

Fastenunterstützung durch Ayurveda

Arischta (=Auszug) mit Schwedenkräutern

Schwarzer Johannisbeersaft

Ca. 30 g Schwedenkräuter in Einmalteefilter oder Teesäckchen abfüllen

10 Min. aufkochen

24 Stunden ziehen lassen

Dann abseihen und in gut verschließbare Flasche abfüllen.



Zur Unterstützung der Leber bei der Entgiftung während dem Fasten

Auch gut bei Heißhunger auf Süßes.

Mit Pfeffer (Piperin) erhöht die Bioverfügbarkeit = Wirkbeschleuniger, angereichert → gut bei Fieber

Arischta als Glühwein

1 Ltr. Schwarze Johannisbeere

3-5 Sternanis, 2-3 Zimtstange, 1 Eßl. Fenchel, 4-5 Blatt Salbei

Daumengröße Ingwer, 4-5 Pfefferkörner, 1 Eßl Anis, 1 Eßl. Rosmarin, Zitrone

Heisses Wasser morgens

Wasser mind. 10 Min. kochen

Moleküle im Wasser ändern sich, das Wasser wird leicht süß

Die Flüssigkeit kann damit besser in die Zelle aufgenommen werden

Warmes Wasser entbläht, beruhigt den Darm

Molke → schönes Hausmittel zur Pflege der Darmflora

1 Liter Frischmilch

heiss werden lassen (muss nach oben kochen)

1 Zitrone ausgepresst zufügen.

Durch ein ganz feines Sieb gießen und die Flocken auffangen für Paneer

Molke auffangen.