MEIN NEUES BAUCHGEFÜHL

Ayurvedisches Kichari-Fasten

Dharamleen Coaching & Seminare
Kerstin Ostendorp
Steindamm 20
01968 Senftenberg
T. 03573.6783400
mail@dharamleen.de

September 2015, 2. überarbeitete Auflage, *© Dharamleen Kerstin Ostendorp*

VORWORT

Bist du bereit dein Leben zu verändern und in die Hand zu nehmen?
Sehr gut, Du hältst dieses Arbeitsbuch dafür in den Händen. Mein Glückwunsch.

Mit dem ayurvedischen Wissen wirst du Hilfe aus einen traditionellen und sehr wirkungsvollen Medizinsystem erfahren. Hier habe ich Dir ein ayurvedisches Entschlackungskonzept zusammengestellt mit dem Du wieder Freude in und an Deinem Körper findest, dass Du Dich attraktiv und wohl in Deiner Haut fühlst.

Gleichzeitig lernst Du Dich langfristig und eigenmächtig gesund zu halten.

Diese Form des Entschlackens, die ich Dir hier vorstelle, ist einfach und sicher. Hast du eine Vorerkrankungen (z. B. eine Nierenerkrankung, eine Herzerkrankung, rheumatische Erkrankungen, Verstopfungsneigung) oder bist Du über 70 Jahre alt, dann lasse Dir von deinem Arzt oder Heilpraktiker schriftlich bescheinigen, dass diese Entschlackungskur für dich geeignet ist.

Im Rahmen meines Coaching-Programmes begleite ich Dich auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. In meiner Praxis betreue ich seit 2009 Menschen mit dem Wunsch gesünder und leistungsfähiger zu werden, das vorliegende Konzept habe ich eigens dafür entwickelt.

Bevor du beginnst, treffe eine klare Entscheidung für dich, nimm deine Bedürfnisse endlich ernst. Lasse Altes hinter Dir, nutze den Erfolgsbogen im Skript und definiere Dein Gesundheitsziel. Bearbeite die ersten Seiten schriftlich, um Dich auf das Thema einzustimmen. Nimm Dir Zeit für die Beantwortung der Fragen, räume auf und plane Deinen Start der Kur mit möglichst viel Freiraum für Dich.

Der erste Teil der Kur beinhaltet eine Woche Kichari-Fasten. In der Woche isst du das ayurvedische Eintopf-Gericht mit Gemüse und Kräutern. Hier geht es darum deine Essgewohnheiten zu durchbrechen, dein System auf Null >Reset< zu setzen und neue Gewohnheiten zu etablieren. Du darfst viele Lebensmittel essen, beachte aber unbedingt die verbotenen Lebensmittel.

© Dharamleen Kerstin Ostendorp, alle Rechte vorbehalten.

Nimm außerdem genügend warme Flüssigkeiten zu Dir. Achte auf regelmäßigen Stuhlgang. Es sind Maßnahmen beschrieben, die Deine Entgiftung unterstützen, wähle davon aus, es ist für den Stoffwechsel von Vorteil diese begleitend durchzuführen. Trage deine ausgewählten Zusatzmaßnahmen auf der Seite „mein persönlicher Kurtag ein".

Nach der Woche Kichari-Fasten ergänze Deine Lebensmittel wieder langsam in der beschriebenen Weise und beachte dabei deinen Konstitutionstyp. Hierfür eignet sich der Online-Kurs Ayurveda-Basiswissen, Konstitutionsanalyse und Ernährungsumstellung: www.dharamleen.com/presentation/).

Vorgehen:

- Lasse Dir vom Arzt oder HP bescheinigen, dass Kichari-Fasten für Dich geeignet ist.
- Lese das Workbook/Arbeitsskript aufmerksam.
- Bearbeite die Fragen im vorderen Teil.
- Leere Deinen Kühlschrank und die Eistruhe von verbotenen Zutaten
- Gehe zum Rezept >Kichari< und notiere Dir die Zutaten, die Dir fehlen.
- Markiere zusätzliche Entgiftungsmaßnahmen, die Dich ansprechen und die Du durchführen möchtest.
- Notiere Dir Kräuter und Hilfsmittel die du zusätzlich benötigst. Die Zutaten sind im Internet (z. B. Seyfrieds Naturwaren) oder im indischen Fachgeschäft erhältlich.
- Erstelle Dir deinen persönlichen Kurplan mit den Zusatzmaßnahmen.
- Starte mit dem Kochen und dem Kichari-Fasten.
- Bleibe für mindestens 7 Tage dabei.
- Ergänze dann wieder deinen Ernährungsplan in der angegebenen Weise.
- Dokumentiere vorher/hinterher!

Wende dich bei Verständnisfragen gern am mich oder buche intensive persönliche Begleitung zur Kur (auch per Telefon oder Skype).

Ich wünsche Dir viel Erfolg mit Kichari-Fasten!

Dharamleen Kerstin Ostendorp

© Dharamleen Kerstin Ostendorp, alle Rechte vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS

Heilentschlacken mit Ayurveda 6

Einleitung - Bedeutung in unserer Zeit 6

Warum werden wir krank? 6

Welche mentalen und körperlichen Symptome zeigen sich? 7

Krankheitsursache Dosha-Imbalance 9

Mein Entschlackungsprogramm 12

Allgemeine Methoden und Hilfsmittel beim Entschlacken oder Fasten 15

Geistige Entspannung 15

Entschlackungsarten - Ein Überblick 18

Ernährungsanpassung 20

Spezielle Anwendungen 21

Ayurvedisches Kichari-Fasten 23

Das Fastenkonzept 23

Zusammenfassung 23

Warum essen wir in der Ayurveda-Medizin den Kichari-Eintopf? 23

Empfohlene Lebensmittel beim Kichari-Fasten 27

Verbotene Lebensmittel in der ersten Woche 27

© Dharamleen Kerstin Ostendorp, alle Rechte vorbehalten.

Das Kurprogramm 29

Der Tagesplan 29

Die ayurvedische Ernährungslehre 31

Zusätzliche wichtige Ernährungsregeln 32

Überblick zum Kurablauf 32

Mein persönlicher Kurtag 34

Mein Tagebuch 37

Rezeptteil I 38

Ayurveda-Tagesroutine und heilsame Anwendungen (Teil 1) 43

Nach den Kichari-Tagen 45

Die Ernährungsanpassungen für die Bioenergien (Dosas) 45

Zusätzliche wichtige Ernährungsregeln 48

Frühstück 51

Mittagessen 53

Heilsame Anwendungen (Teil II) 59

Ausklang und Nachworte 61

Du bist was Du isst.

Warum essen wir?

Wiederholung

Anhang 61

© Dharamleen Kerstin Ostendorp, alle Rechte vorbehalten.

HEILENTSCHLACKEN MIT AYURVEDA

EINLEITUNG - BEDEUTUNG IN UNSERER ZEIT

In einem eng getakteten Alltag wird es immer schwieriger Körper, Geist und Seele in Balance zu halten, um so wichtiger wird an dieser Stelle ein ayurvedischer Lebensstil, seine Rhythmik und die Prinzipien rund um eine typgerechte Ernährung.

Wenn Du dieses Entschlackungsskript Schritt für Schritt durcharbeitest erfährst Du die ayurvedische Weisheit an Dir selbst. Du lernst Dich zu lieben und achtsam zu sein. Dir gelingt es zunehmend besser eine innere Harmonie und Frieden zu finden.

Zuerst schaue einmal, wo dein Körper bereits Disbalancen zeigt:

WARUM WERDEN WIR KRANK?

EINIGE ABWEHRSCHWÄCHENDE FAKTOREN:

☐ Stress/Überarbeiten
☐ wenig Schlaf, wenig Ruhepausen
☐ zu wenig Natur
☐ zu wenig oder zu viel Schlaf
☐ laute dreckige Städte
☐ konfliktreiche Beziehungen
☐ stark verarbeitete Lebensmittel
☐ verseuchtes Wasser
☐ hastiges Essen, Fast-Food
☐ hoher Anteil an Säure in der Nahrung (Fleisch, tierische Fette, Milchprodukte, Eier, Getreideprodukte)
☐ künstliche Nahrungszusätze (Glutamat, Fluorid, Jodid, Farbstoffe, Benzoate etc.)
☐ Schwermetallbelastung: Amalgam, Aluminiumhydroxid, Pestizide, u. a.

_____

📝**Wie schätzt Du Deine Lebenssituation ein (bitte ankreuzen und/oder ergänzen)?**

Selbsteinschätzung:

© Dharamleen Kerstin Ostendorp, alle Rechte vorbehalten.

Welche mentalen und körperlichen Symptome zeigen sich?

📝 **bitte ankreuzen und/oder ergänzen:**

- ☐ Müdigkeit (ohne Grund), Antriebsschwäche
- ☐ Appetitlosigkeit
- ☐ Durstlosigkeit
- ☐ Konzentrationsstörungen
- ☐ innere Unruhe
- ☐ Schwere im Körper
- ☐ häufige Kopfschmerzen, Migräne
- ☐ fahle welke Haut, vorzeitige Hautalterung
- ☐ Hauterkrankungen: Unreinheiten, Ekzeme, Flechten_____
- ☐ gelbe Skleren/Gelbfärbung der Augen
- ☐ Cellulitis
- ☐ schwaches Bindegewebe
- ☐ Haarausfall, graues Haar, dünnes Haar
- ☐ Gelenkschmerzen, morgendliche Steifigkeit der Gelenke/Rheuma
- ☐ Gicht
- ☐ Steifigkeit im ganzen Körper
- ☐ Muskel- oder Faszienverspannungen
- ☐ körperliche Unflexibilität
- ☐ Bandscheibenvorfall
- ☐ viel Schweiß/Schweißgeruch
- ☐ klebriger stinkender Stuhlgang
- ☐ Schleimauflagerungen auf dem Stuhl
- ☐ Darmträgheit oder auch Durchfall
- ☐ Verstopfung, trockener Stuhl
- ☐ Blähungen, Aufstossen, Völlegefühl, _____
- ☐ dunkler oder trüber Harn
- ☐ weisslicher oder schaumiger Harn
- ☐ häufiges Wasserlassen
- ☐ häufige Blasenentzündungen
- ☐ häufige Nierenbeckenentzündungen
- ☐ Beckenbodenschwäche
- ☐ Ödeme/geschwollene Augen
- ☐ belegte Zunge, Mundgeruch
- ☐ andere Entzündungen (Mundschleimhaut, Magengeschwür, etc. _____)
- ☐ Darmpilze/Candidiasis

© Dharamleen Kerstin Ostendorp, alle Rechte vorbehalten.

☐ anderer Pilzbefall (Nagel-, Fuss-, Scheidenpilze etc._____)
☐ Adipositas/Übergewicht. BMI_____ (Größe_____cm/Gewicht_____kg)
☐ andere Gewichtsprobleme _____
☐ Lebensmittelunverträglichkeiten: _____
☐ Allergien: _____
☐ Autoimmunerkrankungen
☐ morgendlicher Husten, Raucherhusten
☐ häufige Erkältungen/Neigung zu Infektionskrankheiten
☐ Frühjahrsmüdigkeit
☐ Vergesslichkeit
☐ Schlafstörungen (Einschlafstörungen/Durchschlafstörungen)
☐ Nervenerkrankungen
☐ Unausgeglichenheit, Aggression, Wut, Frust, Depression, Einsamkeit, Isolation

_____

☐ Krampfadern
☐ Zyklusunregelmäßigkeiten bei Frauen
☐ Prämenstruelles Syndrom
☐ Libidoverlust
☐ Unfruchtbarkeit
☐ Arteriosklerose
☐ Angina pectoris
☐ Bluthochdruck: RR_____/_____
☐ Diabetes II
☐ Osteoporose
☐ bekannter Vitamin- oder Mineralstoffmangel:

_____

📝 **Beschreibe bitte stichwortartig Deine momentanen mentalen und physischen Merkmale**

Meine Merkmale:

© Dharamleen Kerstin Ostendorp, alle Rechte vorbehalten.