

Zur Bikinifigur mit Ayurveda



Hast du schon deinen Sommerurlaub geplant? Dann freust du dich bestimmt schon sehr – und mich mit dir! Aber vielleicht geht es dir ja wie mir: Jedes Jahr im Frühjahr stelle ich fest, dass da doch ein bisschen zu viel Winterspeck auf den Rippen sitzt. Da habe ich etwas für dich: zur Bikinifigur mit Ayurveda.

Übergewicht hängt vom Dosha ab

Vata, Pitta und Kapha, jedes Dosha hat seine eigene Form von Fettdepots. Wenn du von Geburt an eine Vata-Dominanz hast, dann hast du das typische Vata-Bäuchlein. Ein Pittatyp hingegen setzt vor allem an Gesäß und Hüften an. Nur der Kapha-Typ wird rundum rundlich, im Gesicht, an den Schultern, Armen, Bauch, eben überall.

Kaphatypen sind die Überlebenssieger

Der Ayurveda urteilt nicht mit dem Maßband und der Waage, ob man zu dick ist. Das kommt nämlich ganz auf deinen Konstitutionstyp an. Bist du von Geburt an eher ein

Kapha-Typ, dann hast du von Haus aus einen stabilen Körperbau, bist ausdauernd, erfreust dich an einer unerschütterlichen Gesundheit und bist überhaupt ein fröhlicher, liebenswerter Mensch.

In früheren Zeiten, als Lebensmittel knapp waren und das Leben hart, waren Kaphatypen die Überlebenssieger. Menschen mit einer Kaphadominanz können aus wenig Nahrung viel Substanz aufbauen, der Stoffwechsel ist träge und die Energie kann lange gespeichert werden. Das hilft bei Hungersnöten und Katastrophen.

Heute, im Zeitalter des Nahrungsüberflusses und Bewegungsmangels, haben fast alle kaphadominierten Menschen ein Problem mit dem Gewicht.

6 Wochen

Ich empfehle dir, die folgenden Tipps 6 Wochen lang zu befolgen. Es ist die gesündeste und schönste Art abzunehmen. Du darfst dich jetzt mit Massagen verwöhnen und



nimm dir bitte wirklich die Zeit, dich um deine Ernährung zu kümmern. Ins Ungleichgewicht fallen wir immer dann, wenn wir nicht gut für uns sorgen und wenn die Ansprüche, die das Leben an uns stellt, größer und mächtiger werden, als die Aufmerksamkeit für unser Wohlbefinden. Aus diesem Defizit heraus fangen wir dann an zu naschen oder uns mit Fast Food zu begnügen.

10 Tricks zum Abnehmen

Neulich las ich den schönen Spruch von Sebastian Kneipp:

“Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht durch die Apotheke.”

Der Weg zur Bikinifigur führt uns ebenfalls durch die Küche, aber auch durchs Badezimmer. Denn Massagen mit dem Garshanhandschuh und Ölmassagen wirken wahre Wunder. Der Garshan-Handschuh besteht aus Rohseide, damit werden die Problemzonen massiert. Bestelltipp steht am Ende des Beitrags. Eine ausführliche Anleitung liegt dabei.



- 1 Die Liste der kaphareduzierenden Lebensmittel findest du hier: <http://ayurveda-schatztruhe.de/kapha-reduzierende-lebensmittel/>
- 2 Beginne den Tag mit einem Zitronen-Honigwasser. <http://ayurveda-schatztruhe.de/zitronen-honig-wasser/>
- 3 Wenn du keinen Hunger verspürst, lass das Frühstück weg.
- 4 Drei Mahlzeiten pro Tag, keine Zwischenmahlzeiten und nicht unnötig aus Langeweile oder Frust naschen.
- 5 Die Abendmahlzeit spätestens um 19 Uhr. Danach nimmt die Verdauungskraft ab und du sammelst wieder Kapha an.
- 6 Abends wenig Brot, lieber eine leckere Gemüsesuppe, angereichert mit Linsen oder Mungbohnen.
- 7 Lieblingsgewürze zum Abnehmen: Chili, Ingwer, Senf, Knoblauch, Zimt.
- 8 Den Stoffwechsel ankurbeln mit anregenden Kräutern: Berberitze, Triphala, Trikatu.
- 9 Tägliche Bewegung, mindestens 20 Minuten flott gehen, radeln, schwimmen usw. Es darf auch gerne mehr sein.
- 10 Ölmassagen (Abhyanga) und Trockenmassagen mit dem Garshan-Handschuh. <http://ayurveda-schatztruhe.de/abhyanga-wenns-rosen-regnen-soll-2/>

Vielleicht kennst du ja eine Ayurveda-Therapeutin, die eine Udvarthana-Massage machen kann.

Ich wünsche dir eine erfolgreiche Zeit mit den ayurvedischen Tipps und viel Freude beim Blick in den Spiegel in deinem Lieblingsbikini.

Herzliche Grüße aus der Ayurveda-Schatztruhe, deine Lisa ♡