



Naturheilpraxis für Frauen

Romaine Heynen

Lischmattweg 1

3114 Wichtrach

romaineheynen.ch

Lustvolle ganzheitliche Ernährung

«Lass die Nahrung deine Medizin sein.»

Was heisst lustvolle ganzheitliche Ernährung?

Eine ganzheitliche Ernährung darf Freude machen, alle Sinne ansprechen und die Lust - Lebenslust sowie sexuelle Lust - anregen! Fern von Abwägen und Kalorien zählen. Die ganzheitliche Ernährung soll unkompliziert, genussvoll und auf die individuellen Bedürfnisse angepasst sein. Durch die Stärkung des Körperbewusstseins über beispielsweise körperorientierte Visualisierungsarbeit, können die Zeichen des Körpers viel differenzierter wahrgenommen werden. So dass frau mit der Zeit ganz genau merkt, was ihr gut tut und was nicht.

Eine grundsätzliche Leitfrage nach den individuellen Bedürfnissen und Verträglichkeiten lautet:
Wie fühle ich mich 2 Stunden nach dem Essen?

«Ich könnte einschlafen.», «Ich könnte schon wieder was essen.» - Müdigkeit, Trägheit, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit oder erneuter Hunger sind Zeichen, dass der Körper mit der Verdauung der Nahrung überlastet oder nicht gestärkt ist.

«Ich fühle mich gekräftigt/gestärkt.» - Frische Energie, Lust, Wachheit, Ideenreichtum, Kreativität, Ausdauer sind Zeichen, dass der Körper die Nahrung gut verdauen und durch die Verstoffwechslung neue Energie freisetzen konnte.

Genussvolle mediterrane Küche

Der Film «Eat Pray Love» mit Julia Roberts zeigt im ersten Teil eindrücklich, wie die mediterrane Küche den Genuss, die Sinnlichkeit und die Lebenslust neu anfeuern kann...

Was macht die mediterrane Küche aus? Das südliche Klima, die Einbindung in der Gesellschaft mit guten Gesprächen, viel Humor: Mit dem Zelebrieren von genussvollem Essen mit viel Gemüse, reifen Früchten, hochwertigem Olivenöl, frischen Kräutern, frischem Fisch, einem Schluck guten Rotwein, einer kleinen süssen Nachspeise und dem anschliessenden «dolce far niente». Klingt doch verlockend?!

Ayurvedische Kochkunst

Nebst der mediterranen Küche bietet auch die ayurvedische Kochkunst viele wunderbare Rezepte und gesundheitliche Vorteile! Durch die vielen wärmenden Gewürze, Getränke und Gerichte werden die Verdauungssäfte/-enzyme angeregt und die Verstoffwechslung geschieht geschmeidiger. Die Ayurved*innen sind Künstler*innen im Zaubern von aphrodisierenden Menüs, welche die Sinne wecken und den Unterleib beleben. Warme Birnenhälften mit Ziegenkäse an einer Rosmarin-Honigsauce, Honigwaben-Pfannkuchen mit reifen Erdbeeren an Orangenblütenwasser, Orientalische Feigen an einer lauwarmen Granatapfelsauce... Inspirierend, oder?

Wie Du mit Deinem Einkauf die Umwelt und Dein Portemonnaie schonst

- mit den Jahreszeiten mitgehen, sprich Erdbeeren im Frühsommer, Rosenkohl im Winter
- lokal und regional und wo möglich plastikfrei einkaufen zB. Marktbesuch, Gemüseabo
- so viele bunte, abwechslungsreiche Frischprodukte wie möglich geniessen
- biologische, hochwertige Produkte
- vegetarisch betonte Kost

Wie Du Dein Verdauungsfeuer stärkst

statt...

vom Kühlschrank direkt ins Mund
Gemüse als Beilage
nur Salz und Pfeffer
Zucker, künstliche Süssungsmittel
viel rotes Fleisch
hastiges Essen
immer was Süsses zum Schluss
Mühe mit Verdauung, Sodbrennen
Süssgetränke, Energy Drinks, Alkohol
viele Weizen-, Weissmehlprodukte
glutenhaltige Nahrungsmittel
Süsses, Salziges als Snack
Spätes Abendessen

dessen...

warme Mahlzeiten, mind. Zimmertemperatur
Hälfte des Tellers Gemüse, gedämpft, im Ofen...
diverse Gewürze, Kräuter (frisch, getrocknet)
getr: Früchte, Birnel, Xylit, Honig, Agavendicksaft
2-3x pro Woche mageres Fleisch oder Fisch
20 Mal bewusstes Kauen und Einspeicheln
mal was natürlich Süsses zu Beginn
Spaziergang oder 20 min. Hinlegen nach dem Essen
Wasser (30 ml pro kg Körpergewicht), ungesüsster Tee
Dinkel-, Vollkornprodukte bevorzugen
Hirse, Reis, Mais, Quinoa, Buchweizen
Selbstgemachte Popcorns, geröstete Mandeln
Leichtes Abendessen zB. Suppe vor 19 Uhr

Inspirierende Kochbücher

Sinnliche Ayurvedaküche - Über 100 Rezepte für Gesundheit und Lebensfreude - Markus Dürst, Johanna Wäfler, Doris Iding

Aphrodite - Eine Feier der Sinne - Isabel Allende

Essen, geniessen, gesund bleiben - Ernährung als Medizin, 70 genial einfache Rezepte - Laura Koch