

03.05.2016 | Padma | GESELLSCHAFT & SOZIALES, GESUNDE ERNÄHRUNG

7 tibetische Tipps für den Start in die warme Jahreszeit

Tibetische Konstitutionslehre unterstützt effiziente Nährstoffaufnahme und typgerechte Ernährung

Wien/Österreich (HumanNews) – Jedes Jahr aufs Neue lacht uns die Sonne im Frühling wieder an und lockt uns vor die Tür. Man kümmert sich um den Garten, grillt mit Freunden oder treibt Sport. Bewegung und frische Luft eignen sich optimal zum Abschalten vom Alltag und um Ruhe zu finden. Da unser Körper die Übergangszeit nutzt, um sich wieder auf Sonne und steigende Temperaturen einzustellen, sind falsche Ernährungs- und Essgewohnheiten, wie deftiges und spätes Essen, eine zusätzliche Belastung für den Organismus. Die Tibetische Konstitutionslehre bietet hier optimale Ansatzpunkte, um den Körper gezielt zu unterstützen und optimal in Balance zu halten. „Basierend auf einer gesunden Ernährung und natürlicher Lebensweise haben wir 7 Tipps zusammengestellt, mit denen sich der Start in die warme Jahreszeit entspannt genießen lässt.“ erklärt Dr. Herbert Schwabl, Forschungsleiter und Eigentümer von PADMA. Das Schweizer Unternehmen ist Pionier bei der Erforschung pflanzlicher Inhaltsstoffe und fertigt spezielle Kräutermischungen nach tibetischen Rezepturen.

1 – Ingwer-Tee belebt am Morgen

Am Morgen muss unser Magen und Verdauungssystem erst richtig in Schwung kommen. Trinken Sie daher am besten direkt nach dem Aufstehen und auf leeren Magen ein bis zwei Gläser heißen Ingwer-Tee mit Honig. Auf diese Weise wird die Verdauung angeregt und das Frühstück besser aufgenommen. Falls Ihnen der Ingwergeschmack nicht zusagt, können Sie alternativ auch nur warmes Wasser zu sich nehmen. Mit Schwung in den Tag zu starten, steht so nichts mehr im Weg.

2 – Tibetische Kräuter wirken verdauungsanregend

Um nach dem Essen den Verdauungsprozess zusätzlich zu unterstützen bieten sich spezielle tibetische Kräutermischungen, wie beispielsweise die Granatapfelsamen-Rezeptur Se 'bru 5, an. Diese Mischung fördert die körpereigene enzymatische Verdauung und stärkt damit den Verdauungsprozess. Ihre anregende Wirkung ist auf die reichhaltigen sekundären Pflanzenstoffe von Granatapfelsamen, Galgant, Langer Pfeffer, Kardamom und Zimtkassia zurückzuführen.

3 – Der richtige Durstlöscher

Mit steigenden Temperaturen erhöht sich unser Verlangen nach Abkühlung. Das gleiche gilt auch für unseren Durst. Eisgekühlte und vor allem zuckerhaltige Getränke bieten jedoch nur kurzfristige Erfrischung. Zum einen wird der Körper dadurch in sehr kurzer Zeit heruntergekühlt, sodass er umso mehr Wärme erzeugt und wir erst richtig ins Schwitzen geraten. Zum anderen bringt der Zucker unseren Lipid- und Kohlehydratstoffwechsel durcheinander. Vermeiden Sie als Durstlöscher daher kalte und stark zuckerhaltige Getränke, wie Limonaden und Fruchtsäfte, und setzen Sie stattdessen auf Wasser, lauwarme Kräutertees oder Saftschorlen.

4 – Lebensmittel: Halten Sie sich an Obst und leichte Speisen

Tibet ist eine der höchstgelegenen Regionen der Erde und geprägt durch raue klimatische Bedingungen, die auch die tibetische Küche beeinflussen. Damit der Körper unter diesen schwierigen Bedingungen im Gleichgewicht bleibt, ist sowohl

eine effiziente Nährstoffaufnahme als auch eine typgerechte Ernährung wichtig. Auf uns Europäer übertragen ist es ratsam, in der Übergangszeit auf kalte und ungekochte Lebensmittel sowie ölige und schwere Speisen zu verzichten. Neben der Umstellung des Organismus auf die warme Jahreszeit, stellen diese durch eine erhöhte Fettverdauung eine zusätzlich Belastung für den Körper dar. Halten Sie sich stattdessen an gekochtes Gemüse, wie Auberginen, Spargel oder Reis sowie Pilze, Fisch und saisonales Obst. Zudem bietet sich die Zubereitung leichter Suppen an, die dem Körper die notwendigen Nährstoffe auf schnelle und einfache Weise zuführen.

5 – Bewegung: Wer rastet, der rostet

Sonnenschein und warme Temperaturen sind für viele ein willkommener Motivationsschub, um sich wieder mehr im Freien zu bewegen. Durch sportliche Überbelastung aber auch Durchblutungsstörungen endet so manches aktive Wochenende jedoch mit Krämpfen und Muskelkater. Es ist daher wichtig ein gesundes Maß zu finden und sportliche Bewegungen der eigenen Konstitution entsprechend anzupassen. Trinken Sie zudem mindestens zweieinhalb bis drei Liter am Tag.

6 – Unterkühlungen vermeiden

Die ersten Sonnenstrahlen des Jahres sind in vielerlei Hinsicht sehr verlockend. Man will endlich wieder kürzere Kleidung tragen und im Café draußen sitzen. Das Risiko für Unterkühlungen ist daher besonders groß. Einerseits ist es nur in der direkten Sonne angenehm warm und andererseits erwärmen sich der Boden und andere Sitzgelegenheiten nur langsam. Da unser Nieren-Becken-Bereich binnen kurzer Zeit ausköhlt nehmen Sie sich eine warme Decke mit und vermeiden Sie direkten Sitzkontakt zu kalten Flächen.

7 – Abendessen: Genuss braucht Zeit

Zu einem gelungenen Tagesabschluss gehört ein gutes Abendessen und die Zeit dieses auch zu genießen. Hierbei gilt wiederum nicht zu spät und nicht allzu schwer zu essen. Leichte Speisen sind besser verdaulich und helfen ruhiger zu schlafen. Verzichten Sie daher nach dem Abendessen nach Möglichkeit auch auf Milchprodukte und Süßigkeiten, da diese die Verdauung stören.

PADMA produziert seit 1969 als einziges Unternehmen in Europa **pflanzliche Kräuterformeln auf Basis tibetischer Rezepturen**. Das Unternehmen gilt als Pionier auf dem Gebiet pflanzlicher Inhaltsstoffe und hat es sich zum Ziel gesetzt, ein moderner Brückenbauer für **Tibetische Konstitutionslehre** in der westlichen Welt zu sein. PADMA trifft mit uralten tibetischen Rezepturen den modernen Trend zu ganzheitlicher Gesundheitspflege, mehr Wohlbefinden und gesünderer Ernährung. Das erkennen nicht nur immer mehr Menschen, sondern auch die moderne Forschung.
www.padma.at

www.HumanNews.de

Pressekontakt:

Yield PR:

Andreas Haas, Junior Consultant

Telefon: +49/170/528 858 0

E-Mail: a.haas@yieldpr.de

Homepage: <http://www.padma.at>