

## HEALTHY-ME-DETOX

Healthy-Me-Detox – Ist Ayushakti’s effektives und kraftvolles Selbstreinigungsprogramm für Körper, Geist und Emotion, welches zur ganzheitlichen Gesundheit und zu mehr Wohlbefinden verhilft.  
Eines der belebensten und vitalisierenden Programme, die wir anbieten.

Auf eine intensivere Art werden Ama (Giftstoffe), überschüssige Doshas (Vata, Pitta, Kapha) aus den tieferen Körpergeweben gelöst und die entstandenen Unreinheiten ausgeschieden. Es beseitigt Blockaden aus den Kanälen (Srotas) und verbessert interne Prozesse. Ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass sich Fettgewebe und Körpergewicht reduziert. Weiteres verbessert das Selbstreinigungsprogramm den Stoffwechsel, die Durchblutung und den Energiehaushalt.

Sehr hilfreich bei chronischen Schmerzen, “Frozen Shoulder”, Morbus Bechterew, Gicht, Wassereinlagerungen, hormonelles Ungleichgewicht, PCOD, Endometriose, Uterusmyome, unregelmäßige Menstruation, Unfruchtbarkeit, Diabetes, hohem Cholesterin, Hypertonie, Hautproblemen, Migräne, chronische Kopfschmerzen, Fettleber, Gas und Säure, Ungleichgewicht in der Schilddrüsenfunktion, chronische Erkältung, chronische Erschöpfung, Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis, Asthma, Allergien, Schlafproblemen, etc.

**Sie fühlen sich gesund, haben keine der oben genannten gesundheitlichen Themen und fragen sich, warum Sie ein Selbstreinigungsprogramm in Erwägung ziehen sollen?**

Wir gehen von Schlacken im Körper aus, wenn mehr als 5 der unten angeführten Fragen für Sie zutreffen und empfehlen das Reinigungsprogramm!

HABE ICH:	JA/NEIN	HABE ICH:	JA/NEIN	HABE ICH:	JA/NEIN
BLÄHUNGEN/GAS		SCHWEREGEFÜHL IM KÖRPER		ÜBERGEWICHT	
VERDAUUNGSTHEMATIKEN		LETHARGIE		REGELMÄSSIGE GEISTIGE VERWIRRUNG / MATTHEIT	
SCHLEIMIGER STUHL		TRÄGHEIT		KONZENTRATIONSSCHWÄCHE	
BAUCHSCHMERZEN		GELENKSSCHMERZEN		ENERGIEMANGEL	
VERSTOPFUNG		MUSKELSTEIFHEIT		FIEBERGEFÜHL	
SCHLECHTER ATEM		KÖRPERSCHMERZEN		SCHWINDEL	
SAURES AUFSTOßEN / REFLUX		APPETIT UNREGELMÄSSIG/VERLUST		GROßES DURSTGEFÜHL	

## HEALTHY-ME-DETOX – PHASE I

TAG	FRÜHSTÜCK 7 - 8:00	VORMITTAG ca. 11:00	MITTAGS 13 - 14:00	NACHMITTAGS 16 - 17:00	ABENDS 19 - 20:00	DETOX TEE	DETOXKRÄUTER NACH DEM MITTAGESSEN	DETOX KRÄUTER NACH DEM ABENDESSEN	DETOX KRÄUTER VOR DEM SCHLAFENGEHEN	
<b>TAG 1</b>	NUR DETOX TEE ÜBER DEN GANZEN TAG VERTEILT TRINKEN, MIND. 2 LITER: JEWEILS 2 TL VON: GEMAHLENER INGWER, GEMAHLENER KREUZKÜMMEL, GEMAHL. KORIANDER, GEMAHL. FENCHEL IN 2 LITER WASSER AUFKOCHEN, BESTENFALLS IN THERMOSKANNE WARM HALTEN							SUPER DIGEST 2 Stk.	SUPER DIGEST 2 Stk.	<b>TAG-1</b> <u>VATA-DETOX*</u> : 3 KAPSELN ANCIENT PURGO: 2 EASY DETOX: 2
<b>TAG 2</b>	PÜRRIERTE MUNGSUPPE  GRÜNTEE, SCHWARZTEEE, KRÄUTERTEE ODER OHNE MILCH	1 GLAS MINZ- KORIANDER-SAFT  (1 HANDVOLL MINZBLÄTTER + 1 HANDVOLL CORIANDERBLÄTTE R MIXEN UND SALZ + PFEFFER HINZUFÜGEN)	PÜRRIERTE MUNGSUPPE	GRÜNTEE, SCHWARZTEEE, KRÄUTERTEE ODER OHNE MILCH	PÜRRIERTE MUNGSUPPE	TAG 2  BIS  TAG 10	LIVTONE 2 Stk  K TONE 2 Stk	LIVTONE 2 Stk  K TONE 2 Stk	<b>TAG-2</b> <u>VATA-DETOX*</u> : 3 KAPSELN ANCIENT PURGO: 2 EASY DETOX: 2	
<b>TAG 3</b>  <b>TAG 4</b>	PÜRRIERTE MUNGSUPPE  GRÜNTEE, SCHWARZTEEE, KRÄUTERTEE ODER OHNE MILCH	ODER  1 MITTELGROßEN APFEL + ½ ROTE RÜBE + 1 TASSE GEWÜRFELTE KAROTTEN + 2,5cm STÜCK INGWER, 1 GLAS WASSER HINZUFÜGEN UND ZU EINEM SMOOTHIE MIXEN	MUNGSUPPE MIT GEMÜSE	GRÜNTEE, SCHWARZTEEE, KRÄUTERTEE ODER OHNE MILCH	GEMÜSESUPPE	1 GLAS <u>DETOX TEE</u> AM MORGEN UND AM ABEND  DETOX TEE JEWEILS ½ TL VON: (ALLES GE-MAHLEN ODER GANZE KÖRNER):	TOXIGO (Aampachak) 1 Stk.	TOXIGO (Aampachak) 1 Stk.	<b>TAG-3</b> ANCIENT LUBRICANT OIL: 10ml EASY DETOX: 2	
<b>TAG 5</b>  <b>BIS</b>  <b>TAG 10</b>	MUNGSUPPE  GEKOCHTE ODER GEDÜNSTETE MUNG- BOHNEN  PUFFREIS**  TEE OHNE MILCH  FRUCHTTELLER (APFEL, PAPAYA, WASSERMELONE, BIRNE, GRANATAPFEL)  <i>(SIE KÖNNEN ZWISCHEN DEN VORGEgebenEN OPTIONEN WÄHLEN.)</i>		MUNGSUPPE ODER  MUNGSUPPE MIT GEMÜSE ODER  GEMÜSESUPPE ODER  MUNG KITCHARI (40% MUNG DAL, +30% GEMÜSE +30% REIS) ODER  KITCHARI MIT QUINOA  <i>(SIE KÖNNEN ZWISCHEN DEN VORGEgebenEN OPTIONEN WÄHLEN.)</i>	PUFFREIS **  FRUCHTTELLER (APFEL, PAPAYA, WASSERMELONE, BIRNE, GRANATAPFEL)  GRÜNTEE, SCHWARZTEEE, KRÄUTERTEE ODER OHNE MILCH	MUNGSUPPE ODER  MUNGSUPPE MIT GEMÜSE ODER  GEMÜSESUPPE ODER  MUNG KITCHARI (40% MUNG DAL, +30% GEMÜSE +30% REIS) ODER  KITCHARI MIT QUINOA  <i>(SIE KÖNNEN ZWISCHEN DEN VORGEgebenEN OPTIONEN WÄHLEN.)</i>	INGWER, KREUZKÜMMEL, KORIANDER, FENCHEL  GEWÜRZE MIT EINEM GLAS WASSER KOCHEN UND LAUWARM TRINKEN  Bei Neigung zu Verstopfung empfiehlt sich auch <u>1 TL Flohsamen(-schalen)</u> ca. 30 Min. vorm Mittag- und Abendessen mit reichlich Wasser			<b>TAG-4</b> <u>VATA-DETOX*</u> : 3 KAPSELN ANCIENT PURGO: 2 EASY DETOX: 2	
									<b>TAG-5</b> ANCIENT LUBRICANT OIL: 10ml EASY DETOX: 2	
									<b>TAG-6</b> <u>VATA-DETOX*</u> : 3 KAPSELN EASY DETOX: 2	
									<b>TAG-7</b> <u>VATA-DETOX*</u> : 3 KAPSELN EASY DETOX: 2	
									<b>TAG-8</b> <u>VATA-DETOX*</u> : 3 KAPSELN VIRECHAN: 2 EASY DETOX: 2	
									<b>TAG-9</b> ANCIENT LUBRICANT OIL: 10ml EASY DETOX: 2	
									<b>TAG-10</b> <u>VATA-DETOX*</u> : 3 KAPSELN VIRECHAN: 2 EASY DETOX: 2	

\*Vata Detox ist mit Gelatine, auch vegan erhältlich, bei Bestellung anmerken \* PUFFREIS MIT GHEE, SALZ, KURKUMA UND CURRYBLÄTTER KURZ IN DER PFANNE RÖSTEN, ALS SNACK

Bei Fragen während des Selbstreinigungsprogrammes, empfehlen wir sich von den Ayushakti-Partnern beraten zu lassen.

## DETOX TAG 7

**MORGENS AUF NÜCHTERNEN MAGEN**, alle Kräuter mörsern und mit Wasser einnehmen:

ANCIENT PURGO: 6

EASY DETOX: 4

DANN TRINKEN SIE LAU-WARMES WASSER ALLE 15 – 30 MIN.

SIE WERDEN EINIGE MALE ZUR TOILETTE GEHEN. SOBALD SIE ÜBER CA. 2 STUNDEN NICHT MEHR AUF DIE TOILETTE MÜSSEN UND SICH LEICHT FÜHLEN, ESSEN SIE KITCHARI (DEN RESTLICHEN TAG)

## HEALTHY-ME-DETOX – PHASE II

TAG	FRÜHSTÜCK 7 - 8:00	VORMITTAG 11:00	MITTAGS 13 - 14:00	NACHMITTAGS 16 - 17:00	ABENDS 19 - 20:00	DETOXKRÄUTER NACH DEM MITTAGESSEN	DETOX KRÄUTER NACH DEM ABENDESSEN	DETOX KRÄUTER VOR DEM SCHLAFENGEHEN	1x PRO WOCHE
<b>TAG 12</b>  <b>BIS</b>  <b>TAG 30</b>	MUNGSUPPE  GEKOCHTE ODER GEDÜNSTETE MUNG- BOHNEN  TEE OHNE MILCH  MUNGPFANNKUCHEN  GLUTENFREIER BREI MIT HEIßEM WASSER, REZEPT WIRD MITGEGEBEN	1 GLAS MINZ- KORIANDER-SAFT  (1 HANDVOLL MINZBLÄTTER + 1 HANDVOLL CORIANDERBLÄTTER, MIXEN UND SALZ + PFEFFER HINZUFÜGEN)  ODER  1 MITTELGROßEN APFEL + ½ ROTE RÜBE + 1 TASSE GEWÜRFELTE KAROTTEN + 2,5cm STÜCK INGWER, 1 GLAS WASSER HINZUFÜGEN UND ZU EINEM SMOOTHIE MIXEN	MUNGSUPPE  MUNGSUPPE MIT GEMÜSE  GEMÜSESUPPE  MUNG KITCHARI (40% MUNG DAL, +30% GEMÜSE +30% REIS)  KITCHARI MIT QUINOA	FRUCHTTeller (APFEL, PAPAYA, WASSERMELONE, BIRNE, GRANATAPFEL)  SIE KÖNNEN EINE DIESER FRÜCHTE ODER MISCHUNG AUS ALL DIESEN NEHMEN.	MUNGSUPPE  MUNGSUPPE MIT GEMÜSE  GEMÜSESUPPE  MUNG KITCHARI (40% MUNG DAL, +30% GEMÜSE +30% REIS)  KITCHARI MIT QUINOA	SUPER DIGEST 2 Stk.  LIVTONE 2 Stk  K TONE 2 Stk  TOXIGO (Aampachak) 1 Stk.	SUPER DIGEST 2 Stk.  LIVTONE 2 Stk  K TONE 2 Stk  TOXIGO (Aampachak) 1 Stk.	<u>VATA-DETOX*</u> : 3 KAPSELN MIT WARMEN WASSER VOR DEM SCHLAFEN GEHEN  <u>ANCIENT PURGO</u> : 2 TABLETTEN VOR DEM SCHLAFEN-GEHEN  <u>EASY DETOX</u> : 2 TABLETTEN MIT WARMEN WASSER VOR DEM SCHLAFENGEHEN	<b>GANZEN TAG</b>  <b>NICHTS ALS</b> <b>MUNG-</b> <b>SUPPE UND</b> <b>GEMÜSE-</b> <b>SUPPE</b>

DIE ANGEBOTE VORMITTAG UND NACHMITTAG SIND OPTIONAL, NUR WENN SIE BEDARF HABEN.

**Bei Fragen während des Selbstreinigungsprogrammes, empfehlen wir sich von den Ayushakti-Partnern beraten zu lassen.**

### **VERSCHIEDENE PRODUKTE UND GERICHTE MÖGLICH, JE NACHDEM WELCHES SIE ANSPRICHT:**

- GRÜNE MUNGBOHNEN UND GELBE HALBIERTE MUNGBOHNEN
- GEMÜSE WIE ZB: FENCHEL, KÜRBIS, SPINAT, ZUCCHINI, KAROTTEN, ROTE RÜBE, INGWER, KORIANDER, CHICORY, MAIS, KNOBLAUCH, ZWIEBEL, SELLERIE
- REIS, QUINOA
- OLIVENÖL, KOKOSNUSSÖL, GHEE
- GEWÜRZE WIE ZB: KÜMMEL, KORIANDER, KURKUMA, ASAFÖTIDA, SCHWARZER PFEFFER, ZIMT, KARDAMOM, GEMAHLENER INGWER, AJWAIN, MUSKATNUSS,
- SÜßUNGSMITTEL WIE ZB: JAGGARY, HONIG, DATTELSIRUP, AHORNSIRUP, STEVIA, AGAVENDICKSAFT
- NÜSSE SIND EHER SCHWER VERDAULICH & KÖNNEN VATA ERHÖHEN. EMPFEHLENSWERT IST, DIE NÜSSE ÜBER NACHT IN WASSER EINZUWEICHEN (MANDELN, WALNÜSSE) UND AUCH SAMEN AM BESTEN EINWEICHEN (SESAMSAMEN, SONNENBLUMENKERNE, LEINSAMEN, CHIASAMEN)

### **FOLGENDE PRODUKTE SIND ZU VERMEIDEN:**

- ALLE TYPEN VON FLEISCH, FISCH UND EIER
- ALLE GLUTENHALTIGEN GETREIDE, BROT, NUDELN, PIZZA, KUCHEN, KEKSE
- WEIßER ZUCKER
- MILCH UND MILCHPRODUKTE WIE JOGHURT, TOPFEN, KÄSE, BUTTER
- SAURE LEBENSMITTEL WIE ZITRONE, ESSIG, TOMATEN (PRODUZIEREN SÄURE)
- GEMÜSE: KARTOFFELN, GURKEN, AUBERGINE, TOMATEN, ROHER SALAT UND ROHES GEMÜSE
- KAFFEE, ALKOHOL



**Während der Kur** können gerne auch **Massagen** konsumiert werden. Das Healthy Me-Detox-Programm wurde von **Ayushakti** entwickelt. Für ein persönliches Programm, beraten wir Sie gerne.

Wir freuen uns Sie bei der Umsetzung zu unterstützen,  
Ihr Team vom VedaVital

### **VedaVital Institut für Ayurveda, Yoga & Energiearbeit**

Elisabeth Maurer  
Altgasse 23/8, 1130 Wien

office@vedavital.at, +43 1 8904050