

Chulen –ein Feldversuch- Tibetische Entgiftung und Verjüngung

(C.Koch, HP)

In der tibetischen Medizin gibt es eine Entgiftungs- und Verjüngungskur, die sich Chulen nennt.

Das Prinzip

Der Körper wird mit Hilfe einer inneren und äußeren Öltherapie auf die eigentliche Verjüngungskur vorbereitet. Dabei werden über die Öltherapie Gifte im Körper herausgelöst und angesammelt. Durch eine begleitende Badetherapie wird der Entgiftungseffekt verstärkt. Nach einer dreitägigen Vorbereitungszeit werden die Gifte durch Abführen ausgeleitet. Sobald das Ausleiten (vollständige Darmentleerung und Normalisierung des Stuhlgangs) beendet ist, nimmt man verjüngende Substanzen zu sich.

Während der Durchführung vermeidet man möglichst alle schädlichen Nahrungsmittel, Getränke und Verhaltensweisen. Der Körper kann so optimal entgiften und durch das Einnehmen von Kräutern oder mineralischen Substanzen wird sowohl die Zellregeneration, als auch der Zustand des Energiesystems verjüngt.

Was ist mit Entgiftung gemeint?

Durch unsere Nahrung, Getränke und Verhaltensweisen sind wir ständig schädlichen Einflüssen unterworfen- das ist ganz normal und schwierig zu vermeiden. Es gibt dabei schädliche Einwirkungen, denen wir uns schlecht entziehen können, aber auf der anderen Seite auch solche, die wir uns selbst zuzuschreiben haben. Angenommen wir arbeiten in einer Fabrik, die mit giftigen Stoffen umgeht, so können wir uns dem relativ schlecht entziehen, da wir auf den Verdienst angewiesen sind. Rauchen wir dagegen, so schädigen wir uns bewusst. Kennen wir uns mit der Lebensmittelindustrie nicht gut aus, so kommt es ebenfalls zu Schädigungen, deren wir uns meist aber nicht bewusst sind. Hier sind wir teilweise ausgeliefert, teilweise sind wir aber auch selbst verantwortlich, weil wir uns darüber kein Wissen aneignen.

Gifte können ein wesentlicher Grund dafür sein, dass wir häufig krank sind, oder nicht richtig gesund werden, einfach weil unser Körper durch die Gifte stark beeinflusst, gehemmt, eingeschränkt ist.

Aus den genannten Gründen ist es sehr sinnvoll Chulen durchzuführen.

Wir helfen unserem Körper damit Gifte wieder los zu werden und so die Funktionsfähigkeit des Körpers wieder zu verbessern.

Was ist mit Verjüngen gemeint?

Die Verjüngung ist eine logische Folge der Entgiftung. Werden die Altlasten bereinigt, so kann das gesamte System wieder besser arbeiten. Aber es wird nicht nur besser arbeiten, sondern auch die Regenerationsfähigkeit wird sich erhöhen. Regeneration ist nicht nur eine Reparatur, sondern auch eine tatsächliche Verjüngung. So werden zum Beispiel Zellen im Körper nicht nur repariert, sondern sie werden bei einer guten Regenerationsfähigkeit neu produziert. So kommt es durch Chulen zu einer Neugeburt vieler neuer Zellen.

Dabei wird der Körper und auch die Energie mit Kräutern und/ oder mineralischen Substanzen unterstützt.

Während der Zeit der Verjüngung ist es deshalb sehr wichtig keine schädigenden Substanzen zuzuführen oder schädigende Verhaltensweisen zu meiden.

Kurzer Überblick über den Ablauf einer Kur:

Diät Reduktion von Süßigkeiten, Fleisch, Milch, allg. tierische Produkte, Käse, Kaffee, Alkohol, Grüntee, Schwarztee, Limonade, etc.

Tag 1-3 innere Öltherapie (Öl einnehmen, entsprechend der Typologie oder Pathologie)
und äußere Öltherapie (Einreiben mit Öl entsprechend Typologie/ Pathologie), zusätzlich Badtherapie.

Tag 4 Abführen meist mit Bittersalz (Diät: nur gedünstetes Gemüse)
(bis max Tag 6)

1.Tag an dem sich Beginn der Kräutereinnahme (verjüngende Substanzen)
der Stuhlgang wieder
normalisiert hat.

Chulendiät Reis, Linsen, Bohnen, gedünstetes Gemüse, wenig Rohkost oder in kleinen
Portionen, etwas Öl/ Ghee kann verwendet werden, Gewürze und
Kräuter zum Kochen- wie gewohnt
Mahlzeiten 1-3 mal täglich, je nach dem, ob man eine Gewichtsreduktion bewirken
möchte

Substanzen- 3 mal tägl. vor den Mahlzeiten; Substanzen können auch eine Mahlzeit
einnahme ersetzen

Die Substanzeneinnahme und spezielle Chulendiät wird über 7, 21 Tage, 3, oder 6 Monate oder 1 Jahr durchgeführt. Die Verjüngungskur kann wiederholt angewendet werden.

Der Feldversuch

Nachdem ich Chulen einmal an mir selbst ausprobiert habe, habe ich eine kleine Gruppe Probanden gesucht, die die Verjüngungskur mit mir zusammen erneut durchführen. Ich und vier weitere Personen haben daraufhin im Februar eine ein- bis dreiwöchige Kur durchgeführt.

Wir haben dabei nicht nur die oben beschriebene Durchführung besprochen, sondern auch versucht psychologische Betrachtungen einer solchen Kur zu untersuchen und mit einzubeziehen. (siehe Artikel „Körper und Geist entgiften“)

Folgende Ergebnisse könnten wir verzeichnen:

Eine 59 jährige Teilnehmerin hat innerhalb von einer Woche 3 kg abgenommen und das Gewicht seit dieser Zeit auch gehalten. Sie erzählte mir, dass sie in dieser Zeit begonnen hat über viele Dinge, besonders die Ernährung betreffend, anders zu denken. Auch konnte sie feststellen, dass keinerlei Magen-Darm-Störungen in dieser Zeit aufgetreten sind.

Nach der TTM ist besonders zu betonen, dass eine Verdauungsschwäche als die Ursache jeder Krankheit angesehen wird.

Während des Chulen beseitigt man also für die Zeit der Kur die Grundursache für Erkrankungen, besonders für Erkrankungen, die nicht bereits vorhanden sind. Das heißt nicht, dass auf einen Schlag alle Krankheiten beseitigt sind oder verschwinden. Zumindest schafft man während des Kur-Zeitraums eine Phase in der keine neuen Erkrankungen gefördert werden und bestehende Krankheiten gemildert oder gebessert werden können.

Ein 56-jähriger Teilnehmer, der unter Diabetes mellitus seit 10 Jahren leidet, erreichte während der Kur eine ausgezeichnete Zuckerwerteinstellung. Immerhin konnte er sein Gewicht um 1kg verringern.

Bei chronisch erkrankten Patienten empfiehlt es sich in kleinen Schritten vorzugehen. Kleine Teilerfolge können sehr motivierend sein. Hier ist auch die wiederholte Durchführung der Kur angezeigt.

Eine 50-jährige Probandin rief mich gut gelaunt an und berichtete, dass sie das Gefühl hat wirklich gut zu entgiften und, dass es ihr äußerst leicht fällt.

Da sie auch Buddhistin ist und sie der psychologische Ansatz ebenfalls sehr interessiert hat, begann sie mehr als zuvor zu meditieren.

Vor ca. einem Jahr habe sie keine Periode mehr gehabt, die nun wieder eingesetzt hat.

Sie sagte außerdem, dass sie die Kur so lange durchführen wollte, wie sie ihr leicht fällt.

Ein Wieder- Einsetzen der Periode ist nicht ungewöhnlich, wenn man die Leberentgiftung bedenkt. Die Leber hängt mit dem gesamten Hormonhaushalt zusammen. Ist die Leber von Unrat befreit, dann kann sie ihrer eigentlichen Aufgabe besser nachkommen, so auch der Hormonproduktion. Dies ist wirklich ein gutes Beispiel für Verjüngung.

Für mich selbst war es die zweite Verjüngungskur. Am auffälligsten für mich ist, dass das gesamte Wohlbefinden verbessert ist: keine Verdauungsbeschwerden, weniger müde, man fühlt sich leicht und zu keiner Zeit überfüllt. Das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln lässt schnell nach und man kann sich dadurch wirklich befreit fühlen, weil man nicht mehr jeder Lust nachhaken muss. Die zweite Kur fällt deutlich leichter, als die erste.

Da ich bei der ersten Kur schnell Gewicht verloren habe, nun aber nicht wieder so viel Gewicht verlieren wollte, habe ich mehr Linsen und Bohnen gegessen, damit ich ausreichend Eiweiß zum Muskelerhalt zur Verfügung hatte. So konnte ich mein Gewicht halten.

Für Personen, die an Untergewicht leiden, oder leicht und schnell abnehmen ist es zu empfehlen, dass sie sich immer satt essen und ausreichend Linsen/ Bohnen und Ghee/ Öl im Speiseplan aufnehmen.

Wer Gewicht verlieren möchte sollte ein oder zwei Mahlzeiten ausfallen lassen.

Wer sich für die Kurzeit keinen Urlaub nehmen kann, der kann sich Essen für die Arbeit vorkochen, auch wenn frisch gekochtes Essen das Optimum darstellt.

Die Teilnehmer haben die Kur in ihren Alltag integrieren können, auch wenn dies mit etwas mehr Aufwand verbunden war.

Fazit: Einen Selbstversuch zu starten scheint lohnenswert.

Berührungspunkt zwischen TTM und Buddhismus

Als Buddhist lässt sich im Hinblick auf Chulen auch ein weiterer Aspekt diskutieren, nämlich dem Berührungspunkt von TTM mit der buddhistischen Philosophie oder dem Dharma. Während des Chulen scheint das Vertiefen der eigenen Praxis als äußerst sinnvoll und effektiv.

Wir können eine Vielzahl an Impulsen aus der Chulen-Praxis erhalten, die uns einen neuen Zugang zu uns selbst und der Dharma-Praxis liefert.

Worüber wir kontemplieren können:

Konsumverhalten, Begierde- was ist zum Leben wirklich nötig? Ist wirklich alles, was die Industrie bietet, nötig?

Mehr Wissen über gesunde Ernährung ansammeln- Unwissenheit verringern. Wodurch kann ich in meiner Dharma-Praxis Unwissenheit verringern, also das was wir Essen/ zu uns nehmen/ lernen, etc?

Wie kann ich Selbst-Schädigung und Schädigung anderer verringern oder vermeiden?

Dies sind nur einige Fragen, die aufkommen könnten, wenn wir uns aktiv mit Chulen auseinandersetzen. Sich ernsthaft mit Chulen auseinandersetzen kann aber auch bedeuten, sich ernsthaft mit der eigenen Dharma-Praxis auseinanderzusetzen.

Es steht die Frage im Raum: Was essen wir wann, wie viel, warum und wie wirkt es sich auf unsere Verdauung aus? Ist es wirklich nahrhaft und bleiben wir dadurch gesund, stark und vital?

Vielleicht sollten wir Chulen auch als Dharmapraxis verstehen?!

Die Antwort nach der traditionellen tibetischen Medizin lautet: Ja, wenn man das möchte.

Der Dharma befindet sich nicht fernab in einer verlassenen Höhle, sondern hier und jetzt im Alltag.