



Vata ins Gleichgewicht bringen

Folgende allgemeine Empfehlungen sind nützlich für Sie, wenn Sie unter diesen Symptomen leiden:

Phasen von Besorgnis, Angst, Unsicherheit, Ängstlichkeit, Konzentrationsmangel, Unbeherrschtheit, Nachlassen der geistigen Spannkraft, Unruhe, geistige Hyperaktivität, Depression oder unter folgenden körperlichen Symptomen: Schlafstörungen, Rastlosigkeit, Appetitmangel, Verstopfung, trockene oder raue Haut, geringe Ausdauer, Überempfindlichkeit gegenüber Kälte, Lärm oder Wind, schmerzende, arthrotische oder arthritische Gelenke, Blähungen, Reizdarm, Gewichtsverlust, Gewebeschwäche, akute Schmerzen, Nervenschmerzen, Kreuzschmerzen, Menstruationskrämpfe, Muskelkrämpfe.

- Bringen Sie mehr **Regelmäßigkeit** in Ihr Leben. Achten Sie auf regelmäßige Essenszeiten, Schlafenszeiten, Aufstehzeiten, Arbeitszeiten, und Zeiten, in denen Sie sportlich aktiv sind. Regelmäßige Gewohnheiten bringen Ihnen mehr Energie.
- Halten Sie sich **warm**. Achten Sie durch entsprechende Kleidung darauf, dass ihre Hände und Füße nicht auskühlen, sondern ausreichend warm bleiben. Nehmen Sie grundsätzlich warme Speisen und Getränke zu sich und nichts direkt aus dem Kühlschrank.
- **Vermeiden Sie geistige Überanstrengung** und Reizüberflutung. Laute Musik, Gewaltszenen im Kino oder Fernsehen oder überhaupt langes Fernsehen, besonders am Abend.
- **Trinken** Sie öfters etwas Warmes am Tag, um Flüssigkeitsmangel zu vermeiden. Trinken Sie täglich 2-4 Tassen mehr am Tag.
- Duschen Sie morgens warm. Leisten Sie sich den Luxus, gelegentlich ein heißes **Wannenbad** zu nehmen.
- **Massieren** Sie Ihren Körper regelmäßig morgens mit einem guten angewärmten Massageöl (empfohlen wird Sesamöl).
- Wenn Sie merken, dass Sie sich überanstrengen, **halten Sie für ein paar Minuten inne**.
- Achten Sie auf **ausreichend Schlaf**. Sie können auch die Gewohnheit aufnehmen, einen Mittagsschlaf von einer halben Stunde einzuhalten.

Achten Sie bitte auf diese Ernährungsempfehlungen:

- Halten sie regelmäßige Essenszeiten ein, vermeiden sie Hungerkuren oder Fasten.
- Bevorzugen Sie generell eher **süß, sauer und salzig** schmeckende Speisen. Verringern Sie Speisen mit den Geschmacksrichtungen scharf, bitter und zusammenziehend. Bevorzugen Sie warme Speisen und Zubereitungen. Verringern Sie kalte Speisen und sehr trockene Lebensmittel.

-
- **Gemüse** sollte generell gekocht sein. Tiefgekühltes, rohes oder getrocknetes Gemüse sollte vermieden werden. Bevorzugen sie bitte: Karotten, Fenchel, Kürbis, Lauch, Okra, Pastinaken, Spargel, schwarze Oliven, Zucchini, gekochte Zwiebeln, Squash, Süßkartoffeln. Rote Beete. Eher reduziert werden sollte Artischocke, Bittergurke, Brokkoli, rohe Erbsen, Grünkohl, Kohlrabi, Meerrettich, Paprika roher Rettich, Peperoni, Pilze, Rosenkohl, Rüben.
 - Bevorzugen sie bitte **süßes Obst**. Günstig sind Ananas, gekochte Äpfel, Apfelkompott, Apfelsinen, Aprikosen, Avocados, eingeweichte Backpflaumen, Bananen, Beeren, frische Datteln, Erdbeeren, Süßkirschen Kiwi, frische Feigen, Trauben, Mangos, Melonen, Papayas, Pflaumen, Rhabarber, Zitronen. Verringer oder vermeiden sie bitte rohe Äpfel, trockene Backpflaumen, Birnen, getrocknete Datteln, getrocknete Feigen, Granatäpfel, Rosinen, Wassermelonen.
 - An **Getreideprodukten** sollten bevorzugt werden: gekochte Haferflocken, alle Sorten Reis, Kartoffeln. Verringert werden sollten: Buchweizen, Couscous, Gerste, Dinkel, trockene Haferflocken, Haferkleie, Hirse, Mais, Müsli, Cracker, Roggen, Sago, Tapioka, Weizenkleie und getrocknete, kalte oder gepuffte Cerealien.
 - Die meisten **Milchprodukte** sind empfehlenswert, sollten jedoch nicht kalt eingenommen werden: Butter, Buttermilch, Hüttenkäse, Joghurt (nicht zu kalt, verdünnt und gewürzt), weicher Frischkäse, Ghee. Kuhmilch, Ziegenkäse, Ziegenmilch, saure Sahne. Vermeiden sie Joghurt oder Fruchtjoghurt sowie Milchpulver.
 - **Hülsenfrüchte** werden empfohlen: rote Linsen, Erbsen, grüne Bohnen, Mungbohnen, Mung-Dal, Tur-Dal, Urad-Dal, sowie in geringeren Mengen Sojaprodukte. Vermieden sie bitte: getrocknete Erbsen, Kichererbsen, Kidney-Bohnen, Lima-Bohnen, braune Linsen, weiße und schwarze Bohnen.
 - An **Ölen** wird Sesamöl, Ghee, Olivenöl, in geringerem Maße Kokosöl und Avocadoöl empfohlen.
 - **Süßmittel** werden empfohlen: roher und unbehandelter Honig, Fructose, Gerstenmalz, Gerstensirup, Melasse, Jaggery und Fruchtsaftkonzentrat. Reduzieren sie bitte Ahornsirup, Schokolade und weißer Zucker.
 - **Nüssen und Samen** werden alle empfohlen, jedoch in Maßen: Cashewkerne, Erdnüsse, Haselnüsse, Kokosnuss, Pistazien, Pinienkerne, Walnüsse, Mandeln, Macadamia-Nüsse, Pekan- und Paranüsse, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Kürbiskerne.
 - **Kräuter und Gewürzen** werden empfohlen: Basilikum, Kardamon, Zimt, Koriandersamen, Petersilie, Bohnenkraut, Vanille, Dill, Fenchel, Safran, Gelbwurz, Estragon, frischer Anis, Knoblauch, Majoran, Rosmarin, Piment, Senfkörner, Nelken, Cayennepfeffer, Oregano, Paprika, Senf, Pickles, Ingwer, Meeresalgen, Zitrone, Gomasio, Salz, Essig und Ketchup außerdem kleine Mengen an Kreuzkümmel und schwarzem Pfeffer. Verringern sie bitte Kümmel und Meerrettich.
 - **Getränke:** Gemüsebouillon, süßer Beerensaft, Aloe-Vera-Saft, Aprikosensaft, Mangosaft, Pfirsichnektar, Reismilch, Getreidekaffee, Karottensaft, Kirschsft, Papayasft, gewürzte heiße Milchgetränke, Mandelmilch und Tees z.B. Fenchel, Kamille, Salbei, Holunderblüten, Süßholz, Zitronengras, Lavendel, Katzenminze,

Orangenschale, Zichorie. Reduzieren sie bitte: Eisgekühlte Getränke, kalte Milchgetränke, Kohlensäurehaltige Getränke, Schwarzer Tee, Kakao, Alkohol (hochprozentig oder Wein), Apfelwein, saurer Beerensaft, Grapefruitsaft, Apfelsaft, Eistee, Kaffee, koffeinhaltige Getränke, Tomatensaft, Multivitaminsaft und Tees aus Hagebutte, Mate, Eukalyptus, Hibiskus, Jasmin und Bockshornklee.