



Frühling

**DEIN NEUSTART FÜR
KÖRPER, GEIST & SEELE!**



Essen im Einklang mit den Jahreszeiten

Wenn jede Tageszeit ihre spezifischen Qualitäten hat, so gilt das auch für die Jahreszeiten. Nach dem Gesetz: „Gleiches verstärkt Gleiches“ so leiden z.B. die kälteempfindlichen Vata-Typen besonders im Herbst oder im Frühwinter.

So ist es auch bei dem Kapha-Dosha. Da die Elemente Wasser und Erde hier im späten Winter/Frühling aktiv sind, mit Regen, feuchte Kälte, Graupel, Schneeschmelze, nass-kaltes Wetter. So sitzt im Januar/Februar dann der angesammelte Schleim noch sehr fest. Es ist die Zeit von Erkältung, Schnupfen und Nebenhölenkatarrh. Wer dazu neigt und zu dem noch eine Kapha-Natur besitzt, sollte hier schon ab Mitte Januar Milchprodukte reduzieren.

Die Monate März-Mai sind die „inneren Schlackenschmelze-Monate“. Jetzt ist die beste Zeit für eine Frühjahrsreinigung auf ayurvedische Art. Die sorgt für eine Entlastung des Organismus.

Mehr Sport und weniger Schlaf, z.B. den Mittagschlaf nicht mehr so ausgedehnt abhalten, wirken auch Kapha-reduzierend und beugt die Frühjahrmüdigkeit vor.

In der Kapha-Jahreszeit sollte man auf schleimbildende Lebensmittel wie Milch-

produkte, Süßigkeiten oder zu viel tierisches Eiweiß, Weizenprodukte und Brot nahezu verzichten.

Der Grund hierfür ist, dass sich unsere Schleimhäute erneuern und dabei überflüssigen Schleim abstoßen. Deshalb sind schleimbildende Lebensmittel kontraproduktiv. Im Frühjahr ist die Zeit für leichte, warme und entlastende Speisen. Von der Geschmacksrichtung ist scharf, bitter und astringierend sehr gut.

Geeignete Frühjahrs-Lebensmittel - wirken Kapha reduzierend

Erbsen, rote Linsen, Bohnen, Sojaprodukte, Gemüsesuppe, Staudensellerie, Rettich, alle Kohlsorten, alle grünen Blattgemüse, Salate und besonderes Ingwer, Zwiebel und Knoblauch.

Geeignete Gewürze

Bockshornkleblätter und Samen, Ingwer und Ingwerpulver, Kardamon, Gewürznelke, Galgantwurzel, Knoblauch, cumin, Safarn, rote Senfsaat, grüne und rote Chilis, schwarzer Pfeffer und Zimt

Zuvermeiden

süße, saure und salzige Speisen, schwere, frittierte, fettige Nahrungsmittel, Milchprodukte, tierisches Eiweiß, Weizen-, Dinkel- oder Weißmehlprodukte und Süßigkeiten.