

DR. MED. LOTHAR KRENNER

ARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

KOMPLEMENTÄRMEDIZIN: MAHARISHI AYURVEDA
KEINE KASSEN, ORDINATION NACH VEREINBARUNG

A-1080 WIEN, PIARISTENGASSE 1/6

TEL: 01/513 43 52; FAX: 01/513 96 60

E-MAIL: LOTHAR.KRENNER@AON.AT

INTERNET: WWW.AYURVEDA.AT

WWW.AYURVEDA.AT/KRENNER

EMPFEHLUNG FÜR SANFTE AYURVEDISCHE ENTSCHLACKUNG MIT HILFE VON DIÄTMAßNAHMEN UND AYURVEDISCHEN KRÄUTERMISCHUNGEN

Anmerkung:

Bevor Sie mit einer Entschlackungskur beginnen, sprechen Sie mit Ihrem Maharishi AyurVeda Arzt/Ärztin.

In der Regel sollte diese Kur 1 bis max. 2 Wochen dauern. In Einzelfällen können Sie nach Rücksprache mit dem Arzt/Ärztin auch verlängern.

Ernährung

Allgemeines:

Achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten; wenn möglich mittags die Hauptmahlzeit; Menge entsprechend dem Hungergefühl, Sie sollten sich nach dem Essen leicht, energievoll und glücklich fühlen; achten Sie darauf mittags und ev. auch abends eine warme Mahlzeit einzunehmen. Versuchen Sie Zwischenmahlzeiten zu vermeiden.

Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen: essen Sie in Ruhe und im Sitzen; springen Sie danach nicht sofort vom Tisch auf, sondern bleiben Sie noch 5 – 10 Min. sitzen.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Essen: vermeiden Sie hitzige Diskussionen, Zeitunglesen, Radio hören, oder Fernsehen während den Mahlzeiten.

Essen nicht mehrere Tage aufbewahren und wieder aufwärmen, keine Mikrowelle verwenden, kein Dosenessen und nach Möglichkeit nichts Tiefgefrorenes, bzw. Fertignahrung.

Während dem Essen schluckweise heisses Wasser trinken, insgesamt 1/8 l (1 Std. vor, während und 1 Std. nach dem Essen nicht zu viel trinken); keine kalten Getränke.

Vermeiden Sie:

Kaffee, schwarzen Tee, grünen Tee, Cola-Getränke, Energie-Drinks, Alkohol; Soyamilch, Mandelmilch, Hafermilch, etc.
Schokolade/Kakao, Zucker, synth. Süsstoff und Aspartam, Süssigkeiten und Mehlspeisen

Fleisch, Wurst, Eier, Fisch und Milchprodukte
Kartoffel, Tomaten (Haut und Kerne entfernen), Auberginen, Paprika, Pilze
Tofu, Soyagetränke
Fast food
Salzgebäck (Chips, Soletti, etc.)
Nüsse, speziell Erdnüsse
Schwer verdauliche, fette, frittierte Speisen
Nahrungsmittel von denen Sie aus Erfahrung wissen, das Sie sie nicht gut vertragen

Bevorzugen Sie (generell sinnvoll, einheimische Bio-Nahrungsmittel):

warme, frisch gekochte Speisen,
Reis (weisser Basmatireis), gut gekochtes Getreide (Quinoa, Gerste, Hirse, Buchweizen), Süsskartoffel, Topinambur
gelbe Linsen (Mung Dal), rote Linsen
Gemüse entsprechend der Jahreszeit (Zucchini, Fenchel, Karfiol, Karotten, Kürbis, Mangold, Spinat, Fisolen, Brüsseler Spitzen, Artischocken, Spargel).

Süßes (deutlich reduzieren): 1 – 2 TL Vollrohrzucker pro Tag (Sharkara), oder Ahornsirup, Agavendicksaft, Honig, 1 - 2 TL/Tag (nicht über 40 Grad erwärmen!); eingeweichte Rosinen, eingeweichte Feigen.

Fette (deutlich reduzieren): Ghee (geklärtes Butterfett zum Kochen), kaltgepresste Bio-Pflanzenöle (Oliven, Sonnenblumen, Leinsamen, Raps, Walnuss, Kürbiskern)

Für Zwischen-durch: 1 - 2 ungesalzene Reiswaffeln mit etwas Honig

Obst gekocht als Kompott: sonnengereiftes, einheimische Obst bevorzugen.

Nach den Mahlzeiten: je ½ TL trocken hell-braun geröstete Fenchel- und Kreuzkümmel-Samen ev. mit etwas Sharkara Zucker kauen.

Getränke (warm, keine Kohlensäure, min. 1,5 – 2 l/Tag):

- 1.) warmes – heisses Wasser (abgekocht)
(ca. 5 - 10 Minuten kochen, zeitw. etwas Ingwer mitkochen)
- 2.) Kräutertees: Kapha Tee (tagsüber), Vata Tee (abends)

Beispiele für Frühstück, Mittag- und Abendessen

Achten Sie immer auf Ihr Hungergefühl!

Frühstück:

- 1 Glas lauwarmes Wasser mit 1 TL Zitronensaft und 1 TL Honig
- Kapha Tee
- Warmes Apfelkompott, bzw. gedünsteter Apfel

Mittagessen:

- Weißer Basmatireis, ev. gelbe Linsen (Mung Dal), Gemüse

Abendessen:

- Gemüsesuppe
- Vata Tee

Besondere Empfehlungen:

Kräuterpräparate (wenn nicht anders angegeben, Tbl. zerbeißen und mit warmem Wasser schlucken):

MA 1010, 2 Tbl. in der Früh vor dem Frühstück

MA 579, 2 Tbl. vor dem Mittagessen

MA 505, 1 – 2 Tbl. vor dem Schlafen gehen

Gewürze: Kapha Churna, Ingwer, Gelbwurz, Kreuzkümmel, Asa foetida (Hing), Steinsalz

Aromaöle: je nach Bedarf

Musiktherapie: MAV-Gandharva-Veda Musik

Regelmäßige Praxis der Technik der Transzendentalen Meditation (TM) mit Yoga Asanas und Pranayama, 2 x tgl.

Ausreichend körperliche Bewegung in der Natur.
Ausreichend Ruhephasen (kein Tagesschlaf)
Keine Überbelastungen, geistig und körperlich
Ausreichend Schlaf (spätestens bis 22.00 Uhr schlafen gehen)

Dauer:

Je nach subjektivem Empfinden 1 - 2 Wochen (in manchen Fällen auch länger)

Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Falls Sie mich telefonisch schwer erreichen, hinterlassen Sie bitte Ihre Telefonnummer, ich rufe Sie dann gerne zurück. Sie erreichen mich auch über eMail unter: lothar.krenner@aon.at

Eine ausführliche Einführung in Maharishi Ayur-Veda Medizin finden Sie auf unserer Homepage im Internet unter www.ayurveda.at/info.pdf

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und zunehmende Lebensfreude mit der Maharishi Vedischen Therapie.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lothar Krenner'. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'L' and 'K'.