

Ayurvedisk Detox:

Hvordan rense kroppen
på en trygg måte



Hvordan bli kvitt toksiner og slaggstoffer ved hjelp av Ayurveda



Ayurvedisk Detox:

Hvordan rense kroppen på en trygg måte

"Ayurvedisk Detox: Hvordan rense kroppen på en trygg måte", kan fritt distribueres slik den er til alle du måtte ønske å dele den med vederlagsfritt. Vi oppfordrer alle til å dele den med andre. DET ER IMIDLERTID STRENGT FORBUDT Å SELGE DEN. Alle forsøk på salg eller kopiering av e-boken vil bli anmeldt. Oppdager du brudd på våre retningslinjer, ber vi deg om å gi beskjed om dette snarest til post@ayurved.no. Alle tipsere vil bli belønnet. "Ayurvedisk Detox: Hvordan rense kroppen på en trygg måte" er © copyrightet av Maharishi Ayur-Ved Produkter AS. Ingen deler av denne e-boken kan kopieres, endres, selges eller bli brukt på noen som helst annen måte enn slik den fremstår i dag.

Ayurvedisk Detox:

Ayurveda, Indias urgamle vitenskap om helse, har en interessant teori om ubalanser og helseproblemer. Teorien går ut på at de fleste helseproblemer vi sliter med, kommer av at toksiner blokkerer transport- og energikanalene i kroppen. Toksinene kalles for ama og beskrives i Ayurveda som en klistrete, slimete substans som kommer av at fordøyelsen og kroppens utskillingsmekanismer ikke fungerer effektivt nok. Når fordøyelseskraften ikke er sterk nok, blir det produsert slaggstoffer når vi skal fordøye maten.



Slaggstoffene (ama) blokkerer kroppens store og små kanaler, slik at næringsstoffer ikke kommer ut til cellene og avfallstoffer ikke kan transporteres derfra. Ama setter seg ofte på steder i kroppen der vi har en svakhet eller der sirkulasjonen i utgangspunktet er nedsatt. Dette vil over tid føre til at større og større deler av kroppens celler blir uvirksomme eller i verste fall dør. Dette er begynnelsen på de fleste kroniske helseplager.

Ama utvikles p.g.a. feil mat i henhold til konstitusjon, ved inntak av for tungt fordøyelig mat, forurenset mat (med kjemikalier eller rester etc.) og ved å blande matvarer som ikke passer sammen, som for eksempel melk og juice, og melk med kjøtt eller fisk. Ufordøyd mat blir til avfallstoffer eller ama. Hvis ikke amaen skilles ut, blir den ført rundt i kroppen. Kroppens transportkanaler blokkeres og kroppens funksjoner forstyrres.

Fem grunner for å rense

1. **Gi deg selv en energi-innsprøytning.** Føler du deg trett, tilstoppet eller tåkete? Kan hende toksiner blokkerer leveren, nyrene og de naturlige utrensingskanalene i kroppen din. Det finnes to hovedtyper toksiner. For det første har du miljøgifter som du finner



i mat som er dyrket med kjemikalier og plantevernmidler, i prosessert mat med tilsetningsstoffer og konserveringsmidler og i forurensset luft og klorbehandlet vann. Du kan redusere påvirkningen fra disse kraftig ved å spise hel, uprosessert økologisk mat, drikke rent filtrert vann og unngå luftforurensing.

2. Forebygge helseproblemer. I henhold til Ayurveda finnes det også en annen type toksiner som kalles ama. Disse skapes av ufullstendig fordøyelse. Hvis du spiser hurtigmat, eller spiser mens du går rundt og gjør andre oppgaver, eller rett og slett spiser mat som ikke passer så godt til fysiologien din, får fordøyelsessystemet, og spesielt

leveren, en overbelastning. Dette fører til opphopning av slaggstoffer i kroppen. Til å begynne med gir disse tretthet og manglende energi. Over tid kan de gi helseproblemer. Ved å foreta en rensekur i overgangen mellom hver årstid kan du unngå dette.

3. Bedret fordøyelse. Naturlig detox fjerner slaggstoffer fra fordøyelsessystemet. "Bivirkningen" av dette er en bedre og hurtigere forbrenning som gjør at fordøyelsen produserer friskt kroppsvev istedenfor slaggstoffer. Dette kan ofte merkes på at overflødig fett forbrennes bedre av fordøyelsen. Det gir også mindre luft i magen, mindre oppblåsthet og reduserer andre fordøyelsesproblemer.

4. Få en bedre hudkvalitet. Når du føler deg bedre ser du også bedre ut. Med en skånsom lever- og tarmrens ved hjelp av urteprodukter, vil du få en mye mer livlig og "skinnende" hud. Dette er naturens egen ansiktsløftning.

5. Det er trygt og uanstrengt. Ayurvedas detox-programmer renser tarmene, leveren, urinveiene og sist, men ikke minst, huden. I Ayurveda legger man vekt på en skånsom, helhetlig rens som bygger opp alle kroppens utrensingsorganer, i motsetning til en del hurtigrensekurer som tømmer tarmen, dehydrerer kroppen, men gjør lite ut over det. Den ayurvediske metoden er både mer skånsom, men også mye tryggere. Du kan ha en normal livsstil mens du renser. Resultatet er en gradvis, naturlig og trygg rensekur.

Rens i overgangen mellom hver årstid

Ayurveda anbefaler en rensekur i overgangen mellom hver årstid. Det er spesielt viktig å rense seg om våren, fordi maten om vinteren har en tendens til å være tyngre enn resten av året og kan derfor skape flere slaggstoffer i kroppen.

Når du skal rense kroppen er det viktig å gjøre det på en naturlig og skånsom måte. I Charaka, en av de klassiske ayurvediske tekstbøkene, står det at det er viktig at man ikke skaper en

ny ubalanse når man prøver å få bukt med et eksisterende helseproblem. Det er også viktig at et detox-program sørger for å rense kroppens små og store transport- og energikanaler, slik at toksinene klarer å forlate kroppen og ikke bare blir resirkulert fra ett sted til et annet, der de kanskje kan gjøre enda større skade enn de gjorde i utgangspunktet.

I Ayurveda anbefales to typer renseprogrammer: Selvreng som inkluderer diett, daglige rutiner og bruk av urtepreparater, og detox-programmer som er administrert av en ayurvedisk lege, slik som for eksempel Panchakarma, som i Norge tilbys av Maharishi Ayurveda Helsesenter på Mesnali ved Lillehammer.

Forskjellige typer av toksiner

Det finnes, som tidligere nevnt, to typer toksiner som vi trenger å rense. Men da den ene egenproduserte typen ama kommer i to varianter, kan vi egentlig si at det finnes tre typer toksiner. Den første typen, ama, er som vi har nevnt, avfallsprodukter som kommer av en ufullstendig fordøyelse. Den andre typen er ama som har etablert seg et sted og begynt å blande seg med kroppsvev og avfallsprodukter fra den kroppsdelene. Dette er toksiner som er mer reaktive og skaper større problemer, hvis de får bevege seg fritt rundt i kroppen (kalles amavisha i Ayurveda). Den tredje typen



toksiner er det som kommer utenfra kroppen som kjemikalier, konserveringsmidler, luft- og vannforurensing, tungmetaller, genmanipulert mat, gifter og toksiner fra bedervet mat (kalles Garvisha i Ayurveda).

Rollen til kroppens kanaler (shrotas)

Kroppens kanaler, både mikro- og makrokanalene, spiller en viktig rolle når man skal rense toksiner fra kroppen. Det er viktig å sørge for at kroppens kanaler holdes i balanse gjennom de forskjellige stadiene av rensekuren – i forberedelsesfasen, under selve rensekuren og etter rensekuren er ferdig.

For å forstå viktigheten av å beskytte kroppens kanaler under detox, må du å kjenne til de tre

typene av skader som kan oppstå. Det første som kan skje, er blokkering av kanalene fra ama eller toksiner. Denne typen toksiner er enkel å fjerne gjennom renselse og detox. For denne typen problemer er selvrensing meget effektivt, fordi enkel ama lett kan fjernes gjennom diett, urtepreparater og hjemmeoppskrifter.

Den andre typen av problemer som kan oppstå i kanalene, er at det kommer mer toksiner og den reaktive amaen som kalles amavishsa i Ayurveda. Når dette skjer, reagerer toksinene med kanalene som blir harde og tørre. Vi kan sammenligne med et jernrør, der de reaktive toksinene er som rust som både blokkerer røret, men også ødelegger veggene.

Rusten i denne analogien er en blanding av toksiner (ama), reaktive toksiner (amavisha) og en ubalanse i væskebalansen som gir en uttørkende effekt, og gjør kanalveggene tørre, trange og lite fleksible. Samtidig med dette kan det også være





toksiner som blokkerer kanalene. Dette er den ayurvediske forklaringen på tette blodårer.

Å fjerne denne typen av reaktive toksiner er et mer komplekst problem. I Ayurveda sørger man for å først smøre toksinene med olje før man renser. Dette kan skje med å ha mer **ghee** (klarnet smør) eller mer olivenolje i maten og ved **oljemassasje**. Hvis ikke rensekuren sørger for å først løse toksinene, kan kroppens kanaler påføres skader når toksiner tvinges ut av kroppen. På dette stadiet kan selvrensing fortsatt anbefales, men kun hvis det er snakk om små mengder amavisha eller reaktive toksiner.

Den tredje typen av skader på kroppens kanaler, skjer når toksinene blir enda mer reaktive, tørrheten øker og dette blandes med toksiner som tilføres utenfra. På dette stadiet oppstår strukturelle skader på kanalene og man kan få alvorlige sykdommer

som ulcerøs kolitt, MS og andre auto-immune sykdommer der immunsystemet angriper kroppsvevet. På dette stadiet anbefales det ikke å utføre selvrens. Skal man rense i denne tilstanden, må det gjøres under tilsyn av en ayurvedalege på en klinikk som utfører behandlinger som Panchakarma.

Måter å rense kroppen på

Ayurveda bruker kroppens eget naturlige rensesystem. Dette inkluderer avføring, nyrer, urin, hud, svettekjertler og lever. Det er viktig å ikke bruke tøffe rensemetoder, men enkelt og greit støtte og forbedre kroppens egen evne til å rense.

Videre er det viktig å rense alle kroppens naturlige rensesystemer samtidig på en samordnet måte. Hvis detox kun fokuserer på ett system som tykktarm og avføring, kan det i seg selv skape ubalanser.

Sist, men ikke minst, gir den ayurvediske

rensemetoden en balansert, naturlig og effektiv rens som bygger opp kroppen i renseprosessen. Dette gjør at kroppens egne resemekanismer blir sterkere og sterkere etter hvert som tiden skrider frem. Resultatet blir at kroppens egen renskapasitet øker over tid, slik at kroppens egne mekanismer kan fortsette den rensende prosessen, også etter at rensekuren er ferdig.

For eksempel kan et detox-program inneholde urtete med rensende urter som korianderfrø eller fennikel. Disse urtene har en smørende og rensende effekt på kroppens kanaler og støtter utrensing gjennom avføring, urin, lever og hud. Ved å fjerne toksiner bedrer urtene funksjonen til nyrer, lever og andre organer og transportkanaler. Hvis du også spiser en sunn, lett og rensende diett og følger gode rutiner, vil dette styrke kroppens egen detoksifisering og gjøre rensingen mer og mer effektiv, etter hvert som tiden går.

Dette står i sterk kontrast til fragmenterte rensekurer som tar for seg ett organ som for eksempel leveren og skyller ut store mengder toksiner derfra. Leveren blir nok kvitt toksinene, men fordi resten av kanalene og rensesystemene er fulle av toksiner, tar det kun kort tid før leveren igjen er full av slaggstoffer og trenger å renses på nytt. I verste fall kan resirkuleringen av toksiner som dette medfører, gjøre at toksinene setter

seg i et annet organ der de kan gjøre mer skade. Denne typen fragmentert rensing gjør lite eller ingenting for å styrke kroppens evne til å rense seg selv. Det er derfor sterkt anbefalt at man har en helhetlig tilnærming til rensing.

Det betyr selvfølgelig ikke at den som renser etter ayurvediske metoder aldri trenger å rense igjen. Vi utsettes alle for påvirkninger som skaper mer toksiner enn kroppen klarer å håndtere alene, slik som kjemikalier og konserveringsmidler i mat, syntetiske legemidler og mental og følelsesmessig stress. Forandring av årstider skaper også ama. Om vinteren trekker kroppens mikrokanaler seg sammen på grunn av kulden, noe som gjør det vanskeligere å rense.

I overgangen mellom årstidene varierer fordøyelseskraften vår, noe som i seg selv kan produsere toksiner i kroppen, selv om man har en god rutine. På grunn av dette anbefaler Ayurveda at du enten gjør en selvrens, eller tar en rensekur med Panchakarma for hver nye årstid. Dette er spesielt viktig om våren. Om våren skjer det en naturlig detoksifisering ved at urenheter blir rensset ut av kroppen. Dette er en ideell tid å hjelpe renseprosessene i kroppen ved hjelp av urter.

Stegene i en rensekur

Et ayurvedisk renseprogram har tre steg:

- Forberedelse, rensekuren og etterrens-terapier.

Forberedelse

Forberedelsen er det viktigste steget i et renseprogram. For å forberede kroppen for detox er det viktig å først balansere fordøyelseskraften. Denne kalles agni i Ayurveda.

Skarp overaktiv fordøyelse

Hvis noen har en skarp og kraftig fordøyelse, trenger de å ta urter og mat som reduserer skarpheten i fordøyelsen.

- Favoriser mat som er kjølede (ikke iskald mat) og ha generelt mer væske i maten. Reduser sterk og varmende mat.
- Foretrekk mat som smaker søtt, bittert eller astringent (sammensnurpende smak som bl.a. finnes i bønner og banan).
- Spis frisk, nylaget mat uten tilsetningsstoffer.



Aci Balance er et urteprodukt som meget effektivt balanserer skarphet i fordøyelsen. Ta 1-2 tabletter før maten 2-3 ganger daglig.

Aci Balance inneholder urter som er avkjølende og syrenøytraliserende (Emblica officinalis, roseblader, kassiakanel), fordøyelsesstimulerende (ingefær, svart pepper, lang pepper, nellik), reduserer avfallsstoffer (ingefær, lang pepper, svart pepper, Emblica officinalis, Terminalia chebula, Terminalia belerica), beskytter slimhinnene mot saltsyre (Asparagus racemosus, Terminalia belerica) og bedrer næringsopptak (mineralsalt, råørsukker, Emblica officinalis, Terminalia chebula, Terminalia belerica, ingefær, lang pepper, svart pepper). Aci Balance kan derfor tas enten man har normal produksjon, for mye eller for lite magesyre. Produktet er spesielt bra for å kjøle ned en forbrenningskraft som løper løpsk.



som fennikel, ingefær, lang pepper og spisskummen. Den øker appetitten og sørger for at maten blir ordentlig fordøyd, slik at det ikke oppstår toksiner i fordøyelsen.

Uregelmessig fordøyelse

En tredje situasjon som kan oppstå er uregelmessig agni. Dette betyr at forbrenningskraften noen ganger er høy og andre ganger lav. Dette har vanligvis sammenheng med ubalanse i det Ayurveda kaller vata. For mer info om vata og grunntrekkene i Ayurveda les eboken **"Ayurveda - Kilden til helse og velvære"** som du kan laste ned gratis. For å balansere en uregelmessig fordøyelse, bør man spise en vata-dempende kost:

Svak fordøyelse

Hvis en person har svak fordøyelseskraft trenger de å spise mat og ta urter som stimulerer fordøyelsen. Inkluder ingefær og svart pepper i maten. Spis et mer lett fordøyelig kosthold og drikk varmt vann regelmessig.

Digest Plus er en urteblanding som styrker fordøyelseskraften. Ta en kapsel før maten 2-3 ganger daglig.

Digest Plus motvirker luft i magen og oppblåsthet. Den inneholder fordøyelsesurter

- Foretrekk mat som er varm, nærende og har nok olje. Reduser mat som er kald, tørr og lett.
- Foretrekk mat som er søt, sur og salt. Reduser mat som er sterk, bitter og astringent (sammensnurpende smak som bl.a. finnes i bønner og umoden banan).
- Spis slik at du blir mett, men ikke mer enn det du kan fordøye.

Triphala Plus er en urteblanding som virker balanserende på fordøyelsen. Ta 2 tabletter ved sengetid. I tillegg kan du ta AciBalance når

fordøyelsen er for skarp og Digest Plus kapsler når den er for lav.

Hvis du har en skarp forbrenning er det ekstremt viktig å balansere fordøyelseskraften før du starter en rensekur. Hvis agni er kraftig, er det stor sjanse for at amavisha, de reaktive toksinene vi har nevnt tidligere, er tilstede. En altfor kraftig agni sammen med amavisha, kan forårsake skader på kroppens mikrokanaler og gi nye ubalanser i kroppen.

Hvis du har vata ubalanse er du generelt tynn. Vata gjør at toksinene tørker ut og fester seg til veggene på kroppens kanaler. Hvis du er en **vata type** er det viktig å få i seg tilstrekkelige mengder olje når du renser. Dette gjør at toksinene renses ut.

Charaka Samhita, en av ayurvedas klassiske tekstbøker, nevner at for undervektige personer kan kroppens avfallsstoffer representere en form for styrke i kroppen. Hvis du er undervektig, er det viktig å først smøre og nære kroppen før man starter en rensekur. Dette vil gi styrke og gi bedre kvalitet til kroppsvevene, slik at du kan tåle en detox-prosess uten å risikere tretthet, mental irritasjon og hudproblemer.

Rensekuren

Under renseperioden, det andre steget i



rensekuren, er det viktig å løse opp toksinene og få dem ut av kroppen. For alle typer toksiner er det først og fremst viktig å sørge for god, regelmessig avføring. Triphala Plus gir er en skånsom, men effektiv, rens for tarmene. Triphala betyr tre frukter og er en sentral Ayurvedisk urtekombinasjon som består av Indisk stikkelsbær – amla (*Emblica officinalis*), bibhitaki (*Terminalia belerica*) og haritaki (*Terminalia chebula*). Triphala virker lett avførende og har en rensende effekt på tarmen. Den virker regenererende, gir energi og kan rydde opp i mange fordøyelsesproblemer. Triphala kan brukes over lang tid uten skadevirkninger – snarere tvert i mot, den

bygger opp tarmen istedenfor å skape avhengighet. Urtene i Triphala har en godt dokumentert regenererende effekt.

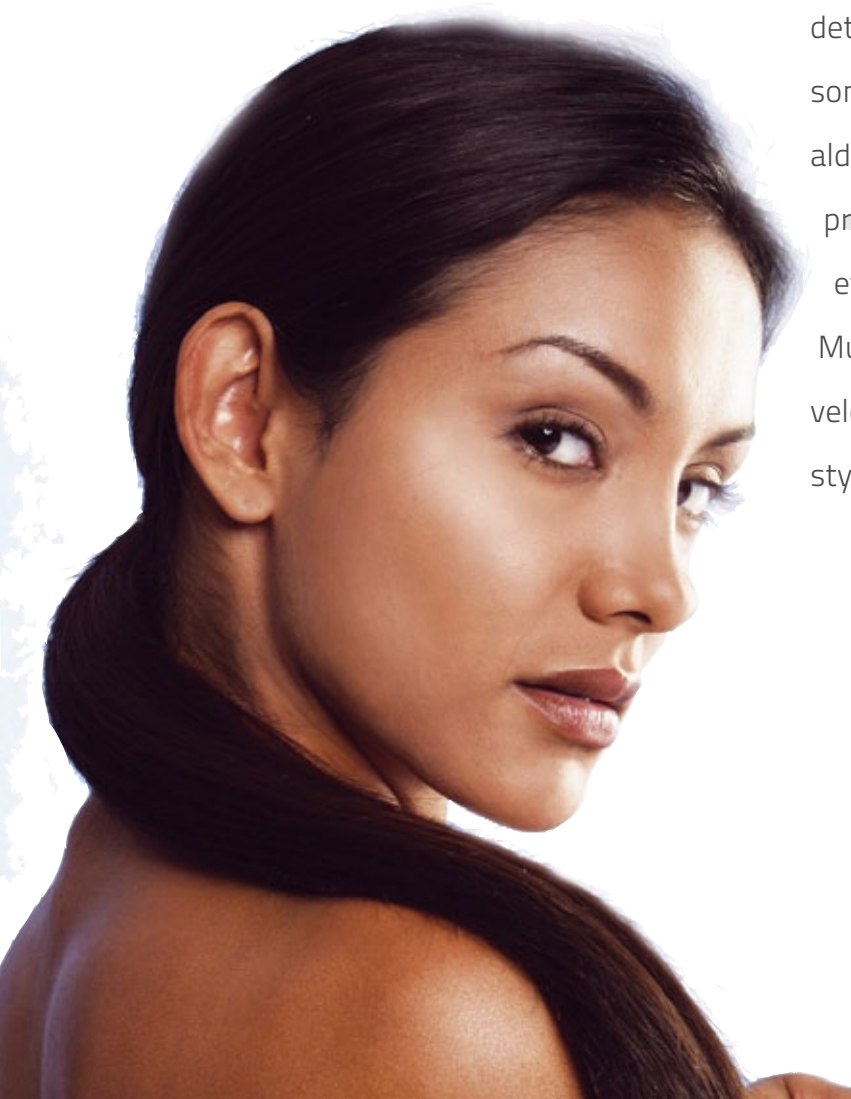
Livogard består av urter som renser lever, blod og svettekjertler. Produktet inneholder bitterstoffer som styrker lever og galle (Terminalia chebula, Andrographis paniculata, gurkemeie, Terminalia belerica, Swertia chirata), blodrensende urter som også reduserer avfallsstoffer i leveren (Andrographis paniculata, Emblica officinalis, Terminala belerica, pistasietre) og urter som styrker forbrenning og fordøyelse (ingefær, langpepper, gurkemeje, Terminala chebula, Terminalia belerica, bukkehornsfrø, Andrographis paniculata, Carum copticum).

Uripro renser ut toksiner fra nyrer og urinveier og fører dem ut via urinen. Produktet inneholder blant annet nyresildre (Saxifraga granulata) som renser nyrer og urinveier og er god mot lett blærekatarr. Indisk sarsaparille (Hemidesmus indicus) renser blodet og er lett vanddrivende. Produktet gir en totalrens av urinveissystemet.

Ved å bruke disse tre produktene sammen (Triphala Plus, Livogard og Uripro) vil du rense alle kroppens renseorganer og kanaler samtidig på en skånsom, effektiv og helhetlig måte som ikke skaper nye ubalanser i kroppen.

Etter Rens

Perioden etter rensesekuren er viktig, fordi dette er en perfekt tid å ta urtepreparater som revitaliserer kroppen og stopper aldringsprosessen. Vital Strength er et produkt som både kvinner og menn kan ta etter rensesekuren med god effekt. Urter som Mucuna pruriens og Asparagus racemosus er veldig bra for å bygge opp kroppsvevet og gi styrke, overskudd og vitalitet.



Hvilket detox program trenger jeg?

Vi har laget et spørreskjema som gir deg en idé hvor toksinene i kroppen er lokalisert, og om du kan bruke selvrense-programmet, som er beskrevet nedenfor, eller om du trenger kur under ledelse av en kvalifisert ayurvedalege.

En tommelfinger-regel er at personer med **kapha ubalanse eller kroppstype**, med enkel ama, uten symptomer på stivhet eller irritasjon, er en ideell kandidat for selv-rensing. Folk som har toksiner (ama) og bare små mengder reaktive toksiner (amavisha), kan også trygt ta en selvrens.

Har jeg Ama?

Tegn en sirkel rundt svaret (1 = lite; 5 = mye)

1. Jeg føler blokkeringer i kroppen (forstoppelse, tunghet i hodet, generell mangel på mental klarhet eller lignende).

1 2 3 4 5

2. Om morgenen når jeg står opp føler jeg meg groggy. Det tar meg en stund å våkne.

1 2 3 4 5

3. Jeg har en tendens til å føle meg fysisk svak, uten noen synlig grunn.

1 2 3 4 5

4. Jeg blir forkjølet eller lignende mange ganger pr år.

1 2 3 4 5

5. Kroppen min har en tendens til å føles tung.

1 2 3 4 5

6. Jeg har en tendens til å føle at "noe ikke fungerer som det skal" i kroppen (fordøyelse, pust, avføring eller noe annet).

1 2 3 4 5

7. Jeg har en tendens til å føle meg lat. (Min arbeidskapasitet er ok, men jeg har ingen inspirasjon).

1 2 3 4 5



45-55 Mye ama

35-45 Moderat

25-35 Mild

11-25 Minimalt

Hvis dette spørreskjemaet indikerer at du har minimale, milde eller moderate mengder ama i kroppen kan du gjennomføre detoxprogrammet som er beskrevet nedenfor. Hvis du har mye ama, er det best å søke råd hos en ekspert i Ayurveda før du setter i gang med en rensekur.

Har jeg reaktive toksiner (Amavisha) eller miljøgifter (Garvisha)?

Tegn en sirkel rundt svaret (1 = lite; 5 = mye)

8. Jeg har ofte fordøyelsesbesvær.

1 2 3 4 5

9. Jeg må ofte spytte.

1 2 3 4 5

10. Ofte smaker ikke maten noe særlig. Jeg har ingen appetitt.

1 2 3 4 5

11. Jeg har en tendens til å føle meg trøtt og utslitt i kropp og sinn.

1 2 3 4 5

Legg sammen svarene for å komme til en rate for ditt nivå av ama.

1. Jeg føler meg ofte kvalm uten noen synlig grunn.

1 2 3 4 5

2. Jeg har ofte halsbrann eller en brennende følelse i magen.

1 2 3 4 5

3. Huden min får ofte utslett.

1 2 3 4 5

4. Jeg er ofte tørr i munnen.

1 2 3 4 5

5. Jeg har noen ganger smerter eller føler meg svak i beina eller leggene.

1 2 3 4 5

6. Jeg er sensitiv til ny mat, nye blomster, nye kjæledyr, eller nye ting i omgivelsene mine.

1 2 3 4 5

7. Jeg mangler ofte mental og følelsesmessig energi.

1 2 3 4 5

8. Jeg føler det som jeg har feber eller føler meg helt utslitt i hele kroppen innimellom.

1 2 3 4 5

Legg sammen poengsummen og finn raten din for amavisha eller garvisha.

32-40 Mye

23-31 Moderat

17-22 Mild

8-16 Minimalt

Hvis du har minimale mengder amavisha eller garvisha, er det trygt å ta en selvrensekur. Hvis du har milde, moderate eller mye amavisha/ garvisha er det viktig å ta en konsultasjon med en ayurvedalege før du tar en rensekur.



Ayurveda anbefaler å rense kroppen hver gang man går inn i en ny årstid, slik at du kan bli kvitt toksinene som har bygget seg opp i kroppen i løpet av forrige årstid. En helhetlig ayurvedisk hjemme- rensekur består av tre faser: Forberedelse, rensekur og etterbehandling.



Ayurvedisk detox rutine

Forberedelse 15 Dager

I. Følg detox-dietten

1. Unngå mat som skaper toksiner i kroppen som rester, prosessert mat, boksemat, frossen mat, mat dyrket med kjemikalier, sprøytemidler og kjemisk gjødsel, og mat med kjemiske tilsetningsstoffer.
2. Spis ama-reduserende mat. Favoriser vegetarmat som er lett, varm, og veltilberedt. Nylaget flatbrød eller chapati, nylagede supper med **dahl** (små bønner), økologiske grønnsaker kokt med krydder og hele korn er ideelt.
3. Inkluder kokte svsker, fiken, epler, pærer, ananas, papaya og kokte grønne bladgrønnsaker i dietten din.
4. Spis sunn, næringsrik, lett fordøyelig mat



5. Spis mer fiber og antioksidanter
– særlig grønnsaker
6. Spis søt og saftig frukt
7. Spis lette kornsorter, coscos,
rug, hirse, basmatiris
8. Spis kokte friske grønnsaker
9. Spis lettfordøyelige belgfrukter/bønner som
mungbønner uten skall (mungdahl, fås i
orientalske butikker)
10. Spis salt lassi til lunsj (1 del naturell yoghurt
blandet med 2-4 deler vann. Ha i en klype
salt og en 1/2 teskje spisskummenpulver).
11. Unngå: Tung mat som gjærbakst, pasta,
poteter, desserter og rødt kjøtt.

12. Drikk mye varmt vann. I 2-4 uker kan du drikke en slurk eller en liten kopp kokt vann eller detox te hver 1/2 time i løpet av dagen for å skylle ut toksiner av kroppen. Her er oppskrift på Detox Te:

- a. Kok en liter vann om morgenen.
- b. Ha i 1/4 tsk. hel spisskummen.
- c. 1/2 tsk. hel koriander
- d. 1/2 tsk. hel fenikkel
- e. La det trekke i 10 minutter med lokk på.
- f. Sil vekk krydderet og hell vannet på en termos.
- g. Drikk i løpet av dagen.
- h. Lag en ny termos med te hver morgen.

13. Balanser fordøyelsen. Hvis du har svak forbrenning, ta en kapsel Digest Plus etter maten. Hvis du har for høy forbrenning eller en "skarp" fordøyelse, ta 1-2 tabletter AciBalance før hvert måltid. Hvis du har en varierende fordøyelse, som noen ganger er skarp og andre ganger er sløv, balanser med 2 tabletter Triphala Plus ved sengetid og varier med Digest Plus etter maten når fordøyelsen er for treg og AciBalance før maten når den er for "skarp".



II. Følg detoxrutiner

1. Du trenger sannsynligvis mer søvn når du renser kroppen. Det er også viktig å gå til sengs før kl 22.00 og stå opp før 06.00 for å styrke kroppens naturlige renseprosesser.
2. Trim hver dag. Skånsom trim som Yoga asanas og gåturer støtter rensing ved å bedre fordøyelse og avføring. Under rensekuren er det best å unngå krevende trening.
- 3 **Daglig oljemassasje** løsner urenheter som sitter dypt i systemet. Oljen hjelper til å løsne toksinene og føre dem til fordøyelsessystemet, der de kan enkelt bli ført ut av kroppen gjennom avføringen. Bruk sesam- eller olivenolje til massasjen. Ta alltid en varm dusj eller et varmt bad (behagelig varmt, ikke kokvarmt) etter massasjen.

III. Ha spisevaner som reduserer toksiner

Gjennom hele året, og spesielt når du renser kroppen din, er det viktig å følge ayurvediske spiserutiner for å få en velfungerende fordøyelse og redusere toksiner i kroppen.

1. Unngå faste og unngå å hoppe over måltider når du renser.
2. Spis på samme tid hver dag, slik at kroppen vet når forbrenningen skal skrus på.
3. Spis hovedmåltidet midt på dagen og et lettere måltid til frokost og middag. Forbrenningen er sterkest midt på dagen.



4. Spis mens du sitter ned i en avslappet atmosfære. Ha oppmerksomhet på maten når du spiser. Unngå TV-titting, telefonsamtaler og lesing under måltidet. Fokus på fordøyelsen gir bedre forbrenning og motvirker dannelse av ama.
5. Engasjer deg i hyggelige samtaler med venner og familie når du spiser. Unngå forretningsmøter og opphetede diskusjoner over matbordet.
6. Spis kun når forrige måltid er fordøyd ordentlig. Tegnet på at dette har skjedd, er at du er sulten.
7. Sitt rolig i et minutt og kjenn på fordøyelsessystemet på begynnelsen av måltidet. Vent noen minutter etter du er ferdig å spise før du forlater bordet. Dette gir fordøyelsen din en god og stressfri start.
8. Spis kun 3/4 av din magekapasitet – med andre ord, stopp måltidet før du er stappmett!
2. Ta 2-4 tabletter Triphala Plus før sengetid for å rense avføringssystemet og sørge for å få god avføring om morgenen.
3. Ta 1-2 tabletter Livogard før lunsj og middag for å rense leveren, blodet, svettekjertlene og for å rense ut toksiner.
4. Ta to tabletter Uripro morgen og kveld for å rense nyrer og urinveier og rense ut toksiner gjennom urinen.

Etter rensekuren

1. Etter at du er ferdig med rensekuren, bør du føle deg lettere, mer opplagt og ha mer energi. Kanskje du til og med har klart å kvitte deg med noen ekstra kilo. Gi deg selv tid til å gradvis gå tilbake til vanlige rutiner og spisevaner. Gå gradvis over til

Rensing -- 45 dager

1. Følg den ama-reduserende dietten, daglige rutiner og spisevanene som er beskrevet i seksjonen om forberedelser, gjennom hele rensekuren.



tyngre mat, og sørg for at du får nok hvile de første dagene etter at kuren er over.

Hvis du kan følge en vanlig daglig rutine og diett i henhold til din konstitusjon

er dette det beste. For mer info, les

e-boken "Ayurveda – Kilden til helse og velvære" som du kan laste ned gratis her:

<http://www.alternativhelsenettbutikk.no/kampanjer/abonner-nyhetsbrev-gratis-eboker/>

2. Ta rasayanas (ayurvediske preparater for styrke, vitalitet og anti-aldring). Nå som kroppens kanaler er rensset, vil transporten av næringsstoffer til cellene være mer effektiv. Denne typen urtepreparater kan da nære og revitalisere kroppen på et grunnleggende nivå. Vital Strength er et produkt som har denne nærende effekten. Ved å ta den i noen måneder etter renssekuren, vil du kunne oppnå mer styrke, energi og overskudd.

Hvor kan jeg lære mer om Ayurveda:



Det finnes en del ressursider om Maharishi Ayurveda i Norge. Her er noen:

Blogg:

<http://www.ayurved.no/blogg/>

Nettbutikk:

<http://www.ayurved.no/>

Ayurvedisk behandling:

<http://ayurveda.no>

Facebook:

<http://www.facebook.com/MaharishiAyurvedProdukter>

Twitter - @MAPNorway:

<http://twitter.com/MAPNorway>

Transcendental Meditasjon:

<http://www.tminfo.no/>

Kontakt oss !

Maharishi Ayur-Ved Produkter AS, Postboks
200 Rådal, 5858 Bergen

Tlf.: 55136900

Fax: 55981026

Epost: post@ayurved.no

Du kan kontakte oss for å bestille konsultasjon med ayurvedisk lege, kjøpe ayurvediske produkter og få informasjon om ayurveda og produktene våre.