

## Siebtägige ayurvedische Ama-Ausleitkur (Ama = Stoffwechselfotoxine)

Diese Kur ist für alle geeignet und kann jederzeit durchgeführt werden. Besonders gut ist eine solche Kur im Frühling von Ende März bis Anfang Mai und von Anfang Oktober bis Ende November. Man sollte aber darauf achten, dass man die Kur nicht häufiger als 2-3x pro Jahr durchführt. Bei schwerer Krankheit sollte sie unter der Aufsicht eines Ayurveda-Arzttes durchgeführt werden. Die Ama-Ausleitkur ist der ideale Einstieg bei einer Ernährungsumstellung und sorgt gleichzeitig für eine bessere Verdauung. Bei einer Ama-Ausleitkur ernährt man sich während 2 bis 3 Tagen ausschließlich von Kitchari, einem suppenähnlichen Brei aus gebrochenen gelben Mungbohnen und Basmati Reis. Beide Nahrungsmittel haben eine klärende und reinigende Wirkung. Im Gegensatz zu einer Totalfastenkure ist hier kein Jo-Jo-Effekt zu erwarten, weil die Mungbohnen Eiweisse enthalten. Bei vielen Fastenkuren wird nicht nur Fettgewebe, sondern auch Muskulatur abgebaut. Bei einer Ama-Ausleitkur werden in erster Linie Wasser, Ama und überschüssige Doshas ausgeleitet. Während der Kur sollte man nicht zu aktiv sein und ausreichend schlafen. Nehmen Sie sich, wenn möglich mindestens 4 Tage frei, um wirklich loslassen zu können.

### Folgende Punkte sind zu beachten

1. Trinken sie tagsüber regelmäßig schluckweise heißes Wasser, das 5-20 Minuten gekocht wurde. Durch das Kochen werden Chlor und Kalzium abgebaut, so dass das Wasser reiner ist. Wasser mit einem geringen Mineralstoffgehalt ist ideal zum Reinigen des Körpers und hat einen positiven Einfluss auf die Verdauung und die Nieren.
2. Gehen Sie spazieren. Treiben Sie

- aber keinen Sport, weil die Energie für die Reinigung benötigt wird.
3. Verzichten Sie während der Kur auf Einladungen und Partys.
4. Gehen Sie zwischen 21 und 22 Uhr zu Bett.
5. Machen Sie jeden Morgen nach dem Aufstehen und vor dem Duschen eine Ölmassage oder bei Kapha-Konstitution eine Massage mit Seidenhandschuhen. Die Massage ist nicht zwingend, aber sie unterstützt die Reinigung.
6. Sie können so viel Kitchari wie Sie mögen essen, aber nichts anderes. Kitchari kann man mit wenig Himalayasalz, Kräutern und Gewürzen würzen. Er sollte aber nicht scharf sein und kein Chili enthalten. Kitchari kann in einem Thermoskrug warm gehalten, sollte aber täglich frisch zubereitet werden. Bei Pitta-Konstitution mit starkem Hunger kann man das Kitchari etwas fester kochen. Kapha Konstitutionen sollten eher flüssiges Kitchari essen.

### Kurplan

1. bis 3. Tag: Kitchari essen. Punkte 1 bis 7 befolgen.
3. Tag, abends: 60 Minuten vor dem Schlafengehen eine Ganzkörper-Ölmassage mit gereiftem Sesamöl (1x erhitzt auf 108 Grad) machen und 20 Minuten danach ein Bad oder eine Dusche nehmen. 30 Minuten vor dem Schlafengehen 2 Tabletten Triphala einnehmen.
- 4. Tag (Abführtag)**  
Morgens: Nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen 25–35 ml Rizinusöl einnehmen (möglichst das Rizinusöl **nicht** mit anderen Abführmitteln ersetzen). Rizinusöl ist kein Leckerbissen und erfordert trickreiche Maßnahmen, damit es rutscht. Manche schwören darauf, Rizinusöl mit dem Saft einer frisch gepressten Orange zu mischen. Andere nehmen es mit heißem Wasser ein. Durch den Tag warmes Wasser trinken, aber

nichts essen. Sobald die Entleerung abgeschlossen ist und ein Hungergefühl aufkommt, kann man Reissuppe essen. Zum Abendessen kann man wieder Gemüse essen (vermeiden Sie Tomaten- und Beutelsuppen).

5. bis 7. Tag: Eine strenge Diät mit gekochtem Gemüse, Getreide, Knäckebrot und Dal (gekochte Linsen und/oder Mungbohnen) einhalten. Milchprodukte, Nüsse, Fleisch, Eier, Butter, Fertigprodukte und Süßigkeiten **nach wie vor meiden**.

8. Tag: Ernährung und Ayurveda-Heilmittel nach Tagesplan.

Vata-Menschen oder solche mit instabilen Blutzuckerwerten nehmen Kitchari nur 2 anstatt 3 Tagen ein, bevor sie abführen. Bei Sodbrennen, Magenbrennen, Schleim oder chronischen Blähungen vor oder während der Kur, empfiehlt es sich die Mungbohnen länger zu kochen oder das Verhältnis von 1:1 auf 1:5 (Mung zu Reis) anzupassen.