KANN ICH MIT DIESEM WISSEN ANFANGEN?

Zunächst bist Du am richtigen Ort, denn dieses Detox-Programm hat zum Ziel, Ama zu reduzieren und Dein Agni zu stabilisieren.

Neben der individuell passenden Ernährung entsprechend Deiner ayurvedischen Konstitution und der Einschätzung Deines Agnis kann man ein irreguläres Agni ausgleichen und die Formation von neuem Ama durch 'Dipana und Pachana' minimieren.

DIPANA UND PACHANA

Dipana ist ein Weg, die Verdauung vor einer Mahlzeit anzuregen, um so die Nahrung unter bestmöglichen Bedingungen verwerten zu können. Pachana wird nach einer Mahlzeit eingenommen, um die späte Phase der Verdauung zu stabilisieren und Ama zu minimieren. Nutze Dipana und Pachana während dieser 7 Tage. Wie das funktioniert, erklären die beiden Rezepte auf der nächsten Seite.



Ayurvedic Detox Vorbereitung

Zutaten

1 TL Honig
1 TL Ingwer gerieben
1/2 TL Salz

Zutaten

1 TL Fenchelsamen
2 EL Sesamsamen
2 EL Kokosflocken
1 TL Kurkuma gemahlen
1/2 TL Kardamom
gemahlen
5 Gewürznelken
1 TL Ingwerpulver
1/2 TL Salz

Dipana

Ingwer-Honig-Mix

Zubereitung

1. Alle Zutaten mischen. Fertig!
2. Die Mischung in einem kleinen, verschließbaren Gefäß aufbewahren und davon eine Teelöffelspitze 15-30min vor jeder Hauptmahlzeit im Mund zergehen lassen.

Pachana

Sesam-Mix

Zubereitung

1. Fenchel- und Sesamsamen in einer Pfanne rösten bis die Aromen beginnen, sich zu entfalten.
2. Kokosflocken hinzugeben und ebenfalls sanft rösten.
3. Pfanne von der Herdplatte herunter nehmen und die übrigen Zutaten hinzufügen. Alles vermischen und abkühlen lassen.
4. Die Mischung in einem verschließbaren Glasbehälter aufbewahren.
5. ½ – 1 Teelöffel nach den Hauptmahlzeiten einnehmen, gut und langsam kauen.

Knoblauch, Zwiebeln und *die drei Gunas*

Während der 7 Tage Detox wird beim Kochen vollständig auf die Verwendung von Knoblauch und Zwiebeln verzichtet. Das klingt im ersten Moment langweilig, wird aber spannend, wenn man die drei Gunas Rajas, Tamas und Sattva kennenlernt.

‘Guna’ ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet ‘Qualität’. Der Begriff meint die Qualität des Geistes und beschreibt die folgenden drei Zustände.

TAMAS

Tamas beschreibt eine Trägheit, Schwere und die Lethargie des Geistes.

RAJAS

Rajas beschreibt das hitzige Gemüt, schnell und feurig und umfasst die Emotionen von Wut und Ärger.

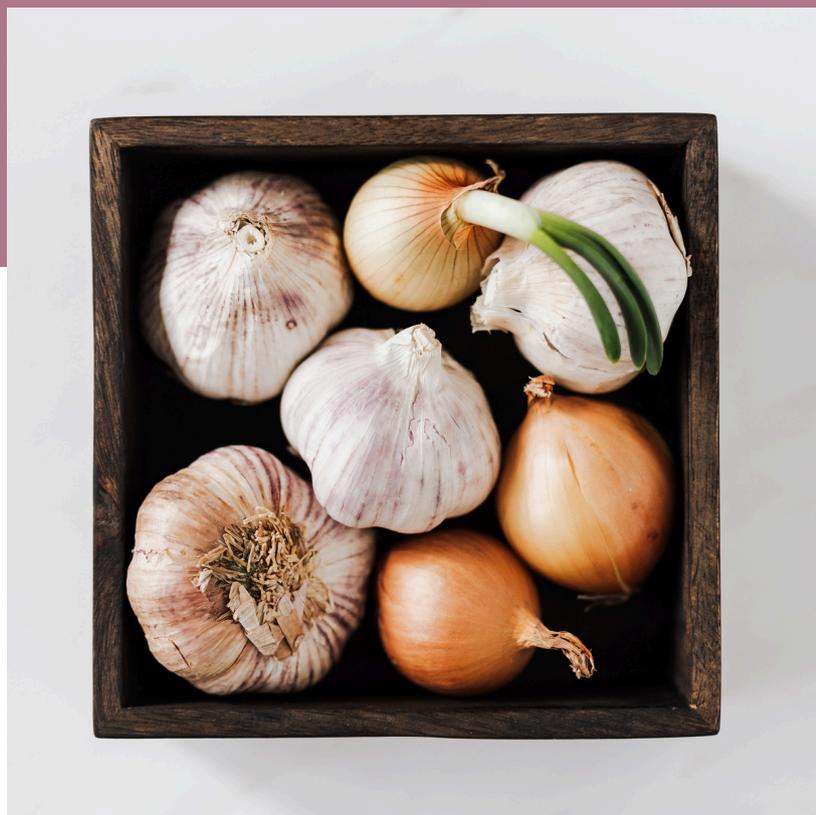
SATTVA

Sattva beschreibt die Klarheit des Geistes, der differenziert und gegenwärtig entscheiden kann.

Die drei Gunas sind weitestgehend neutral zu bewerten, da wir manchmal ein hitziges Gemüt benötigen und manchmal eine Schwere mit Gelassenheit verbinden. Während dieser Tage gilt es, Sattva zu kultivieren. Die Klarheit des Verstandes birgt soviel Potenzial, um in diesen Tagen einen Überblick und eine klare Weitsicht zu gewinnen.

Der vorübergehende Verzicht auf Zwiebeln und Knoblauch wirkt im ersten Moment fad. Schon am zweiten Tag wirst Du jedoch merken, wie sehr Deine Geschmacksknospen einen Reset erfahren und Platz machen, um all die anderen köstlichen Aromen Deiner Mahlzeit wahrzunehmen. Darüber hinaus erwartet Dich nach Abschluss der 7 Tage eine wahre kulinarische Geschmacksexplosion.

Wow!





Ayurvedic Detox
Süßes für alle Fälle

Datteln



Manchmal überrascht einen ja die Sehnsucht nach einer Süßigkeit und es muss schnell gehen. Ganz ohne Backen hilft die treue Dattel aus. Man kann die Dattel zusätzlich mit etwas Nussmus, Tahini oder ganzen Nüssen füllen. Voilà!

Was gibt es vorzubereiten?

Ghee und die Atmosphäre beim Essen

GHEE

Ghee hat in der ayurvedischen Küche einen außerordentlich hohen Stellenwert. Dieses Öl hat eine sehr hohe Hitzetoleranz, ist gut verdaulich und wird wie eine Medizin angewandt.



Es gelangt nicht nur gut durch den Magen-Darm-Trakt, sondern wird in jedes Gewebe aufgenommen. Die medizinischen Qualitäten werden in Zusammenhang der Phytotherapie genutzt, um die Inhaltsstoffe der therapeutisch angewandten Pflanzen zu transportieren.

Es empfiehlt sich daher bei der Herstellung von Ghee auf Butter besonders hoher Qualität zu achten.

Zutaten

500g Butter



Zum Filtern eignet es sich, das Baumwolltuch mit einem Gummiband am Rand des Glases zu fixieren.

Rezept für Ghee

Zubereitung

1. Bring die Butter in einem Topf zum Kochen und lass sie 10-20min. köcheln. Es bildet sich eine schaumige Schicht auf der zerlassenen Butter, die entweder abgeschöpft werden kann oder im Verlauf des Kochens auf den Grund sinkt.
2. Du wirst knisternde Geräusche von den verdampfenden Wasserteilen hören. Lass alles weiter köcheln, bis Du fast nichts mehr davon hören kannst.
3. Nimm die Topf vom Herd und lass alles weitere 10min. abkühlen, bevor Du die Flüssigkeit gefiltert durch ein Baumwolltuch in einem Glas aufbewahren kannst.

