

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		FETTLEIBIGER KÖRPER	
VERDAUUNGSTHEMATIK		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	DETOXKRÄUTE R NACH DEM MITTAGESSEN	DETOX KRÄUTER NACH DEM ABENDESSEN	DETOX KRÄUTER VOR DEM SCHLAFENGEHEN	
TAG 1	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							SUPACHAK 2 TABLETTEN	SUPACHAK 2 TABLETTEN	TAG-1 VATA-DETOX*: 3 KAPSELN VIRECHAN: 2 AMRUTADI: 4
TAG 2	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 TABLETTEN K TONE 2 TABLETTEN	LIVTONE 2 TABLETTEN K TONE 2 TABLETTEN	TAG-2 VATA-DETOX*: 3 KAPSELN VIRECHAN: 2 AMRUTADI: 4	
TAG 3 + TAG 4	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 DETOX TEE AM MORGEN UND AM ABEND DETOX TEE JEWEILS ½ TL VON: (ALLES GE-MAHLEN ODER GANZE KÖRNER):	TOXIGO 1 TABLETTE	TOXIGO 1 TABLETTE	TAG-3 ANCIENT LUBRICANT OIL: 10ml AMRUTADI: 4 TAG-4 VATA-DETOX*: 3 KAPSELN VIRECHAN: 2 AMRUTADI: 4	
TAG 5 BIS TAG 10 TAG 7 = DETOX-TAG	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 IN EINEM GLAS WASSER KOCHEN UND LAUWARM TRINKEN			TAG-5 ANCIENT LUBRICANT OIL: 10ml AMRUTADI: 4 TAG-6 VATA-DETOX*: 3 KAPPEN AMRUTADI: 4 TAG-7 VATA-DETOX*: 3 KAPPEN AMRUTADI: 4 TAG-8 VATA-DETOX*: 3 KAPSELN VIRECHAN: 2 AMRUTADI: 4 TAG-9 ANCIENT LUBRICANT OIL: 10ml AMRUTADI: 4 TAG-10 VATA-DETOX*: 3 KAPPEN VIRECHAN: 2 AMRUTADI: 4	

*VEGANER KÖNNEN VATA-ENTGIFTUNGSKAPSELN DURCH 10ml ANCIENT LUBRICANT-ÖL ERSETZEN, **PUFFREIS MIT GHEE, 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:
VIRECHAN: 5
AMRUTADI: 4

DANN TRINKEN SIE LAU-WARMES WASSER UND SCHWARZEN TEE,
EVENTUELL IST DER STUHL ANFANGS WENIGER. SOBALD DER STUHL GESTOPPT HAT, ESSEN SIE KITCHARI. MACHEN SIE SICH KEINE SORGEN, WENN DER STUHL ERSTMAL AUSBLEIBT.

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	DETOX TEE	DETOXKRÄUTER NACH DEM MITTAGESSEN	DETOX KRÄUTER NACH DEM ABENDESSEN	DETOX KRÄUTER VOR DEM SCHLAFENGEHEN	1x PRO WOCHE
TAG 11 BIS TAG 30	MUNGSUPPE GEKOCHTE ODER GEDÜNSTETE MUNG- BOHNEN TEE OHNE MILCH MUNGPFANNKUCHE N BREI MIT HEIßEM WASSER	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	ZU BEGINN VON TAG 2 BIS TAG 10 ENTGIFTUNGSTEE TRINKEN, 1 GLAS AM MORGEN UND 1 GLAS AM ABEND DETOX-TEE Jeweils ½ TL VON Ingwerpulver Kreuzkümmelpulver Korianderpulver Fenchelpulver IN 1 GLAS WASSER KOCHEN UND DANN LAUWARM TRINKEN.	SUPACHAK 2 TABLETTE LIVTONE 2 TABLETTE K TONE 2 TABLETTE TOXIGO 1 TABLETTE	SUPACHAK 2 TABLETTE LIVTONE 2 TABLETTE K TONE 2 TABLETTE TOXIGO 1 TABLETTE	VATA-DETOX*: 3 KAPSELN MIT WARMEN WASSER VOR DEM SCHLAFEN GEHEN VEGANE OPTION FÜR VATA-DETOX: ANCIENT LUBRICANT-ÖL: 1TL MIT WARMEN WASSER VOR DEM SCHLAFENGEHEN VIRECHAN: 2 TABLETTE VOR DEM SCHLAFEN- GEHEN AMRUTADI: 4 TABLETTE MIT WARMEN WASSER VOR DEM SCHLAFENGEHEN	GANZEN TAG NICHTS ALS MUNG- SUPPE UND GEMÜSE- SUPPE

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

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