



Nahrungsmittel richtig kombinieren

Nahrungsmittel richtig kombinieren ist einer der Schlüsseln zu einer gesunden Verdauung. Häufige Symptome, die sich durch falsche Essgewohnheiten einschleichen können sind u.a. Trägheit, Aufstoßen, Blähungen und allgemeines Unwohlsein. Schwere Stoffwechselstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Gewichtsprobleme und sogar Depression können Folge eines gestörten *Agnis* (Verdauungsfeuers) sein, u.a. verursacht durch längerfristiges Konsumieren. Das "Abfallprodukt" von schlechter Verdauung ist *Ama* (Giftstoff), und dies spielt häufig eine wichtige Rolle in der Krankheitsentwicklung.

- **Salate** sind kalt und bitter. In der Regel schwächen sie die Verdauung und es ist deswegen besser, sie **am Ende (statt am Anfang) der Mahlzeit** zu essen.
- Der Verzehr von **Süßigkeiten** soll allgemein beschränkt werden, aber wenn Süßigkeiten gegessen werden soll das entweder **vor der Mahlzeit oder zwischen den Mahlzeiten** sein - nicht als Nachspeise (sonst trifft das die Verdauung schwer).
- **Obst** soll immer entweder **vor der Mahlzeit oder als Zwischensnack** gegessen werden. Obst wird normalerweise sehr schnell verdaut; wenn man es aber nach einer Mahlzeit isst, dann anstatt schnell durch den Körper zu gehen sitzt es auf den anderen Essensteilen und beginnt zu verfaulen. Dies führt dann zu *Ama* (Giftstoff) im Körper.
- **Obst und Milchprodukte** (z.B. Fruchtojogurt) gehören **nicht zusammen**, sonst können Gärungsprozesse (und schließlich *Ama*, oder Giftstoffe) im Körper entstehen.
- **Obst und Getreide** (z.B. Frucht-Müsli) ist auch eine sehr gärungsanfällige Mischung und ist zu **vermeiden**.
- **Milchprodukte sollen nicht** mit anderem tierischem Eiweiß wie **Fleisch oder Fisch** gegessen werden. Milch und Joghurt sollen auch nicht gemischt werden.
- **Fruchtsaft** soll **nicht mit salzigem oder eiweißreichem Essen** zusammen gegessen werden.
- **Schwarztee** besitzt eine "zusammendziehende" Eigenschaft und soll deswegen lieber **nicht mit oder vor einer Mahlzeit** getrunken werden, da dies die Verdauungskraft abschwächt.

Zusätzliche Ratschläge:

- **Honig** soll **nie aufgeheizt** oder gekocht werden, sonst wird er sehr schwer zu verdauern und führt zu *Ama* (Giftstoff) im Körper.
- **Jogurt** soll **nicht abends oder nachts** gegessen werden, sonst kann dies zu *Ama* (Giftstoff) im Körper führen.
- **Bananen** sind auch eher schwer zu verdauern und **sollen i.d.R. nicht abends oder nachts** gegessen werden.