



Ayurvedische Ernährung

Autor/in: [Heilpraktikerin Evelyn Böttger](#)

süß sauer salzig scharf bitter herb Ernährung nach Ayurveda Im Ayurveda gibt es keine pauschalen Ernährungsvorschriften. Es ist auch nichts verboten - sofern sich noch keine Krankheit manifestiert hat. Die Nahrungsmittel sollten auf die Konstitution abgestimmt sein. Frisch zubereitete Mahlzeiten, aus heimischen Produkten hergestellt, abgestimmt auf die eigenen Doshas sind der Gesundheit zuträglich. Alles was natürliche unveränderte Nährstoffe enthält kann für die ayurvedische Ernährung genutzt werden. Zusatzstoffe, aufgewärmte Mahlzeiten, Zubereitungen in der Mikrowelle sind 'tamasisch' und bereiten den Boden für chronische Krankheiten. Unter tamasisch versteht man nicht oder schwer Verdauliches, was sich im Körper als Stoffwechselschlacken ablagert.

Die ayurvedische Küche setzt vor allem auf pflanzliche Ernährung, wie Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Fleisch ist nicht völlig verpönt - es wird in erster Linie Geflügel bevorzugt. Fleisch sollte vorzugsweise mittags gegessen werden, weil die Verdauung mittags am Besten funktioniert.

Das bevorzugte Getränk im Ayurveda ist Wasser. Es sollte 10 Minuten geköchelt und über den Tag mit kleinen Schlucken getrunken werden. Morgens direkt nach dem Aufstehen fördert es eine gesunde Verdauung. Kalte Getränke während der Mahlzeiten stören die Verdauungstätigkeit (Agni) und führen zu Blähungen.

Alle Geschmacksrichtungen sollten in einer Mahlzeit enthalten sein:

Durch die Wahl der richtigen Gewürze können Sie Ihre Ernährung positiv beeinflussen. Sie können diese Gewürze mittlerweile in vielen Geschäften kaufen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten