

DIE WICHTIGSTEN AYURVEDA REGELN

WAS GEHT UND WAS NICHT?



OBST IMMER ALLEINE ESSEN

Rohes Obst verträgt sich leider nicht mit Milchprodukten oder Getreide. Bananenmilch & Yoghurt mit Früchten, bye bye!



MILCH IMMER WARM TRINKEN

Milch ist leider mit fast allem unverträglich und sollte, wenn überhaupt, nur warm mit Gewürzen genossen werden. Verträgt sich aber mit Datteln & Reis.



EIER IMMER ALLEINE ESSEN

Eier vertragen sich nicht mit Fisch, Fleisch, Milchprodukten oder Früchten. Am Besten alleine genießen bzw. mit Gemüse oder Kräutern.



WASSER NIE KALT TRINKEN

Klirrend kaltes Wasser killt unser Verdauungsfeuer. Unsere Getränke sollten immer mindestens Zimmertemperatur haben.



HAUPTSÄCHLICH WARM ESSEN

Unser Essen sollte warm genossen werden. Vor allem kalte Getränke & kaltes Essen zusammen mit warmem Essen sind ungünstig.