



GRUNDLAGENWISSEN | GESUNDHEIT

Schokolade und Ayurveda

Letztes Jahr am Ostermontag kam Melody, meine allwissende und liebe Yogalehrerin, zu uns zu Besuch. Sie brachte meinem Paul und mir zwei kleine Osterhäschen mit, ein schwarzes und ein weißes. „Das“, sagte Melody, „ist ayurvedische Schokolade!“. Und ich dachte immer, Schokolade und Ayurveda passen nicht zusammen.

Schokolade und Ayurveda

Im Ayurveda gilt: Zucker + Milch + Kakao ist eine unglückliche Mischung, die nicht zu empfehlen ist. Diese Kombination verstopft die Srotas. Das sind die feinen Körperkanälchen, die die Nährstoffe im Körper transportieren. Wenn die Srotas frei sind, bist du gesund, denn die Aufnahme der Nahrung und die Abgabe der Abfallprodukte funktionieren einwandfrei.

Milkschokolade ist daher nicht zu empfehlen. Ich hoffe, du magst ohnehin keine Milkschokolade. Ich mag sie jedenfalls nicht, sie ist so weich

und breiig. Da du davon ausgehen kannst, dass die Milch, die für Schokolade Verwendung findet, ohnehin nicht den ayurvedischen Kriterien für Milch entspricht, ist vegane Schokolade immer vorzuziehen.

Schwarz und Weiß

Die gute Nachricht: du musst nicht auf Schokolade verzichten, wenn du dir einfach merkst: Schwarz oder Weiß! In dunkler Bitterschokolade ist keine Milch enthalten und in weißer Schokolade ist kein Kakao enthalten.



Ayurveda-Schatztruhe.de

Dennoch empfiehlt der Ayurveda möglichst nicht allzu viel weißen Zucker zu konsumieren. Aber welche Ernährungslehre empfiehlt das schon! Ich finde, an Weihnachten und Ostern sollte man mal eine Ausnahme machen und die köstlichen Ostereier genießen. Aber besser nur die weißen oder schwarzen.

Auf der sicheren Seite bist du mit **veganer Schokolade**, denn sie enthält niemals Milch.

Kakao wirkt anregend-belohnend. Ist das nicht schön? Irgendetwas gibt es ja immer, für das man sich belohnen darf.

Schokolade beruhigt Vata und Pitta

Süßes beruhigt Vata und Pitta gleichermaßen. Aber natürlich nur, wenn du nicht eine ganze Tafel oder zehn Ostereier auf einmal vernaschst! Es ist doch eine wirklich gute Nachricht, dass du nun weißt, auch im Ayurveda wird Süßes empfohlen. Deshalb kannst du ganz beruhigt sein, dass Ayurveda und Schokolade sich nicht ausschließen. Wie immer, es kommt auf deinen Typ

an und die Menge. Nur die Kapha-Typen vertragen am wenigsten von der herb-süßen Köstlichkeit. Das liegt an ihrem trägen Stoffwechsel, der Kapha-Typen ohnehin zur Rundlichkeit neigen lässt.

Genieße Schokolade und Ayurveda,



liebe Grüße von

Lisa

