

Ayurveda – konzentrierte Tipps

Eigentlich ist es nicht ganz statthaft, diese Tipps so zu veröffentlichen. Beim Ayurveda geht es um eine typgerechte Ernährung und Lebensweise. Ziel ist, das energetische Gleichgewicht gemäss dem persönlichen Typ, optimal auszugleichen.

Durch eine Freundin wurde mein Interesse geweckt und hier sind nun einige Rezepte zum Ausprobieren. Die Sammlung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wer sich näher interessiert, stürze sich in die Bücher! Grundsätzliche Empfehlung: regelmässiger Tagesablauf und Essenszeiten, aber variabler Speiseplan, d.h. Schwerpunkte betr. Eiweiss, Kohlenhydrate, Fett sehr unterschiedlich gewichten! Nach dem Motte: Variable Reize beleben die Neuronen!

Zitronenwasser = Limpani

Nach dem Aufstehen 1 grosse Tasse heisses Wasser (nicht mehr als 40 Grad) mit 1 TL Honig und dem Saft einer halben Zitrone mischen und in langsamen Schlucken trinken. Der Honig sollte mind. 6 Monate alt sein.

Gekochtes Wasser

Wasser ca. 10 bis 20 Min. kochen (wird dadurch reiner und weicher) und über den Tag verteilt schluckweise und warm trinken. Reinigt die Geschmacksknospen, regt die Verdauung an und stärkt die Milz.

Ingwerwasser

Drei Scheiben in Stäbchen schneiden und 15 Min. kochen lassen. Über den Tag verteilt schluckweise und warm trinken. Stärkt das Verdauungsfeuer.

Verjüngungstee

50 g Koriandersamen	25 g getr. Basilikumblätter
50 getrocknete Ingwerwurzel	25 g langer Pfeffer
50 g Süssholz	25 g schwarzer Pfeffer
50 g Fenchelsamen	25 g Gewürznelke
25 g Kardamomsamen	25 g Zimt
25 g grosse Kardamomsamen	

Zutaten mischen, mahlen und in gut verschliessbarer Dose aufbewahren.

Zubereitung: auf einen halben Liter Wasser einen halben Teel. Pulver geben. 3 Min. auf kleiner Flamme kochen lassen und 3 Min. ziehen lassen. Mit ein bisschen Milch wird eine Art Jogitee daraus. Kann auch noch mit Schwarztee ergänzt werden.

Trikatu

- 1 El schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 El Langpfeffer, gemahlen
- 1 El Ingwerpulver

vermischen und 1 Msp. in einem ½ Glas Wasser vor den Mahlzeiten einnehmen. Fördert das Verdauungsfeuer.

Trifala (unbedingt in Pulverform, keine Kapseln!)

Erwachsene 1 – 1,5 Teel.,
Kinder ¼ bis ½ Teel.

in etwa 200 ml heissem Wasser einweichen, umrühren und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen erhitzen und abseihen. Die Flüssigkeit auf nüchternen Magen trinken. Danach 30 Min. nicht hinsetzen oder hinlegen. Wenn möglich erst Frühstück, wenn der erste Stuhl durch ist, aber mindestens 30 Min. warten. Nur während Entschlackungskuren, ca. 2 Wochen durchführen.

Gerste(nmalz)

Gerste spielt im Ayurveda eine fördernde Rolle beim Abnehmen. Es werden z. T. komplizierte Verfahren zur Herstellung eines Extraktes beschrieben. Aus der Makrobiotik ist mir das Gerstenmalz eingefallen.

Essenszeiten

Im Gegensatz zu anderen Ernährungslehren, sagt Ayurveda, dass für Menschen, die gut „ansammeln“ wichtig sei, nur zu essen, wenn wirklicher Hunger vorhanden ist. Zwischen den Mahlzeiten mind. 4 h Abstand halten. Zwischen Abendessen und Frühstück 12 h Abstand halten. Abendessen 3 h vor dem Schlafen gehen, am Besten bis 19 Uhr oder wieder ab 22 Uhr.

Bewegung

Das kann frau ja bald nicht mehr hören; ich weiss. Trotzdem: nach den Mahlzeiten unbedingt bewegen 5 bis 15 Min.

Schlaf

Im Ayurveda wird darauf hingewiesen, dass übermässiges Schlafen und Schlafen am Tag den Energiestrom erheblich beeinträchtigen kann. Für Menschen mit Gewichtsproblemen gilt: kein Mittagsschlaf und nicht essen vor dem zu Bett gehen (s.a.o.).

Frische Lebensmittel

Ayurveda besteht – für meine Ohren noch deutlicher als die Chinesische Medizin – auf frischen, unverarbeiteten Produkten. Keine Essensreste für den nächsten Tag aufheben! Keine industriell hergestellte Nahrung, keine Mikrowelle, keine Tiefkühlahrung.

Tridosha-Curry (zum Ausgleich der drei Energietypen)

1 EL.	Kreuzkümmel	3	Lorbeerblätter
„	Senfkörner	1 TL.	Schwarze Pfefferkörner
„	Aiwain	3 EL	Kokosflocken
„	Bockshornkleeblätter	1 EL	Ingwer, gemahlen
„	Fenchelsamen	1 EL	Kurkuma
„	Koriandersamen	¼ TL.	Asa foetida
2 Stangen	getr. Chilischoten	1 TL.	Amchur
bzw. 1 TL	Chilipulver	1 TL.	Steinsalz

Alle ganzen Gewürze, Blätter sowie Kokosflocken 5 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten. Abkühlen lassen, in der elektrischen Kaffeemühle mahlen und mit den gemahlene Zutaten mischen.

Gut verschliessbar aufbewahren und zum Kochen verwenden, bzw. als Gewürzergänzung für unterwegs nachträglich dem Essen beigegeben (Bsp. Salat, der besonders schwer verdaulich ist)

Rezepte und Erklärungen übernommen aus:

**N. Sitaram-Sabnis Sanft abnehmen mit Ayurveda
und V. Verma Abnehmen und Schlank bleiben mit Ayurveda**

und zum Schluss noch ein Tipp für die fröhliche Verbindung von Gesundheit und Genuss:

Ingwer-Limonen Cocktail - zur besseren Verdauung

500 ml Wasser
1 großes St. Ingwerwurzel
½ TL Kummin, ganz
¼ TL Ingwerpulver
2 Kardamomkapseln
etwas Steinsalz

etwas Jaggery (Palmzucker)
etwas frisches Korianderkraut
Saft von 2 Limonen
Saft von 1 Orange
½ TL Rosenwasser

Das Wasser in einem Topf erhitzen, mit dem frischen und getrockneten Ingwer, den Kumminsamen und Kardamomkapseln 10 Min. köcheln lassen. Jaggery und Salz unterrühren und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Den Gewürzsud abseihen, mit dem Limonen- und Orangensaft mischen und mit einigen Tropfen Rosenwasser abschmecken.

In hübsche Gläser gefüllt und mit fein geschnittenem Korianderkraut als Deko garniert

ca. ½ Stunde vor dem Essen servieren.

Von [http://www.campusnaturalis.de/root_service/Ayurveda -
_Rasayana Festtagsmenue inclusive Rezeptteil.php](http://www.campusnaturalis.de/root_service/Ayurveda_-_Rasayana_Festtagsmenue_inclusive_Rezeptteil.php)

Sibylle Michaela Balkow, Berlin-Potsdam