

## SMART DETOX Essensplan für alle 7 Tage

### Konsumiert werden können:

- Mung, Mung Dal, Mung Suppe
- Linsen, gekochtes Gemüse, Gemüsesuppen
- Reis, Khichdi (Reis & Mung Dal Mix gekocht)
- Gemüse (gekocht, gegart oder als Suppe): Flaschenkürbis, (bitterer) Kürbis, Blattgemüse, Spinat, Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Paprika, Bohnen / Fisolen, grüne Erbsen, frischer Ingwer
- Obst: nur reife Papaya – Frucht oder Saft

Grüner Tee / Ingwertee / Schwarzer Tee



### Zu vermeiden sind:

- Milch, Kaffee, Weizen, Nudeln zu würziges oder frittiertes Essen, Essensreste,
- schwer verdauliche Lebensmittel wie Süßigkeiten, Brot & Gebäck fermentierte Lebensmittel wie Joghurt
- Gemüse wie Tomaten, Kohl, Kartoffeln, Blumenkohl, Auberginen, Gurken, rohe Salate
- Sour – Lemon, Tamarinde, Pickles (eingelegtes Gemüse)
- Hülsenfrüchte, Kidney-Bohnen, Augenbohne (black eyed beans)

Vermeiden Sie alle nicht vegetarischen Lebensmittel und alle Früchte mit Ausnahme von Papayas.

### Die Hauptunterschiede zwischen 4 Wochen Panchakarma und SMART DETOX:

- hauptsächlich für jene gedacht, die nur begrenzt Zeit und Geld haben
- keine Ghee-Einnahme nötig
- geht natürlich nicht so tief wie ein 4-wöchiger Prozess, aber dank der Rezeptur der Komponenten des Detox-Paketes kann der Prozess tiefer in den Körper gelangen, was ihm erlaubt, schneller in Balance zu kommen
- **SMART DETOX** kann öfter durchgeführt werden, ca. alle 2-3 Monate

Ayushakti Entgiftungs-Programme haben mehr als einer halben Million Menschen bei Schmerztherapie, Osteoporose, chronischen Allergien, Atemnot, Keuchen, Husten, Schnupfen, Unfruchtbarkeit, PCO-Syndrom, Myomen, Psoriasis, Haarausfall, hohem Blutzucker, hohem Blutdruck, Cholesterin, Herz-Problemen, IBS und vielem mehr erfolgreich geholfen.

#### AYUSHAKTI Markenzeichen:

- Erfolgreiche Elternschaft für Tausende von unfruchtbaren Paaren
- Mehr als 10 Millionen Menschen in den letzten 27 Jahren geholfen, viele chronische Erkrankungen loszuwerden
- Kliniken in Indien, Europa, USA, Australien, Russland und UK
- Ausbildung von mehr als 100 westlichen Ärzten & Heilpraktikern in der Kunst des Pulslesens und von Entgiftungs-Therapien

Informationen zu den Detox-Programmen bekommen Sie unter [info@ayushakti.eu](mailto:info@ayushakti.eu) oder auf der Website [www.ayushakti.eu](http://www.ayushakti.eu)

# SMART DETOX

Bessere Gesundheit – Besseres Leben

Toxine (Giftstoffe) häufen sich in unserem Körper an wie ein Schneeball-Effekt. Das geschieht in einem stufenweisen Prozess in unserem Körper, der sich plötzlich und wie eine Art „Schock“ entladen kann. Anzeichen wie Husten, Schnupfen, Schwere, Lethargie, Verwirrtheit, träge Verdauung, Gas/Blähungen, Sodbrennen, Verstopfung, gelegentliche Steifheit und Schmerzen, Husten, Erkältung, Allergien und Infektionen sind Anzeichen eines Ungleichgewichts – doch wir tendieren dazu, dies lange Zeit zu ignorieren. Die Giftstoffe werden täglich Tropfen für Tropfen, über Jahre hinweg abgelagert und können größere Probleme wie chronische Gelenkschmerzen, hohen Cholesterinspiegel, Nebenhöhlenentzündungen, Angstzustände, hohen Blutdruck und Blutzucker, Unfruchtbarkeit, Herz-Probleme, Bronchitis etc. verursachen. Doch so wie wir unser Auto oder unser Haus ständig warten müssen, ist es wichtig, auch unseren Körper zu pflegen und zu behandeln.

Ayurveda sagt, der Magen spielt dabei eine Schlüsselrolle. Er ist das Tor für jede Art von Krankheit im Körper. Ein reiner Magen garantiert somit einen krankheitsfreien Körper.

In den von Traditionen geprägten früheren Zeiten pflegten die Menschen in Indien ihren Körper durch regelmäßiges Reinigen und Einölen mit bewährten Kräutern. Es half – und hilft auch heute – Giftstoffe aus den tiefsten Kanälen zu entfernen und den Körper von Krankheiten frei zu halten. Dieser typische Prozess beginnt immer mit dem Verflüssigen und Freimachen der Giftstoffe in den Geweben. Im zweiten Schritt werden diese Toxine systematisch in den Verdauungstrakt gebracht und schließlich über diesen durch Reinigung und einen Einlauf entfernt.

Indische Weise (Rishis und Munis) haben in den alten Zeiten über viele erstaunliche Kräuter berichtet, die für eine optimale Verdauung verwendet wurden, über Entgiftungsrituale und die Bedeutung der regelmäßigen Reinigung des Magens und des Körpersystems, um Krankheiten zu verhindern und sich in jedem Alter fit und dynamisch zu fühlen. Dieser 5.000 Jahre alte bewährte Entgiftungsprozess ist jetzt als **SMART DETOX** wieder entdeckt und neu konzipiert worden. Nach vielen Jahren der Forschung hat Ayushakti den gesamten Prozess für diese regelmäßige Reinigung perfektioniert und den Anforderungen unserer heutigen, schnelllebigen Zeit auf einfache Weise angepasst. Es ist eine intelligente Art der Entgiftung Ihres Körpers.



## Was ist SMART DETOX?

Smart Detox ist eine der belebendsten, energetisierendsten/stärkendsten Entgiftungs-Behandlungen für Körper, Geist und Seele. Dieser 7-tägige Prozess kräftigt und verbessert auf bemerkenswerte Weise die gesamten Körperfunktionen und Sie fühlen sich leicht, fokussiert und bekommen mehr Energie!

## Wie oft kann man SMART DETOX durchführen?

Smart Detox einmal in drei Monaten ist besonders vorteilhaft, um den Körper vor Krankheiten zu schützen und zu helfen, den Körper in jedem Alter fit und schön zu halten. Smart Detox ist ein 7-tägiges Programm (inkl. Vor- und Nachbereitungszeit der Ausleitung)

Es konzentriert sich auf:

1. Verflüssigen der Doshas
2. Verarbeitung von Aam
3. Einölen der Körperkanäle
4. Ausscheiden der Toxine mit Basti (Einlauf)
5. Verjüngung

## Die SMART DETOX Kräuter:

1. **Super Digest Tabletten** – verbessern die Verdauung
2. **Ancient Purgo Tabletten** – regulieren die Ausleitung
3. **Ancient Lubrication Oil** – ölt den toxischen Schleim im ganzen Körper ein

Von den Ayurveda-TherapeutInnen werden außerdem medizinierte Präparate für lösende Bauchmassagen, Ganzkörpermassagen, Teilanwendungen und der Darmreinigung benutzt.

## Vorteile von SMART DETOX:

- **Entfernt Darmablagerungen (Toxine)**
- **Entfernt Blockaden aus den Kanälen und macht den Weg frei**
- **Schmiert und beseitigt überschüssige Doshas in tieferen Geweben des Körpers**
- **Verbesserung des Stoffwechsels**
- **Verbesserung von Appetit und Verdauung**
- **Behandlung von Fettleibigkeit und Wassereinlagerungen**
- **Reduziert den Bauch(umfang)**
- **Reduziert das Körpergewicht um 1-3 kg**
- **Hilft mit, das Wachstum von Tumoren (Wucherungen) zu reduzieren/vorzubeugen**
- **Senkung des Blutzuckers und Cholesterins**
- **Beeinflusst den Blutdruck positiv**
- **Verzögert den Alterungsprozess**

## Das 7-Tage SMART DETOX Programm:

Tagesablauf	Kräuter zum Einnehmen/Ernährung
<b>Tag 1 &amp; 2:</b> Verflüssigen der klebrigen Toxine überall im Körpergewebe durch den Verdauungsprozess.	<b>a.</b> Super Digest 4 + 4 je 15 Minuten nach dem Mittag- und Abendessen mit Wasser <b>b.</b> Ancient Lubricant Oil 1 TL mit warmem Wasser oder Honig vorm Schlafengehen <b>c.</b> Ancient Purgo 2 Tabletten vorm Schlafengehen + Smart Detox Diät
<b>Tag 3:</b> Verflüssigte Giftstoffe werden durch eine spezielle Massage mit Anti Clog und Anti Clog-Therapie in den Verdauungstrakt befördert. Ev. Bauch- und Ganzkörpermassage.	<b>a.</b> Super Digest 4 + 4 je 15 Minuten nach dem Mittag- und Abendessen mit Wasser <b>b.</b> Ancient Lubricant Oil 1 TL mit warmem Wasser oder Honig vorm Schlafengehen <b>c.</b> Ancient Purgo 3 Tabletten vorm Schlafengehen + Smart Detox Diät
<b>Tag 4:</b> Entfernen der Giftstoffe durch Basti (Einlauf) und Reinigungsprozess. Massagen und Basti bei leerem Magen am Morgen.	<b>a.</b> Super Digest 4 + 4 je 15 Minuten nach dem Mittag- und Abendessen mit Wasser <b>b.</b> Ancient Lubricant Oil 1 TL mit warmem Wasser oder Honig vorm Schlafengehen <b>c.</b> Ancient Purgo 2 Tabletten vorm Schlafengehen Etwa 30 Minuten nach dem kompletten Detox-Prozess können Sie die Smart Detox-Diät zu sich nehmen. Vorzugsweise Reis & Mung, wie z.B. Khichadi.
<b>Tag 5, 6, 7:</b> Dem Körpersystem erlauben, sich zu erholen, während weiterhin die Purgo (Reinigungs-)Tabletten eingenommen werden, um Giftstoffe zu entfernen.	<b>a.</b> Super Digest 4 + 4 je 15 Minuten nach dem Mittag- und Abendessen mit Wasser <b>b.</b> Ancient Lubricant Oil 1 TL mit warmem Wasser oder Honig vorm Schlafengehen <b>c.</b> Ancient Purgo 2 Tabletten vorm Schlafengehen + Smart Detox Diät

Je nach Pulsbild werden Massagen an 1 oder 2 Tagen empfohlen.

**1 Tag:** Bauchmassage, Ganzkörper-Pindaswed, spezielle Anwendung entsprechend der Thematik wie z.B. Stirnguss, Nierenguss, Wirbelsäulenguss... und Basti (Einlauf) am 4.Tag der Kur

**2 Tage:** Bauchmassage und Ganzkörper-Pindaswed am 3. Tag  
Bauchmassage, Ganzkörper-Pindaswed und Basti am 4. Tag der Kur.