

## **Segenswünsche**

Möge ich glücklich sein.

Möge ich gesund sein.

Möge ich getragen und beschützt sein.

Möge ich in Frieden und Harmonie und in Liebe leben.

Mögen alle Menschen und alle Wesen nah und fern glücklich und gesund sein.

Mögen alle Menschen und alle Wesen von allem Leid befreit sein.

Mögen sie in Frieden und Harmonie und im Einklang mit der Natur miteinander leben.

Möge unser friedvolles Tun weite weite Kreise ziehen.

Trage auch Du Dein Licht in die Welt hinaus.

Lass Dein Licht leuchten und noch viel heller erstrahlen

Lebe die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.

## **Unsere Inspirationen für Deinen Frühling voller Wohlbefinden:**

*Die Zeit der Reinigung, des Erwachens, des Aufbruchs und der Erneuerung...  
So wie die Natur nun langsam erwacht, die ersten grünen Halme und Knospen sich zeigen,  
so beginnen auch wir allmählich den Blick von innen nach außen zu richten.  
Nun findet die Reinigung im Innen und Außen statt. Frühjahrsputz für unseren Körper und  
unser Haus.  
Es ist der Umschwung zum Neuen hin, vielleicht auch noch ins Ungewisse...  
Es wird wieder heller um uns herum. Feier den Frühlingsbeginn und  
die Frühjahrs-Tag-und-Nachtgleiche.  
Begrüße das Lichtvolle, das Ungewisse, das Neue und lade all das farbenfrohe Leben ganz  
herzlich wieder zu Dir ein.*

Zur inneren Reinigung unterstützen dich alle Nahrungsmittel mit scharfem, bitterem und herbem Geschmack.

Zum Beispiel:

Chicorée, alle Garten –und Wildkräuter ( besonders Löwenzahn/Brennnessel),  
Gänseblümchen, Schlüsselblume, Birkenblätter, Lauch, Radieschen, Rosenkohl,  
Schwarzwurzeln, Wirsing, Spinat

## Gewürze zur Frühjahrszeit:

Ingwer (eins der wichtigsten Gewürze im Ayurveda) entzündungshemmend, erwärmend, entblähend, appetitanregend

Ingwerpulver Allrounder für das Verdauungssystem, hilft die Laktose der süßen Milchprodukte besser zu verstoffwechseln, stärkt das Immunsystem, hilft gegen Blähungen

Bockshornklee(Methi) Samen enthalten verschiedene Proteine und Vitamine, vor allem A und B, wirkt antibakteriell, wunderbares Frauengewürz bei Frauenbeschwerden, entzündungshemmend auf Magen und Darm, entschleimend bei Atemwegserkrankungen,

Basilikum ist eine der heiligen Pflanzen Indiens, es schenkt Harmonie in Körper und Geist, herztonisch, verbessert Stoffwechsel, blutreinigend,

Pfeffer schleimlösend, reduziert Fett, verdauungsanregend, erhitzende Wirkung

## **Rezepte**

### ***Manda-Reisbrühe: zur inneren Reinigung***

2 ½ EL Basmati Reis (50gr)  
700 ml Wasser

Reis in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.  
Topf erhitzen und Reis kurz anrösten, dabei umrühren. Das Wasser aufgießen, zum Kochen bringen, Hitze wieder reduzieren und den Reis mit halb aufgedecktem Deckel ca 15 min sanft köcheln lassen

Das Reiswasser durch ein Sieb gießen und über den Tag verteilt trinken. Am besten in einer Thermoskanne aufbewahren. Nach Geschmack kann dem noch je 1 Prise Salz und Kreuzkümmel zugefügt werden.

### ***Gerstenbrühe mit Ingwer und Bockshornklee: zur Gewichtsreduktion***

Zutaten für 700 ml (für 1 Detox-Tag)  
100 gr Gerstengraupen  
1400 ml Wasser  
1 Scheibe frischer Ingwer  
½ TL Steinsalz  
8 Bockshornkleesamen  
½ TL Trikatu (1 Teil Ingwerpulver, 1 Teil Pippali, 1 Teil schwarzer Pfeffer)

Die Gerstengraupen waschen und gut abtropfen lassen.

Einen Topf erhitzen und Graupen darin kurz anrösten. Das Wasser aufgießen und zum Kochen bringen.

Ingwer, Steinsalz und Bockshornkleesamen zufügen. Die Hitze reduzieren und die Graupen ca. 40 min mit halb aufgelegtem Topfdeckel sanft köcheln lassen.

Trikatu zufügen und nochmals 5 min durchziehen lassen. Das Gerstenwasser durch ein Sieb gießen, in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken.

Eine Gerstenbrühe hilft sehr gut gegen Heißhunger und stabilisiert ein schwankendes Verdauungsfeuer. Gerste ist das Lieblingsgetreide im Ayurveda gegen Übergewicht und mit Chili und Mungbohnen die besten Fettverbrenner und sollten möglichst oft in den Speiseplan integriert werden.

Tipp: Als Suppenmahlzeit der Brühe noch extra gegartes Gemüse (gut eignen sich Möhren, Kohlrabi und Staudensellerie) und noch 3 Esslöffel gekochte Gerstengraupen zufügen.

Die Gerstengraupen können prima zu einem Salat mit gedünstetem Gemüse, Olivenöl, Salz, Zitrone und frischen Kräutern verwendet werden.

### ***Detox Kräuterteemischung***

50 gr Brennnesselblätter  
30 gr Löwenzahn  
20 gr Pfefferminze  
10 gr Thymian

Mit heißem Wasser übergießen (ca 1 TL für eine 200ml Tasse), 5-10 min ziehen lassen

### ***Detox Takra- ayurvedische Buttermilch. Stärkung Verdauungsfeuer und um Darmmilieu zu harmonisieren***

dafür 50 gr Joghurt (am besten Ziegenmilch) mit 200 ml Wasser, 1 gehäufte Msp Trikatu ( 1 Teil Ingwerpulver/1 Teil Pippali/1 Teil schwarzer Pfeffer), 1 Msp Kreuzkümmel und 1 Msp Steinsalz aufmischen

Weitere Empfehlungen:

- Vorzugsweise basische Kost, keine tierischen Nahrungsmittel, keine Milchprodukte (außer Takra Buttermilch)
- Kleine Mahlzeiten, leicht verdauliche Kost (Agni schwach)
- Süßes, saures, fermentiertes, öliges und schwere Speisen reduzieren, wenig Rohkost
- Morgens 1 Tasse Thymiantee (zur inneren Reinigung)
- Ingwerwasser/warmes Wasser (viel trinken!)
- Honig
- Leberwickel
- Basische Fußbäder/Vollbäder
- Natron-Zitronen Kur (Backing Soda)...siehe auch Video Nakurapie Florian Sauer
- Schwitzkuren
- Ayurvedische Morgenroutine (Ölziehen, Zunge schaben)
- Trockenmassagen
- Dynamische Bewegungsaktivitäten

- Unterstützende Yogapraxis: alle Rückbeugen, Drehende Übungen, Suffikreise, Drehsitz, Wechselatmung, Lungenreinigungsatmung
- Rüdiger Dahlke: Das große Buch vom Fasten

Wir wünschen Dir eine wunder-volle Frühjahreszeit voller Wohlbefinden und bester Gesundheit,

Nadine & Axel

**Wir wünschen Dir viel Freude beim Ausprobieren und einen guten Appetit 😊**

(Rezepte aus „Ayurveda & Detox, Kerstin Rosenberg und Das Grosse Ayurveda Ernährungsbuch Rhyner/Rosenberg)

