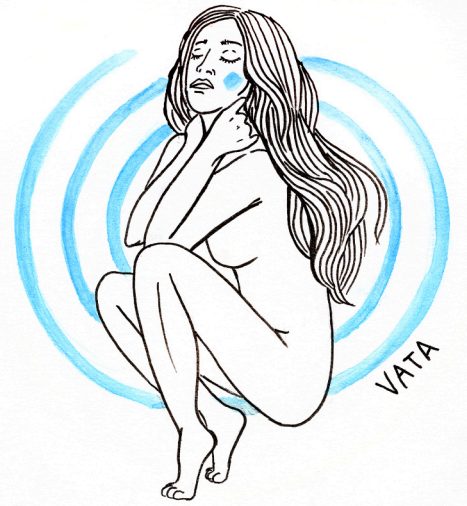


# VATA DIÄT BEI TROCKENER HAUT

Mahlzeiten bestehen idealerweise aus 50% Vollkorn, 20% Proteinen und 20 bis 30% frischem Gemüse und Früchten.

Bevorzuge warme, schwere und gekochte Speisen. Schlinge nicht und versuche, regelmäßig zu essen. Wichtig ist es, viel zu trinken – nicht nur bei trockener Haut! Sechs bis sieben Gläser Wasser am Tag sind perfekt. Manchmal reicht es bereits, wenn du die richtigen Teesorten wählst, um Vata auszugleichen.

Versuche so gut es geht auf kalte Speisen, Salate, rohes Essen, Limonade und Eis zu verzichten. Das alles verstärkt Vata. Oft neigen Vata-Typen dazu, gerade diese Lebensmittel gerne zu essen. Zu viel davon sorgt dann aber eben für trockene Haut.



@tinadiy

## DO

## DON'T

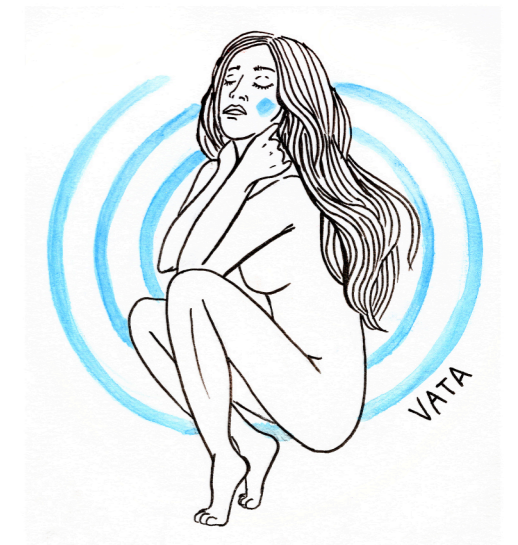
Gemüse	Rote Beete, Blattkoriander, gekochter Blumenkohl, grüne Bohnen, Brunnenkresse, grüne Chilies, gekochte Erbsen, Fenchel, Gurke, Karotten, Knoblauch, gekochter Kohl, Koriander, Kresse, Kürbis, Lauch bzw. Porree, Meerrettich, Okra, dunkle Oliven, gekochte, Pastinake, Radieschen, Senfgrün, Spargel, gekochter Spinat, Steckrübe, Süßkartoffel, Taro-Wurzel, Tomaten, Zucchini, Zuckerrüben, Zwiebel (gekocht, geröstet).	Artischocken, Aubergine, rote Beete Blätter, Blattgemüse, roher Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, indische Feigen, Grünkohl, weiße Kartoffeln, Klettenwurzel, roher Kohl, Kohlrabi, Kopfsalat, Löwenzahnblätter, frischer Mais, bittere Melonen, grüne Oliven, süße und scharfe Paprika, Petersilie, Pilze, Rettich, Rosenkohl, Rügenblätter, Salat, Sellerie, Schlangenkürbis, Sprossen, Stachelbeere, rohe Tomaten, Weizengras, rohe Zwiebel.
Früchte	Ananas, süße Äpfel, süße Apfelsinen, Aprikosen, Avocado, Beeren, frische Datteln, Erdbeeren, reife Feigen, Kirschen, Kiwi, Kokosnuss, rote und violette Trauben, reife Mangos, Melonen, süße Orangen, Papaya, Pfirsich, süße Pflaumen, Rhabarber, Rosinen, Tamarinde, Zitronen.	Unreife Äpfel, Birnen, Cranberries, getrocknete Datteln, Dattelpflaumen, Dörripflaume, getrocknete Feigen, getrocknete Früchte, Kaki, Granatapfel, Preiselbeeren, Wassermelone.
Getreide	Amaranth, gekochte Haferflocken, Hartweizenmehl, Pfannkuchen, Quinoa, Reis, Seitan, Weizenkeimbrot, Weizen.	Brot, Buchweizen, Couscous, Dinkel, Gerste, Getreideflocken, Granola, Kracker, Mais und Maischips, Müsli, Haferkleie, Haferflocken, Hirse, Pasta, Polenta, Reiskuchen, Roggen, Sago, Tapioca, Teigwaren, Weizenkleie, Zerealien.



@tinadiy

DO

DON'T



@tinadiy

DO

DON'T

Hülsenfrüchte	Rote Linsen, Miso, Mungbohnen, Mung-Dal, Sojakäse, Sojasauce, Sojawurstchen, Tofu, Tur-Dal, Urad-Dal.	Adzukibohnen, schwarze Bohnen, weiße Bohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Limabohnen, braune Linsen, Pintobohnen, weiße Riesenbohnen, Sojabohnen.
Milchprodukte	Die meisten Milchprodukte sind gut: Butter, Buttermilch, Hüttenkäse, Joghurt (verdünnt und gewürzt), Käse, saure Sahne, warme Ziegenmilch.	Eis, Hartkäse, Joghurt (unverdünnt).
Tierische Produkte	Austern, Büffel, Eier, Ente, Forelle, Hühnchen, Krabben, Lachs, Lamm, Rind, Meeres- oder Süßwasserfische, Meeresfrüchte, Sardinen, Shrimps, dunkles Putenfleisch, Tunfisch.	Weißes Hühnerfleisch, Kaninchen, Schwein, weißes Putenfleisch, Wild.
Gewürzbeilagen	Algen, Chutney, Essig, Frühlingszwiebeln, Gewürzgurken, Gomasio, Hijiki, Kelp, Ketchup, Kombu, frischer Koriander, Limone, Limonen- und Mangopickles, Mayonnaise, schwarzer Pfeffer, Pickles, Rotalgen, Salz, Schalotten, Seetang, Senf, Sojasauce, Tamarinde, Zitrone.	Chilischoten, Meerrettich, Schokolade, Sprossen.
Nüsse	Alle Nüsse, aber nur in geringen Mengen (etwa 10 Nüsse am Tag).	-
Samen	Chiasamen, Leinsamen, Flohsamen, Halva, Kürbiskerne, Sandwegerich, Sonnenblumenkerne, Sesam, Tahin.	Popcorn.
Öle	Ghee, Olivenöl, Sesamöl, die meisten anderen Öle.	Leinsamenöl.
Süßungsmittel	Ahornsirup, Fruchtsäfte, Fruktose, Gerstenmalz, Honig, Melasse, Reissirup, Sirup, Succanat.	Weißer Zucker.

Getränke und Tees	Aloe Vera Saft, Ananassaft, Apfelsider, Aprikosennektar, Bier (ab und zu), Beeren- und Karottensaft, Chai, Getreide-Kaffee-Ersatz, Kirschsaf, Limonade, Mandelmilch, Mangosaft, Misobrüh, Orangen- und Papayasaf, Pfirsichnektar, Reismilch, saure Säfte, Sojamilch, Traubensaft, Wein (ab und zu), Zitronenlimonade (ab und zu).	Apfelsaf, Birnensaft, Carob, Cranberrysaf, Eistee, Gemüsebrüh, gemischte Gemüsesäfte, eiskalte Getränke, Granatapfelsaf, koffeinhaltige Getränke, Johannisbrot, Kaffee, Kakao, kalte Milchgetränke, Pflaumensaft, Preiselbeersaf, Tomatensaft, Schwarztee.  Kräutertees: Alfalfa, Borretsch, Brombeere, Chicorée, Chrysantheme, Erdbeere, Feilchen, Gerste, Ginseng, Hibiskus, Hopfen, Hysop, Immergrün, Jasmin, Katzenminze, roter Klee, Klette, Löwenzahn, Maisfäden, Mate, Mormonentee, Nessel, Passionsblume, Rotklee, Salbei, Scharfgarbe, Veilchen, kleines Wintergrün, Zichorie, Zitronenmelisse.
Gewürze	Ajwan, Anis, Asafoetida, Basilikum, Bockshornklee, Bohnenkraut, Cayenne, Dill, Estragon, Fenchel, Gewürznelken, Immergrün, getrockneter Ingwer, Kardamom, Klee, Knoblauch, Koriander, Kumin, Kurkuma, Langpfeffer, Lorbeerblätter, Majoran, Mandelextrakt, Minze, Mohnsamen, Muskat, Neem Blätter, Orangenschale, Oregano, Paprika, Petersilie, schwarzer Pfeffer, Pfefferminze, Piment, Pippali, Rosmarin, Safran, Salbei, Salz, Senfsamen, Sternanis, Teufelsdreck, Thymian, Vanille, kleines Wintergrün, Zimt.	Kümmel.
Supplements	Aloe Vera Saft, blaugrüne Alge, Aminosäuren, Bienenpollen, Eisen, Gelee Royale, Kalzium, Magnesium, Spirulina, Zink, Vitamin A, B, B12, C, D und E.	Gerstengrün, Bierhefe.