

HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

MÄR 2022

7

DETOX TIPPS!
Detox leicht gemacht

Frühling

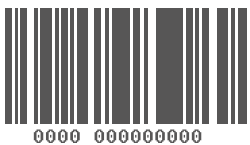
ZEIT DES NEUBEGINNS

Frühjahrsputz für Körper Geist und Seele. Aktiviere deinen Stoffwechsel und befreie dich von Altlasten



PREVIEW

Starte stressfrei ins Frühjahr. Lerne auch die positiven Seiten kennen.



0000 00000000

HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

AUSGABE 03/ 2022

Personal Note:

Frühling - Zeit des Erwachens

Ich liebe diese Jahreszeit! Nicht nur, weil ich in diesem Monat Geburtstag habe, nein, ich finde es ist eine unglaublich magische Zeit. Ich bin immer wieder aufs Neue begeistert, in welcher rasanter Geschwindigkeit die Natur erwacht, erblüht und voll im Leben ist. Ich genieße die ersten warmen Frühlingstage, die doch schon recht kraftvollen Sonnenstrahlen auf der Haut und das Leben das, besonders in den Gärten der Nachbarschaft, zurück ist.

Passend dazu habe ich mir Gedanken zum angekündigten „Frühjahrsputz“ gemacht. Wir wollen doch nicht wirklich mit dem alten Ballast und „Dreck“ aus der Winterzeit in diese wundervolle Jahreszeit starten!

Ich habe mir ein paar wertvolle Inputs einfallen lassen, damit unser „Körperhaus“ wieder in neuem frischem Glanz erstrahlt und wir gemeinsam, mit neuem Elan und Power, in den Frühling starten!





In diesem Zusammenhang möchte ich Dir mitteilen, dass ich auch ein neues Programm erstellt habe:

You never walk alone

In diesem Premium-Programm stehe ich Dir als Deine Sparringspartnerin zur Seite, egal ob Deine Herausforderungen beruflich, privat oder gesundheitlich sind – Lass uns darüber sprechen! Ich begleite Dich auf Deinem Weg, als Deine vertraute, kompetente, loyale und empathische Partnerin an Deiner Seite! Du erhältst Klarheit, Ordnung, Struktur, Empathie und ggf. Hilfe bei gesundheitlichen Themen. Du selbst bleibst souverän, selbstbestimmt, handlungsfähig und leistungsstark. Vereinbare gleich einen unverbindlichen Termin mit mir!

Hier kannst du deinen Termin mit mir vereinbaren:



Lass' uns sprechen!



Ich selbst nutze diese Zeit immer für einen etwas intensiveren körperlichen „Hausputz“, angelehnt an meine geliebte ayurvedischen Reinigungsmethoden und kombiniert mit weiteren naturheilkundlichen Ausleitungsverfahren, wie z.B. der Spagyrik. Leider kann ich mir nicht jedes Jahr eine komplette Auszeit für eine ayurvedische Panchakarma-Kur gönnen.

Trotzdem möchte ich euch einen kleinen Einblick geben, für was der Frühling in ayurvedischer Sicht steht. Der Frühling ist der Start in die Kapha-Zeit, das bedeutet, dass wir Altes loslassen dürfen. Die Elemente Wasser und Erde sind dem Kapha zugewiesen. Er steht für Stabilität, Schwere, Kompaktheit und Ruhe. Deshalb haben wir gerade beim Start in den Frühling häufig Schwierigkeiten in die Gänge zu kommen. Alles fühlt sich noch so schwer und träge an nach der nassen, kalten und dunklen Winterzeit.

Genau deshalb ist es jetzt so wichtig, Kapha bewusst auszugleichen, damit wir energiegeladener in den Frühling starten können. Aus ayurvedischer Sicht ist es ganz leicht, mit einfachen Schritten zu entschlacken und zu entgiften, damit Körper, Geist und Seele aktiviert werden.

Es gibt so viele Möglichkeiten Entlastungs- und Reinigungsmethoden in unseren Alltag zu integrieren. Ich hoffe, ich kann Dich durch meine Inputs in dieser März Ausgabe zur Umsetzung einiger Ideen motivieren.

Ich bin bereits mit meiner Entlastungswoche gestartet, soll heißen, ich reduziere neben meinem geliebten Kaffee und Nutellabrötchen auch meine Termine und genieße mehr Zeit mit mir selbst.

Wie sieht es bei Dir aus? Wann startest Du?



Die kleine Detox-Kur für zu Hause

Damit auch Du Dir etwas Detox-Feeling in Körper, Geist und Seele holst, habe ich Dir für zu Hause ein kleines Reinigungsprogramm zusammengestellt.

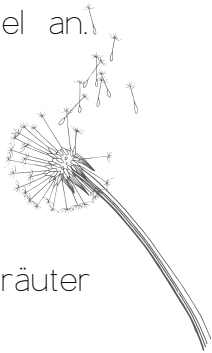
1. TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN



Dein Körper kann viel besser entschlacken und entgiften, wenn Du mehr Wasser oder ungesüßten Tee zu Dir nimmst. Beginne den Tag gleich mit einer großen Tasse heißem Wasser. Zu empfehlen sind 500ml. Wenn dir das zu viel ist, dann beginne mit kleineren Mengen. Das warme Wasser kann besonders gut von den Zellen unseres Körpers aufgenommen werden und deshalb entgiftet er damit leichter. Deine Darmperistaltik wird durch die Flüssigkeit ebenfalls angeregt und der Darm entleert sich.

Im Ayurveda trinkst Du schluckweise ca. 2 Liter heißes Wasser über den Tag verteilt, das 20 bis 30 Minuten lang abgekocht wird. Dadurch verbessert sich der Geschmack und die Struktur des Wassers und durch die Zugabe von Ingwer oder Zitrone sorgst Du für Abwechslung und regst zusätzlich den Stoffwechsel an. Gerade in der Detox-Phase ist das von Vorteil.

2. BITTERSTOFFE - DIE WERTVOLLEN KLEINEN HELFERLEIN AUS DER NATUR



Integriere Lebensmittel, die einen bitteren Geschmack haben, wie Frühlingskräuter z.B. Löwenzahn.

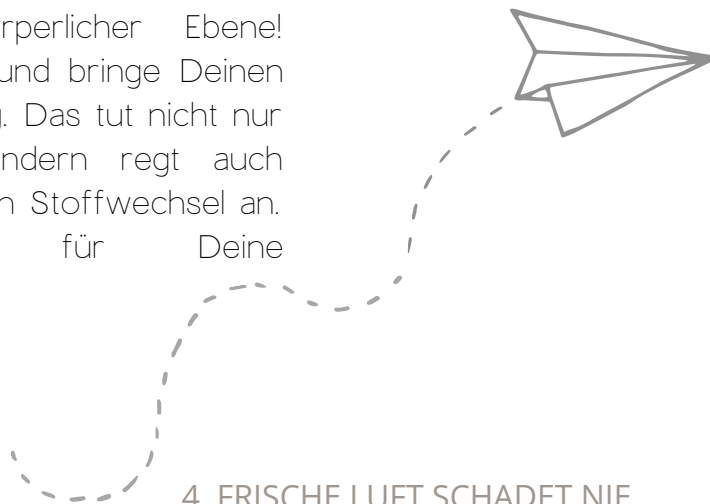
Diese Jahreszeit bietet sich geradezu perfekt dazu an! Das Bittere unterstützt Deine Verdauungskraft und regt ebenfalls den Stoffwechsel an.

Natürlich ist es noch besser, wenn Du die bitteren Lebensmittel beim Kochen verwendest, wie z.B. Bittergurke. Es ist sogar viel besser, warme und gegarte Speisen zu sich zu nehmen, als Rohkost. Sie sind leichter verdaulich und entlasten somit Deine Verdauung. Bei schonender Zubereitung können Nährstoffe besser aufgenommen werden und Du verbrauchst weniger Energie bei der Verdauung.

3. BEWEG' DICH!

KOMME MAL WIEDER RICHTIG INS SCHWITZEN

Schwitzen ist die beste und einfachste Art der Entgiftung auf körperlicher Ebene! Bewege Dich regelmäßig und bringe Deinen Körper wieder in Schwung. Das tut nicht nur Deinem Körper gut, sondern regt auch gleichzeitig Deinen geistigen Stoffwechsel an. Gute Unterstützung für Deine Psychohygiene.



4. FRISCHE LUFT SCHADET NIE

FrISCHE LUFT und Sonne tanken kostet nichts und bringt so viel! Es tut unserer Seele gut, unserer Haut (Sonnenschutz beachten), gibt uns einen schönen Teint und vor allem liefert es uns das wichtige Vitamin-D. Unsere Speicher sind durch die dunkle Jahreszeit ziemlich leer und deshalb sollten wir diese Zeit nutzen, um die Speicher wieder aufzufüllen.

4. LIMITIERE DEINE SOCIAL MEDIA ZEIT DIGITAL DETOX!

Ständig online, nie abschalten, immer erreichbar und up to date – stopp it!

Du musst nicht 24/7 erreichbar sein und alle Informationen ungefiltert auf Dich einprasseln lassen. Dein Geist wird dadurch blockiert und unruhig. Entspannung ist fast nicht mehr möglich. Lege am besten einen offline-Tag ein! Falls Dir das nicht gelingt, reduziere wenigsten Deine online Zeit und Social-Media-Aktivität.



6. WIE IM AUSSEN, SO IM INNEN ODER UMGEKEHRT

Unser Leben ist ein Spiegel. Wenn wir Chaos im Außen haben, schafft es Unruhe und Unordnung auch in unserem Innern. Deshalb Sorge dafür, dass Dein Zuhause nicht chaotisch und vollgestopft ist. Schaffe Platz für Neues und miste Altes aus! Fange am besten mit Deinem Schreibtisch an!

7. ENTSPANNE DICH, SEI NICHT DOGMATISCH UND GO WITH THE FLOW

Behalte immer im Hinterkopf: Mache alles ohne Zwang, aber mit Freude! Schaffe Freiraum und befreie Dich vom Trott in Lebensbereichen, in denen Du mehr Leichtigkeit möchtest. Probiere aus, was für Dich stimmig ist – Deine innere Einstellung und bewusste Zeit mit Dir selbst, machen einen deutlichen Unterschied.



Das ist schon einiges an Input, wenn Du dies alles umsetzt und mit den Ritualen aus der Januar Ausgabe ergänzt, dann tust Du schon sehr viel Gutes für Dich. Deinem energiegeladen Start in den Frühling, steht nichts mehr im Weg – Let`s do it!

Zur weiteren Unterstützung Deiner Detox-Zeit kannst Du jeden zweiten Tag unter der morgendlichen Dusche eine sanfte, aber anregende „Peelingmassage“ mit Handschuhen aus Bourette-Seide machen – nicht länger als 5 – 10 Minuten. Streichende Bewegungen an den langen Gliedmaßen und kreisende an den Gelenken sind zu empfehlen. Der Druck sollte etwas fester und schneller sein. Gesicht und Dekolleté aussparen! Frauen beginnen auf der linken und Männer auf der rechten Körperhälfte, vom Kopf bis zu den Füßen.

Auch solltest Du in Deiner Detox-Zeit auf Deine Schlafenszeiten achten. Im Ayurveda sprechen wir immer vom Engel-Express und dieser fährt spätestens um 22 Uhr ab. Schön wäre, wenn Du den Abend mit einer Abend-Meditation ausklingen lässt. Hierzu lade ich Dich herzlich zu meiner Engel-Express-Meditation auf YouTube ein:



Noch ein kleiner Tipp für alle Pollen-Allergiker:

Mit der morgendlichen Nasenspülung hast Du eine sehr gute Prophylaxe, damit der Heuschnupfen nicht ganz so heftig ausfällt. Als Schleimhautpflege noch etwas Öl (z.B. Anu-Thailam) oder Ghee (reines Butterfett) in jedes Nasenloch.

Ayurvedisches Rezept

für eine vollwertige, leichte und sättigende Mahlzeit – Kitchery

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 Tasse gelbe Mungbohnen
1 Tasse Basmatireis
6 Tassen Wasser

Gemüse, wie z.B. Karotte, Zucchini, Erbsen, Sellerie, Fenchel oder Pastinake nach Belieben. Hier darfst Du frei experimentieren. Ich verwende meist verschiedene Gemüse in einem Kitchery.

2 EL Ghee
1 kleine Zwiebel
Kleines Stück Ingwer (ca. 1–2cm)
1 Knoblauchzehe (optional)
1–2 TL Gewürzmischung Garam Masala
Steinsalz



ZUBEREITUNG

Mungbohnen, Reis und Gemüse gründlich waschen und in Stücke schneiden. Wasser in einen Topf und alle Zutaten darin ca. 20 Minuten kochen, bis sie weich sind. (Gemüse evtl. zeitverzögert zufügen, damit es nicht völlig verkocht). Sollte das Wasser nicht ausreichen, kann dies über die Dauer der Kochzeit noch ergänzt werden. Nach Geschmack salzen.

Ghee in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Garam Masala hinzugeben und anbraten. Die fertige Mungbohnen-Reis-Gemüse Mischung hinzugeben, gut umrühren und fertig!
Evtl. noch etwas frische Petersilie hacken und unterheben.

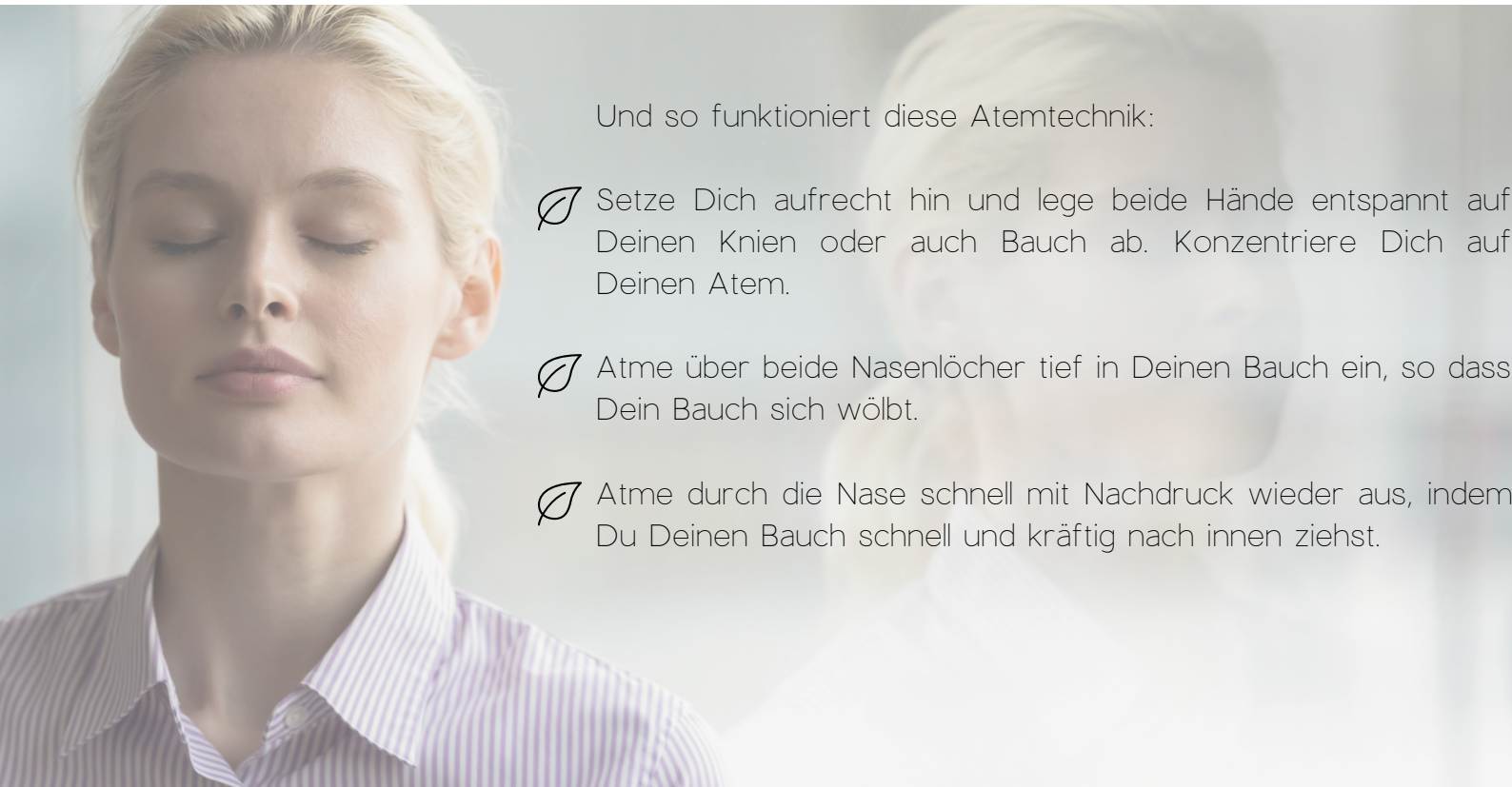
Bon Appetit!

Warte, noch eine Sache...

Zum Abschluss möchte ich Dir noch einen letzten Tipp geben, der ebenfalls Deine Detox-Zeit unterstützt, weil auch dieser Tipp Deinen Stoffwechsel sanft ankurbelt: Kapalabhati, die Feueratmung.

Diese Art der Atmung hat eine aktivierende und reinigende Wirkung auf unseren Körper und Geist. Sie stimuliert die Verdauungsorgane und Verdauungskraft oder Verdauungsfeuer, wie es im Ayurveda genannt wird.

Du solltest diese Übung nicht machen, wenn Du schwanger bist oder Deine Menstruation hast. Auch solltest Du diese Übung nicht machen bei: Bluthochdruck, Epilepsie und Herzproblemen allgemein.



Und so funktioniert diese Atemtechnik:

- ☛ Setze Dich aufrecht hin und lege beide Hände entspannt auf Deine Knien oder auch Bauch ab. Konzentriere Dich auf Deinen Atem.
- ☛ Atme über beide Nasenlöcher tief in Deinen Bauch ein, so dass Dein Bauch sich wölbt.
- ☛ Atme durch die Nase schnell mit Nachdruck wieder aus, indem Du Deinen Bauch schnell und kräftig nach innen ziehst.

Mache diese Übung für 20 – 30 Atemstöße, dann folgt eine tiefe Ausatmung und eine kleine Pause. Du kannst Diese Übungseinheit 2-3-mal wiederholen. Achte dabei immer auf Dein Wohlbefinden!

Getränk-Tipp für März

Kiwi-Ingwer-Smoothie – damit die Pfunde besser purzeln (ersetzt locker eine Mahlzeit)

ZUTATEN

2 Kiwi
1 Grapefruit
ca. 3cm Ingwer
1 Limette
1 Apfel
1 TL Agavendicksaft



ZUBEREITUNG

Kiwi schälen, Grapefruit und Limette auspressen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, Apfel schälen und ebenfalls klein schneiden.

Alle Zutaten zusammen im Mixer mit 4 Eiswürfeln cremig pürieren und ggf. mit kaltem Wasser verdünnen.

Preview...

In der nächsten Ausgabe möchte ich mich dem Thema Stress widmen. Ja, wir alle haben Stress, mehr oder weniger, und ja, wir alle haben schon viel über dieses Thema gehört, aber ich möchte es dennoch aufgreifen. Ich bin der Meinung, dass es so essentiell wichtig ist, dass man versteht, was Stress ist, was er mit uns macht und wie wir auch besser mit ihm Leben können. Denn Stress hat auch seine guten Seiten....

Deine Claudia