

DAS GEHEIMNIS DER GANZHEITLICHEN ERNÄHRUNG

Fast jeder Mensch in unserer Gesellschaft hat eine Idee von gesunder Ernährung. Viel Salat und Gemüse essen, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und Kaffee, Alkohol und Fleisch reduzieren... wer von uns hat sich das nicht des Öfteren vorgenommen.

Im Ayurveda hat die konstitutionell abgestimmte Ernährung einen elementaren Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit und seelische Zufriedenheit. Eine ausgewogene, ganzheitliche Ernährungsweise gibt dem Körper alles, was ihm fehlt. Die Empfehlungen, passend zur Konstitution, werden langsam Schritt für Schritt im Alltag umgesetzt. Gesund essen ist kein freudloses «Körnerpicken», sondern ein Fest für alle Sinne. Das Gemüt will ebenso mit den täglichen Speisen genährt werden. Genuss mit Freude und Achtsamkeit nährt unsere Psyche mit Lebensqualität und Selbstzufriedenheit. Fehlt uns der innere Ausgleich, so greifen wir automatisch zu Süßigkeiten und Fastfood, danach fühlen wir uns energielos und innerlich leer.

Rasayana – zur körperlichen und geistigen Stärkung

Rasayana heisst Verjüngung und ist die ayurvedische Lehre für Vitalität bis ins hohe Alter. Viele natürliche Nahrungsmittel sind

Rasayanas, sie stärken, verjüngen und vitalisieren den Körper auf allen Ebenen. Gegen Stress und geistige Ermüdung wirken Mandeln, Pistazien und eingelegte Trockenaprikosen in Safran-Milch besonders gut. Zellaufbauend und aphrodisierend sind Gewürze wie Muskat, Kardamom und Safran. Nehmen wir diese regelmäßig zu uns und essen einmal täglich eine warme, frisch gekochte Mahlzeit mit Gemüse, Salat und Getreide, so wird die Lust nach Süßigkeiten automatisch nachlassen. Der Körper benötigt immer weniger Kompensationsmittel für seine Überbelastung und Mangelerscheinungen. Besonders Heißhunger nach Süßem zeigt uns einen starken Energie- und Mineralmangel an. Essen wir anstelle von «leere-energielose Nahrung» die notwendigen Aufbaustoffe in Form von Nüssen, Rohkost und Trockenfrüchten, so sind sogenannte «ungesunde Süßigkeiten» nicht mehr notwendig. Wir sind satt, zufrieden – befriedigt auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.



Trudi Bühler
www.ayurveda-erleben.ch