



# Detox-Ritu für zuhause

**Mit den hier beschriebenen Maßnahmen können Sie wirksam zu Hause entgiften.** Die Do-it-yourself-detox-Tipps lassen sich mit den täglichen Verpflichtungen vereinbaren und erfordern deshalb keine Auszeit von Alltag und Beruf

TEXT ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT

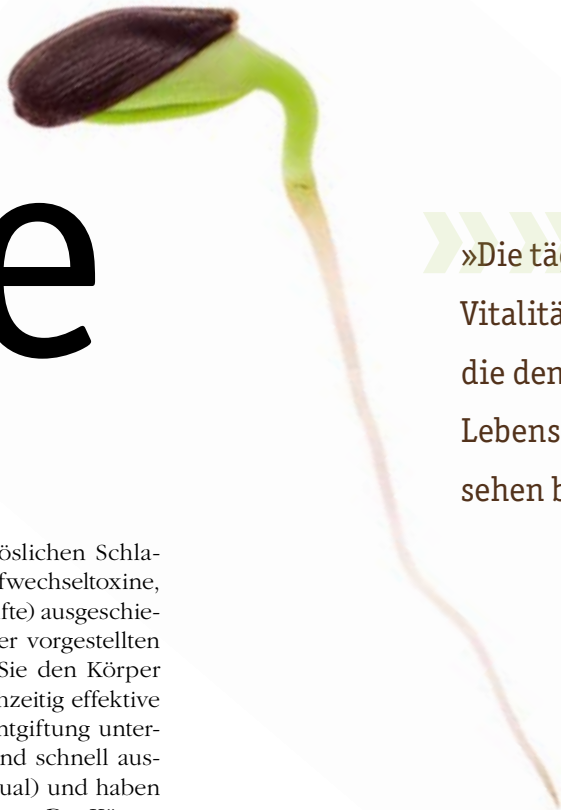
U

nser Körper ist ein sich selbst reinigendes System. Durch Stress, eine ungünstige Ernährung und die Überlastung durch Umweltgifte, Schwermetalle und Pestizide

kann es jedoch passieren, dass er nicht alle Stoffwechselprodukte und Schlacken ausscheiden kann. Alte, abgelagerte Schlacken- und Giftstoffe (ama) machen müde und krank und beschleunigen den Alterungsprozess. Zudem können die Regulationsmechanismen des Körpers nicht mehr optimal greifen, und seine Fähigkeit zur Herstellung von Ausgleich sowie das Selbstheilungspotenzial werden kontinuierlich sabotiert. Kriyas helfen, den physischen Körper zu reinigen, indem sie die Ausscheidungssysteme des Körpers anregen und unterstützen. Die fünf Ausscheidungswege sind: die Leber (mit den ableitenden Gallenwegen), der Darm, die Nieren, die Haut und die Schleimhäute im Bereich von Nase, Rachen und Augen. Damit die Organe gereinigt werden können, müssen zuerst die Ventile der Ausscheidungswege geöffnet werden.



# ale



»Die täglichen Detox-Rituale verleihen Vitalität und sind empfehlenswert für alle, die den Frühling mit mehr Leichtigkeit, Lebenskraft und einem strahlenden Aussehen begrüßen möchten.«

Nur so können die fettlöslichen Schlacken (angesammelte Stoffwechseltoxine, Schwermetalle, Umweltgifte) ausgeschieden werden. Mit den hier vorgestellten Detox-Ritualen können Sie den Körper auf eine sanfte und gleichzeitig effektive Art und Weise bei der Entgiftung unterstützen. Die Praktiken sind schnell ausgeführt (v.a. das Blitz-Ritual) und haben eine direkt spürbare Wirkung: Der Körper wird entsäuert, entgiftet und entschlackt, die Verdauung angeregt, die Abwehrkräfte gestärkt, und die Haut wird samtig und weich. Die täglichen Detox-Rituale verleihen Vitalität und sind empfehlenswert für alle, die den Frühling mit mehr Leichtigkeit, Lebenskraft und einem strahlenden Aussehen begrüßen möchten. Das Tolle daran: Sie können dabei weiterhin regulär Ihrer Arbeit nachgehen!

## Tägliches morgendliches Blitz-Ritual:

Besteht aus dem Trinken von heißem Zitronen- oder Ingwerwasser, Gandusha (Ölziehen = Mundspülung), Jihva-Dhauti (Zungenreinigung) und Jala-Neti (Nasenspülung mit physiologischer Kochsalzlösung). Danach Zähne wie gewohnt reinigen.

## Tägliches morgendliches Detox-Ritual:

Besteht aus dem Trinken von heißem Zitronen- oder Ingwerwasser, Gandusha (Ölziehen = Mundspülung), Jihva-Dhauti (Zungenreinigung), Jala-Neti (Nasenspülung mit physiologischer Kochsalzlösung), Garshan-Trockenmassage und / oder kleiner Abhyanga-Ölmassage. Während das Öl einzieht, die Zähne wie gewohnt reinigen. Danach duschen.

- Vor dem Frühstück: Den Saft einer halben Zitrone zusammen mit einem halben Teelöffel Salz und warmem, abgekochtem Ayurveda-Wasser mischen

und trinken. Unterstützt die Verdauung und ist besonders gut für diejenigen, die Schwierigkeiten mit regelmäßigem Stuhlgang haben. Die Zitrone wirkt im Körper basisch und gleicht zu viel Säure aus! Bei empfindlichem Magen können Sie auch Ingwerwasser oder nur abgekochtes, warmes Wasser trinken.

- Frühstück: Fruchtteller, bestehend aus säurefreien, leicht gedünsteten Früchten, wie z.B. Apfel (reif), Banane, Birne, Mango, Papaya, Datteln, Feigen, Rosinen. Dazu 1 gehäuften TL Chyavanprash einnehmen.
- Mittagessen: im täglichen Wechsel entweder Mungbohnen-Suppe oder Kartoffeln (ggf. etwas Reis) mit Gemüse, wie z.B. gedünsteten Karotten, Sellerie, Blumenkohl, Grünkohl, grünem Wirsing, frischen Erbsen, Schwarzwurzeln, Kohlrabi, Rettich, Spinat oder roter Beete und mit wenig Salz oder Trocamare würzen und mit etwas Leinöl, Hanföl oder Ghee abschmecken. Bei Rohkost-Verträglichkeit kann mittags ein Salat gegessen werden, wie z.B. Feldsalat, Brunnenkresse, Schnittlauch, Spinat, Kopfsalat, Endivie, Rucola, Gurke, Sellerie, Tomate. Für die Salatsauce etwas Olivenöl mit Zitronensaft mischen und nach Geschmack würzen. Bis zu 6 Kapseln Heilerde können zusätzlich eingenommen werden, um Toxine im Darm zu binden und unschädlich zu machen.
- Abendessen: im täglichen Wechsel entweder Mungbohnen-Suppe oder Kartoffeln bzw. Reis und Gemüse. Aus den Zutaten vom Mittag kann abends auch eine Minestrone gekocht werden. Nach Wunsch mit Linsen oder weißen Bohnen sowie Bouillon ergänzen, mit 1 TL Tomatenpüree und 1 TL Pesto sowie etwas Olivenöl, Leinöl, Hanföl oder Ghee abschmecken.
- Vor dem Schlafengehen: 4 Tabletten Hepatodoron bzw. 2 Tabletten Mariendistel oder Liv 52 sowie Triphala einnehmen.
- Trinken: Über den Tag verteilt mindestens 1,5 L warmes, abgekochtes Wasser oder Kräutertees (z.B. Vata-Tee, Brennessel, Lindenblüten, Eisenkraut) sowie Ingwerwasser (wärmend) oder heißes Zitronenwasser (wer es gerne wärmend mag, gibt etwas Cayennepfeffer dazu) zu sich nehmen. Durch die Zugabe von Palmzucker können heiße Getränke wie Tee oder das Zitronen-Ingwer-Wasser versüßt werden. Achtung bei Honig! Wenn er über 40 Grad erhitzt wird, wird er toxisch und produziert schwerlösliches Ama.
- Süßes und Snacks: Bei Lust auf Süßes bzw. Snacks: Nüsse und ungeschwefelte Dörrfrüchte oder die Rasayana-Energiebällchen genießen.





## Tipps und unterstützende Maßnahmen für das Detox-Ritual

- Drei Tage vor Beginn der Detox-Rituale bewusst aus den der Entgiftung und Entschlackung wenig förderlichen Gewohnheiten aussteigen: keine kohlenstoffhaltigen Limonaden, kein Kaffee, Schwarztee, künstlicher Süßstoff, Alkohol oder Nikotin.
- Die Detox-Rituale bei abnehmendem Mond beginnen.
- Auf eine vorwiegend basische Ernährung achten. Dabei den Schwerpunkt auf basisches Gemüse, Kartoffeln, ein wenig Reis und basische Früchte legen. Gekochtes oder gedünstetes basisches Gemüse oder Früchte sind i.d.R. leichter verdaulich. Langsam essen, gut kauen.
- 30 Min. vor bzw. nach dem Essen nichts trinken.
- Generell nach 18 Uhr nicht mehr essen.
- Im Frühling unterstützen Säfte von bspw. Birken, Brennnessel und Löwenzahn die Entgiftung über die Nieren (erhältlich in Reformhaus oder Bioladen).
- Spezial-Nieren-Drink: Um die Reinigung der Nieren zu unterstützen, täglich ungesüßtes Birkensaft-Elixier mit abgekochtem, lauwarmem Wasser und etwas Birnensaft (aus dem Bioladen) mischen.
- Basen-Drink: Basenpulver in einem Glas Wasser auflösen. Das entsäuert und hilft bei Kopfschmerzen, die in Folge der Entgiftung auftreten können. Bei Bedarf mehrmals täglich wiederholen.
- Basische Fußbäder (mit Kaiser-Natron, erhältlich in Drogerien) und basische Vollbäder (z.B. mit Basenpulver, basischem Meersalz, Algenbad u.ä.) entschlacken und entsäuern und unterstützen somit den Prozess von außen über die Haut (Vorsicht bei starken Krampfadern).
- Dampfbad oder Bio-Sauna (Achtung bei niedrigem Blutdruck und Neigung zu Krampfadern) werden oft als angenehm empfunden. Zudem wird die Entgiftung über die Haut unterstützt.
- Feuchte, heiße Leberwickel zwischen 13 und 15 Uhr (aktive Zeit der Leber) unterstützen die Leber bei der Entgiftung. Wärmflasche mit heißem Wasser füllen und in ein feuchtes Tuch wickeln. Auf die Rippenbögen der rechten Seite, direkt unterhalb der Brust. Etwa 15–30 Minuten ruhen.

### Ayurveda-Wasser

Wasser, das ca. 10 Minuten lang abgekocht wurde, wird vom Körper leichter aufgenommen, kann Schlacken besser aufnehmen und wird schneller verstoffwechselt als kalte Getränke. Heißes Wasser stärkt zudem das Verdauungsfeuer und vermindert Verschlackung und Übersäuerung des Körpers.

In eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken. Besser alle 20 Minuten 100 ml als alle paar Stunden 300–500 ml – so kann der Körper das Wasser besser aufnehmen und verwerten. Wird der Körper mit zu viel Wasser auf einmal versorgt, fließt es quasi unverrichteter Dinge durch den Körper und wird, ohne die Schlacken zu binden, gleich ausgeschieden.

### Jihva-Dhauti

Die Zungenreinigung kann mit einem Zungenschaber oder Kaffeelöffel gemacht werden. Sie dauert nur einige Sekunden und braucht keine Vorkenntnisse: Die Zunge weit herausstrecken und den Belag von hinten nach vorne mehrmals abschaben. Danach den Mund mit Wasser spülen. Durch Jihva-Dhauti werden die bakteriellen Beläge entfernt, und die unangenehme Geruchsbildung wird verringert.

### Gandusha

Gandusha ist eine wirksame Entgiftungstherapie aus der ganzheitlich orientierten Zahlheilkunde. Mit 1–2 Esslöffel gereiftem Sesamöl wird der Mund während 10–15 Minuten gespült. Das Öl wird dabei immer wieder durch die Zähne gezogen. Dadurch, dass das übersäuerte Mundmilieu basisch wird, verlieren schädliche Bakterien ihre Grundlage. Das Zahnfleisch wird gestärkt und Mundgeruch wird entgegengewirkt. Wichtig: Das Gemisch aus Öl und Speichel nicht herunterschlucken! Nach der Mundspülung das Gemisch in die Toilette spucken (der Abfluss beim Waschbecken verstopft ansonsten schnell!). Danach den Mund mit Wasser spülen und anschließend die Zähne putzen.

### Leber-Gallen-Mittel

Ein mildes Leber-Gallen-Mittel (z.B. Hepatodoron von Weleda, Mariendistelkapseln von allsan oder Liv.52 von Himalaya) unterstützt und entlastet die Leber beim Entgiftungsprozess.

### Triphala

Die Einnahme von Triphala öffnet die inneren Kanäle und unterstützt so die Geweberegeneration. Zudem wirkt es leicht abführend. Je nach Hersteller gibt es Kapseln, Tabletten oder Pulver. Bei der Dosierung für Kapseln und Tabletten auf die Packungsbeilage achten. Die Tabletten gut kauen und einspeicheln, bevor sie heruntergeschluckt werden. Bei Pulver: Jeden Abend ca. 0,5–1 Teelöffel Triphala-Pulver mit einer halben Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten stehen lassen und in kleinen Schlucken trinken.



### Magnete

Magnetspiralen verbessern die Mikrozirkulation und helfen dabei, die angesammelten Schlacken schneller und besser aus dem Gewebe zu transportieren. Besonders wertvoll zur Unterstützung Gewicht reduzierender Maßnahmen durch einen besseren Stoffwechsel und die erhöhte Mikrodurchblutung des Binde- und Fettgewebes. Sie können als Manschetten am Körper getragen werden. Mehr Info: [www.metabolic-pro.de](http://www.metabolic-pro.de)

### Herstellung von gereiftem Sesamöl

Sesamöl mit einem Wassertropfen einmal aufkochen. Wenn der Wassertropfen verdampft, entsteht ein knackendes Geräusch – ein Zeichen dafür, dass das Sesamöl die richtige Temperatur erreicht hat. Erst so hat das Sesamöl die Fähigkeit, Gifte und Schlacken zu binden. Sesamöl nährt die Haut. Das ist gerade für Vata wichtig! Nach der Ölmassage nur mit Wasser abdschen. Seife bzw. Duschgel nur für Intimzonen verwenden.

### Heißes Ingwerwasser

Aktiviert den Stoffwechsel und hat eine reinigende Wirkung. Die ätherischen Substanzen des Ingwers wirken bei Magenverstimmungen, grippalen Infekten und Erkältungen. Von frischem Bio-Ingwer 3–5 etwa 0,5 cm dicke Scheiben abschneiden und mit ca. 1,2 L Wasser 10 Minuten kochen. Danach in eine Thermoskanne gießen (wenn man den Ingwer in der Kanne lässt, wird das Getränk stärker und schärfer) und über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken. Regt den Reflex des Darms an.

### Jala-Neti

Die Nasenreinigung mit körperwarmer, physiologischer Salzlösung befeuchtet die Nase und ist besonders in der trockenen Jahreszeit eine Wohltat. Unter Umständen brauchen Sie etwas Zeit, um die richtige Salzmenge herauszufinden. Bei zu wenig oder zu viel Salz entsteht ein Brennen in der Nase. Nach einigen Versuchen werden Sie die individuell richtige Salzmenge finden. Danach verschwindet jegliche Unannehmlichkeit. Das mit lauwarmem Salzwasser (mit ½ Teelöffel Salz auf 0,2 L) gefüllte Neti-Kännchen (Lota) in eine Nasenöffnung führen, dabei den Kopf etwas schräg nach vorne über das Waschbecken neigen. Die Salzwasserlösung läuft von selbst ganz aus dem anderen Nasenloch wieder heraus. Atmen Sie gelassen durch den geöffneten Mund. Läuft die Lösung teilweise in den Rachenraum, dann ist die Kopfhaltung noch nicht ganz günstig und kann durch eine leichte Haltungsänderung verbessert werden. Am Ende gleichzeitig durch beide Nasenöffnungen schneuzen.

### Chyavanprash

Chyavanprash wirkt harmonisierend auf alle drei Doshas und eignet sich besonders für Menschen mit einer Vata-Überhöhung. Das Mus, bestehend aus der Amla-Frucht (in den ayurvedischen Schriften als die Frucht für ewige Jugend und Schönheit bezeichnet), Rohrzucker, Honig und verschiedenen Kräutern, wirkt tonisierend auf Augen, Haare, Herz, Leber und den Verdauungstrakt. Während und nach den Aufbautagen täglich 1–2 Löffel.





## Garshan-Trockenmassage und kleine Abhyanga-Massage

In einzelnen Körperbereichen – den Ohren, der Zunge, den Lippen, den Füßen etc. – ist jeweils der ganze Körper abgebildet. Wenn wir also die Ohren massieren oder die Zunge reinigen, dann wirkt das immer auf den ganzen Körper (pars pro toto). Folgen Sie bei der Massage Ihrer Intuition und schauen Sie, wo Sie länger bleiben möchten.

Der Ablauf der Garshan-Trockenmassage und der kleinen Abhyanga-Ölmassage ist der gleiche. Die Garshan-Massage mit dem Seidenhandschuh ist besonders empfehlenswert für Kapha-Typen, die Ölmassage v.a. für Vata- und Pitta-Typen. Zur Unterstützung der Entgiftung über die Haut können Sie auch beide nacheinander ausführen. Beginnen Sie zuerst mit der Trockenmassage. Sie ist wie ein sanftes Peeling für die Haut und fördert gleichzeitig die Durchblutung. Für die Trockenmassage die Garshan-Handschuhe anziehen. Für die Ölmassage jeweils zwei Finger jeder Hand in Öl tauchen und in den Handflächen verreiben. Diesen Vorgang bei Bedarf zwischendurch wiederholen.

- Beim Kopf beginnen. Wie beim Waschen der Haare die Kopfhaut mit aufgestellten Fingern in kreisenden Bewegungen von vorne, oben, über die Seite bis nach hinten massieren.
- Die Stirn mit flacher Hand abwechselnd ausstreichen. Mit Mittel- und Zeigefinger große Kreise in beide Richtungen um die Augen.
- Kurzer Druck rechts und links auf die Nasenwurzel. Mit der Hand ein „L“ formen und von der Nasenwurzel her über die Wangen nach außen streichen.
- Mit flacher Hand wechselweise über die Lippen streichen.
- Mit dem kleinen Finger die Nasenscheidewand mit Öl massieren.
- Ohrfläppchen zwischen Zeigefinger und Daumen reiben, Ohräußenseite kneten, mit einem Finger ins Ohr hineingehen.
- Mit Zeige- und Mittelfinger hinter und vor dem Ohr hinauf- und hinunterstreichen.
- Abwechselnd mit beiden Händen abwärts über den Hals streichen.
- Abwechselnd mit den flachen Händen übers Dekolletée streichen.
- Die Brust kreisförmig massieren. Die Richtung wechseln.
- Mit flacher Hand kreisförmige Bewegungen über die Schulter. Alle Gelenke werden rund, kreisförmig massiert. Etwa 10 Mal in jede Richtung.
- Bizeps innen ausstreichen (immer nur handwärts streichen und nicht hin und her!), dann Bizeps-Mitte, dann Trizeps.
- Ellbogen kreisförmig in beide Richtungen massieren.
- Unterarm „auswringen“ (nur handwärts).
- Handgelenk mit Schraubengriff hin und her drehen.
- Handrücken flach ausstreichen.
- Gestreckte Finger ineinander verkeilen und reiben.
- Auf der anderen Seite gleich verfahren.
- Den Bauch im Uhrzeigersinn mit flacher Hand (Hände liegen auf- oder nebeneinander) und Druck kreisförmig massieren.
- Über die Flanken nach unten streichen.
- Das Gesäß kreisförmig massieren (gelingt einfacher, wenn dabei das Becken hin und her bewegt wird).
- Einen Fuß etwas erhöht aufstellen. Oberschenkel vorn in Richtung Knie ausstreichen, dann Oberschenkelaußen- bzw. -innenseite, anschließend hinten von der Gesäßfalte bis zur Kniekehle streichen.
- Das Knie kreisförmig in beide Richtungen massieren.
- Danach mehrmals zuerst über das Schienbein, dann über die Wade nach unten streichen.
- Fußgelenk mit Schraubgriff massieren.
- Füße kneten, den Knöchel massieren, die Zehen massieren und strecken.
- Auf der anderen Seite wiederholen.

Etwas warten und das Öl einziehen lassen. Danach ohne Seife warm abdschen (nur für die Intimzonen Duschgel benutzen).

## Rasayana-Energiebällchen

- 100 g Cashewkerne
- 20 g Pistazien
- 20 g geschälte Mandeln
- 20 g getrocknete Aprikosen
- 20 g Honig
- Mark von ½ Vanilleschote
- 1 TL Zimt
- 1 MSP Koriander-Pulver
- 1 MSP Muskatnuss
- 150 ml Milch

Alle Zutaten 2 Stunden in der lauwarmen Milch einweichen. Dann mit einem Stabmixer pürieren, zu kleinen Bällchen formen und in geriebenen Nüssen wälzen.

## Vata-reduzierendes Mungbohnenrezept (4 Portionen)

Dieses Rezept der Mungbohnenuppe wird eingesetzt, um chronische Krankheiten wie Verdauungsbeschwerden (Verstopfung, Übersäuerung u.Ä.), Allergien, Arthritis, Asthma, Übergewicht zu lindern und die Gesundheit und Vitalität zu steigern. Die Suppe kann über eine Dauer von bis zu 7 Tagen täglich gegessen werden, um tief eingelagerte Schlacken zu lösen.

1 Tasse Mung-Dhal (ganz) waschen und über Nacht einweichen lassen. 4 Tassen Wasser mit Salz, 1 TL Turmeric-Pulver (Gelbwurz), 2 TL gehacktem frischem Ingwer und Mungbohnen kochen. Danach mit einem Stabmixer pürieren. 2 TL frischen Zitronensaft dazugeben und mit Salz abschmecken. 2 TL Ghi (Vata-Typen können gerne die doppelte Menge nehmen) mit 1 TL fein gehacktem Knoblauch (unterstützt das Immunsystem, die Gedächtnisleistung und ist wirksam bei Hautirritationen) in einer Pfanne separat erwärmen. 1 TL Kreuzkümmel-Pulver, ½ TL Hing / Asafoetida und 1 TL getrockneten oder pulverisierten Koriander hinzufügen (von frischem Koriander darf es gerne mehr sein!) und nur kurz das Aroma entwickeln lassen. Die Ghi-Mischung über die Suppe geben und heiß servieren.

Die Vorbereitungszeit beträgt etwa 30 Minuten. Dieses Rezept gibt viel Energie und ist sehr nährend. Wenn Sie empfindlich auf wärmende Gewürze reagieren, können Sie diese am Anfang reduzieren. Sobald Ihr System beginnt, die Schlacken- und Giftstoffe auszuscheiden, werden Sie vermutlich weniger sensibel reagieren und können die Suppe nach Rezept kochen. ■

### Infos



**Lucia Nirmala (LuNa) Schmidt** ist Bewegungspädagogin (u.a. Fortbildungen in Franklin-Methode, Spiraldynamik, Feldenkrais, Traditionelle Chinesische Medizin), Yogalehrerin SYV/BDY/EYU, Atemtherapeutin sowie Beraterin für Psychosomatische Medizin (nach Dr. Ruediger Dahlke) und Buchautorin.

Vom 24.9. – 30.9.2011 leitet sie gemeinsam mit Heike Reschenhofer eine Detox-Woche mit Yoga und Philosophie an der Nordsee.

Mehr Informationen darüber finden Sie auf:  
[www.body-mind-spirit.ch](http://www.body-mind-spirit.ch)