

15 goldene Ayurveda-Regeln zum Abnehmen

- Essen Sie vorwiegend warme und gekochte Speisen. Salate, Rohkost und frische Früchte sind nur in der Mittagszeit zu empfehlen (10-15 Uhr).
- Trinken Sie täglich im halbstündigen Rhythmus eine ½ Tasse heißes Wasser oder Ingwerwasser. (soweit möglich; bei längerem Abstand 1 Tasse o. mehr).
- Nehmen Sie Nahrung erst nach der vollständigen Verdauung der vorangegangenen Mahlzeit zu sich.
- Essen Sie drei regelmäßige Mahlzeiten am Tag und vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten.
- Essen Sie in Ruhe. Kauen Sie gründlich und speicheln Sie das Essen gut ein.
- Trinken Sie vor dem Frühstück 1-2 Gläser warmes/heißes Wasser oder Ingwerwasser.
- Vermeiden Sie alle süßen, fettigen, salzigen und klebrigen Speisen; streichen Sie Zucker, Sahne, Käse, Fleisch, Wurst, Weißmehl und frittierte Speisen aus Ihrem Speiseplan. Ausnahme: kleine Menge Honig, zum Naschen: 2-3 Trockenfrüchte.
- Bevorzugen Sie Mungobohnen (leichtverdauliche Hülsenfrüchte statt Fleisch), Gerste, Quinoa, Artischocken, bittere Blattgemüse und enzymreiches Obst in Ihrem täglichen Speiseplan
- Essen Sie **bei jeder Mahlzeit 2/3 Gemüse** oder Obst (außer Bananen, Datteln und Feigen), dann brauchen Sie nie Kalorien zählen.
- Essen Sie **keine klebrigen Kohlehydrate**, sondern: Gerste, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Mais in kleinen Mengen als Vollkorn. (auch grob gemahlen und als Flocken)
- Kombinieren Sie keine Nahrungsmittel, die unvereinbare Eigenschaften besitzen, wenn Sie doch Fleisch oder Fisch essen, dann max.100-120 Gramm ohne Kohlehydrate, mit viel Gemüse (Trennkost).
- Verwenden Sie verdauungsfördernde Gewürze wie: Chili, Ingwer, schwarzer Pfeffer, Hing, Kurkuma, Senfsamen, Ruccola, Kresse Meerrettich und alle frischen Gartenkräuter (letztere nicht kochen!).
- Essen Sie wenig Salz, und wenn dann nur Steinsalz oder Himalayasalz.
- Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel mit anregenden Nahrungsergänzungen wie Triphala, Berberitze, Guggulu bzw. Triphala-Guggulu.
- Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel außerdem mit täglicher Bewegung an: täglich 1 Marsch von 30 – 40 min (oder Fahrradfahren). Und zusätzlichem Sportprogramm 3x /Woche von mind. 60 min. (nach Konstitution). Holen Sie sich Unterstützung für die Motivation indem sie in einer Gruppe Sport treiben. Falls Sie Kapha-Typ sind, machen Sie mind. 40 min Ausdauersport und leichte Gymnastik, zur Muskelstärkung.
- Massieren Sie ihren Körper 2-3x pro Woche mit Garshan- Massage (Rohseidenhandschuh) vor dem Duschen, das regt den Stoffwechsel an und hilft eingelagerte Schlacken in den Hautschichten abzutransportieren. Die Haut wird zart und glatt, ev. nach dem Duschen eincremen.