



EINKAUFLISTE VORAB

„Yoga Meets Ayurveda“

LEBENSMITTEL UND GEWÜRZE:

Reisflocken und andere Getreideflocken (Dinkel, Gerste, Hafer,...)
4-6 Zitronen
Kurkuma, Cumin (Kreuzkümmel), Kardamom (Samen oder Kapseln)
Ingwerpulver (falls er frisch nicht verträglich ist)
Ingwer frisch/bio
Obst, das Du dünsten kannst (Äpfel, Birnen,...)
grüne Kräuter (Koriander, Petersilie, Basilikum)
Steinsalz (bindet nicht zuviel Wasser)
Reis (Rundkorn oder Basmati)
gelbe Linsen
10 Stück Butter (für das Ghee-Rezept am ersten Tag)

ZUBEHÖR:

Garshan-Handschuhe
Mundöl „Gandusha“ evtl. von Cosmoveda
Zungenschaber
100 ml Vata beruhigendes Öl (Dhanwantarram oder Balaschwaganda, alternativ ein Öl Deiner Wahl - Jojoba, Mandel, Sesam oder im Sommer Ksheerabala oder Kokos)
20-40g Avipathie Churnam
50 ml Rhizinusöl aus der Apotheke (für Deinen Ausleitungstag)
Agni-Tee für den Morgen und evtl. anregende Gewürzmischung wie z. B. Agni Feuer