

Einführung Herbst-Detox

Gemäss der Traditionellen Chinesischen Medizin werden der Dickdarm, die Lunge und die Haut mit dem Herbst zugeordnet. Das bedeutet, dass diese Organe im Herbst anfälliger sind und sich deshalb über besondere «Zuwendung» in Form einer Reinigungskur freuen. So kommen sie wieder in ihre Kraft und insbesondere die Haut auch in ihre natürliche Schönheit und Strahlkraft.

Diese Herbstreinigung basiert auf der «Four Season Yoga Cleanse» der kanadischen Kundalini Yoga Lehrerin und Naturheilärztin Sat Dharam Kaur und ist eine von insgesamt 4 saisonalen Detoxkuren. Da sie auf den Dickdarm abzielt, unsere letzte Station vor der endgültigen Ausscheidung, ist sie die wichtigste der 4 Kuren. Denn die bakterielle Zusammensetzung unserer Dickdarmflora ist entscheidend für unsere restliche körperliche und auch geistige Gesundheit – denn dein Bauch und dein Gehirn stehen in ständiger Kommunikation zueinander.

Wenn in diesen 40 Tagen (und natürlich auch sonst) Traurigkeit und Kummer in dir hochkommen, anerkenne diese Gefühle und unterdrücke sie nicht.

Tipp: Führe ein Tagebuch, wo du täglich oder so oft wie möglich deine Gedanken reinschreibst und diese somit erstmal abgeben kannst. Detoxing für Geist und Seele!

Herbstputz & Ausmisten

Die Natur macht es uns vor: Der Herbst ist die Zeit des grossen Loslassens. Grosszügig dürfen wir ziehen lassen, was uns nicht mehr dient – oder Dinge auch einfach mal Ruhen lassen, und keine Energie mehr in sie investieren. Vielmehr dürfen wir das, was wichtig ist, ausleben und mit anderen teilen.

Vielleicht ist jetzt auch Zeit für einen äusserlichen Herbstputz?

Dickdarm (Large intestines)

Die physische Rolle des Dickdarms besteht darin, die Überreste aus dem Dünndarm weiter zu verwerten, indem er Flüssigkeit und Mineralien aus diesen Resten absorbiert und den nicht mehr verwertbaren Teil ausscheidet.

Emotional unterstützt uns der Dickdarm beim Loslassen von Traurigkeit, negativen oder einschränkende Emotionen und Blockaden. Wenn der Dickdarm nicht optimal arbeitet, fällt es uns möglicherweise schwer, in unserem Leben und in unseren Beziehungen voranzukommen oder wir haben Mühe loszulassen und halten an Erinnerungen und Gefühlen fest.

Ein Ungleichgewicht im Dickdarm kann sich auch in übermässiger Gier oder einer Tendenz zum Horten äussern. Wieder lehrt uns die Natur, dass Loslassen Teil des natürlichen Zyklus der Jahreszeiten ist. Und je leerer wir sind, desto mehr Raum haben wir für Neues. Denn nach dem Herbst und dem Winter kommt ja wieder der Frühling mit seiner Fülle ☺

Lunge

Die physische Aufgabe der Lunge besteht darin, sauerstoffhaltige Luft einzusatmen und das darin enthaltene Prana (Lebenskraft) im Körper zu verteilen. Beim Ausatmen wiederum gibt die Lunge Kohlendioxid aus dem Blut nach aussen ab.

Wie beim Dickdarm geht es darum, zu empfangen und loszulassen. Die Lunge kann uns auf diese Weise viel über das Leben beibringen. Wenn wir den Vorgang des Einatmens und Ausatmens genau beobachten, entdecken wir die ruhigen Räume dazwischen – die kurzen Atempausen. Durch das Bewusstsein des Atems können wir erkennen, wann es Zeit ist, sich zu erweitern und zusammenzuziehen oder still und zentriert zu bleiben.

Die Herbstmonate können die Lunge mit erhöhter Luftfeuchtigkeit im Freien belasten und Trockenheit in Innenräumen und schwankende Temperaturen machen uns anfälliger für Infektionen der Atemwege. Blattschimmel löst bei manchen Menschen Allergien und Asthma aus. Das Praktizieren von Kundalini Yoga und Atemübungen verbessern die Funktion der Lunge und können diese Beschwerden verhindern.

Für beide Organe gilt: Je mehr wir aufnehmen, desto mehr können wir freigeben. Um den Dickdarm zu unterstützen, konzentrieren wir uns auf die Aufnahme von Ballaststoffen, die Lunge erfreuen wir mit langen, tiefen Atemzügen.

Merke: Je tiefer der Atem, desto besser unsere Ausscheidung und je besser unsere Ausscheidung, desto kleiner ist die Wahrscheinlichkeit von Erkältungen, Grippe, Bronchitis, Asthma oder einer Lungenentzündung.

Haut

Die Gesundheit der Haut hängt ebenfalls mit der Lunge und dem Dickdarm zusammen. Die Ausscheidung ist wesentlich für eine klare Haut und dafür brauchen wir viel Wasser, Ballaststoffe und Bewegung. Zudem helfen Qualitätsöle wie z.B. Leinsamenöl, die Haut zu befeuchten.

Herbst

Der Herbst ist die Zeit des sanften Rück- und Zusammenzugs, der Vorbereitung auf den Winter. Wir können darüber reflektieren, wohin wir in unserem Leben gehen, ob wir in Übereinstimmung mit unserer Essenz sind und alte Muster und Denkweisen aufgeben können. Tages- und Wochenplanungen dürfen überdacht und wenn nötig adaptiert werden.

=> Beim Ausruhen und in der Stille und/oder Meditation ergeben sich Veränderung und Transformation auf natürliche Weise.

Der Herbst ist eine grossartige Zeit, um ein saisonales Entgiftungsprogramm zu starten; Die Reinigung des Dickdarms erfolgt am besten vor jedem anderen Organ, um überschüssige Stoffe im Körper zu beseitigen.

Grundkomponenten der Herbst-Reinigung:

- Yoga und Meditation für Lunge, Dickdarm und Haut
- Erhöhung der Wasser- und Ballaststoffaufnahme zur Entgiftung des Darms
- Ersetzen von alkalischen Mineralien
- Wiederbesiedlung der Darmflora
- Beseitigung von Hefen und Parasiten
- Bürstenmassagen der Haut, heisse-kalte Duschen und Entgiftung in der Sauna

Struktur der Herbst-Reinigung:

- 5 verschiedene Yoga-Kurse über 5 Tage (jeweils mit Atemübung, Yoga-Set und Meditation)
- Optionale Fortsetzung des täglichen Yoga-Unterrichts per Video (Offline-Klassen am Dienstag- und Donnerstagabend möglich) oder 40 Tage rein online
- eine darmreinigende Ernährung während der ersten 5 Tage
- eine leichte vegane Ernährung für die nächsten 35 Tage
- Gruppenunterstützung

Wieso eine Detox-Kur?

So wie wir unsere Wohnräume, Garagen und Keller immer wieder aufräumen und entrümpeln (das macht ihr alle, oder? 😊), sollten wir dies auch regelmässig mit unserem Körper tun. Denn genau so, wie sich das äussere Aufräumen nach getaner Arbeit toll und befreiend anfühlt, bringt auch eine innere Putzaktion eine neue Leichtigkeit mit sich und ist eine kraftvolle Unterstützung unserer Gesundheit.

Detox bedeutet, den Körper von Giftstoffen (Toxine) zu befreien.

Toxine sind Substanzen, die die Funktionsweise des Körpers stören und zelluläre Schäden verursachen können. Sie machen uns müde, mürrisch und steif und beschleunigen den Alterungsprozess. Sie schädigen Organe und Drüsen und sammeln sich in unseren Muskeln und Gelenken. Giftstoffe finden sich in unserer Nahrung, im Wasser, in der Luft und wir nehmen sie auf über Hautprodukte und alles, was wir berühren.

Der Körper erzeugt auch Toxine aus dem Inneren, wie Nebenprodukte von Darmabfällen, Milchsäure, Harnsäure, Hormonüberschuss und freie Radikale.

Im Manual findest du auf S. 8 viele Beispiele für Toxine.

Problematisch wird es dann, wenn unsere Leber, Nieren, Lymphe, Haut und Darm mit der Entgiftung des Körpers überlastet sind und nicht mehr nachkommen.

Folgende Symptome sind Anzeichen für eine erhöhte Toxizität im Körper:

- Kopfschmerzen
- Gelenkschmerzen, Steifheit
- Müdigkeit
- Reizbarkeit
- Depressionen
- Geistige Verwirrung
- Husten
- Bluthochdruck
- Schwache Zirkulation
- Verdauungsstörungen
- Herz-Kreislauf-Unregelmäßigkeiten
- Grippeähnliche Symptome
- Allergische Reaktionen
- Laufende Nase
- Niesen
- Hautkrankheiten und Zysten oder Tumoren
- Jede chronische Krankheit

Systeme und Organe, die unser Körper zur Entgiftung einsetzt:

- Magen-Darm (Leber, Gallenblase, Dickdarm)
- Harnwege (Nieren, Blase)
- Atmung (Lunge, Nasennebenhöhlen, Kreislauf)
- Haut (Schweissdrüsen und Tränen)
- Lymphsystem und Immunsystem
- Drüsen (Menstruation bei Frauen, Schilddrüsenstoffwechsel, Cortisol (verringert Entzündung))