

Die 3 goldenen Essensregeln im Ayurveda



Im Ayurveda gilt ganz besonders:

Du bist, was du isst. Und ein anderer Spruch lautet:

Deine Nahrung soll deine Medizin sein, deine Medizin soll deine Nahrung sein.

Deshalb möchte ich dir heute die 3 goldenen Essensregeln im Ayurveda verraten!

Wann?

Ayurveda empfiehlt, dass die Mittagsmahlzeit die Hauptmahlzeit sein sollte. Mittags ist Agni, das Verdauungsfeuer am aktivsten. Abends empfiehlt Ayurveda eine leichte, gekochte Mahlzeit, mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen. Ideal ist eine Gemüsesuppe.

Was?

Sehr empfehlenswert ist es, jeden Tag frisch zu kochen. Viel gekochtes Gemüse, reifes Obst und alles möglichst in Bio-Qualität. Dies hat die besten Nährstoffe und die wenigsten Schadstoffe.

Aufgewärmte Mahlzeiten sind nicht zu empfehlen, denn sie fördern die Ama-Bildung.

Ernähre dich deiner Dosha-Konstitution entsprechend und richte dich nach dem saisonalen und regionalen Angebot.

Wie?

Den größten Nutzen haben wir von unserer Ernährung, wenn wir beim Kochen fröhlich sind und in einer guten Stimmung essen. Dazu gehört ein liebevoll gedeckter Tisch, Zeit und Muße und angenehme Gespräche. Streitgespräche und schwierige Themen gehören nicht an den Esstisch.

Segne und genieße dein Essen, kaue gründlich und schmecke mit deiner vollen Aufmerksamkeit. Höre auf zu essen, wenn du satt bist. Als Regel gilt im Ayurveda: Dein Magen sollte sich nur 2/3 gefüllt anfühlen.

Die 3 goldenen Essensregeln im Ayurveda sind der Grundstein für eine gute Gesundheit.

Bleibe gesund und fröhlich, Lisa ♥