



## AYURVEDISCHE MEDIZIN

# Integrieren Sie Ayurveda täglich in Ihr Leben

1. Zur Sauerstoffversorgung des Gehirns morgens nach dem Aufstehen mind. 3 bis 5 Minuten tiefe Atemzüge am offenen Fenster oder Balkon nehmen: Einatmen, bis 6 zählen, kurz anhalten, dann ausatmen und bis 8 zählen. Das macht wacher als 2 Tassen Kaffee! Wenn zwei Personen im gleichen Zimmer schlafen, dann haben wir nach 6-8 Stunden einen schlechten Sauerstoffgehalt in der Atemluft. Außerdem ist während des Schlafens unsere Atmung flacher als im Wachzustand.
2. Nach der versteiften Schlafhaltung nachts, noch im Bett, bzw. auf der Bettkante oder vor dem Bett, alle Gelenke 5mal durchbewegen und für den Tag mobilisieren! Mit Fingern und Zehen gleichzeitig anfangen, dann folgen die Hand- und Fußgelenke, Ellenbogen und Knie. Die Schultern kreisen lassen, Kopf nach links und rechts drehen, Zunge ausstrecken, Rücken strecken, Katzenbuckel und „Hängebauch“ machen. Alles zusammen 5 Minuten!
3. Nach dem Zähneputzen 2 Gläser warmes Wasser trinken! So wecken wir den Organismus auf. Nachdem wir nachts nichts trinken, dehydrieren wir etwas nach diesen 6 -8 Stunden. Warmes Wasser hilft auch gut, um anschließend leicht abzuführen (Stuhlgang, Entschlacken).
4. Niemals eiskalte Getränke zum Essen, z.B. Bier oder Softdrinks! Diese haben meist 8° C (Kühlschranktemperatur)! Unser Körper braucht aber 36,7° C Betriebstemperatur und durch die kalten Getränke wird die Verdauung sehr empfindlich gestört. Es bilden sich Schlacken im Körper, die Nahrung kann nicht gut verdaut und absorbiert werden. Daher entweder heißes Wasser zum Essen trinken oder einen leichten Kräutertee. Bier oder Apfelschorle mit zeitlichem Abstand zu den Mahlzeiten, nicht zum Essen!
5. Niemals Eiweiße in einer Mahlzeit mischen! Kein Milcheiweiß zusammen mit Fleisch oder Fisch, d. h. auch kein Tzatziki oder Joghurt zum Fleisch. Die verschiedenen Eiweiße vertragen sich nicht im Magen. Auch keinen Kaffee mit Milch nach dem Essen trinken, Espresso ist hier die bessere Alternative!
6. Niemals Erdbeeren mit Milch! Vitamin C lässt die Milch ausflocken, liegt schwer im Magen und kann zu Sodbrennen führen. Auch Obstsalat ist nicht empfehlenswert, weil die Früchte sehr unterschiedliche Säuren besitzen und damit auch andere Verdauungsanforderungen stellen.
7. Morgens möglichst ein warmes gehaltvolles Frühstück zu sich nehmen, z. B. Haferbrei mit Nüssen und Honig und evtl. Banane.

8. Die kräftigste Mahlzeit des Tages sollte mittags eingenommen werden. Hülsenfrüchte sind ein guter Ersatz für Fleisch, Salat etc. Am besten nur 2x pro Woche Fleisch, 2x pro Woche Fisch und 3x pro Woche vegetarisch essen. Zu den vegetarischen Mahlzeiten zählen auch (österreichische) Süß- und Mehlspeisen wie Knödel, etc. Nach dem Essen keinen Milchkaffee oder Capuccino! Ein Espresso oder schwarzer Kaffee ist erlaubt.
9. Die leichteste Mahlzeit des Tages sollte abends eingenommen werden. Hervorragend ist eine leichte Suppe geeignet, die zusätzlich wärmt. Abends keine Rohkost (Salat) essen, weil schwer verdaulich!
10. Auf den Schlafrythmus achten! Die beste Zeit zum Schlafen ist von 22.00 Uhr bis 6.00 Uhr. Viele Menschen leiden unter chronischer Übermüdung durch zu wenig Schlaf. Der Körper leistet viel Arbeit während der Nacht, die Leber entgiftet, Schweiß wird gebildet, etc. Dafür braucht der Körper Zeit.
11. Das Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Körpers und braucht vor allem 3 Dinge, um störungsfrei arbeiten zu können: 1. Wasser, 2. Zucker (Glucose) und 3. (gutes) Fett. Wir empfehlen daher, Gemüse immer mit 1 Esslöffel Butter (Ghee) zu kochen. Die Herstellung ist einfach: Man lässt Butter in einem kleinen Topf schmelzen und füllt es in ein Glas ab. Durch die epidemieartige Gabe von Cholesterinsenken, die bereits die Hälfte unserer Bevölkerung erfasst hat, wird dem Gehirn über Jahrzehnte Fett entzogen. Das begünstigt demenzielle Erkrankungen. Deshalb: Immer mit Butter kochen, wie Oma!
12. 1 bis 2 Fastentage im Monat, mit Gemüsebrühe und Säften. Auf diese Weise bleibt man schlank, lebt gesund und spart zudem auch noch Geld!
13. Trinken Sie zwei Liter Wasser pro Tag!