

Nicky Sitaram Sabnis

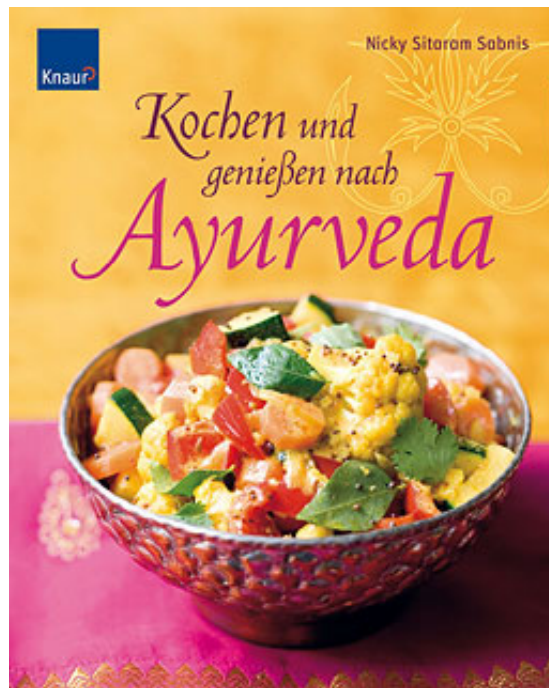
Kochen und genießen nach Ayurveda

Leseprobe

[Kochen und genießen nach Ayurveda](#)

von [Nicky Sitaram Sabnis](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b7545>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Gesund leben nach Ayurveda

Wie Sie nun im Laufe des Buches entdecken konnten, gibt es nicht die eine richtige Ernährung, sondern nur eine Ernährung, die an Ihre eigene Konstitution, an die Tages- und Jahreszeit angepasst ist. Auch die Lebensphasen und das Klima spielen eine Rolle. Durch die entsprechende Ernährung stellt sich eine Harmonie von Geist und Seele ein, wir gewinnen an Energie und Kraft und können wieder zu Ruhe und Klarheit finden.

Wasser — das ayurvedische Heilmittel

Ayurvedisches Essen schmeckt am besten mit warmem oder lauwarmem Wasser. Auch zwischen den Mahlzeiten beruhigen und entschlacken heiße oder warme Getränke. Blähungen, unangenehmes Völlegefühl und Verstopfung können so vermieden werden. Warmes Wasser ist dabei noch besser als warmer Tee, denn es ist neutral in Geschmack und Wirkung. Vata-Typen sollten pro Tag bis zu 3 Liter trinken, am besten warm. Für Pitta-Menschen sind 2 Liter kühle bzw. lauwarmer Getränke gut geeignet. Kapha-Typen dagegen dürfen knappe 2 Liter richtig heiß genießen.

Heißes Wasser ist ein wichtiges Heilmittel im Ayurveda. Es entgiftet und stärkt somit den Körper. Heißes Wasser löst viele Ablagerun-

gen und Schlacken auf, an die kaltes Wasser und andere Getränke nicht herankommen. Kochen Sie Wasser zugedeckt 15 Minuten lang. Warten Sie dann, bis sich der Kalk gesetzt hat. Das Wasser wird weicher und reiner und kann viel leichter in die Zellen aufgenommen werden.

Noch ein paar wichtige Zutaten ...

Essen Sie nicht zu schnell und in aller Ruhe - ohne viel dabei zu reden. Vermeiden Sie Ablenkungen aller Art, vielleicht wählen Sie entspannende Musik. Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen. Denn Ihre momentane körperliche und geistige Verfassung beeinflusst auch Ihre Verdauung. Sind Sie eher müde oder bedrückt, wählen Sie leichtere Speisen. Waschen Sie vor dem Essen zuerst die Hände und das Gesicht und nehmen Sie sich einen kurzen Augenblick Zeit für einen kleinen Dank. Erlauben Sie sich eine gute Sitzhaltung, das gibt Ihrem Magen mehr Platz.

Genießen Sie das Essen mit allen Sinnen, riechen Sie es, lassen Sie es auf der Zunge zergehen. Genießen Sie zum Abschluss der Mahlzeit eine warme Nachspeise oder einen heißen Tee. Nach dem Essen sollten sich Vata- und Pitta-Typen fünf Minuten

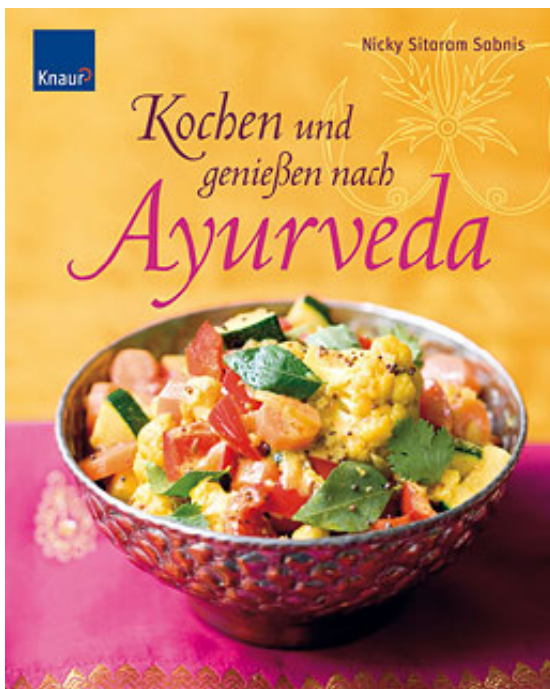
Ruhe gönnen. Am besten kurz hinlegen. Kapha-Menschen dagegen sollten einen kurzen, schnellen Spaziergang unternehmen.



Ayurvedische Essensregeln

- Jede Mahlzeit sollte alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten.
- Bei erhöhtem Vata: Lebensmittel, die süß, sauer und salzig schmecken, bevorzugen.
- Bei erhöhtem Pitta: Lebensmittel, die bitter, herb und süß schmecken, bevorzugen.
- Bei erhöhtem Kapha: Lebensmittel, die scharf, herb und bitter schmecken, bevorzugen.
- Ein erhöhtes Dosha auszugleichen kann bis zu einer Woche dauern. Danach sollten die Speisen wieder alle sechs Geschmacksrichtungen gleichermaßen enthalten.
- Kochen Sie bevorzugt in Töpfen und Pfannen mit dicken Böden, die die Hitze gut leiten.
- Das Mittagessen sollte Ihre Hauptmahlzeit sein. Mittags herrscht das Dosha Pitta vor und das Verdauungsfeuer ist noch sehr stark.
- Essen Sie nur, wenn Sie richtig Hunger haben, zwei- bis dreimal am Tag. Andere Hungergefühle sind bloß Appetit.
- Essen Sie frische, warme, leichte und gut verdauliche Speisen. Bevorzugen Sie naturbelassene Lebensmittel aus der Region.
- Meiden Sie Tiefkühlkost, Konserven, Gerichte aus der Mikrowelle, aufgewärmte oder lang gelagerte Speisen – sie besitzen kaum mehr Lebensenergie.
- Speisen sind warm und gegart viel besser verdaulich und daher bekömmlicher.
- Nur ein Drittel Ihres Magens sollten Sie mit festen Speisen füllen, das zweite Drittel mit Flüssigem, und ein Drittel sollte leer bleiben. Bilden Sie mit beiden Händen eine Schale – so groß ist Ihr Magen.
- Kauen Sie jeden Bissen sorgfältig. So helfen Sie dem Magen bei seiner anstrengenden Arbeit und sind außerdem viel schneller satt.
- Drei Mahlzeiten pro Tag sind optimal – am besten mit vier Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten. Auch zwei Stunden vor der Nachtruhe sollten Sie keine Mahlzeit mehr zu sich nehmen.





Nicky Sitaram Sabnis

Kochen und genießen nach Ayurveda

128 Seiten, geb.
erschienen 2008



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de