
GRUNDREGELN ZUR AYURVEDISCHEN ERNAHRUNG

Unabhängig von Konstitution und aktuellen Dosha-Schwankungen gibt es im Ayurveda einige allgemeingültige Regeln zur Ernährung, die Wohlbefinden und Gesundheit unterstützen. Sie gleichen die Doshas aus, stärken den Stoffwechsel (Agni), schützen vor Verdauungsstörungen und Toxinen (Ama), fördern die Transportkanäle (Srotas), die für eine aktive Verdauung und Zellerneuerung notwendig sind.

DIE RICHTIGE MENGE

Essen in Maßen – zu viel wie auch zu wenig Nahrung verursacht Störungen. Die Füllung des Magens in 4 Teilen: 2 Teile feste Nahrung, 1 Teil Flüssigkeit, 1 Teil sollte leer bleiben.

REGELMÄSSIG ESSEN, KEINE ZWISCHENMAHLZEITEN

Regelmäßiges Essen und Vermeiden unkontrollierter Zwischenmahlzeiten ist extrem wichtig für gute Verdauung. Am besten ist, erst wieder zu essen, wenn die vorige Mahlzeit verdaut ist. Drei Mahlzeiten sind die Regel.

- Morgens ist unsere Verdauung noch träge: warmes, leichtes Frühstück.
- Mittags ist die Verdauungskraft am stärksten: Hauptmahlzeit
- Abends, ca. 3 Stunden vorm Schlafengehen: leichte, warme Mahlzeit. Da abends der Körper am leichtesten verschlackt, keine blockierenden Nahrungsmittel wie Käse, Joghurt und säuerliche Speisen.

IN RUHE ESSEN UND GUT KAUFEN, IN ANGENEHMER ATMOSPHERE

In Ruhe, aber nicht zu langsam essen, die Nahrung gut durchkauen, dann wird Magen und Darm eine Menge Arbeit abgenommen. Dem Genuss beim Essen gilt die volle Aufmerksamkeit ohne Ablenkung. Viel reden, nebenbei Fernsehen oder Lesen mindert nicht nur den Genuss, sondern stört die Verdauung und kann sogar der Gesundheit schaden. Gegessen werden sollte an einem Ort, der Wohlbefinden hervorruft.

ZU DEN MAHLZEITEN NICHT TRINKEN

Eine Stunde vor und nach dem Essen sollte man nichts trinken, um das Verdauungsfeuer nicht zu löschen. Als verdauungsfördernd hat sich aber das schluckweise Trinken von einem Glas heißem Wasser erwiesen. Ausnahmen vor dem Essen: verdauungsfördernde Tees, Ingwerwasser.

HOCHWERTIGE NAHRUNGSMITTEL, GEKOCHTE UND SELBST ZUBEREITETE MAHLZEITEN

Nahrung sollte stets rein sein: hochwertig, frisch und mit Liebe zubereitet. Am besten Bio und wenig industriell bearbeitet, aus der Umgebung und saisongerecht. Möglichst selbst frisch kochen und warme Mahlzeiten zu sich nehmen.

AUF AUSGEWOGENEN GESCHMACK ACHTEN

Die ideale ayurvedische Mahlzeit sollte alle 6 Geschmacksrichtungen enthalten: süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb. Das Kochen mit Ghee (Butterfett) intensiviert den Geschmack und fördert die Verdauung.

KOMBINATION VON NAHRUNGSMITTELN

Die lange Erfahrung des Ayurveda hat gezeigt, dass bestimmte Nahrungsmittel nicht miteinander kombiniert werden sollten, da sie sonst zu verschiedenen Erkrankungen führen. (Einnahme innerhalb 1 Stunde gilt als Kombination)

Milch darf nur mit bestimmten Nahrungsmitteln eingenommen werden: Mango, Weintrauben, Honig, Ghee, Butter, Ingwer, Pfeffer, Zucker, Reisflocken, Gerste, Amla.

Milch darf nicht kombiniert werden mit: Fisch, Fleisch, Mung-Dal, saurem Obst, Rettich, Blattgemüse, Wein, Sesam, Senf, Zitronen, Bananen, Granatäpfeln, Salz.

Weitere schädliche Kombinationen:

- Fleisch mit Sprossen, Honig, Zuckerrohrprodukten
- Fisch mit Banane, Joghurt, Buttermilch
- Honig mit Rettich
- saure Früchte und Gemüse (Zitrusfrüchte, Beeren, Tomaten, Rhabarber) mit Milch, Joghurt, Topfen oder Kefir
- Ghee und Honig zu gleichen Teilen

