

Vorsicht, Eiswürfel machen dick!



„Das darf doch nicht wahr sein!“ Melody hatte mir gerade erklärt, dass in den USA deshalb so viele Menschen übergewichtig sind, weil sie ständig Getränke mit Eiswürfeln trinken. „Die Eiswürfel löschen Agni, das Verdauungsfeuer. Und dann kann alles, was man isst, nicht mehr verstoffwechselt werden. Es bleibt als krank machendes Ama im Körper zurück.“

Agni, das Verdauungsfeuer

Das ist das Besondere am Ayurveda: er kennt Agni, das Verdauungsfeuer. Denn es ist nicht nur entscheidend, was du isst, sondern vor allem, wie dein Magen und Darm die Nahrung verstoffwechseln können.

Da beim Verdauen Energie und Wärme entsteht, spricht der Ayurveda von Verdauungsfeuer. Und das ist bei jedem Menschen verschieden. Ein **Vata-dominierter** Mensch ist in seinem Essverhalten

sehr unregelmäßig, mal isst er viel, dann wieder wenig. Dementsprechend ist auch sein Stuhlgang unregelmäßig und er neigt zu Blähungen und Verstopfung.

Den kräftigsten Hunger hat ein **Pitta-dominierter** Mensch, so wie ich. Er muss jede Mahlzeit einhalten, sonst wird er zornig und ungeduldig (kann ich nur bestätigen!). Er kann viel essen und auch viel zur Toilette gehen. Mehr als eine Darmentleerung am Tag ist für ihn völlig normal. Er hat immer Hunger (oh ja!) und verbrennt seine Mahlzeiten ausgezeichnet. Vorausgesetzt natürlich, er hat das richtige und keine Berge gegessen.

Die Stoffwechselleistung eines Menschen mit **Kapha-Dominanz** hingegen ist langsam und träge. Er neigt zu Völlegefühl und nimmt leider schnell zu.



Eiswürfel löschen das Verdauungsfeuer

Warum sind denn nun so viele Menschen in den USA dick? Schon in der Schule können sich die Kids an jedem Automaten eisgekühlte Getränke und Crushed Ice holen. Ein böser Fehler! Das Eis kühlt nur vordergründig im Mund, aber im Magen kühlt es Agni bis zur Untätigkeit herunter. Die aufgenommene Nahrung wird nicht mehr verstoffwechselt, bleibt als Ama im Körper stecken und macht nicht nur dick, sondern auch krank. Ama ist der Beginn jeder Krankheit.



Agni ist eine der wichtigsten Funktionen in deinem Körper. Wenn Agni stark ist und hell brennt, kann der Körper die Nahrung komplett verstoffwechseln und es bilden sich keine Stoffwechselabfälle, also kein Ama. Wenn du frei von Ama bist, bist du gesund.

Mittags ist Agni am stärksten

Mit Agni steht und fällt deine Gesundheit. Achte deshalb stets mit größter Sorgfalt darauf, dass du mittags deine Hauptmahlzeit zu dir nimmst. Denn von 10 Uhr bis 14 Uhr ist Pitta-Zeit, und Pitta ist Feuer und Hitze. Jetzt brennt Agni, das Verdauungsfeuer, am kräftigsten.

Abends, ab 18 Uhr ist Kapha-Zeit, eine träge Zeit, in der nicht nur du dich auf die Nacht vorbereitest, sondern auch dein Verdauungsfeuer sich allmählich schlafen legt. Deshalb ist es so außerordentlich ungesund, nach 18 Uhr noch schwer Verdauliches, wie Eiweiß, Rohkost oder Fett zu essen. Es bleibt nahezu unverdaut im Darm und belastet dich. Dein Körper sammelt Ama an, der Beginn jeder Krankheit.

Wenn du das jahrelang machst, wirst du vermutlich spätestens um die Fünfzig eine typische Zivilisationskrankheit entwickelt haben. Es ist also nicht das Alter, das zu Krankheiten führt, sondern die ständige Wiederholung eines Ernährungsfehlers.

Wer schon einmal magersüchtig war oder viele Diäten gemacht hat, hat ebenfalls ein geschwächtes Agni und kommt nicht mehr richtig in seine Energie. Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Darmbeschwerden wollen einfach nicht weichen.



Symptome bei schwachem Agni

- Sodbrennen
- Reizmagen oder gestörte Verdauung
- Essunlust bei den Mahlzeiten
- Verstopfung oder Durchfall
- Interesselosigkeit am Essen
- Über- oder Untergewicht
- Reizdarm, Geschwüre, Divertikulitis und anderes mehr

Was löscht Agni?

Der Tagesrhythmus von Agni beginnt morgens zart mit leichtem Hunger und steigt zur Mittagszeit kräftig für die Hauptmahlzeit an. Bis zum Abend schwächt sich Agni wieder sanft ab. Dazwischen stellt sich Agni auf „Aus“.

Wenn du dann trotzdem naschst, Bonbons oder Pfefferminzpastillen lutscht oder Kaugummi kaust, kommt Agni total durcheinander. Essen und Verdauung überlappen sich, Agni weiß nicht mehr, ist jetzt Pause oder Verbrennen dran? Agni braucht einen leeren Magen, um wieder voll auf Touren zu kommen.

Leidest du an einem der genannten Symptome? Hier habe ich eine spezielle Empfehlung für dich:

Die Kur zum Anfachen von Agni.

Melody empfiehlt sie auch, wenn du noch keines dieser Symptome entwickelt hast. Denn so bleibst du gesund.



Vata-Typen: 1 x im Monat

Pitta-Typen: 2 x im Monat oder immer dann, wenn die Zügellosigkeit einmal wieder zugeschlagen hat

Kapha-Typen: 1 x in der Woche, außer du hast ernsthafte Verdauungsbeschwerden. Die Kapha-Typen sind die größten Nutznießer dieser Kur.



Agni wieder anfachen

In zwei Tagen ist Agni wieder im Lot. Da du viel Ruhe brauchst, wäre ein Wochenende ideal.

Freitag:

Frühstück und Mittagessen wie immer. Nachmittags nichts Süßes, abends ein leichtes, nahrhaftes Abendessen. Kein Käse, nichts Fett, keine scharfen Gewürze.

Samstag:

Heute ist Fasten und Trinken dran. Bevor Agni wieder auf Hochtouren kommen kann, muss es erst vollkommen gelöscht werden.

Vata- und **Pittatypen** trinken Obstsäfte, die mit warmem Wasser verdünnt sind. Passend ist Apfel- oder Traubensaft oder ein anderer süßer Saft. Orange und Grapefruit sind zu sauer. Statt Frühstück, Mittagessen und Abendessen gibt es ein Glas verdünnten Obstsaft. Dazwischen darfst du bis zu vier Gläser trinken. Ansonsten heißes Wasser.

Der **Kapha-Typ** kann es ebenso machen, aber auch nur heißes Wasser trinken, falls er sich wohl fühlt.

Sonntag:

Jetzt wird Agni wieder angefacht! Los geht es mit einem leichten Frühstück aus warmem Getreidebrei mit etwas **Ghee**, Milch und wenig Zucker. Kräutertees statt Kaffee bitte. Kaffee würde wieder alles zunichte machen. Bis mittags tapfer durchhalten und nichts essen.

Mittags darfst du dann eine richtig schöne, nahrhafte Mahlzeit zu dir nehmen. Vegetarisch, mit wenig Salz und nicht Saures dabei. [Ingwertee](#) ist jetzt auch eine schöne Stärkung. Und jetzt wieder bis abends nichts essen.

Dein Abendessen sollte früh sein, mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen. Auf jeden Fall vor 19 Uhr. Die Auswahl deines Abendessen trifft jetzt dein vorherrschendes [Dosha](#), was eben gut zu dir passt. Eine Gemüsesuppe ist immer erste Wahl. Reis, Linsen, Dhal oder die leckeren [Zimtkarotten](#) – Hauptsache leicht verdaulich und weniger als das Mittagessen.

Hurra, jetzt ist Agni wieder normalisiert!

Besonders am Fastentag solltest du viel Ruhe haben. Aber Spaziergänge für 20 bis 30 Minuten sind ideal.

Bleibe gesund und fröhlich und hüte dein Agni, wie deinen besten Freund.

Lisa ♥

