



## Winter Cleanse

### 2-TAGES DETOXPROGRAMM

Dieses Detox-Programm ist sehr einfach und lässt sich prima an einem freien Wochenende umsetzen. Prinzipiell kannst Du das Cleansing Programm natürlich zu jeder Jahreszeit machen – der Winter ist aus energetischer Sicht ideal, um Altes loszulassen, Deine Gedanken zu sortieren und Platz für Neues zu schaffen.

**Das Wunderbare ist: Es handelt sich um einen seeeehr sanften Cleanse. Hungern musst und solltest du währenddessen definitiv nicht.**

Beachte aber bitte, dass jeder Cleanse aufgrund der Entgiftungsprozesse auch anstrengend sein kann– und zwar sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene. Du solltest Dich während des Programmes grundsätzlich wohlfühlen, trotzdem kann es vorkommen, dass Du Stimmungsschwankungen und Höhen und Tiefen erlebst. Ich habe diesbezüglich ganz unten meine 7 Helferlein aufgelistet. Obwohl es sich um einen gut verträglichen, sicheren Cleanse handelt, ist es übrigens nicht empfehlenswert, ihn während Deiner Menstruation oder in der Schwangerschaft durchzuführen.



2-TAGE DETOX

©www.arianegruenler.com

# Deine Planung

---

Am besten legst Du Deine beiden Cleansing – Tage auf ein freies Wochenende. Idealerweise hast Du dann Zeit, Dich ganz auf Dich zu konzentrieren und bist so wenig Stress wie möglich ausgesetzt. Auch solltest Du auf Kaffee, Rauchen und Alkohol verzichten. Am besten reduzierst Du den Konsum schon vor Beginn, um die besten Effekte zu erzielen.

- Während des 2-Tage-Cleanse besteht Deine Ernährung nur aus Kitchari und optional Porridge. Du darfst immer so viel essen, wie Du möchtest und musst zu keinem Zeitpunkt hungern.
- Snacks solltest Du während dieser Zeit möglichst vermeiden. Solltest Du aber Hunger haben, kannst Du etwas Obst oder ein paar Nüsse essen. Frisch gekochtes Essen enthält die meisten Nährstoffe, deshalb bereitest Du das Kitchari am besten an beiden Tagen frisch zu.
- Außerdem solltest Du reichlich Ingwerwasser trinken, da es die Entgiftung des Körpers zusätzlich unterstützt. Am besten trinkst Du zwischen den Mahlzeiten: Bis zu eine halbe Stunde vorher und ab einer Stunde nachher. Zu den Mahlzeiten kannst Du ein halbes Glas lauwarmes Wasser oder Tee trinken, mehr ist allerdings nicht empfehlenswert, da es das Verdauungsfeuer sonst eher „löscht“.



# Der Ablauf

---

- Vortag: kaufe alle Zutaten und reichlich Ingwer und Zitronen ein
- Vorabend: Mung Dal einweichen
- Steh am ersten Tag früh genug auf, sodass du morgens entspannt Zeit für Dich allein hast.
- Trinke als erstes ein großes Glas warmes Wasser mit Zitrone. Zitronen können den Körper bei der Entgiftung unterstützen, da sie die Urinproduktion anregen, wodurch die Ausscheidung von Schadstoffen erhöht werden kann.
- Optional: Sanfte Bewegung in einer leichten Yogasession oder etwas Gymnastik. Ein Cleanse ist definitiv nicht die Zeit für schweißtreibende Workouts und um an körperliche Grenzen zu gehen. Langsame, sanfte Bewegung kann Deinen Körper jedoch bei der Entgiftung unterstützen. Spaziergehen oder sanftes Yoga können gut tun. Lausche in Deinen Körper hinein!
- Dusche Dich am Morgen abwechselnd heiß und kalt und nimm Dir Zeit für Körperpflege.
- Frühstück: Entweder Du startest direkt mit einer Portion Kitchari in den Tag, oder (falls Dir ein süßes Frühstück lieber ist) Du machst Dir eine Portion Porridge aus Haferflocken, pflanzlicher Milch und einem gekochten Apfel.
- Mittagessen: Kitchari (s. Rezepte)
- Nachmittags: Gönn Dir ein Schläfchen und/oder mache einen Spaziergang.
- Abendessen: Kitchari. Idealerweise nicht nach 18 Uhr.

Geh früh schlafen – spätestens gegen 22 Uhr. Schlaf ist die Zeit, in der die Selbstheilungs- und Selbstreinigungsprozesse des Körpers am aktivsten sind – gönn Dir an diesen beiden Detox-Tagen also so viel Ruhe wie möglich!



# Während des Tages

---

- Viel trinken: morgens Zitronenwasser, tagsüber Ingwer Tee (s. Rezepte)
- Achte auf möglichst ruhige und achtsame Aktivitäten. Minimiere Stress! Lasse auch die digitale Welt einmal ruhen!
- Ruhe Dich so viel wie möglich aus. Dein Körper braucht die Energie für den Reinigungsprozess
- Umgib Dich mit Dingen, die Dir guttun und mit denen du Dich wohlfühlst
- Nimm Dir Zeit zu reflektieren, neue Intentionen zu setzen. Notiere Deine Gedanken in ein Büchlein
- Falls intensive Emotionen hochkommen sollten, begrüße sie mit Selbstmitgefühl, beobachte sie mit Abstand und lass sie dann wieder gehen. **Auch negative Emotionen sind Gifte, die, während eines Cleanse gelöst und losgelassen werden können und zum Reinigungsprozess dazugehören**
- Nimm Dir Zeit für Dankbarkeit für Deinen Körper und dafür, wie er Dir tagtäglich dient und Dich durchs Leben trägt



# Rezepte

---



+



2-TAGE DETOX

©www.arianegruenler.com

## Warum Kitchari?

Kitchari kommt aus dem Ayurveda. All die wundervollen Gewürze, die hier verwendet werden, tragen ganz wesentlich zur heilsam entgiftenden Wirkung von Kitchari bei:

Zimt, Kreuzkümmel, Ingwer, Nelken und Fenchel haben wärmende Eigenschaften. Zusätzlich wirken sich Ingwer, Korianderblätter und Fenchelgemüse positiv auf das Verdauungsfeuer aus. Ingwer besänftigt außerdem den Magen. Kreuzkümmel wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Leber bei der Entgiftung. Kitchari entlastet Dein Verdauungssystem und unterstützt den Körper bei der natürlichen Entgiftung. Durch die gute Verträglichkeit wird „Agni“ (unser Verdauungsfeuer) angeregt und wir erhalten neue Lebensenergie.

Traditionell wird für Kitchari weißer Reis verwendet, da dieser leichter verdaulich ist als Vollkornreis. Mungbohnen sind im Vergleich zu anderen Bohnen und Linsen besonders leicht verdaulich und verursachen keine Blähungen. Zudem enthalten sie Enzyme, die den Körper sanft entgiften. Am besten verwendest du Mung Dhal. Das sind die gespaltenen und von ihrer Haut befreiten Mungbohnen – diese sind besonders gut verträglich. Außerdem solltest Du sie vor dem Kochen über Nacht oder zumindest ein paar Stunden einweichen. Das macht die Nährstoffe für den Körper leichter verfügbar und die Kochzeit verkürzt sich.

## Zutaten für 1 Tag (2-3 Portionen) Kitchari

- 1 Tasse Basmatireis
- ½ Tasse Mung Dhal
- 2 EL Kokosöl/Sesamöl als vegane Alternative zum traditionellen Ghee
- ¼ TL schwarze Senfkörner
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Fenchelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 2-3 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 2 cm frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Salz (am besten Stein- oder Urmeersalz)
- Wasser
- 2 Handvoll Gemüse (z.B. Fenchel und Spinat)
- Zitrone
- Frischer Koriander



## Und jetzt ran an die Töpfe:

Das Mung Dhal weichst Du am besten schon am Vorabend (oder mindestens 4 Stunden lang) ein. Das verkürzt nicht nur die Kochzeit, sondern macht die Hülsenfrüchte auch leichter verdaulich.

Röste alle Gewürze (bis auf Salz) bei mittlerer Hitze in einem trockenen Topf, bis sie anfangen zu duften. Sei vorsichtig, sie verbrennen relativ schnell. Wenn Du einen Mörser hast, mörsere die heißen Gewürze kurz. Bring währenddessen das Kokosöl (oder das Ghee) zum Schmelzen und gib die Gewürze, Mung Dhal und den Reis dazu. Röste alles zusammen nochmals an. Bedecke beides mit Wasser und lass es offen sanft köcheln (ca. 15 Minuten). Ab jetzt erstmal **nicht mehr umrühren!** Ggf. nochmal Wasser hinzugeben.

Inzwischen kannst Du das Gemüse klein schneiden und nach den 15 Minuten unterrühren (Spinat erst kurz vorher dazugeben!).

Salze das Kitchari nur leicht und koche alles weiter, bis sich die Mungbohnen auflösen. Eventuell musst Du hin und wieder etwas Wasser hinzugeben, da Mungbohnen und Reis relativ viel Wasser aufnehmen. So kannst Du auch beeinflussen, welche Konsistenz Dein Kitchari haben soll.

Entferne das Lorbeerblatt. Rühr den Spinat in das Kitchari und gib Zitronensaft hinzu.

Serviere das Kitchari mit frischem Koriander und wenn Du magst, einem Klacks Naturjoghurt.

Viel Freude und lass es Dir richtig gut schmecken!

