

HEALTHY-ME-PLUS

Healthy-Me-Plus – Ist Ayushakti’s kraftvolles und komplexeres 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 komplexere Art, inkl. Massagen und Bastis (Einläufe), 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		FETTLAIBIGER 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-PLUS – PHASE I

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	
TAG 1	NUR DETOX TEE ÜBER DEN GANZEN TAG VERTEILT TRINKEN, MIND. 2 LITER: JEWEILS 2 TL VON: GEMAHLENER INGWER, GEMAHLENER KREUZKÜMMELE, GEMAHL. KORIANDER, GEMAHL. FENCHEL IN 2 LITER WASSER AUFKOCHEN, BESTENFALLS IN THERMOSKANNE WARM HALTEN							SUPACHAK (Super Digest) 2 TABLETTEN	SUPACHAK 2 TABLETTEN	VATA-DETOX*: 3 KAPSELN
TAG 2	PÜRRIERTE MUNGUSUPPE GRÜNTEE, SCHWARZTEEE, KRÄUTERTEE ODER OHNE MILCH	KRÄUTERTEE 10 BASILIKUM- BLÄTTER + EIN 2,5 CM GROßES STÜCK FRISCHEN INGWER + ¼ TL SCHWARZEN PFEFFER + ¼ TL KURKUMAPULVER + 5 CM LANGE ZIMTSTANGE + 2 KAPSELN KARDAMOM	PÜRRIERTE MUNGUSUPPE	GRÜNTEE, SCHWARZTEEE, KRÄUTERTEE ODER OHNE MILCH	PÜRRIERTE MUNGUSUPPE	TAG 2 BIS TAG 9	LIVTONE 2 TABLETTEN K TONE 2 TABLETTEN	LIVTONE 2 TABLETTEN K TONE 2 TABLETTEN	ANCIENT PURGO (VIRECHAN): 2 TABLETTE AMRUTADI: (Easy Detox) 2 TABLETTEN	
TAG 3 TAG 5	PÜRRIERTE MUNGUSUPPE GRÜNTEE, SCHWARZTEEE, KRÄUTERTEE ODER OHNE MILCH	KURKUMAPULVER + 5 CM LANGE ZIMTSTANGE + 2 KAPSELN KARDAMOM ALLES ZUSAMMEN IN 200ML WASSER FÜR 5 MIN. KOCHEN UND LAUWARM TRINKEN ODER	MUNGUSUPPE 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 (Aampachak) 1 TABLETTE	TOXIGO 1 TABLETTE	VOR DEM SCHLAFEN GEHEN MIT WARMEN WASSER EINNEHMEN	
TAG 6 BIS TAG 10	MUNGUSUPPE GEKEIMTE UND GEDÜNSTETE MUNG- BOHNEN PUFFREIS** TEE OHNE MILCH FRUCHTTELLER (APFEL, PAPAYA, WASSERMELONE, BIRNE, GRANATAPFEL) ÜBER NACHT EINGEWEICHTE MANDELN 8-10 STÜCK) (SIE KÖNNEN ZWISCHEN DEN VORGEgebenEN OPTIONEN WÄHLEN.)	1 MITTELGROßEN APFEL + ½ ROTE RÜBE + 1 TASSE GEWÜRFELTE KAROTTEN + 2,5cm STÜCK INGWER, 1 GLAS WASSER HINZUFÜGEN UND ZU EINEM SMOOTHIE MIXEN	MUNGUSUPPE ODER MUNGUSUPPE MIT GEMÜSE ODER GEMÜSESUPPE ODER	REISWAFFELN MIT MANDEL- ODER SESAMMUS (TAHIN) MUNG CHAT FRUCHTTELLER (APFEL, PAPAYA, WASSERMELONE, BIRNE, GRANATAPFEL) GRÜNTEE, SCHWARZTEEE, KRÄUTERTEE ODER OHNE MILCH ENERGIEDRINK	MUNGUSUPPE ODER MUNGUSUPPE MIT GEMÜSE ODER GEMÜSESUPPE ODER MUNG KITCHARI (40% MUNG DAL, +30% GEMÜSE +30% REIS) ODER KITCHARI MIT QUINOA (SIE KÖNNEN ZWISCHEN DEN VORGEgebenEN OPTIONEN WÄHLEN.)	INGWER, KREUZKÜMMELE, KORIANDER, FENCHEL 1 Glas Wasser GEWÜRZE IM WASSER KOCHEN UND LAUWARM TRINKEN				
FÜR TAG 1 BITTE RÜCKSPRACHE MIT IHREM BERATUNGSINSTITUT BESPRECHEN. WENN KOPFSCHMERZEN AUFTRETEN, KÖNNEN SIE MIT FLÜSSIGER MUNG- ODER GEMÜSESUPPE BEGINNEN.										
*VEGETARIER/VEGANER KÖNNEN VATA-ENTGIFTUNGSKAPSELN DURCH 10ml ANCIENT LUBRICANT-ÖL ERSETZEN , **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 11

MORGENS IN PULVERFORM AUF NÜCHTERNEN MAGEN:

8x ANCIENT PURGO (Virechan) + 4x AMRUTADI (Easy Detox) mörsern, das Plver mit etwas Öl zu einer Paste anrühren (Vacaoil oder Rhizinusöl)

UM IHREN STOFFWECHSEL ANZUREGEN, BLEIBEN SIE NUN IN BEWEGUNG UND TRINKEN SIE LAUWARMES WASSER alle 15 – 30 Min. NACH DEM PROZEß NEHMEN SIE MUNG-KITCHARI ZU SICH.

HEALTHY-ME-PLUS – BEHANDLUNGSPLAN

TAG	SELBSTBEHANDLUNG	NAME DES MEDIZINIERTEN GHEES (GRUTH)	NEHEMEN SIE FOLGENDE MENGE GHRUT MORGENS UND ABENDS VOR DEM SCHLAFENGEHEN MIT WARMEN WASSER EIN:	
TAG 6	GANZKÖRPERSELBSTMASSAGE	GHRUT NR 1		
	DETOX-EINLAUF MIT RID-O-TOX –OIL + PULVER	GHRUT NR 2		
TAG 7	GANZKÖRPERSELBSTMASSAGE	GHRUT NR 1		
		GHRUT NR 2		
TAG 8	GANZKÖRPERSELBSTMASSAGE	GHRUT NR 1		
		GHRUT NR 2		
TAG 9	GANZKÖRPERSELBSTMASSAGE	GHRUT NR 1		
	DETOX-EINLAUF MIT RID-O-TOX –OIL + PULVER	GHRUT NR 2		
TAG 10	GANZKÖRPERSELBSTMASSAGE	KEIN GHRUT		
TAG 11	DETOXTAG = falls kaum Ausscheidung nochmal: 5 AMRUTADI, 4 ANCIENT PURGO ZERSTAMPFEN + ca.2 TL ÖL MISCHEN UND EINNEHMEN			
TAG 12	KEINE BEHANDLUNG AN DIESEM TAG	ESSEN = MAND (REZEPT)		
TAG 13	MATRA-EINLAUF	ESSEN = PEYA (REZEPT)		
TAG 14	MATRA-EINLAUF	ESSEN = VILEPEE (REZEPT)		
TAG 15	MATRA-EINLAUF			
TAG 16	MATRA-EINLAUF			
TAG 17	MATRA-EINLAUF			

Zusätzlich zu Kräutern benötigen Sie:

3 Flaschen (jeweils 100ml) mediziniertes Öl für die Ganzkörpermassage (externe Anwendung)

2 Flaschen (jeweils 100ml) mediziniertes Ghee (Ghrut) für Ghrut-Pan (interne Anwendung)

3 Flaschen (jeweils 100ml) mediziniertes Öl oder Ghee für Matra-Basti (jeder Basti 60ml)

2 x BastiSet (Kräuterpulver und Öl – Rid o Tox)

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

TAG 15 BIS 28

Alles weiter wie Tag 6 bis Tag 10 außer, dass nun **zum Frühstück auch Porridge (ohne Gluten)** gegessen werden darf und mittags oder abends auch **Mungbohnen in Form von Palatschinken oder Laibchen**. 1 X PRO WOCHE SOLL EIN TAG NUR MUNG- UND GEMÜSESUPPE GEGESSEN WERDEN.

VERSCHIEDENE PRODUKTE/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-Plus-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