



Europa Ayurveda Centrum®

Purva Karma

Voorbereiding voor de Panchakarma kuur.

Vijf dagen voordat de kuur begint raden wij u aan om geen koffie en alcohol te drinken en geen diepvriesgroente of blikgroente te eten. Zoutjes, chips, koekjes e.d. laat u allemaal even achterwege. Denk eraan dat u uw lichaam volledig tot op celniveau gaat reinigen. Uw lever en nieren gaan het druk krijgen om oude afvalstoffen te verwerken tijdens de kuur. Daarom is het belangrijk om voordat de kuur begint uw lichaam voor te bereiden op de komende activiteiten.

In de ochtend voordat u gaat eten neemt u een eetlepel ghee. De ghee zorgt ervoor dat de 'Agni' (spijsverteringsvuur) extra wordt geactiveerd zodat u zoveel mogelijk afvalstoffen verbrandt, daarnaast neemt ghee afvalstoffen op zodat het makkelijker uitgescheiden kan worden.



Bereiding van ghee.

Koop bij een goede reformwinkel een pakje roomboter. Smelt dit in een pannetje op een laag vuurtje en schep de witte droesem er met een lepel af. Giet de heldergele vloeistof door een zeefje en bewaar de vloeistof in een schoon jampotje met deksel. Bewaar dit in de koelkast. Schep altijd met een droge schone lepel de ghee dat u nodig heeft uit het potje. Doe het restant nooit terug. Ghee op de juiste wijze bereid en op de juiste

wijze behandeld kan honderden jaren oud worden zonder dat de kwaliteit achteruit gaat. In tegendeel, hoe ouder de ghee hoe medicinaler de werking.