



Die Mischung macht's – ungünstige Nahrungsmittel-Kombinationen

Lara Weigmann

Ayurveda ist eine Mitmach-Medizin! – Das haben Sie von mir schon öfter gehört.

Was bedeutet das aber im Blick auf die Ernährung in der Weihnachtszeit?

Ich würde mal sagen... die Mischung macht's!

In der Ayurveda-Medizin ist die richtige Kombination von Lebensmitteln sehr wichtig; ungünstige Lebensmittel-Kombinationen werden als *viruddha-ahaar* bezeichnet.

Lebensmittel haben verschiedene Eigenschaften und Geschmacksrichtungen, die nicht immer gleichzeitig konsumiert werden dürfen, um unser Verdauungsfeuer „agni“ nicht zu schwächen – und damit im Zusammenspiel auch die doshas (dynamische Kräfte, die alle physiologischen und pathologischen Prozesse im Körper steuern).

Einzelnen betrachtet, sind die meisten Lebensmittel gesund und gut verdaulich, ungünstige Kombinationen jedoch bremsen unser Verdauungsfeuer.

Wenn unsere Digestions- oder StoffwechsellLeistungen („agni“) gestört sind und die zugeführte Nahrung nicht voll umgewandelt werden kann, entstehen Stoffwechselzwischenprodukte: „ama“ – die wiederum für viele verschiedene, pathologische Prozesse im Körper verantwortlich sein können.

Eine „ama“-Belastung führt zu folgenden Symptomen

(CS Ci. 15.45,73 und 94f.):

- Steifigkeit (besonders morgens beim Aufstehen)
- Schweregefühl
- Trägheit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit
- Unwohlsein, Benommenheit

- Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen
- stinkender Stuhl
- Gähnen
- erhöhter Durst
- starke Speichelbildung
- dicker Zungenbelag
- Kopfschmerzen

Um das zu vermeiden oder zu minimieren, beachten Sie einfach folgende Nahrungsrichtlinien der Ayurveda-Medizin:

Milch verträgt sich *nicht* mit:

- Fleisch, Fisch, Joghurt, Salz (erstere wirken bei der Verdauung „heiß“ – Milch dagegen ist „kalt“).
- sauren Früchten, Beeren, Zitrusfrüchten, Mango, Banane, Melone. Milchmodertränke mit Früchten sind sehr ungünstig für unsere Verdauung. Diese Kombinationen „verstopfen“ die Blut- und Lymphbahnen und werden damit zur Ursache für viele Erkrankungen, bes. für Hautprobleme (Neurodermitis). Des Weiteren kann es auch Atembeschwerden und Asthma hervorrufen.
- Rettich, grünem Blattgemüse und Knoblauch
- Milch soll nie kalt getrunken werden; immer warm und höchstens ½ Tasse auf einmal.
- Milch ist bereits „kühlend“ bei der Verdauung, und wenn sie zusätzlich noch kalt getrunken wird, ist sie noch schwerer zu verdauen.
- Um die Verdaulichkeit zu verbessern, verwendet man in der ayurvedischen Ernährung wärmende Gewürze wie Zimt, Kardamom, Ingwer und Kurkuma.

Joghurt soll *nicht* kombiniert werden mit

- Milch, sauren Früchten (das bedeutet, dass Fruchtjoghurt unbedingt gemieden werden soll)
- Fleisch, Fisch, Käse und Stärke (Nudeln, Brot)
- Nachtschattengewächsen (Tomaten, Kartoffeln, Auberginen)

Eier *nicht* zusammen essen mit

- Milch, Fleisch, Käse, Fisch, Bananen, Melonen

Fleisch- und Milchprodukte *nicht* zusammen essen

- Fleisch ist „erhitzend“, Milch dagegen „kühlend“, haben also gegensätzliche Wirkung während der Verdauung. Dies schwächt das Verdauungsfeuer „agni“ und erzeugt Stoffwechselzwischenprodukte „ama“.

Zitrone *nicht* zusammen mit

- Joghurt, Tomaten, Gurke, Milch und Milchtee

Tomate *nicht* zusammen mit

- Fleisch, Fisch, Käse, Joghurt

Stärkehaltige Lebensmittel/ Kartoffeln *nicht* zusammen mit

- Ei, Milch, Bananen, Datteln oder anderen Früchten essen. Zucker und Fruchtzucker wird normalerweise schnell verdaut, Stärke dagegen langsam. In dieser Kombination kann der Zucker nicht richtig abgebaut werden und kann Blähungen erzeugen.

Melonen *nicht* zusammen mit

- Getreide; Melonen werden schnell verdaut, Getreide dagegen braucht länger. Diese Kombination belastet den Magen.

Honig

- zur gleichen Zeit in **gleichen** Anteilen mit Butter gegessen, **wirkt stark toxisch!**
- nicht erhitzen, weder in heißem Wasser noch in heißem Tee, – Honig ist schwer verdaulich, wenn er stark erhitzt wurde. Er wirkt dann wie „Klebstoff“, der die feinen Kanäle verstopft.
- meiden, wenn pitta-dosha erhöht ist
- reiner, nicht erhitzter Honig in kleinen Mengen ist wie „Nektar“, stark erhitzt dagegen sehr toxisch.

Allgemein:

Nach kalten Getränken oder kaltem Essen (was man sowieso meiden sollte), keinesfalls Warmes essen oder trinken.

Die falschen Kombinationen von Lebensmitteln wirken oft erst viele Jahre später in Form von Neurodermitis, Allergien, Übergewicht, Kopfschmerzen, Rheuma, Fibromyalgie, Infektanfälligkeit und vielem mehr. Eine individuelle, ayurvedische Ernährungs-Beratung erhalten Sie in meiner Praxis. Besonders zu empfehlen bei bereits bestehenden Krankheiten.

Um Ihnen aber die Freude auf die bevorstehenden Weihnachtstage nicht ganz zu nehmen, gilt folgender Grundsatz:

„Leichte Nahrung zu viel gegessen, wirkt im Körper schwer. Schwere Nahrung wenig gegessen, wirkt im Körper leicht.“

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie frohe Weihnachten und ein glückliches und vor allem gesundes neues Jahr 2021!

Namaste,
Lara Weigmann



Lara
WEIGMANN

Ayurveda &
Ganzheitliche Heilweisen

www.c-networking.de

E-Mail: lara@c-networking.de

Mobil: +49 (0)172-5299113

D-61479 Glashütten