



Frühling - Kaphazeit

Januar bis April

Wenn die Tage langsam wieder länger werden und der Frühling seine ersten Vorboten schickt, beginnt entsprechend der ayurvedischen Lehre die Kapha-Zeit

Das im Körper angesammelte Kapha beginnt sich mit dem wärmeren Frühjahrswetter zu verflüssigen.

Es kann sich im Körper verteilen, das Verdauungsfeuer stören und somit kann es zu verschiedenen Krankheiten führen, insbesondere zu Erkältung, Grippe und andere Beschwerden des Atemsystems.

Tipps

Regelmässige, leichte Bewegung ist im Frühjahr wichtig, z.B. Radfahren, Laufen und mässiges Joggen, walken. Ein zügiger Spaziergang an frischer Luft ist immer gut.

- ♦ Um Kapha zu reduzieren ist eine Trockenmassage mit einem Seidenhandschuh oder Udvartana eine Massage mit Pulver sehr empfehlenswert.

Ernährungstipps

Wichtig ist im Frühjahr eine leichte Ernährung und die Stärkung der Verdauungskraft.

- ♦ morgens ist die Verdauung noch schwach und schweres Essen belastet den Körper. Die Folge ist, dass sich nicht vollständig verdaute Stoffwechselprodukte ansammeln.



Ayurveda Praxis für Ihre Gesundheit

- ♦ Das Frühstück sollte leicht sein, als Getränk eignet sich besonders Kapha-Tee mit Zitrone und Honig. (Den Honig erst einrühren, wenn der Tee trinkfertig ist, da Honig entsprechend dem Ayurveda nicht wärmer als 40 Grad sein sollte.)
- ♦ Unmittelbar vor dem Essen etwas Ingwer-Tee trinken.
- ♦ Das Abendessen sollte nicht zu spät eingenommen werden. Günstig sind leicht verdauliche, warme Speisen, z.B. Gemüse-, Linsen-, Getreide- oder Reissuppe, gedämpftes Gemüse, .
- ♦ **Reduzieren Sie:** kalte Getränke und Speisen, Gebratenes, Frittiertes, Fettiges, reine Rohkost, rohe Getreidemüsli, Schweine- und Rindfleisch, Käse, Quark, Süßigkeiten, Bananen
- ♦ **Bevorzugen Sie:** Basmati Reis, Gemüse(-suppen), frische Salate (in kleinen Mengen), Mungbohnen als leichte Suppe (Dhal) zubereitet, leichtes Obst.

Bei Fragen zur Tagesroutine oder Ernährung,
beraten wir Sie gerne im Sinne nach Ayurveda.

Ein Ayurveda Kochkurs
bringt immer viel Wissenswertes und Praktisches in Ihren Alltag