

5 Do's and Don'ts für den Herbst

Diese Tipps sollen Dich dabei unterstützen, diesen Herbst gelassen und mit innerer Wärme zu erleben. Es gibt 1000 weitere Möglichkeiten, Dich gut zu wappnen, hier sind je 5 einfache Tipps, die für fast Jede*n umsetzbar sind. Natürlich kann ich keine Garantie dafür geben.

Trotzdem wünsch ich Dir ganz viel Freude und Gelassenheit in diesem herrlichen Herbst

Meine 5 Tipps - welche Lebensmittel & Gewürze tun jetzt so richtig gut

1. Etwas mehr Schlemmen ist wieder erlaubt, jedoch bleibe bei natürlich süßen Obst und Gemüse wie: reife Birnen, Äpfel, Pflaumen, Weintrauben, frische Feigen, Avocados, Bananen.
2. Heimisches Gemüse wie Rosenkohl, Blumenkohl, Süßkartoffel, Kürbis, Pastinaken, Rüben, Karotten, Rote Bete
3. Mach Dir einen Schlaftrunk: Gern mit echter Milch, aber auch mit Mandel- oder Hafermilch, Zimt, Safran, Honig (Kokos- oder Reismilch kühlen)
4. Wo immer Du sie magst, ob im Frühstücksbrei, als Tee, im Curry, im Smoothie oder in Pflaumenkompott: Zimt, Kardamom, Ingwer, Nelke, etwas Brauer Zucker oder Birkenzucker. Gern auch Sharkara.
5. Mach es Dir zur Routine und trinke morgens erst mal eine Tasse abgekochtes noch gut warmes Wasser

5 Tipps für weniger Förderliches jetzt

1. Kühlende, trocknende Nahrung wie: roher Salat, grüne kalte Smoothies, generell kalte Getränke, Knäckebrot oder Reiswaffeln
2. Die Geschmäcker scharf (Chili, scharfer Senf) und allzu bitter sind grade nicht optimal. Sie trocknen zu stark aus und erhöhen das VATA im Organismus zusätzlich. Zu bitter ist auch Espresso ohne Zucker.
3. Generell trockene und kalte Mahlzeiten, Rohkost allgemein, Kokos, Zitrusfrüchte oder zu viel grünes Blattgemüse, Salatgurken oder
4. In Hektik essen, schlecht kauen, zu langes Fasten, Streß und Unruhe generell...zu spätes Abendessen
5. Joghurt, Quark, Kefir, also Milchprodukte und fermentierte Produkte reduzieren sie blockieren schnell unsere Srotas (Leitbahnen) und fördern Blähungen

Viel Freude beim Umsetzten der Tipps