

Wertvolle Tipps und Tricks der ayurvedischen Ernährung



Lolita Rühle,

www.massagenuernberg.de

Dieses E-Book richtet sich an Personen, die wieder mehr Bewusstheit für Essen bekommen möchten.

Essen bedeutet mehr als nur irgendwelche Lebensmittel zu sich zu nehmen.

Essen bedeutet Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Die Qualität meiner Nahrung, die ich zu mir nehme, liefert mir die Qualität meines körperlichen und geistigen Gesundheitszustandes.

Essen ist eine Ressource, die uns Energie geben und uns gleichzeitig Gesundheit schenken kann.

Mit Essen kannst du dich krank und antriebslos machen, oder gesund und energiegeladen.

Wenn du ein Mensch bist, der diese Ressource für sich nutzen möchte, dann wirst du hier mit diesem E-Book sehr viele wertvolle Informationen bekommen, die du allmählich für dich umsetzen lernst. Denn nur über die Umsetzung wirst du auch zum Erfolg kommen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und viel Enthusiasmus beim Umsetzen!

Inhaltsverzeichnis

- 2 AURVEDA – DIE ÄLTESTE NOCH EXISTIERENDE WISSENSCHAFTLICHE LEHRE DES MENSCHLICHEN LEBENS
- 3 DER MENSCH ALS MIKROKOSMOS
- 4 DER EINFLUSS DER NAHRUNG AUF DEN MENSCHEN
- 5 BEWUSSTSEINSÜBUNG – KAUMEDITATION
- 6 DIE PFLANZE
- 7 WAS BEDEUTET LICHTNAHRUNG
 - 7.1 WELCHE REGELN GELTEN BEI AYURVEDISCHER LICHTNAHRUNG
 - 7.2 NAHRUNGSMITTEL MIT HOHEM LICHTANTEIL
 - 7.3 NAHRUNGSMITTEL; DIE DEN LICHTANTEIL ZERSTÖREN
- 8 WAS IST DAS VERDAUUNGSFEUER IM AYURVEDA
 - 8.1 AGNIARTEN
 - 8.2 DAS VERDAUUNGSFEUER UND SEINE UNTERSCHIEDLICHEN QUALITÄTEN
- 9 WAS IST AMA?
 - 9.1 KENNZEICHEN FÜR AMA
- 10 AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSREGELN FÜR MEHR GESUNDHEIT
 - 10.1 WAS KANN ICH TUN; UM AMA ZU VERMEIDEN
 - 10.2 AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSVERHALTENSREGELN
 - 10.3 LEBENSMITTELKOMBINATIONEN UND IHRE VERTRÄGLICHKEITEN
- 11 DIE GESCHMACKSRICHTUNGEN UND IHRE WIRKUNGEN
 - 11.1 ALLGEMEINE TIPPS ZU GEWÜRZEN
 - 11.2 GEWÜRZE; DIE DEIN VERDAUUNGSFEUER AKTIVIEREN
 - 11.3 GEWÜRZE DER AYURVEDISCHEN KÜCHE
- 12 MASALA
 - 12.1 MASALA GEGEN MAGENVERSTIMMUNGEN
 - 12.2 GARAM MASALA
 - 12.3 CHAI MASALA

Ayurveda – Die älteste noch EXE Ayurveda – Die älteste noch existierende wissenschaftliche LEHRE des menschlichen Lebens

Ayurveda ist die älteste noch lebende wissenschaftliche Lehre des menschlichen Lebens (Gesundheit und Langlebigkeit). Die Wissenschaft, die die Verbindung von Körper, Geist und Seele als Leben beschreibt.

Ayurveda ist eine uralte indische Heillehre. Die Urformen des Ayurveda sind schon an die 5000 Jahre alt. Sie fand ihre erste Niederschrift vor 3000 Jahren in den Veden, den ältesten überlieferten Schriften der Menschheit.

Ayurveda ist aus dem meditativen Geist der Rishis (Seher der Wahrheit) hervorgegangen. Über Jahrtausende hinweg wurden ihre Lehren von Meister zu Schüler mündlich weiter getragen und später in der Form melodioser Sanskrit-Dichtung niedergeschrieben.

Das Wort Ayurveda stammt aus dem Sanskrit (= altindisch). Ayurveda bedeutet Urwissenschaft „Das Wissen vom langen und gesunden Leben“ (Ayus = Leben, Veda = Wissen). Gemeint ist das Wissen über uns selbst. Es geht um den Menschen als Ganzes und seine Fähigkeit, sich selbst zu heilen und ein Gefühl dafür zu entwickeln, was für ihn wirklich gesund ist. Was ihm gut tut und was nicht.

Ayurveda ist nicht nur ein Weg, um frei von Beschwerden zu werden, sondern auch ein Weg zu mehr Lebenskraft, Ausgeglichenheit und um zu sich selbst zu finden.

Ayurveda versteht sich nicht nur als Wissenschaft, sondern auch als Philosophie und Religion.

Ihre Ursprungsreligion ist der Hinduismus, aber ihre Blütezeit hatte Ayurveda um 600 v. Chr. mit dem Aufkommen des Buddhismus.

Asoka, ein Ksatriya – Krieger, eroberte große Teile des indischen Reiches. Er wandte sich vom Hinduismus ab und erhob den Buddhismus zur Staatsreligion. Unter Asoka wurden im ganzen Reich ayurvedische Krankenhäuser errichtet, Universitäten gegründet, Heilkräutergärten angelegt.

Mit dem Buddhismus breitete sich das medizinische ayurvedische System aus und erreichte Tibet, Zentralasien, Sri Lanka, Teile von China und Japan, wo bis heute noch Ayurveda praktiziert wird.

Die ayurvedischen Lehren haben auch andere Gesundheitslehren beeinflusst. So sagt man, dass alle anderen Lehren aus Ayurveda entstanden oder abgeleitet sind (chinesische Medizin, tibetische Heilkunde, griechische, japanische usw.). Noch heute streiten die Gelehrten untereinander, welche Lehre zuerst da war.

Im 15. Jh. zogen die Moslems in das Land ein und zerstörten große Teile des indischen Reiches und damit auch Ayurveda, so dass die ayurvedische Heillehre jahrhundertlang ruhte.

Mit dem Einzug der englischen Kolonialmacht wurde in Indien die westliche Medizin eingeführt und Ayurveda komplett verboten. Ayurveda wurde zu einer „Arme-Leute-Medizin“. Nur wer kein Geld hatte, suchte heimlich einen Ayurveda - Arzt auf.

Erst seit 1928 durfte Ayurveda wieder an einer eigenen Fakultät gelehrt werden.

Seit den 60er Jahren erlebt Ayurveda wieder einen Aufschwung. An den indischen Universitäten lehrt man beide medizinischen Systeme. Mediziner aus aller Welt gehen nach Indien, um Ayurveda zu studieren. Seit dieser Zeit verbreitet sie sich auch in Deutschland. Pharmakonzerne, vorwiegend die Firma *Höchst*, haben sich dort angesiedelt und Forschungszentren gebaut, um die Wirkung der einzelnen Pflanzen wissenschaftlich zu erkunden.

Seit einigen Jahren dürfen bestimmte Präparate nicht mehr eingeführt werden, weil diese angeblich noch nicht erforscht sind. Ich bin der Meinung, auch hier möchte sich die Pharmaindustrie breit machen und am Geschäft Ayurveda mitverdienen.

Doch, wenn du Ayurveda ganz klassisch übernimmst und lediglich schon mal bestimmte einfache Regeln beachtest, dann kannst du unheimlich viel für deine Gesundheit tun und bist lange frei von Krankheiten.

In diesem Kurs werde ich nicht explizit auf die *Doshas* eingehen. Hier bekommst du ganz einfache Regeln aus dem Bereich der Ernährung, die du für dich umsetzen kannst, ohne groß weiter über Ayurveda Bescheid zu wissen.

Der Mensch als Mikrokosmos

Ayurveda betrachtet den Menschen als Teil eines komplexen Systems. Zu diesem System gehören das Göttliche, das Universum und die Natur. Ayurveda versteht das Universum als Makrokosmos, in dem der Mensch als Mikrokosmos mit eingeschlossen ist. Beide stehen in Wechselwirkung zueinander.

Nach ayurvedischer Auffassung ist der Mensch Teil der Natur und wird als eine Einheit betrachtet. Ayurveda arbeitet mit den Kräften der Natur, um den Menschen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Doch der Mensch hat sich im Laufe der Jahre immer mehr von der Natur abgewandt und versucht die Natur zu beherrschen. Er hat versucht - und versucht es auch weiterhin - in die Natur einzugreifen. Das hat bisher sehr viel Schaden angerichtet. Das Eingreifen in die Natur zerstört den Makrokosmos und damit auch den Mikrokosmos, sprich den Menschen (uns) selbst.

.....

Die Pflanze

Die Pflanze ist ein wichtiges Nahrungsmittel für den Menschen, denn sie speichert Licht. Ihre Aufgabe ist es, über Photosynthese Licht in Leben zu verwandeln. Der Mensch braucht Lichtnahrung, um gesund zu gedeihen und in seiner psychischen und physischen Kraft zu bleiben. Ohne Licht ist kein Leben möglich. Wenn wir Nahrungsmittel mit zu geringem Lichtanteil zu uns nehmen, verhungern wir buchstäblich. Egal, wie viele Kalorien es sind. Wir können dick sein und gleichzeitig verhungern. Nicht die Kalorien entscheiden über das Satt Werden, sondern die Qualität der Nahrung. Wie hoch ist ihr Lichtanteil?

Noch vor 100 Jahren war es üblich, viele Wildpflanzen als Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Doch mit Zunahme der Industrialisierung veränderte sich das Essverhalten und die Wildpflanze verschwand aus der Küche und dient heute nur noch als schmückendes Beiwerk oder als Gewürz. Die Pflanze ist für uns zum einen eine wichtige Nahrungsquelle und zum anderen wertvolle Medizin.

Ein indisches Sprichwort besagt:

„Du brauchst keine Medizin, wenn du dich richtig ernährst, und du brauchst keine Medizin, wenn du dich falsch ernährst.“

.....

Lebensmittelkombinationen und ihre Verträglichkeiten

Im Nachfolgenden gehe ich auf verschiedene Nahrungsmittelkombinationen ein, die sich untereinander nicht so gut vertragen. Wenn du diese Regeln beachtest, wird es dir auch hier um Einiges besser gehen.

1. Obst

Obst sollte nach Möglichkeit immer allein gegessen werden. Dabei können durchaus verschiedene Obstsorten miteinander kombiniert werden.

Obst in Kombination mit stärkehaltigen Lebensmitteln: Die Kombination mit stärkehaltigen Lebensmitteln wie Brot, Kartoffeln und Mehlspeisen wirkt sich ungünstig auf den Körper aus. Selbst der geliebte Obstkuchen wäre hier eine ungünstige Kombination. Es liegt bei dir, ob du darauf verzichten möchtest oder nicht. Auch das Frühstücksmüsli aus Getreideerzeugnissen, frischem Obst und Milch passt aus ayurvedischer Sicht nicht zusammen.

.....

Das vollständige E-Book kannst du auf käuflich erwerben auf:

<https://kommindeinekraft.de/ebook-ayurveda/>