

Anleitung zur Home-Panchakarma-Kur.

Am besten macht Ihr die Kur, wenn Ihr Urlaub habt. Beziehungsweise **Tag 1 – 3** kann man auch während der **Arbeitswoche** durchführen, aber **Tag 4 bis 8** würde ich an einem **Wochenende** oder im **Urlaub** machen.

Während der Kur solltet Ihr Euch **Ruhe** gönnen, viel in die **Natur** gehen, körperliche Anstrengungen (auch kein SEX!) und Hektik vermeiden.

Dr. Vasant Lad sagt, dass ein Panchakarma alte **feststehende Emotionen lösen** kann, die sich tief in unserem Gewebe festgesetzt haben. Seid also darauf vorbereitet, dass es auch emotional werden kann. **Unterdrücke Deine Gefühle nicht, lass sie zu, sieh sie Dir an und akzeptiere sie!**

Während der ganzen 9 Tage wird empfohlen:

- Morgens den Tag mit einem **Glas warmen bis heißem Wasser** beginnen.
- Verwende einen **Zungenschaber** und reinige Deine Zunge. Der Körper entgifte über Nacht unter anderem über die Zunge.
Ölziehen: nimm einen EL voll **Kokosöl** oder irgendein **Kräuteröl** und zieh das Öl im Mund umher. Nach **ca. 5-10 Minuten** ausspucken. Das Öl hat die Giftstoffe aus Eurem Mund aufgenommen und kann „entsorgt“ werden.
- Über den Tag verteilt **abgekochtes Wasser** in kleinen Schlucken trinken, das regt die Verdauung an.
- Täglich eine sanfte **Yoga-Einheit** hilft beim Ableiten des AMA aus dem Körper.
- Täglich **20-30 Minuten meditieren**, das bringt Ruhe, Gelassenheit und einen Blick nach innen.
- Tägliches **Pranayama:** verschiedene Atemtechniken wie Kapalabhati, der Feueratem oder Nadi Sodhana, der Wechselatem aktivieren Euer System, reichern Euer Blut mit Sauerstoff an, verbrennen Unreinheiten, fördern die Verdauung und vor allem, sie lassen Euch strahlen!
- Abends vor dem Schlafen gehen: einen halben bis einen Teelöffel **Triphala** mit heißem Wasser aufgießen, 10 min ziehen lassen und trinken. Triphala ist DAS Verjüngungspulver, Super-Antioxidant und Abführmittel. Mehr Info gibt es [hier](#). Ihr könnt Triphala auch ohne Bedenken über mehrere Monate einnehmen!
- Tägliche **Kräutertees** aus Ingwer, Kreuzkümmel, Kardamom oder Fenchel helfen beim Entspannen. Ingwertee entgiftet!

Tag 1-3:

Morgens nach dem Aufstehen:

- Ca. 50 Gramm **Ghee** erwärmen und verflüssigen und trinken.
 - VATAs sollten eine Prise **Steinsalz** zum Ghee geben.
 - PITTAs nehmen Ghee **solo** ein.
 - KAPHAs können eine Prise **Trikatu** (Mischung aus Ingwer, schwarzen Pfeffer, Langpfeffer) hinzufügen.
- Ernährt Euch gemäß Eurem Dosha-Typ. Hier mehr Info dazu [VATA](#), [PITTA](#), [KAPHA](#).

Tag 4-8:

Morgens oder abends:

- **Äußerliche Ölanwendung:** massiert Euch mit 0,2 l warmen Öl (Achtung nicht heiß!). Beginnt beim Herzen und **massiert vom Herzen weg** bis zum Scheitel und dann runter bis zu den Füßen. Die Massage kann **15 Minuten** dauern, wenn das Öl dann vorm Körper gut aufgenommen wurde, nehmt ein heißes Bad oder eine Dusche. Wascht Euch mit einer Naturseife, wobei etwas Öl auf der Haut bleiben soll!
 - **VATAs** nehmen **Sesamöl**, es ist schwer und wärmend.
 - **PITTAs** nehmen **Sonnenblumenöl**, das weniger wärmend wirkt.
 - **KAPHAs** wird Maisöl empfohlen.
- Tagsüber wird ausschließlich **Kitchari** gegessen! So oft und so viel Ihr wollt, aber natürlich nicht überessen, hört auf Euer Sättigungsgefühl. Kitchari ist die perfekte Mahlzeit, da es alle essenziellen Aminosäuren enthält. **Es macht satt, glücklich und einen flachen Bauch.**

Bestes Kitchari-Rezept zum Abnehmen.

- 1 Tasse **gelbe Mungbohnen**
- 1 Tasse **Basmatireis**
- 2 TL **Ghee**
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL frischer geriebener Ingwer
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Kardamom
- 1 Prise Zimt
- Etwas Salz
- 3 Tassen Wasser

Zubereitung:

Mungbohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag mit warmen Wasser abspülen.

Das Ghee in einem großen Topf erhitzen, Ingwer und die Gewürze zufügen und kurz anbraten lassen, denn so entfalten sie ihr volles Aroma. Dann die Mungbohnen, Reis, Lorbeerblätter und Salz hinzugeben. Mit Wasser ablöschen und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und ca. 30 bis 40 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die Lorbeerblätter entfernen & mit Liebe anrichten. Warm genießen!

Tag 6-8:

Zusätzlich morgens:

Der Basti – **Einlauf mit Dashamula Tee** oder einfach mit Wasser auf Körpertemperatur. Sonst 1 TL Dashamula Tee in einem halben Liter Wasser aufkochen, abseihen und damit den Einlauf machen. Versucht den Tee oder das Wasser, so lange im Körper zu behalten wie nur möglich. Es kann sein, dass

danach nicht mehr allzu viel austritt, weil speziell bei VATA-Typen der Dickdarm oft sehr trocken ist, dass er die Flüssigkeit dann absorbiert.

Nach der Panchakarma-Kur zuhause.

Nach diesen 9 Tagen fühlt Ihr Euch **wie neu geboren**. Euer **Geschmacksinn verbessert sich**, Ihr spürt wieder was Euch guttut und was nicht. Ich empfehle Euch wenigstens ein paar Tage danach (besser natürlich ein paar Wochen, aber wer hat schon so viel Zeit), auf mehr **Ruhe** und **Entspannung** in Eurem Alltag zu achten. Das ist wichtig für die Regeneration von Körper & Geist.

Wenn Ihr jetzt weiter macht wie vorher, bringt die Mühe nicht allzu viel.

Daher hiernach ein paar praktische Tipps für den Alltag:

- Das **heiße Wasser** am Morgen beibehalten.
- Die **regelmäßige Bewegung** immer wieder in den Tagesablauf einbauen.
- Wenigstens drei Mal pro Woche eine **Yoga- oder Meditationseinheit** zu machen, hilft Euch mehr in Eurem Zentrum zu bleiben.
- Gönn Euch Eure **Ruhephasen** und Zeit nur für Euch.
- **Ernährt Euch gemäß Eurem Dosha.**
- Reduziert den Konsum an Fleisch & Eiern und baut vermehrt **Hülsenfrüchte** in Euren Menüplan ein.
- Vielleicht legt Ihr sogar einen „**Ayurveda-Day**“ pro Woche ein, an dem Ihr so kocht, wie Ihr während der Kur gekocht habt.
- Erfüllt Euch regelmäßig einen **Herzenswunsch!**

Die Panchakarma-Einkaufsliste (Amazon):

- [Ghee](#)
- [Sesamöl](#), [Sonnenblumenöl](#), Maisöl
- [Kokosöl](#)
- [gelbe Mungbohnen](#) (Mung Dal)
- [Basmatireis](#)
- Gewürze: [Kardamom](#), [Kurkuma](#), [Ingwer](#), [schwarzer Pfeffer](#), [Senfsamen](#), [Fenchelsamen](#), [Kreuzkümmel](#), [Zimt](#)
- [Dashamula Tee](#)
- [Triphala](#)
- [Zungenschaber](#)

Ich wünsche Dir gutes Gelingen, gute Erholung und einen wunderbaren Start in einen neuen Abschnitt. Genieße den Prozess und freue Dich auf den mentalen und körperlichen Reinigungsprozess.

Love,

marTina

Quelle: Dr. Lad, Vasant: Selbstheilung mit AYURVEDA. Das Standardwerk der indischen Heilkunde. O. W. Barth Verlag (2010).

Die Verlinkungen in diesem Dokument sind Affiliate-Links zu Amazon. Wenn Ihr darüber einkauft, dann bekomme ich eine kleine Provision. Für Euch ändert sich der Preis selbstverständlich nicht. Vielen Dank!