

AYURVEDA
BODY & SOUL
REINIGUNGSKUR

DAS HABEN WIR ERLEBT

KEINE KOPF- SCHMERZEN MEHR

Frau 44: „Ich hatte seit vielen Jahren immer wieder Kopfschmerzen und nahm Schmerzmittel – als einzige Medikamente überhaupt. Als ich im Buch las, dass Frau Dr. Chaudhary ebenfalls unter Kopfschmerzen, ja Migräne, gelitten hat vor ihrer Kur, war ich interessiert zu erfahren, ob das auch bei mir der Fall sein könnte. Wirklich daran geglaubt habe ich aber nicht.

Die Kur selbst war für mich mühelos. Ich hatte keine Nebenwirkungen und fühlte mich die ganze Zeit über wohl. Das großartigste war aber, dass ich schon während der Kur keine Kopfschmerzen mehr hatte und heute, ein Jahr danach, habe ich immer noch keine einzige Schmerztablette mehr genommen. Da auch mein Bauch flacher ist, glaube ich, dass die Kopfschmerzen mit dem Darm zu tun hatten. Auf das wäre ich nie gekommen!“

KEINE BLÄHUNGEN MEHR

Mann 54: „Meine Frau hat mir die Kur geschenkt, weil ich immer wieder über einen „aufgeblasenen Bauch“ klagte. Das hat mir

manchmal sogar Herzschmerzen verursacht. Der Internist hatte sogar einen Namen dafür: „Roemheld Syndrom“. Ich befolgte deshalb eine Menge Ernährungsvorschriften. Aber nachdem das auch nicht half, kam meine Frau mit der Kur an. Wir machten sie zu zweit, das war leichter. Es ging uns beiden überraschend gut dabei und wir waren schon sehr stolz auf uns, dass wir unsere Ernährung mit neuen, gesünderen Lebensmitteln bereichern konnten. Und, was soll ich sagen. Mein Bauch hat es mir gedankt! Ich bewege mich sogar wieder gerne, weil es nicht mehr zwickt und zwackt!“

DREI KILOGRAMM VISZERALES FETT WENIGER

Frau 60: „Einmal jährlich gehe ich zu einer besonderen Gesundenuntersuchung. Ich lasse Infrarotaufnahmen meines Körpers machen und an den Wärmefotos sieht man den Gesundheitszustand etwa des Gewebes, der Gefäße oder Knochen. Man erkennt Schwachstellen, verstopfte Gefäße, sogar Tumore oder präkanzeröses Gewebe. Nachdem ich das jedes Jahr mache, sieht man auch, was sich verändert hat. Und da sah

ich es tatsächlich: Ich hatte drei Zentimeter Bauchfett abgenommen. Die Ärztin fragte sogar, was ich gemacht habe und meinte, dass sie das auch braucht. Das hat mich sehr gefreut und anstrengend war die Kur ja gar nicht. Ich habe aber *Grapefruitkernextrakt* noch dazu genommen, wie im Beiheft empfohlen, weil ich abnehmen wollte. Das ging dann total leicht, weil ich abends keine Lust mehr auf Essen hatte, nur mehr Tee trank oder Suppe aß. Ich mache im Frühjahr die Kur noch einmal, das habe ich mir schon vorgenommen.“

Ich habe die Kur gemacht, weil ich einmal so richtig entgiften und entschlacken wollte. Ich habe das Gefühl, dass mir das gelungen ist.

CAROTIS IST WIEDER FREI UND KEINE AR- THROSE MEHR

Frau 48: „Ich bin die Schwester der Frau, die Bauchfett abgenommen hat, und ich kann gleich zwei besondere Erfolge vermelden. Erstens habe ich keine Arthrose in meinen Fingern mehr und zweitens ist meine Carotis wieder frei. Ich habe erblich bedingt erhöhtes Lipoprotein a und muss sehr auf meine Gefäße achten. Die Infrarotaufnahmen, die ich bei derselben Ärztin machen lasse, zeigt, dass die Verkalkungen, die man im Vorjahr noch gesehen hat, weg sind. Ich bin vollkommen begeistert! Ich habe nachgefragt und erfahren, dass beide Verbesserungen wohl auf *Guggul* zurückzuführen sind, das Ablagerungen löst. *Guggul* nehme ich jetzt regelmäßig.“

VERGESSLICHKEIT GEBESST

Frau 74: „Dass ich einmal so eine Kur machen würde, habe ich nicht gedacht. Aber meine Tochter hat mir das Buch zu Weihnachten geschenkt und da ich begeistert war, gleich ein Kurpaket hinterher. Da konnte ich schlecht „nein“ sagen und habe die Kur mit ihr zusammen gemacht. Das war gar nicht schwer, nur Extradinge wie Power-Saft und Gewürzmischung, das haben wir weggelassen und uns direkt auf das Kurpaket konzentriert. Nun ja, der Erfolg blieb nicht aus. Meine Verdauung hat sich sehr verbessert und

mein Gedächtnis auch. Faszinierend, dass das wirklich zusammenhängt!"

KEINE VERSTOPFUNG MEHR

Frau 57: „Mein großes Problem vor der Kur war die Verstopfung. Da ging oft tagelang nichts. Mit Ayurveda habe ich allerdings bereits früher schlechte Erfahrung gemacht, da ich auf Flohsamenschalen eine Verstopfung fast bis zum Darmverschluss bekommen habe. Ich habe bei den Entwicklern dieser Kur deshalb genau nachgefragt, weil ich die im Kurpaket enthaltene *Akazienfaser* noch nicht kannte. Man versicherte mir, dass zwar Flohsamen problematisch sein können, da die Darmschleimhaut dadurch austrocknet, dass das bei der *Akazienfaser* aber nicht der Fall sei und sie deshalb statt Flohsamen im Kurpaket sei. Das finde ich sehr gut, umso mehr, da ich auch wirklich Erfolg hatte. Ich bekam noch die zusätzliche Empfehlung *Brokkoli Kapseln* zu nehmen und was soll ich sagen, mein Stuhl ist jetzt wie aus dem Lehrbuch. *Triphala*, *Brokkoli* und *Akazienfaser* nehme ich auch weiterhin, weil es mir damit richtig gut geht.“

DEO WIRD NICHT MEHR BENÖTIGT

Frau 34: „Ich habe die Kur gemacht, weil ich einmal so richtig entgiften und entschlacken wollte. Ich habe das Gefühl, dass mir das gelungen ist. Als Zeichen dafür sehe ich die Tatsache, dass ich seit nunmehr einem Jahr kein Deo mehr verwenden muss. Es ist kaum zu glauben, aber wahr. Der Körper verändert sich durch die Kur ins Positive.“

GESÜNDERE ERNÄHRUNG

Mann 44: „Ich muss zugeben, dass ich die Kur nur meiner Lebensgefährtin zuliebe gemacht habe. Sie ist so begeistert von Yoga und Ayurveda, dass ich dachte, besser ich mache mit, als ich bleibe hinten und bekomme ohnedies nur solche Dinge zu essen, die sie in der Zeit für sich kocht. Ich habe das aber nicht bereut, im Gegenteil! Anfangs war es schon ungewohnt, vor allem, weil meine Freundin sofort volles Programm gefahren ist, mit Yoga dazu und vegetarischer Ernährung. Ich bin aber immer fitter geworden dabei, habe abgenommen und bin insgesamt sehr gut drauf, was man mir angeblich ansieht. Vor allem aber: Sie war so stolz auf mich, war ich doch der einzige Mann im Freundeskreis, der da mitgemacht hat. Vieles haben wir übrigens beibehalten, weil wir uns beide jetzt noch wohler fühlen.“

OPTIMISTISCHER GEWORDEN

Frau 28: „Ich hatte eine eher schwierige Zeit hinter mir und nahm die Gelegenheit wahr, richtig Ballast abzuwerfen. In der zweiten Phase der Kur habe ich mich an *Brahmi* und *Ashwagandha* „angehalten“, denn da waren die psychischen Dinge zum Entgiften dran und das war manchmal nicht so angenehm. Aber es wurde von Tag zu Tag besser und ich zusehends optimis-

Im Ayurveda helfen
Kuren gesund zu bleiben,
aber auch Krankheiten zu
behandeln.

Die Befreiung von Ama
ist die Basis, damit Körper
und Geist sich erholen
können.

tischer. Das ist auch so geblieben. Ich habe kurz nach der Kur meinen neuen Partner kennengelernt und bin zu unserer großen Freude bald schwanger geworden. Besser kann man eine Schwangerschaft gar nicht beginnen!“



WUNSCHGEMÄSS ABGENOMMEN

Frau 58: „Ich habe eine Kniearthrose und kann mich deshalb nicht so viel bewegen, sollte aber für eine Knie-Operation unbedingt abnehmen. Ich habe also voller Zuversicht die Kur begonnen, in zwei Monaten aber nur drei Kilogramm abgenommen.

Dann hat man mir gesagt, dass ich optimieren könnte mit der *Buntnessel* und dem *Grapefruitkernextrakt*. Das war dann phantastisch. Ich habe zehn Zentimeter Bauchumfang und acht Kilogramm verloren! Das Beste aber ist, dass ich das Knie nun doch nicht operieren lassen muss.“

NEGATIVE RÜCKMELDUNGEN

Ja, leider gibt es die auch. Es sind ja mehrere unterschiedliche Natursubstanzen in die Kur integriert und nicht jeder verträgt alles. *Ashwagandha* beispielsweise kann eine Herausforderung sein. Übelkeit, Erbrechen oder hartnäckige Verstopfung sind möglich. Wenn man das bemerkt, sollte man es weglassen und die Kur ohne *Ashwagandha* weiterführen. Es ist nicht unmittelbar am Kurerfolg beteiligt, denn für die innere Reinigung hat es nur insofern Bedeutung, als es beim Auftauchen psychischer Muster gelassener macht, den Stress nimmt. Aber nicht jeder hat überhaupt ein Thema damit und oft schafft auch das *Brahmi* in der Kurpackung allein schon die nötige Gelassenheit. Auch *Guggul* kann Nebenwirkungen verursachen wie Verschleimung oder mal einen Schmerz hier oder da, wenn sich Dinge lösen. Da muss man aber durch, denn letztlich ist das Lösen solcher Blockaden der tiefere Sinn der Kur.

NOCH EIN RAT FÜR BEGINNER

Man füllt anfangs den Fragebogen aus. So mancher ist da schon stolz auf sich, weil er gar nicht so schlecht abgeschnitten hat und den Schnelldurchlauf machen darf. Das sind meist Persönlichkeiten, die Dinge schnell angehen und schnell hinter sich bringen wollen. Aber das genau ist das Problem. Die Kur gehört nicht „absolviert“, es gibt keinen Wettbewerb zu gewinnen. Es geht um eine Umstellung auf vielen Ebenen und dazu braucht man Geduld und den Willen zur tiefen Veränderung. Statt sich nur auf die wesentlichen Einnahmen zu konzentrieren, sind im Buch von Dr. Chaudhary viele gute „Nebenempfehlungen“ nachzulesen, die die Kur zu einem noch nachhaltigeren Erlebnis machen. So hören wir nicht selten, dass jemand beschließt, er geht wieder in die erste oder zweite Phase der Kur zurück und macht sie bewusster, um noch mehr davon zu profitieren. Ayurveda bedeutet übersetzt „das Wissen vom (langen) Leben“ und ist letztlich eine Möglichkeit der Heilung und Vorbeugung sowie der Weg zu sich selbst.

