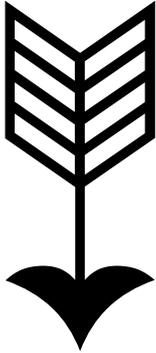


BESSER ESSEN



Die 12 wichtigsten Tipps für eine gesunde Ernährung

1



Den Tag mit
ZITRONEN-

WASSER starten

Ein Glas lauwarmes Wasser mit dem Saft eines Zitronenschnitzes ist das perfekte Vorspülprogramm für das Verdauungssystem – und obendrein ein Energy-Boost für Morgenmuffel.

2



Grün, GRÜNER, am
grünsten

Grünes Gemüse steckt voller Mineralien und wirkt somit als perfektes

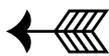
Basenmittel. Chlorophyll ist wie flüssiger Sonnenschein – es bringt die Lebensenergie zum Fließen. Wichtig: Grünes Gemüse sollte möglichst frisch sein.

Grüner Kick auf die Schnelle: Brokkoli ein paar Minuten im Wasserbad dämpfen, etwas Himalajasalz und gutes Olivenöl darüberträufeln, eventuell zusätzlich ein paar Tropfen Zitronensaft und etwas Bierhefe – das beste Fastfood!

Weißer ZUCKER
verbannen

3

Versuchen Sie's mal: Sie werden schnell merken, wie gut es tut, vollständig auf raffinierten Zucker zu verzichten! Bei Lust auf Süßes gibt es auch viele andere Optionen, zum Beispiel getrocknete Feigen. Vor allem die Bauchspeicheldrüse, aber auch andere Organe werden Ihnen dankbar sein – und die häufig unterschwellig wirkende Zuckersucht ist bald endgültig passé.



60 % basisch,
40 % sauer

4

Eine basenreiche Ernährung hält fit, gesund und macht glücklich. Das heißt: Wenig Süßes, nicht so viel Backwaren, wenig tierische Produkte, nicht mehr als zwei Tassen Kaffee oder Schwarztee pro Tag und nur ein Glas Wein – dafür alles aber mit Genuss. Und der beste Stoff für eine basenreiche Ernährung ist Gemüse!

5



So FRISCH und NATÜRLICH wie möglich

Die Devise heißt Biomarkt statt Supermarkt. Naturbelassene, frische Lebensmittel sind nicht nur gesünder, sondern auch nahrhafter. Unterm Strich lohnt sich das sogar finanziell, denn man braucht weniger, um satt und zufrieden zu sein. Hauptargument ist aber: Körper und Umwelt werden nicht mit Pestiziden und Konservierungsmitteln belastet.

6



TAGESZEITEN beachten

Am Morgen braucht der Körper aus ayurvedischer Sicht etwas Warmes zum Erden und Ankommen. Am Mittag darf's schon etwas üppiger sein, jetzt können auch eiweißreiche Nahrungsmittel gut verdaut werden, denn dank dem hohen Stand der Sonne ist auch die Verdauungsenergie am höchsten. Am Abend soll's dann wieder leicht verdaulich sein. Faustregel: Nach 19 Uhr besser gar nichts mehr essen, davon profitiert auch ein guter, gesunder Schlaf.

7

FENCHELSAMEN kauen

Besser als das traditionelle Verdauungsschnäpschen helfen dem Körper nach üppigen Mahlzeiten Fenchelsamen auf die Sprünge: Einfach ein paar Minuten lang auf den aromatischen



Samen herumkauen. Das wirkt verdauungsfördernd und hilft gegen Blähungen.

8



Vor dem Essen WASSER trinken

Ein Glas Wasser vor der Mahlzeit füllt den Magen etwas an. Das verhindert, dass man sich den Bauch allzu voll schlägt, außerdem können die Verdauungsenzyme besser wirken, wenn sie nicht durch während und nach dem Essen getrunzene Flüssigkeiten gleich wieder heruntergespült werden.

WENIGER ist mehr

Die alte Diätregel „FDH“ (Friss die Hälfte) hat einiges für sich. Besser als sich den Bauch allzu vollzuschlagen, ist es, das Verdauungssystem nicht überzustrapazieren. Faustregel: Der Magen sollte gefüllt sein mit einem Drittel flüssige Nahrung, einem Drittel feste Nahrung und einem Drittel Luft. So kann er optimal arbeiten.

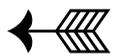
9



In RUHE essen

Damit ist nicht nur das Tempo gemeint, auch die Atmosphäre sollte stimmen, denn nur so kann die Energie im Magen wirken, anstatt im Kopf festzustecken. Also: kein Food-to-go, kein TV, kein Handy, keine heftigen politischen Debatten und kein Streit am Esstisch!

10



11



REGELMÄßIGKEIT

Menschen sind nun mal Gewohnheitstiere, unsere innere Uhr braucht eine gewisse Routine. Deshalb sollte man regelmäßig essen und regelmäßig verdauen. Wenn wir die gewohnten Essenszeiten beibehalten, kann sich der Körper viel besser darauf einrichten, wann gegessen und wann verdaut wird.

12

Auf den GENUSS kommt's an!

Das bedeutet nicht nur, dass man gut einkauft, mit Liebe kocht und genussvoll isst: Man darf sich schon auch mal etwas Leckeres gönnen, das nicht hundertprozentig dem Ernährungsplan entspricht. //



DIANA JOST ist diplomierte Ernährungsberaterin, Yogalehrerin, Ayurveda-Practitioner und Masseurin. An der portugiesischen Algarve bietet sie Yoga- und Detox-Retreats an. Mit Blick auf den Atlantik verwöhnen Diana und ihr Team die Gäste mit

basischer Kost, Yoga, Meditationen, Massagen und „Meer“.

www.algarveyoga.com