

Nutze die heißen Tage für deine Leichtigkeit

Ein paar bewusst leichte Tage — kühlend, klärend, wohltuend.

Wenn draußen die Hitze steht, verlangt der Körper ganz von selbst nach Leichtem. Genau das dürfen wir nutzen: ein paar Tage leichter, wasserreicher Kost. Schwere Nahrung heizt von innen — lässt du sie weg, wird der ganze Körper kühler, der Kopf klarer und das Gemüt spürbar leichter. Ich lade dich herzlich ein, in den heißen Tagen mit mir gemeinsam ein wenig zu entlasten. Hier sind deine einfachen Bausteine.

SANFTES SAFTFASTEN

1

Ein bis zwei ruhige Tage mit frisch gepressten, gut verdünnten Säften und warmer Gemüsebrühe. Kein Hungern — eine Pause für die Verdauung.

OBSTSALATE

2

Süße, reife Früchte: Melone, Beeren, Trauben, Birne. Geheimtipp: eine Prise Kokoswasserpulver darüber — Mineralien & feine Süße.

LEICHTE SALATE

3

Die herzhafteste Variante: Gurke, Fenchel, Blattgrün, viel Koriander & Minze. Sanftes Dressing aus Limette, Olivenöl, einer Prise Salz.

SANFT AUSLEITEN

4

Morgens warmes Wasser mit Zitrone, genug Ballaststoffe, abends etwas Triphala. Mit Bedacht auch eine Darmentleerung über einen Einlauf.

AYURVEDA-PRINZIP

5

Süß, bitter & herb kühlen — scharf, sauer & salzig heizen. Iss die Hauptmahlzeit mittags, abends leicht. Nichts eiskalt trinken.

KÜHLENDE FUSSBÄDER

6

Abends die Füße für ein paar Minuten in kühles Wasser. Kühlt über die Fußsohlen den ganzen Körper — und macht wunderbar schläfrig.

SITALI — KÜHLATEM

7

Zunge zum Röhrchen rollen, langsam durch sie einatmen, durch die Nase aus. 8–10 Runden — deine innere Klimaanlage, immer dabei.

GENUG TRINKEN

8

Warmes oder zimmerwarmes Wasser über den Tag, Kokoswasser, kühlender Kräutertee. Eine Prise Salz & Zitrone gleicht den Schweiß aus.

Halt es sanft. Hör auf deinen Körper. Werde leicht.

Sanft & ohne Zwang — bei Vorerkrankung, Schwangerschaft oder Diabetes bitte vorher ärztlich abklären.

Wir gehen das gemeinsam. Komm gern in meine kostenlosen Online-Stunden dazu.