



ERNÄHRUNG FÜR TRIDOSHA



Luft & Feuer & Wasser
Erde & Raum



Zielsetzung Tridosha-Harmonisierung

Für die Harmonisierung der universalen Elemente **Luft**, **Feuer**, **Wasser**, **Erde** und **Raum** ist eine Ernährung empfohlen, welche diese Elemente gleichermaßen berücksichtigt. Im Ayurveda spricht man von einer Tridosha-Ernährung.

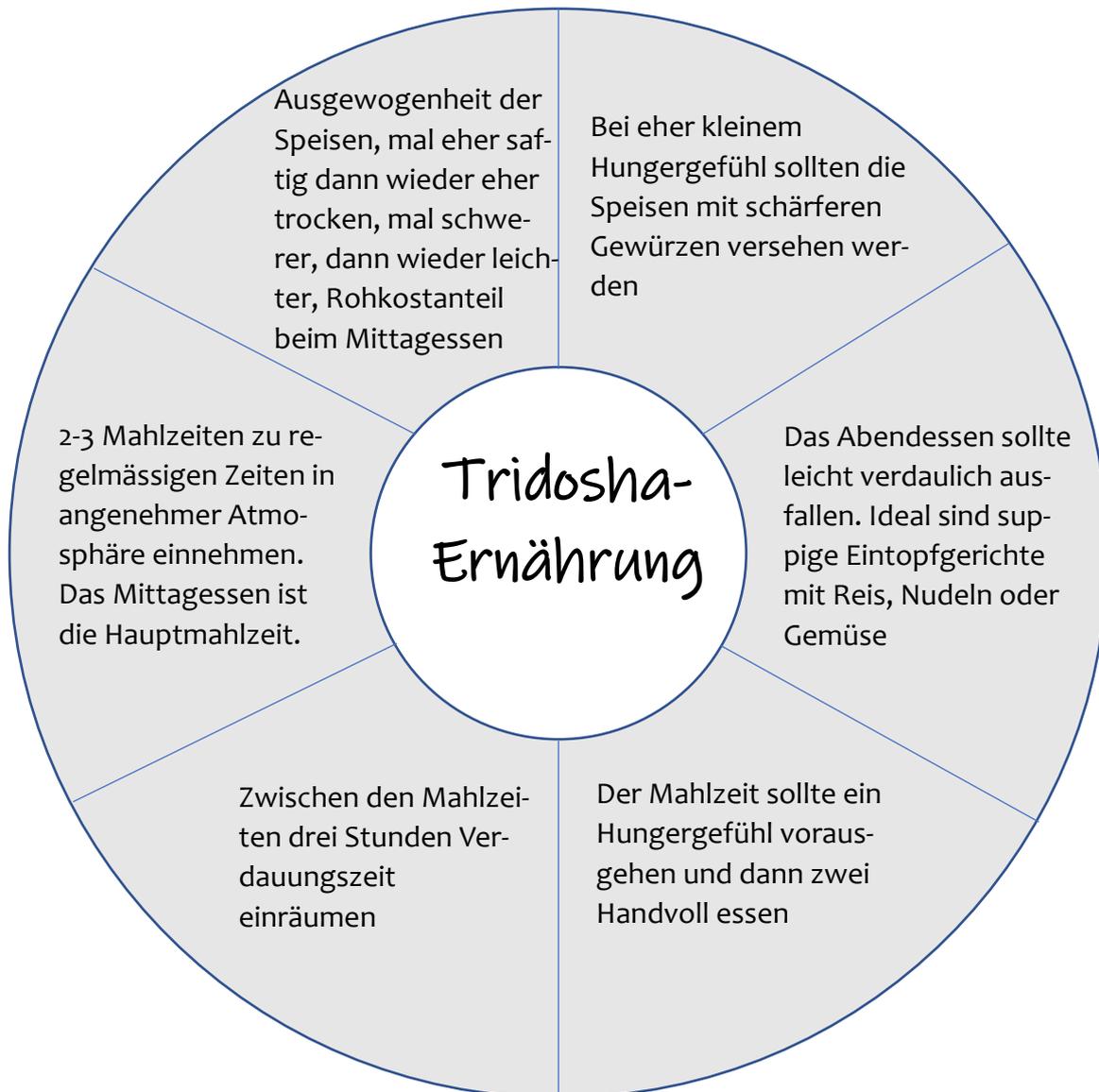


Hinsichtlich einer möglichen Umstellung braucht es Geduld und Disziplin. Es geht nicht darum, für einige Wochen den folgenden Empfehlungen strikte zu folgen und danach wieder zur früheren Ernährung zurückzukehren. Vielmehr ist das Ziel eine gesunde, ausgewogene Ernährung, die während des gesamten restlichen Lebens beibehalten wird. Dies ist auch die einzige Möglichkeit, das Gleichgewicht der von der Natur gegebenen universalen Elemente aufrechtzuerhalten.

Es besteht kein Zweifel, dass andere gesundheitliche Störungen durch die gesunde Ernährung gelindert oder ganz beseitigt werden können. Aber auch mit Blick auf die Gesundheitsvorsorge ist die ausgewogene Ernährung von herausragendem Wert.



Das Rad der Tridosha-Ernährung





12 Ernährungsgrundsätze

1. Für das Tridosha-Naturell sind alle Speisen bekömmlich, solange diese frisch und mit Liebe zubereitet sind. Der Speiseplan sollte deshalb abwechslungsreich sein. Abhängig von der aktuellen körperlichen und mentalen Situation sind mal eher schwerere, dann wieder leichtere Speisen geeignet. Es ist wichtig, dass Tridosha-Personen auf ihr Körpergefühl hören und ihrer Intuition Raum lassen.
2. Am Morgen, direkt nach dem Aufstehen, sollten zwei Tassen heisses Wasser in mehreren Schlucken getrunken werden.
3. Das Frühstück sollte sowohl nährend wie auch leicht verdaulich sein. Ideal ist beispielsweise ein gekochtes Hafermüesli mit Vollmilch, süssen Beeren und Rosinen.
4. Die Hauptmahlzeit ist das Mittagessen. Der Teller ist gefüllt mit gleichen Anteilen von Getreide, Gemüse und Hülsenfrüchten (oder Fleisch). Nach Intuition kann eine Portion Rohkost oder eine Suppe dazu eingenommen werden.
5. Auf eine süsse Nachspeise muss das Tridosha-Naturell nicht verzichten.
6. Das Abendessen sollte leichter verdaulich sein als das Mittagessen. Ideal sind Suppen mit dicker Einlage, beispielsweise mit Nudeln, Reis oder mit Gemüse.



7. Als Zwischenmahlzeit sind süsse und reife Früchte oder auch ein süsser Getreidebrei sehr geeignet. Ist die Lust nach etwas Süssem gross, dann kann eine kleines Stück Bitterschokolade (ab 80 Prozent Kakaoanteil) «geschnaust» werden.
8. Bei den Speisen sollte generell darauf geachtet werden, dass alle Geschmacksrichtung berücksichtigt werden. Auch hier gilt es, der Intuition und dem Körpergefühl zu folgen.
9. Für die gute Verdauung sollte eine Stunde vor dem Mittagessen und eine Stunde vor dem Abendessen eine Tasse Ingwerwasser getrunken werden. Und auch während des Mittag- und Abendessens sollte eine halbe Tasse Ingwerwasser zu sich genommen werden. Nach dem Essen sollte während 2 Stunden nichts getrunken werden (Ausnahme Espresso).
10. Bei schwer verdaulichen Speisen wie beispielsweise Fleisch, bei industriell erzeugten Nahrungsmitteln und bei Fastfood gilt grösste Zurückhaltung. Das Gleiche gilt für nährstoffarme Speisen. Bei der Frage, ob eher kalte oder warme Speisen bzw. Getränke angebracht sind, gilt es, der Intuition zu folgen.
11. Für die leichte Verdauung sind Gewürze wichtig. Beim Tridosha-Naturell sollte das Hungergefühl entscheiden, ob die Speisen schärfer oder milder gewürzt werden sollten.
12. Für einen bestimmten Tag pro Woche (es sollte immer der gleiche Tag sein) gelten diese Ernährungsempfehlungen nicht. Es ist der freie Tag.