

FRÜHLING – DIE LUST AUF LEICHTIGKEIT ERWACHT

Mit dem Frühling beginnt die beste Zeit zur inneren Reinigung und zum Abnehmen. Sobald die wärmeren Temperaturen den Schnee im Frühling zum Schmelzen bringen, geschieht das Gleiche im Körper. Durch die zunehmende Wärme von aussen schmelzen auch die Schlackenstoffe und Toxine im Körper. Der Stoffwechsel arbeitet in der kühlen Jahreszeit langsam und begünstigt dadurch die Bildung von Schlackenstoffen. Diese verteilen sich im Körper und stören das Verdauungsfeuer und können zu Erkältungen, Beschwerden der Atemwege, Müdigkeit und Antriebslosigkeit führen. Die ebenfalls angesammelten Fettreserven, die den Organismus im Winter mit Wärme, Schutz und Immunkraft versorgen, werden nun abgebaut.

Erfrischende und unterstützende Massnahmen

Wichtig ist im Frühjahr eine leichte Ernährung mit frischem Grün, um die Verdauungskraft anzuregen. Vermeiden Sie schwere, kalte und schwer verdauliche Nahrung. Reduzieren Sie Süßes, Saures und Salziges, so wird Ihr Verdauungssystem das Angesammelte effizienter verbrennen. Nutzen Sie gezielt die transformierende Kraft der Gewürze und Kräuter. Besonders Fenchelsamen, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer,

Pfeffer, Brennnessel, Bärlauch, Löwenzahnblätter und Bärlauch helfen, den Stoffwechsel zu stimulieren.

In der Frühlingssaison ist gekochtes Wasser, als Erstes am Morgen, mit wenig Honig und Zitronensaft, in kleinen Schlucken getrunken, sehr effizient. Dies löst Toxine, die sich über Nacht im Verdauungstrakt angesammelt haben. Wichtig ist hier jedoch, dass der Honig erst hinzugegeben wird, wenn der Tee trinkwarm ist. Honig sollte nicht über 40 Grad erhitzt werden, da er sonst Stoffwechselschlacken erzeugt.

Auch tägliche Körperübungen, Körperbürsten sowie moderater Sport sind unterstützend.

Anstelle eines Nickerchens ist ein zügiger Spaziergang sinnvoller. Nicht nur im Frühling gilt diese wichtige Lebensweise: Hinaus in die Natur, losmarschieren und ab ins Grüne. Längst ist es erwiesen, dass Bewegung und frische Luft für die Gesundheit gut sind und dass das Gehen Körper und Geist leichter und freier machen.



Trudi Bühler
www.ayurveda-erleben.ch