

Sablock

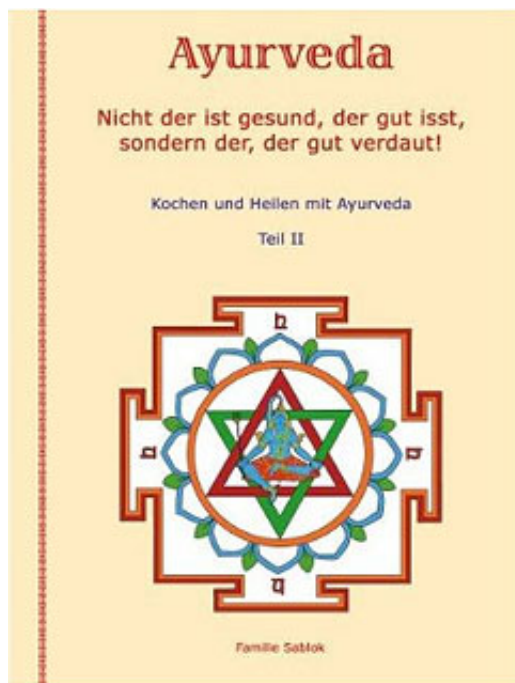
Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 2

Leseprobe

[Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut! Teil 2](#)

von [Sablock](#)

Herausgeber: Dharma Center / Sita Ram Verlag



<http://www.unimedica.de/b6947>

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>



Sattva-, Raja- und Tamas-Nahrung Die drei Gunas (Trigunas)

Sattva-Nahrung

Sind frische, vegetarische Nahrungsmittel, Gerichte mit Gebeten und guten Gedanken gekocht und mit Hingabe serviert. Beispielsweise gehören zum Sattva-Essen frische Früchte und Säfte, frisches Gemüse, wertvolle und unbehandelte Nahrungsmittel und Vollkornprodukte. Wie die Ernährung ist, so sind die Gedanken. Wie die Gedanken sind, so sind auch unsere Taten. Wie die Taten sind, so werden die Gewohnheiten (Sanskrit: Charakter). Diese Gewohnheiten begleiten uns mehrere Leben. Sattva-Essen führt u. a. zu Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

Raja-Nahrung

Ist ein Essen um die Geschmackssinne zu befriedigen und bei dem einzelne Geschmacksrichtungen sehr dominieren z. B. sehr Scharfes, Salziges, Saureres. Dazu gehören auch Fertiggerichte mit Konservierungsmitteln, Farbstoffen und Geschmacksverstärkern.

Dieses Essen gibt uns wenig Kraft für Körper, Geist und Seele, es werden hauptsächlich die Geschmackssinne befriedigt.

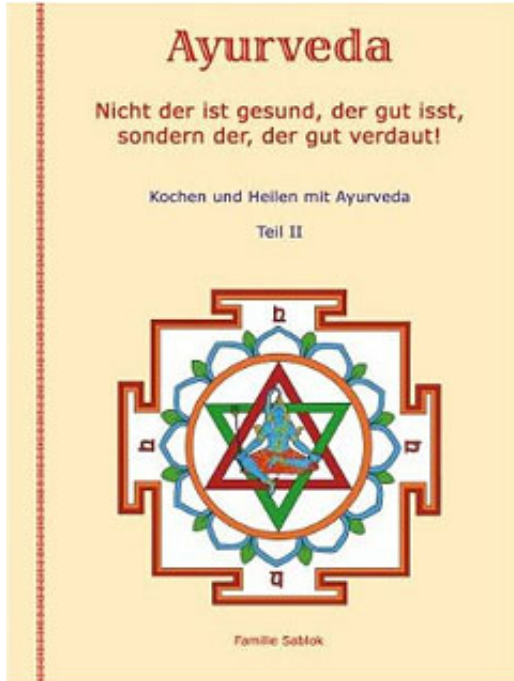
Im Übermaß führt es zu emotionaler Unausgeglichenheit und Reizbarkeit.

Tamas-Nahrung

Alkohol, verdorbenes, altes, verschimmelt, verbranntes Essen, sehr kalte Speisen, Getränke und Fleisch. Wenn ein Tier selber tot und kraftlos ist, wie kann es uns als Leiche Kraft geben? Es ist nur eine Frage der Zeit bis eine Krankheit ausbricht. Tamas-Nahrung verursacht negative Gedanken, die den Menschen leer und kraftlos machen. Ist der Mensch leer und kraftlos wird er schnell wütend und zornig.

Es ist ratsam Sattva-Essen zu bevorzugen, denn wenn wir uns sattvisch ernähren, werden unsere Gedanken, Worte und Taten auch positiv beeinflusst.

Tamas Essen dagegen führt zu negativem Denken, Sprechen und negativen Handlungen. Input = Output



Sablock

[Nicht der ist gesund, der gut isst,
sondern der, der gut verdaut! Teil 2](#)

Kochen und Heilen mit Ayurveda, Teil II

100 Seiten, Spiralbindung
erschienen 2008



bestellen

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