

Ayurvedische Ernährungsregeln

Alte Gewohnheiten nicht zu plötzlich aufgeben.

Ein Ritual nach dem anderen einfügen.

Geben Sie sich Zeit für die Veränderungen.



Worauf sollte man beim Essen im Ayurveda achten?

- ∞ Möglichst regelmäßig essen, mittags die Hauptmahlzeit, abends leichte Kost.
- ∞ Ein Stück frischer Ingwer, vor der Mahlzeit gekaut, regt das Verdauungsfeuer an.
- ∞ Nächste Mahlzeit erst wieder zu sich nehmen, wenn die vorhergehende verdaut ist und sich Hunger einstellt.
- ∞ Essen mit den Sinnen, schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre mit Harmonie mit Farben, Gerüchen, Klängen etc.
- ∞ Gute Verdaulichkeit, eher schonend gegerate Gemüse als kalte, rohe Salate.
- ∞ Die Nahrung sollte alle 6 Geschmacksrichtungen enthalten und typgerecht sein. Richten Sie sich dabei nach Ihren Bedürfnissen!
- ∞ Fragen Sie sich, was Sie jetzt brauchen, was Ihnen noch fehlt?

Wie sollte man Obst im Ayurveda kombinieren?

- ∞ Obst ist der beste „Reiniger“ für den Körper und hat einen starken Einfluss auf das Kapha-Prinzip. Deshalb wird für viele Menschen morgens ein Obstfrühstück empfohlen. Porridge (z.B. aus Gries oder Hafer mit Wasser) ist eine Alternative.
- ∞ Obst nur allein (ohne Quark oder Joghurt) und bis 16:00 Uhr essen, da es sonst zu säuernd auf den Organismus wirkt.
- ∞ Melone sollte nicht mit anderem Obst kombiniert werden, da sie leicht verdaulich ist, im Vergleich zu Bananen oder Feigen.
- ∞ Milch (nicht homogenisiert) gilt als süß und sollte nicht mit anderen sauren Nahrungsmitteln wie Obst oder Fleisch kombiniert werden.

Die Bedeutung von heißem Wasser und Milch im Ayurveda

- ∞ Morgens auf nüchternen Magen 1 – 2 Tassen warmes (Ingwer-) Wasser trinken, regt den Stoffwechsel an.
- ∞ Vor dem Essen viel, währenddessen oder kurz danach nur wenig trinken, am besten Wasser oder Kräutertee, auf keinen Fall Milch.
- ∞ Genügend stilles (leicht warmes) Wasser über den Tag verteilt trinken. Gewicht x 0,03 entspricht der optimalen Trinkmenge pro Tag.
- ∞ Warme, gewürzte und geschäumte Milch mit Zimt, Ingwer, Kardamom ist gut verdaulich. Abends zu sich genommen, wirkt sie schlaffördernd.



Die ayurvedische Ernährung schenkt dem emotionalen Aspekt der Nahrungsmittel eine besondere Bedeutung!

Sie wollen mehr wissen, dann gleich Kontakt aufnehmen.

Ayurvedische Ernährungsberatung

– Informationen:

Termine:

Ein Ersttermin zur Ernährungsberatung dauert ca. 75 Min.
Die beiden Folgebehandlungen sind kürzer, ca. 45 Min.
Die Ernährungsberatung kann auch online gebucht werden.

Veranstaltungsort:

Lübeck, wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
Die Ernährungsberatung kann auch online stattfinden.

Kosten:

Ersttermin 125,00 € inkl. 19 % MwSt.
Folgebehandlungen 75,00 € inkl. 19 % MwSt.

Ihre Fragen:

Tel.: [0451 2926659](tel:04512926659)

E-Mail: info@a-cl.de

Mehr über Ayurvedische Ernährung erfahren:

hier auf meiner Website