

Yogische Reinigungsdiäten

Entgiftung und Klärung

Laut Yogi Bhajan ist die beste Zeit für Reinigungsdiäten das Frühjahr. Auch zu Beginn des Sommers können die meisten der hier vorgestellten Reinigungsdiäten durchgeführt werden. Der Winter ist nicht so geeignet.

Eine Fastenkur ist ein sehr starkes Mittel, um den Körper zu heilen und zu stärken. Beginne eine Fastenkur nicht unüberlegt, damit Gutes bewirkt werden kann. Es ist empfehlenswert, sie unter der Aufsicht einer Gesundheitsfachkraft durchzuführen. Sicherer und effektiver als sämtliche Nahrungsmittel auszuschließen oder eine Wasser-Fastenkur zu machen, ist eine Mono-Diät mit den Nahrungsmitteln, die die heilenden Eigenschaften haben, die der Körper braucht.

VORBEREITUNG

Bereite dich vor und sei sicher, dass du gesund und in der Lage bist, eine Mono-Diät durchzuführen.

Beginne damit deine Ernährung zu verändern: Vermeide ungesundes Essen (Junk-Food) und nimm leichtere Mahlzeiten zu dir, die hauptsächlich aus Gemüse und Obst bestehen. Versuche 1 oder 2 Mahlzeiten zu fasten, dann faste einen ganzen Tag lang.

Wenn es dir gelingt, leicht zu essen und hin und wieder einen Tag lang zu fasten, bist du gut darauf vorbereitet, eine Fastenkur zu beginnen, die 3 bis 5 Tage dauert.

REINIGUNG

Wahrscheinlich wird die Reinigungsdiät nicht nur die körperliche Reinigung sondern auch eine emotionale und mentale Reinigung in Gang setzen und dich auf diesen Ebenen ebenfalls herausfordern. Wenn Nahrungsmittel bislang benutzt worden sind, um Emotionen zu unterdrücken, können jetzt Wut und Negativität freigesetzt werden. Mit Hilfe deines meditativen Geistes kannst du dieser Herausforderung begegnen.

Erwarte nicht, dass dein Körper über Nacht gereinigt werden kann. In kleinen Schritten, langsam, in deiner Zeit nimm geringe Änderungen in deiner Ernährung vor, so dass sich dein Körper umstellen kann und du Verbesserungen bemerken kannst.

BEENDEN EINER FASTENKUR

Nimm dir Zeit und beende die Kur langsam.

Der Körper ist durch das Fasten gereinigt und empfindsam geworden.

Wenn über längere Zeit nur gedünstetes Gemüse gegessen wurde, beende die Kur nicht mit einem Fünf-Gänge-Menü oder einer Pizza.

Bananendiät		
Wirkung	Diese Diät entfernt Drogenrückstände aus dem System und im Rückenmark. Sie erneuert verbrauchtes Gewebe. Sie ist eine der effektivsten Reinigungsdiäten.	
Empfehlung	Sehr reinigend, besonders bei Drogen-, Alkohol- oder Medikamentenrückständen. Generell setzt diese Diät vorherige Reinigung durch andere Diäten voraus. Nur für Menschen, die Erfahrung mit dem Fasten haben.	
Jahreszeit	Am besten im Frühjahr. Sie sollte an Neumond begonnen werden und 15 Tage lang bis Vollmond beibehalten werden.	
Dauer	15 Tage lang jeweils 9 Bananen (die weißen Fäden eingeschlossen) am Tag	
Vorgehensweise	Frühstück	1 Tasse frisch gepressten Orangensaft mit Fruchtfleisch, gesüßt mit Honig
	1 Stunde später	3 Bananen einschließlich der weißen Fäden
	Sofort danach	den Inhalt einer Kardamomkapsel essen, um die Verdauung anzuregen.
	Mittagessen	3 Bananen einschließlich der weißen Fäden
	Sofort danach	den Inhalt einer Kardamomkapsel essen, um die Verdauung anzuregen.
	Abendessen	3 Bananen einschließlich der weißen Fäden
	Sofort danach	den Inhalt einer Kardamomkapsel essen, um die Verdauung anzuregen.
Zusätzlich	Trinke viel heißes Wasser, auch Yogi-Tee ist erlaubt.	
Hinweis, 1.	Wenn du dich sehr schwach fühlst, weil die üblichen Nervenstimulationen fehlen, trinke über den Tag verteilt mehr Orangensaft mit Honig. Bei Verstopfung erhöhe die Kardamom-Dosis auf bis zu drei pro Mahlzeit.	
Hinweis, 2.	Es kann passieren, dass du sehr emotional und ungeduldig wirst. Wenn du sehr heftig auf die Diät reagierst und die Diät für dich zu anstrengend ist, beende sie und starte zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal, wenn du dich gründlicher vorbereitet hast.	
Beenden	Brich das Fasten nach 15 Tagen folgendermaßen: <ul style="list-style-type: none"> • Trinke einen Tag lang Zitronensaft in warmem Wasser mit Honig gesüßt. • Iss die nächsten 28 Tage die Mungbohnen-Reis-Diät in abgewandelter Form: Ein Teil Mungbohnen mit zwei Teilen Reis und zehn Teilen Wasser (statt sonst neun) kochen, so dass das Endprodukt suppenartig ist. Grünes Gemüse kann mit gekocht werden: Broccoli, Zucchini, grüner Pfeffer, Bohnen, außerdem grüne Minze und Kurkuma (Tumeric). • Außerdem erlaubt sind frische Früchte und Yogi-Tee. • Verzichte 28 Tage auf Milchprodukte. 	

Broccoli-Diät und grüne Diät	
Wirkung	Allgemeine Reinigung und Gewichtsabnahme. Eine wiederaufbauende Diät, die den Körper entsäuert, Gewicht abbaut, die Haut reinigt, die Leber entgiftet und von toxischen Schleimzuständen befreit.
Empfehlung	
Jahreszeit	Frühjahr
Dauer	40 Tage
Vorgehensweise	Iss 40 Tage lang nur ein grünes Gemüse, empfohlen wird Broccoli. Bei der grünen Diät darfst du jegliches grüne Gemüse (Salat, grüne Gemüse, Avocado, Sprossen, Mungbohnen und grünes Obst) essen.
Zusätzlich	Yogi-Tee ist erlaubt.
Beenden	Trinke einen Tag lang Zitronensaft mit Wasser und Honig. oder Nimm als zuerst Früchte zu dir, dann Getreide und zum Schluss Milchprodukte.

Melonen-Diät			
Wirkung	Reinigt die Leber, die Nieren und den Darm.		
Empfehlung	Nur für Menschen, die Erfahrung mit dem Fasten haben.		
Jahreszeit	Gut geeignet für heiße Sommertage		
Dauer	27 Tage oder 21 Tage		
Vorgehensweise	Tag	Obst	Wirkung
	01. bis 03.	Ogemelonen (Warzen- und/oder Zuckermelone)	wärmend und abführend
	04. bis 06.	Wassermelonen	kühlend, für Leber + Nieren
	07. bis 09.	Papayas	für Darm + Verdauung
	10. bis 12.	Honig-Zitronen-Wasser	
	13. bis 15.	reines Wasser (nicht kalt)	
	16. bis 18.	Honig-Zitronen-Wasser	
	19. bis 21.	Papayas	für Darm + Verdauung
	22. bis 24.	Wassermelonen	kühlend, für Leber + Nieren
	25. bis 27.	Ogemelonen (Warzen- und/oder Zuckermelone)	wärmend und abführend
Hinweis	Massiere den Körper häufig mit Mandel-Öl.		
Veränderung	Um die Fastenkur statt 27 Tage nur 21 Tage durchzuführen, verringere die Anzahl der Tage im mittleren Teil (10.-12. – 13.-15. – 16.-18. Tag) auf jeweils einen einzelnen Tag.		
Beenden	Um das Fasten zu beenden, nimm weitere Früchte zu dir, dann Joghurt/Soja-Joghurt und anschließend Gemüse.		

Mungbohnen-Reis-Diät	
Wirkung	Eine gute reinigende Diät, die sehr nahrhaft ist. Sie unterstützt die Meditation. Sie kräftigt die Nieren, den Dickdarm und die Verdauungsorgane, deren Tätigkeit sie anregt. Diese Diät ist sehr reinigend, stärkend und entgiftend. Sie kann jahrelang durchgeführt werden. Sie ist leicht durchzuhalten. Yogi Bhajan nannte sie „Die Nahrung der Engel“ – sie ist sehr einfach, ehrlich und gut verdaulich.
Empfehlung	Besonders empfehlenswert für Menschen über 40 Jahre.
Jahreszeit	Eine gute Winterdiät.
Dauer	10 bis 40 Tage
Vorgehensweise	10 bis 40 Tage lang nur Mungbohnen und Reis zusammen mit viel grünem Gemüse, Kräutern und Gewürzen. Die „drei königlichen Wurzeln“, Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer verfeinern den Geschmack. Rezept siehe unter Rezept – Mungbohnen-Reis-Diät
Hinweis	Früchte sind zwischen den Mahlzeiten erlaubt, ebenso Yogi Tee.
Beenden	Keine besondere Empfehlung.

Obst-Fasten	
Wirkung	
Empfehlung	
Jahreszeit	Gut im Frühling.
Dauer	30 Tage
Vorgehensweise	Iss 30 Tage lang nur Obst. Etwa 3 bis 5-mal pro Tag so viel Obst wie in beide Hände passen. 3 EL Joghurt/Soja-Joghurt können zusätzlich gegessen werden Iss nur eine Obstsorte zur selben Zeit.
Hinweis	Keine Fruchtsäfte trinken, weil diese zu konzentriert sind.
Beenden	Keine besondere Empfehlung.

Verjüngende Diät aus Früchten, Nüssen, Gemüse	
Wirkung	Der Gesundheitszustand wird gefördert und verbessert, das System gereinigt und der Körper revitalisiert.
Empfehlung	Wenn der Körper erschlaft ist, bei Impotenz oder der äußere Eindruck dich älter wirken lässt.
Jahreszeit	Die beste Zeit für diese Diät ist der Frühling und der Sommer, wenn das Wetter warm ist und es frisches Obst und Gemüse gibt.
Dauer	30 Tage
Vorgehensweise	Iss 30 Tage lang nur rohes oder gekochtes Gemüse, Obst und Nüsse. Vielleicht fühlst du dich in den ersten Tagen schwach, doch dann wirst du dich stärker, leichter und glücklicher fühlen. Nach 30 Tagen sind Milchprodukte erlaubt.
Beenden	Um das Fasten zu beenden, nimm zusätzlich Milchprodukte zu dir.

Yogi-Mus als Mono-Diät	
Wirkung	Wenn es regelmäßig gegessen wird, reinigt dieses Gericht den Darm, sorgt für reine Haut und hilft beim Abnehmen.
Empfehlung	-
Jahreszeit	-
Dauer	-
Vorgehensweise	Wird Yogi-Mus als Mono-Diät benutzt, dann iss davon so viel, wie du möchtest, jedoch nur 3-mal am Tag. Rezept siehe unter Rezept – Yogi-Mus
Zusätzlich	Yogi-Tee ist erlaubt.
Beenden	Keine besondere Empfehlung.