

AYURVEDA KUR FÜR ZUHAUSE

WIE NEUGEBOREN DURCH MODERNES AYURVEDA!

Sie ist in den größten Talk-Shows der USA gerade ein angesagter Gast. Die der Ayurveda-Tradition ihrer alten Heimat verbundene **Neurologin Dr. Kulreet Chaudhary** hat mit ihrem **Buch „Wie neu geboren durch modernes Ayurveda“** ein bahnbrechendes Ayurveda-Regenerationsprogramm entwickelt bzw. wiederentdeckt und als Wissenschaftlerin modern aufbereitet. Jeder kann es verstehen und leicht zu Hause umsetzen. Die Erfolge sind spektakulär und können für viele ein einfacher Weg zu einem gesünderen Darm, mehr Gesundheit insgesamt, Aufgeben von schlechten Gewohnheiten, Abnehmen, körperlich-geistigem Wohlbefinden und Freude an gesundem Essen sein!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



Ein Fragebogen bestimmt, ob man den Schongang (4x4 Wochen), den mittleren Modus (4x3 Wochen) oder den Schnelldurchlauf (4x2 Wochen) machen soll. Das Programm aus traditionellen Ayurveda-Produkten wie *Triphala*, *Guggul*, Ballaststoff, *Brahmi* und *Ashwagandha*, eingebettet in Begleitmaßnahmen, ist wenig Aufwand, unkompliziert und leicht in den Alltag integrierbar. Für uns ist es die Basis der Gesundheit schlechthin, der Darmgesundheit im Speziellen, aber auch des gesamten Körpers einschließlich Leber, Nieren, Haut, Lymphe und – da der Darm eng mit dem Gehirn verbunden ist – sogar unserer Gehirnchemie sowie allem, was sie alles bestimmt: Verhalten, Denken und Fühlen!

Die ayurvedische Medizin lehrt, dass alle Gesundheit im Darm beginnt.

Dr. Kulreet Chaudhary

WARUM BRAUCHT NICHT JEDER GLEICH LANGE DAFÜR?

Wer sehr belastet, tiefer im Krankheitsgeschehen ist, braucht länger zur Regeneration, als jemand, der etwa schon vorgearbeitet hat mit hilfreichen Natursubstanzen wie Ballaststoffen, *Guggul* oder *Shilajit* und sich schon gut ernährt. Das ist ganz normal und sollte kein Problem sein. Man hat Jahre der Fehlernährung, mit falschem Lebensstil und Entwicklung von Krankheiten zugebracht, da ist es nur gut, wenn man es jetzt langsam angeht. Die empfohlene Dauer des Programms wird nämlich auch davon bestimmt, wie viele Beschwerden man schon

aufgebaut hat und wie lange man aktivierende, ausgleichende und nährnde Begleitmaßnahmen benötigt, die aber ausdrücklich nicht viel Zeit am Tag in Anspruch nehmen und deshalb locker auch in einem voll durchgeplanten Alltag umgesetzt werden können.

WAS VERÄNDERT SICH?

Mit dem Programm wird es sehr leicht, schlechte Ernährungsgewohnheiten aufzugeben. Auf die Entgiftung kommt es an! Denn damit verändert sich das Darmmilieu und das Mikrobiom gleich mit. Die ungesunden Bakterien, die nach Zucker, Gluten und Fastfood „rufen“, wachsen in einer weniger giftbelasteten Darmumgebung nicht mehr weiter und die gesunden Bakterienpopulationen gewinnen endlich die Überhand. Der Kopf wird automatisch folgen und nach gesünder Ernährung verlangen. Schon nach kurzer Zeit ernährt man sich freiwillig besser und gönnt sich Bewegung. Deshalb gibt es für die Begleiternährung keine Vorschriften, im Buch aber Anregungen. Man hat auch bald keinen Heißhunger mehr und nimmt ganz von alleine ab. Das Verdauungsfeuer brennt besser, Verstopfung löst sich, durchlässige Darmwände werden repariert, Entzündungen gelindert, Gifte nach und nach abgetragen, Blut, Gewebe, Gefäße und Gelenke werden nach und nach gereinigt. Leber, Niere und Darmmikrobiom werden entlastet und erholen sich. Der Kopf wird klarer, die Stimmung besser, die emotionale Lage stabilisiert sich.

SINNVOLLE BEGLEITMASSNAHMEN

Wir sind ganz begeistert von Dr. Chaudharys Buch und finden auch ihre Begleitmaßnahmen gut überlegt: Trockenbürsten, einen köstlich-angenehmen Stoffwechsel-Tee aus Fenchel, Kreuzkümmel und Koriander – Gewürze gelten im Ayurveda als „kleine Apotheke“ – und eine Stoffwechsel-Powersuppe. Für Vegetarier gibt es statt der Knochensuppe eine Ge-

> SELBSTTEST ZUR ERMITTLUNG DER INDIVIDUELL EMPFOHLENE DAUER DES PROGRAMMS

- 1 Haben Sie Verstopfung?
- 2 Haben Sie einen angeschwollenen Bauch, vor allem nach dem Essen?
- 3 Bekommen Sie nach dem Essen eine verstopfte Nase oder Schleim im Hals?
- 4 Haben Sie Sodbrennen oder andere säurebedingte Verdauungsbeschwerden?
- 5 Haben Sie oft Blähungen, vor allem nach dem Essen?
- 6 Hat Ihre Zunge einen dicken weißlichen Belag, vor allem morgens?
- 7 Sind Sie morgens wie benebelt, das Denken fällt schwer und Sie müssen erst zu sich kommen?
- 8 Fühlt sich Ihr Körper schwer und träge an?
- 9 Sind Sie nachmittags ungefähr ab zwei Uhr müde, obwohl Sie in der Nacht davor acht Stunden geschlafen haben?
- 10 Fühlen Sie sich nach dem Essen kurzatmig und haben den Eindruck, dass in Ihrem Körper etwas nicht richtig funktioniert?
- 11 Fühlen Sie sich träge und demotiviert und schaffen es einfach nicht, dieses Gefühl zu überwinden.
- 12 Haben Sie verstopfte Nebenhöhlen oder verschleimte Lungen und/oder leiden Sie unter chronischen Allergien?
- 13 Können Sie an den meisten Tagen nicht richtig klar denken und fühlen Sie sich geistig nicht mehr so fit wie früher?
- 14 Müssen Sie öfters ausspucken oder haben Sie einen schlechten Geschmack im Mund?
- 15 Haben Sie keinen richtigen Appetit und das Essen schmeckt Ihnen nicht?
- 16 Haben Sie ein dumpfes, schweres, schmerzhaftes Gefühl im Bauch, als trügen Sie ein Gewicht mit sich herum?
- 17 Bekommen Sie oft Erkältungen oder andere harmlose Virusinfektionen?
- 18 Haben Sie nicht jeden Tag Stuhlgang, sondern nur jeden zweiten Tag oder auch nur ein, zwei- bis dreimal pro Woche?
- 19 Kommen Sie schon bei der kleinsten Anstrengung außer Atem, zum Beispiel beim Treppensteigen?
- 20 Strengt Sport Sie an, statt Ihnen neue Kraft zu geben?

Empfohlene Dauer des Programms:

Nie 0 Punkte, selten 1 Punkt, manchmal 2 Punkte, oft 3 Punkte, immer 4 Punkte
1–20 Punkte Schnelldurchgang, 8 Wochen Kur, zwei Wochen für jede der vier Phasen
20–50 Punkte Mittleres Tempo, 3 Monate Kur, drei Wochen für jede der vier Phasen
50–80 Punkte Schongang, 4 Monate Kur, vier Wochen für jede der vier Phasen

> WIE ENTSTEHT FREUDE AN GESUNDER ERNÄHRUNG?

Ein Darm, der von Bakterien besiedelt ist, die sich von raffiniertem Zucker und Weizenmehl ernähren, setzt den Belohnungsbotenstoff Dopamin frei, um dem Gehirn eine angenehme Reaktion darauf zu ermöglichen. Das ist die direkte Kommunikation zwischen Darmmikrobiom und Gehirn. Während des Ayurveda-Programmes wird man merken, dass sich das verändert, weil sich auch das Mikrobiom verändert. So wird es ganz einfach, gesunde Ernährung zu lieben!



Bestandteil jeder
Ayurveda-Kur:
Gewürztee

müsevariante, wobei wir hier empfehlen, sie mit der Aminosäure L-Glutamin zu ergänzen zur Reparatur der Darmschleimhaut. Das ist nämlich der Grund, warum man überhaupt Knochen nimmt: Sie enthalten Glutamin.

GEISTIG-EMOTIONALE ENTGIFTUNG

Wichtig ist in der 2. Phase des Programms, auf unangenehme Emotionen, wie etwa plötzlich auftretende Wut bei einem zuvor depressiven Menschen, gefasst zu sein. Emotionen werden gleichsam mitentgiftet. Damit das leichter vor sich geht, wurden in dieser Phase zwei weitere Ayurveda-Kräuter in das Programm integriert - *Ashwagandha* und *Brahmi*. Diese Kräuter wirken auf verschiedene Gehirnregionen ein und mildern auch Stressreaktionen, Heißhungerattacken und Süchte ab, die allerdings durch die positiven Veränderungen ohnehin von alleine in den Hintergrund treten. So mancher hat Zucker, Rauchen und zeitraubende Ablenkungen aufgegeben, ohne dass überhaupt irgendetwas fehlt. Vor allem tragen *Brahmi* und *Ash-*

wagandha zur Heilung des Nervensystems im Darm bei, das untrennbar mit dem Gehirn und allem, was dort in guter oder schlechter Weise vor sich geht, verbunden ist.

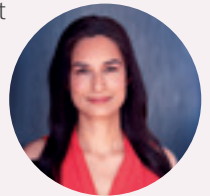
AMA UND GIFTE AUS DER TIEFE AUSLEITEN

Ama (Schleim und Ablagerungen daraus) klebt an den Darmwänden und blockiert das Weiterbewegen des Stuhls. Akne und Verstopfung zeigen Ama an. Ama riecht unangenehm im Schweiß, Urin und Stuhl. Ama macht müde, führt zu Gewichtszunahme und Diabetes. In der 3. Phase kommt *Guggul*, die indische Myrrhe hinzu, die Ama ausleitet. Angst, dass man das Programm nicht schafft, muss man eigentlich nicht haben. Erstens wird man getragen von den Erklärungen der Ärztin im Buch und zweitens braucht es nicht sehr viel Aufmerksamkeit. Die geistige und körperliche Umstimmung, wozu der Umbau des Mikrobioms und der positive Einfluss vom Darm aufs Gehirn stark mitspielen, sorgen für zusätzlich Rückenwind. Der unglaubliche Zuwachs an Energie

und Lebensfreude und die schlankere Figur begeistern ebenfalls.

NEUE WEGE IN DER MEDIZIN – EINE VORREITERIN

Dr. Chaudhary ist ja, wie anfangs erwähnt, Neurologin und hat viel mit Depressiven, Alzheimer-, Parkinson-, ALS- und MS-Patienten zu tun. Dementsprechend faszinieren sie natürlich die Auswirkungen des Ayurveda auf ihr Spezialgebiet. Sie feiert die Erfolge, die sie täglich sieht und als ehemals Migräne-Betroffene selbst verspürt. Sie ist dabei auch direkt in der Forschung tätig, hat entscheidende Forschungsbeiträge geliefert und revolutioniert gerade Therapiezentren – eine wahre Verfechterin zweier Welten, die großen Anklang findet und den Weg bereitet für eine menschlichere, ganzheitlichere und erfolgreichere Medizin. Dafür muss man ihr dankbar sein. ✍



> WIE NEUGEBOREN? GEHT DAS?

Wir haben es ausprobiert und es verändert sich tatsächlich vieles. Man erlebt eine Art Neugeburt, ein Heraustreten aus Müdigkeit, Übergewicht, negativen Gedanken, schlechten Gewohnheiten und belastenden Emotionen. Wir haben aber hohen Anspruch an die Qualität der Ayurveda-Produkte selbst. Sie müssen in größter Reinheit vorliegen.

EINE WARNUNG

Deshalb: Bitte jetzt nicht in den Ayurveda-Ist-Immer-Gut-Modus verfallen und zusammenkaufen, was das Internet so bietet. Kein Curcumin mit Piperin-Extrakt (Pfeffer-Extrakt) wählen, das die geschädigte Darmbarriere noch durchlässiger macht und ungesunde Bakterien einlädt, in den Blutkreislauf einzuwandern. Keine gepressten Tabletten mit kaum löslichen Bindestoffen kaufen, kein Maltodextrin, das vermutlich Darmentzündungen und Blutzuckerspitzen auslöst, dick macht und das Wachstum der gesunden Darmflora unterdrückt. Auch keine Kapseln aus der Massenproduktion mit verdächtigem Magnesiumstearat (Magnesiumsalz), das gesund klingt, aber potentiell die Darmzotten verklebt. Diese Dinge haben keine Tradition, sie entsprechen nur den Anforderungen günstiger, moderner Nahrungsergänzungsmittelherstellung.