



Kontakt: Praxis für Ayurveda und ganzheitliche Heilweisen
Lara Weigmann / Tel.: ++49 (0)172-5299113
E-Mail: lara@c-networking.de
www.c-networking.de

Essen für die Seele

Eine ausgewogene Gesundheit geht über das körperliche Wohlbefinden hinaus und umfasst auch unseren Geist, die Seele, unsere Emotionen und unsere Sinne. Lebensmittel, die wir essen, können nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist und unsere Emotionen nähren.

Kochen und essen wir in einer harmonischen Atmosphäre, verwandeln wir Lebensmittel in Nektar. Eine angenehme, aufgeräumte, fröhliche Umgebung und die fürsorgliche Gesellschaft der Familie werden die Mahlzeiten tatsächlich nahrhafter machen.

Wenn wir kochen und essen, beeinflussen wir mit unserem Bewusstsein die Energetik des Essens. Seien Sie sich also bewusst, dass Sie nicht nur die physische Nahrung, sondern immer auch die Energie des Augenblicks konsumieren.

Unser Körper im Winter

Der Frühwinter beginnt Ende November und dauert bis Mitte Januar. Wenn die Tage kürzer werden, werden sie auch kälter. Während sich unser Körper auf den Temperaturrückgang vorbereitet, verspüren wir das Verlangen nach schwereren Nahrungsmitteln, um eine isolierende Fettschicht aufzubauen. Frostige Temperaturen führen zu verspannten Muskeln und laufenden Nasen. Unsere Gliedmaßen bleiben kühl, da unser Körper der Erwärmung unseres Kerns (der lebenswichtigen Organe) Priorität einräumt und den Blutfluss zu den Extremitäten und der Haut verringert. Aufgrund dieser Wärmekonzentration ist unsere Verdauung stark, so dass wir die reichhaltigeren Lebensmittel, nach denen wir uns sehnen, verdauen können.

Winternahrung

Ayurveda verbindet die Immunität (bala) mit der Verdauung (agni). Ein starkes Verdauungsfeuer ist gleichbedeutend mit einer gesunden Immunfunktion. Während der winterlichen Kapha-Saison kann es hilfreich sein, warmes/heißes Wasser zu trinken und verdauungsfördernde Gewürze wie Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom und Zimt zu verwenden, um die Immunfunktion zu unterstützen. Ebenso wie Chyavanprash, ein Gewürzmas aus ausgewählten Früchten, Kräutern und Gewürzen, wie die Vitamin-C-reiche Amla-Frucht, sowie natürlichen Antioxidantien und wichtigen Nährstoffe. Im Ayurveda gilt der tägliche Genuss von Chyavanprash als Elixier für Körper und Geist.

Unterschiedliche doshas haben unterschiedliche Bedürfnisse

„Ein wichtiger Aspekt der ayurvedischen Lehre ist die dosha-Theorie. Dieses System bildet die Grundlage zur Bewertung aller inneren und äußeren Einflüsse, Faktoren und Funktionen des menschlichen Organismus.“ (Quelle: Prof. Dr. SN Gupta)

Jedes dosha hat unterschiedliche Anforderungen für den Winter, da jedes dosha unterschiedlich von den Bedingungen der Jahreszeit beeinflusst wird. Ein Vata-Typ ist anfällig dafür, sich im Winter kalt und gestört zu fühlen. Kapha-Typen sind anfällig für Stauung und Stagnation in Geist und Körper. Pitta-Typen neigen vor allem im frühen Winter zu guten Leistungen, weil ihre natürliche, innere Wärme beruhigt wird. Wenn jedoch irgendein dosha aus dem Gleichgewicht geraten ist und den wechselnden doshas des Wetters ausgesetzt ist, kann es sein, dass wir uns krank und geschwächt fühlen.

Mit einfachen Mitteln verhelfen uns zu mehr Wohlbefinden

Gewürze, die uns wärmen, sind: Zimt, Kurkuma, Gewürznelken, schwarzer Pfeffer

Hilfreich bei Schleimbildung und laufender Nase: Honig, Zimt, Kardamom, schwarzer Pfeffer, Ingwer

Bei Erkältungen: Honig, Kurkuma, Ingwer, schwarzer Pfeffer, Chyavanprash, Trikatu (ist ein ayurvedisches Pulver-Präparat aus langem Pfeffer, getrocknetem Ingwer und schwarzem Pfeffer).

Dazu sollten Sie im Winter allgemein viel heißes Wasser trinken und auf den Konsum von kalten Getränken verzichten.

Die innere Weisheit des Ayurveda zeigt uns, dass wir alle Teil eines einzigen Bewusstseinssystems sind. Der Geist und der Körper interagieren mit dem Fluss der Natur und den Jahreszeiten. Wenn Sie Ihren dosha-Typ sowie das dosha der Umgebung verstehen, dann können Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist helfen, im Gleichgewicht zu bleiben.

Namaste
Lara Weigmann