Välkommen till din 7-dagars cleanse

Tack för att du har valt vårt ekologiska cleanse-paket, framtaget av Vaidya Archana Munot från Maharishi Ayurveda. Under sju dagar får kroppen vila från tung mat, matsmältningen får återhämta sig och energin får komma tillbaka. Följ samma enkla rutin varje dag – morgon, måltider och kväll.

☀ Morgonrutin

VARJE DAG

1. **Skrapa tungan** ordentligt med kopparskrapan.
2. **Borsta tänderna** med Ayurdent-tandkrämen. Massera sedan tandköttet med **Gum Care Oil** med fingret.
3. **Drick ca 1 liter varmt vatten** (fingervarmt eller lite varmare) med 1–2 nypor salt. Sitt ner och drick under 2–5 minuter.
4. Ta **1 tesked Chyavanprash**, med eller utan frukost.
5. **Duscha** och massera gärna magen.
6. Unna dig **5 minuters meditation** i en lugn miljö.

☾ Kvällsrutin

VARJE DAG

1. Ta **2 tabletter Triphala Plus** ca kl. 19–20. **Ät ingenting efter det.**
2. **Rengör munnen** på samma sätt som på morgonen: tungskrapa, tandkräm och Gum Care Oil.
3. **Nasya-olja: 1–3 droppar i varje näsborre**. Luta huvudet bakåt, liggande eller sittande. Massera gärna in oljan lätt från utsidan eller med lillfingret.
4. Avsluta med **10 minuters stretching** och/eller meditation i lugn miljö.

Måltider: kitchari 2–3 gånger om dagen

1 portion ≈ 40 g basmatiris + 40 g moong dal

1. Skölj ris och mungbönor noga under rinnande vatten.
2. Hetta upp ghee i en kastrull. Tillsätt **1 tesked kitchari-kryddblandning** och eventuella grönsaker. Fräs några sekunder, eller några minuter med grönsaker.
3. Tillsätt ris och bönor och rör om så att de täcks av kryddorna.
4. Häll i vatten, ca **3 gånger volymen** av ris och bönor.
5. Låt småkoka under lock på låg värme i **30–40 minuter** tills allt är mjukt. Rör om då och då. Vill du ha knaprigare grönsaker lägger du i dem halvvägs.
6. Smaka av med salt och svartpeppar, späd med vatten vid behov och servera varmt.

Laga kitchari färskt till varje måltid och variera gärna grönsakerna under veckan.

I ditt paket

- Basmatiris vitt, eko, 1 kg
- Moong dal, eko, 1 kg
- Ghee, eko, 500 g
- Kitchari-kryddblandning, eko, 100 g
- Chyavanprash, 450 g
- Triphala Plus (MA 505), 60 tabl.
- MP16 Nasya-olja, 10 ml
- Ayurdent tandkräm, 75 ml
- Ayurdent Gum Care Oil, 50 ml
- Tungskrapa i koppar

Din dag i korthet

- **Morgon:** tunga, tänder, varmt saltvatten, Chyavanprash
- **Dag:** 2–3 portioner kitchari, gärna med olika grönsaker
- **Kl. 19–20:** Triphala Plus, sedan ingen mat
- **Kväll:** munvård, nasya, stretching eller meditation

Har du haft nytta av vårt paket eller vår service?

Då blir vi väldigt glada för ett omdöme på Google. Det tar bara en minut och hjälper fler att hitta till ayurveda och till oss. Skanna koden eller klicka här.

Berätta hur det gick

Efter sju dagar vill vi gärna höra hur du har mått. Svara på detta mejl eller hälsa på oss i butiken – vi hjälper dig gärna vidare på din väg mot balans.