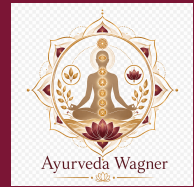


# 14 Goldene Ernährungsregeln des Ayurveda

*Bewusst essen – gesund leben*



*Agni – das Verdauungsfeuer – ist die Grundlage unserer Gesundheit im Ayurveda*

1

## Warm

Alle Mahlzeiten warm zu sich nehmen. Warme Nahrung ist wohlschmeckend, regt Agni an und wird schneller verdaut.

2

## Ölig-fettend

Ölig-fettende Nahrung ist schmackhaft, Agni-anregend, schneller verdaulich, stärkt die Sinnesorgane und verbessert die Hautfärbung.

3

## In Maßen

Essen in Maßen sorgt für eine gute Verdauung. Der Magen wird gedrittelt: 1/3 feste Nahrung, 1/3 Flüssigkeit, 1/3 frei für die Doshas.

4

## Mit Hunger

Neue Nahrung erst nach Verdauung der vorangegangenen Mahlzeit aufnehmen. Agni ist dann stimuliert und die Srotas sind frei.

5

## Nahrungsmittelkombinationen

Nahrungsmittel mit unvereinbaren Eigenschaften nicht kombinieren. Z. B. keine Milch mit Saurem, Knoblauch, Bananen oder Fisch.

6

## Ort

Essen an einem geeigneten Ort, der mit Accessoires versehen ist und Wohlbefinden hervorruft.

7

## Ruhe

Essen in Ruhe – weder zu schnell noch zu langsam.

8

## Konzentration

Die Konzentration auf das Essen ist wichtig für die Verdauung. Reden und Lachen ist weniger günstig.

9

## Konstitutionsbezogen

Bei der Auswahl der Nahrungsmittel die individuelle Prakriti (Konstitution) berücksichtigen. Auch die Zubereitungsart ist wichtig.

10

## Wohlfühlen

Nach dem Essen sollten wir uns wohlfühlen – im Stehen, Sitzen, Liegen und Gehen sowie beim Atmen und Reden.

11

## Sättigung

Hunger- und Durstgefühl sollten beseitigt sein, die Sinne sollten klar sein.

12

## Leichtigkeit

Nach dem Essen kein Druckgefühl im Magen. Der Bauch sollte sich nicht übermäßig schwer anfühlen.

13

## Kein Druckgefühl

Keine Beeinträchtigung der Herz-Lungen-Funktion, z. B. kein Druck auf diese Organe oder Schwierigkeiten beim Atmen.

14

## Verdaut nach 12 Stunden

Das Morgenessen sollte abends verdaut sein, das Abendessen am nächsten Morgen.