

Beispiele für herbe, bittere und scharfe Nahrungsmittel:

Herb (Elemente: Luft + Erde): Buchweizen, Maismehl, Amaranth, Hibiskus, Brennnessel, Rhabarber, Johanniskraut, Quitte, Schlehe, Himbeerblätter, Salbei und Honig. Spinat, Erbsen, Linsen, Koriander, Sellerie.

Bitter (Luft + Äther): Bockshornkleesamen, Koriandersamen, Kurkuma (Gelbwurz), Zimt und Kardamom, Kümmel; Artischocke, Chiccorée, Brunnenkresse, der Endiviansalat, Löwenzahnblätter und Rhabarber.

Scharf (Luft + Feuer): Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer, langer Pfeffer (*Piper longum*), schwarzer Pfeffer, Asafötida (Teufelsdreck), Pfefferminzblätter, Nelke. «Mit der Nahrung verändert sich der energetische Anteil der Elemente im Körper und damit ändert sich auch die Konstitution», sagt Astrid Fassbind. «Übergewichtige besitzen einen höheren Energieanteil des Erd- und Wasserelementes, denn ihr Körper enthält mehr Masse.» Gegenteilige Eigenschaften reduzieren das Kapha-Dosha (Erde+Wasser): Zum Abnehmen eignen sich daher alle gekochten, warmen, leicht, fettarm und trocken zubereiteten Mahlzeiten, die herb, bitter und scharf gewürzt sind, sowie heisse Getränke.

Hohe Qualität zahlt sich aus

«Wer sein Gewicht verringern möchte, braucht eine doppelt so starke Verdauung», sagt Fassbind, «denn Mahlzeiten, Fettdepots und Stoffwechselschlacken wollen verarbeitet werden.»

Ayurveda teilt Nahrungsmittel in drei Qualitätsstufen (Gunas) ein: **Sattva** (höchste Qualität), **Raja** und **Tamas** (niedrigste Qualität).

Ideal zum Abnehmen seien sattvische Lebensmittel. 60 bis 80 Prozent unserer Nahrung sollten aus dieser Nahrung bestehen, die den Körper versorgt, ohne ihn zu belasten. «Gesunde Kost wirkt positiv auf den Körper. Sie sorgt für eine vollständige Verdauung und einen leistungsfähigen Stoffwechsel.» **Sattvische Nahrungsmittel** sind naturbelassen, von Schadstoffen unbelastet und frisch. Beispiele von sattvischen Lebensmitteln sind: Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate, einheimisches Obst, unbehandelte Trockenfrüchte, frisch gepresste Gemüse- und Obstsaft, Rohmilch, Butter und Ghee (selbst zubereitete geklärte Butter), Getreide, Reis, Gewürze, frische Kräuter, Nüsse und Samen.

Rajas, die zweite Qualitätsstufe, umfasst saure, scharfe und anregende Kost, deren Auftrieb nur dem lethargischen Kapha-Typen gut tue. Zu den rajasischen Lebensmitteln gehören Buttermilch, Frischkäse, Joghurt, Kefir, Molke, Quark, süßsaure Früchte, sauer Eingelegtes und Essig, sowie alle scharfen Gewürze, Wein, Sekt, Bier, Schwarztee, Kaffee, Hefe und Brot. Maximal 30 Prozent der täglichen Nahrung sollten rajasisch sein.

Zum Abnehmen ungeeignete Lebensmittel

Lebensmittel der geringsten Qualitätsstufe **Tamas** sind zum Abnehmen nicht geeignet. Dazu gehören industriell hergestellte Fertigprodukte mit Konservierungsmitteln, Light-Produkte, Süßigkeiten, Schimmelkäse, Hartkäse, alles Ölige und Fette, Gebratenes, Gegrilltes und Geräuchertes. Ebenso fettes, rotes Fleisch, sämtliche Schweinefleischprodukte wie Wurst, Aufschnitt und Schinken.

Ayurveda kennt keine Verbote

«Alles muss Platz haben, aber das mit Mass», sagt Astrid Fassbind. Ayurveda kenne keine Verbote. Gilt dies auch für Fast Food? «Ja», meint sie. «Wer hat nicht Lust, einmal in McDonald's zu gehen und eine Portion Pommes-frites mit viel Salz zu essen?» Das Bedürfnis, Salziges zu essen, hätte einen ganz bestimmten Grund: «Salz reduziert den Stress.»

Weiterführendes:

Astrid Fabienna Fassbind: «Das Ayurveda-Praxishandbuch für dein Wohlfühlgewicht». BoD, ISBN 978-3-8448-0468-3

Gewürzmischung zum Abnehmen

Je 3 EL Fenchel-, Anis- und Kardamomsamen gut mischen und in einer Dose aufbewahren. Nach dem Mittag- und Abendessen einen halben Teelöffel der Mischung gut zerkauen. Über den Verdauungstrakt werden Hormone freigesetzt, die den Fettabbau fördern. Die Mischung hilft beim Verdauen, schenkt frischen Atem und schützt vor Gelüsten nach Süßem.

Eingeschlafene Füße?
PADMA® 28 fördert die Durchblutung

PADMA® 28
60 Kapseln / 60 capsules
Tibetisches Arzneimittel / Médicament tibétain
© PADMA

010213/sto.ch

PADMA® 28 bei Durchblutungsstörungen mit Beschwerden wie Einschlafen von Händen und Füßen sowie Kribbeln, Ameisenlaufen, Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen und Armen, Wadenkrämpfe.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

**Tibetisches Arzneimittel.
Aus Pflanzen und Mineralien.
Hergestellt in der Schweiz.**