

Ayurvedischer Kochworkshop Online

28. Nov 2020 von 11 bis 14 Uhr

"Ayurveda " (Ayu = Leben, Veda = Wissen) ist eine uralte medizinische Wissenschaft, die auf einem gesunden Lebensstil basiert. Ihre Anwendung im Alltag erhält deine Gesundheit und vermeidet ernsthafte Erkrankungen.



Home of Om. com



AYURVEDA, TYPISCHE GEWÜRZE UND IHRE HEILENDEN WIRKUNGEN AUF KÖRPER UND SEELE



Ayurveda ist das älteste Gesundheitssystem der Welt und bedeutet "die Wissenschaft vom langen Leben". Die Grundlage dieser Heilkunst ist die Lehre von den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther). Im Ayurveda werden sie zu dem Tridosha-Konzept (Bioenergien) Vata, Pitta und Kapha zusammengefaßt. Sind die Doshas im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Hierbei wird eine ganzheitliche Betrachtungsweise zu Grunde gelegt.

Die unterschiedlichen Temperamente oder Lebensenergien, DOSHAS

- Vata (Wind und Luft)
- Pitta (Feuer)
- Kapha (Erde und Wasser)



Diese kommen nach ayurvedischer Vorstellung in jedem Organismus vor. Dabei dominieren meist ein oder zwei Doshas, seltener alle drei. In einem gesunden Organismus sollten sich diese „Energien“ oder „Temperamente“ in einem harmonischen Gleichgewicht befinden.

Das Ziel der ayurvedischen Heilkunst ist die Vermeidung von ernsthaften Erkrankungen, indem man versucht, den Auslöser der Erkrankung zu verstehen und ungesunde Angewohnheiten abstellt. Dazu gibt es eine Reihe von Behandlungen, die vor allem dem Körper dabei helfen sollen, „sich selbst zu helfen“. Bekannt sind etwa die diversen Ölmassagen und das Panchakarma, ein aus 5 Teilen bestehendes Entschlackungs- und Reinigungsprogramm.

Ayurvedisch kochen:

Ein vollständiges ayurvedisches Menü enthält alle lebensnotwendigen Nährstoffe: Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente.

Auch alle sechs Geschmacksrichtungen sollten enthalten sein: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und astringierend (zusammenziehend).

Aus ihnen erhalten wir die Hauptinformationen für eine ausgewogene Ernährung, denn ein natürliches Verlangen nach einem bestimmten Geschmack zeigt unmissverständlich einen Mangel oder ein körperlich-geistiges Ungleichgewicht an. Aus diesem Grund können wir über den Geschmack der Nahrungsmittel unmittelbar und ganz wesentlich die Balance unserer inneren Regelkräfte beeinflussen. Jeder Geschmack hat dabei seine eigene Wirkung und Bedeutung für die Stimulation der Verdauungssäfte und -organe und somit für unser leiblich-seelisches Wohlbefinden.

SÜSS: anregend auf die Bauchspeicheldrüse; Reis, Süßkartoffeln, Fladenbrot, Getreide, Nudeln, Süßspeisen, Honig,...

SAUER: anregend und kräftigend auf die Magendrüsen, stimuliert am stärksten die Speichelsekretion, stellt zufrieden; Zitronen, Joghurt, Tamarinde, Tomaten, Obst,...

SALZIG: appetitanregend und den Wasserhaushalt beeinflussend, stabilisierend; enthalten in Steinsalz und Meersalz.

SCHARF: regt den Stoffwechsel an, wärmend, aktivierend, reinigend, tötet die Parasiten im Darm; fast alle Küchengewürze, Kräutern, Chili, Ingwer, Pfeffer,...

BITTER: stimuliert Leber und Galle, belebend, reinigend und klärend; Bockshornklee, viele Kräuter, grünes Gemüse, Salate,...

HERB, ASTRINGIEREND: zusammenziehend, schleimhautberuhigend, trocknend; Bohnen und Linsen, einigen Gemüsesorten wie Spinat, Kohl, Broccoli, Spargel, Artischocken, Rhabarber, Melanzani,...

TAMAS bedeutet Trägheit, Faulheit.

Tamasige Nahrungsmittel: trockene, alte, schlecht riechende, faulende, sterilisierte, kalte, abgestandene Nahrung. Dosen, mit Gewalt erworbenes, z.B. Fleisch. Außerdem Eier, Pilze, Hartkäse. Mikrowellenessen.

Verdauung braucht viel Energie. Tamassige Nahrungsmittel haben kein Prana mehr, keine Vitalkraft. Führt zu Pessimismus, Gier, Faulheit, Minderwertigkeitsgefühlen, Zweifeln. Sie stumpfen den Geist ab und können ernsthafte Krankheiten verursachen, deshalb möglichst meiden.

Die Natur der Gunas (Lebensenergien)

Die wahre Natur von Sattva ist Wonne.
Die wahre Natur von Rajas ist Schmerz.
Die wahre Natur von Tamas ist Bindung.
Sattva ist das Lichte.
Tamas ist das Dichte.



Einteilung der Lebensmittel in förderliche und schädliche:

Ayurvedisches Kochen ist nicht denkbar ohne ein tiefes Verständnis für drei Begriffe der ayurvedischen Lehre: Sattva, Rajas und Tamas. Sie sind in allem enthalten und sind die 3 Qualitäten des Universums, auch die 3 Gunas genannt.

Sattva सत्त्व

Rajas रजस्

Tamas तमस्

SATTVA bedeutet Tugend, Reinheit, Harmonie.

Sattvige Nahrungsmittel: Getreide, Reis (Basmati), Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte, Butterschmalz, Gemüse, Obst, frische Kräuter, Sesamöl, Olivenöl, Nüsse etc.

Sattviges Essen ist von der Wirkung her süß, leicht verdaulich, ölig, ausgeglichen im Nährstoffgehalt, vegetarisch. Es enthält alle sechs Geschmacksrichtungen und fördert die geistigen und körperlichen Qualitäten. Es vermehrt Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, schenkt innere Ruhe und Gelassenheit. Sattvig ist frisches, vollwertiges Essen aus unbelasteten, natürlich gereiften, biologisch angebauten Nahrungsmitteln.

RAJAS bedeutet Aktivität, Bewegung, Antrieb.

Rajasige Nahrungsmittel: Kaffee, Alkohol, Erdnüsse, Knoblauch, Zwiebeln, Fisch, Ketchup, Schokolade, Limonade, frittierte Speisen (nicht mehr als einmal pro Woche), eiskalte Getränke, zu trockene, zu scharfe, zu salzige Speisen.

Sie fördern, im Übermaß genossen, emotionale Unausgeglichenheit, Sinnlichkeit, Gefühlswallungen, Ärger, Reizbarkeit, Missgunst, Neid, Unwohlsein, damit auch Schmerzen, Sorgen. Sie erhitzen Körper und Geist und machen aggressiv und ungeduldig.

VATA:

- Element: Luft und Äther
- Sitz im Körper: Dickdarm, Geschlechtsorgane
- Funktionen: Bewegungsprinzip
- Tageszeit: 02:00 bis 06:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr
- Jahreszeit: später Herbst und Winter
- Eigenschaften: trocken, leicht, kalt, fein, schwankend, rau, klar, transparent, schnell, beweglich
- Geistige Eigenschaften: ruheloser Geist, schlechtes Gedächtnis, meidet Konfrontationen, ist aktiv, empfindsam, kreative Beschäftigung, setzt sich unter Druck, schnell erschöpft, Begeisterung
- Aufgaben im Körper: Ein- und Ausatmung, Bewegungen jeder Art, kreislaufunterstützend, Ausscheidung von Abfallprodukten des Körpers

PITTA:

- Element: Feuer und Wasser
- Sitz im Körper: Mitte des Körpers, Herz, unterer Teil des Magens, Leber, Galle, Milz, Dünndarm
- Funktionen: Stoffwechselprinzip
- Tageszeit: 10:00 bis 14:00 Uhr und 22:00 bis 02:00 Uhr
- Jahreszeit: Sommer, früher Herbst
- Eigenschaften: heiß, scharf, flüssig, leicht ölig, fleischiger Geruch, sauer
- Geistige Eigenschaften: logisch, kritisch, präzise und intelligent. Wird rasch emotional und hat keine Schwierigkeiten Ärger oder Wut auszudrücken
- Aufgaben im Körper: Sehkraft, Verdauung, Wärmeproduktion, Farbe des Körpers, Hunger, Durst, Appetit, Elastizität und Geschmeidigkeit des Körpers, intellektuelle Funktionen

KAPHA:

- Element: Wasser und Erde
- Sitz im Körper: Kopf und Atmungsorgane, Oberkörper
- Funktionen: Formgebung, Substanz
- Tageszeit: 06:00 bis 10:00 Uhr und 18:00 bis 22:00 Uhr
- Jahreszeit: Frühling
- Eigenschaften: schwer, kühl, weich, zähflüssig, süß, fest, schleimig, langsam
- Geistige Eigenschaften: freundlich, rücksichtsvoll und loyal, aber auch langsam, konservativ, schüchtern und gehorsam, Geduld, Potenz, Nachsicht, Mut, Großzügigkeit
- Aufgaben im Körper: Aufrechterhaltung der Geschmeidigkeit des Körpers und der Organe, Stabilisierung des Körpers, Kraft, Sicherung der Funktion der Gelenke

Ernährungsempfehlungen für den Vata Typ:

Da das gesamte Vata-Verdauungssystem und der Stoffwechsel eher von empfindlicher und unbeständiger Natur sind, ist eine bewusste Ernährung für diesen Konstitutionstypen ganz besonders wichtig, um Verdauungsstörungen, Blähungen und Verstopfungen zu vermeiden.

Die wichtigsten Eigenschaften einer Vata ausgleichenden Ernährung lassen sich mit den Begriffen warm, befeuchtend, nährend, beruhigend, befriedigend und erdend beschreiben. Warme Speisen, Eintopfgerichte und einfache, mild gewürzte Mahlzeiten wirken besonders wohltuend.

Optimal für den Vata-Typ bieten Nahrungsmittel mit einem süßen, sauren und salzigen Geschmack. Je höher das Vata ist, umso schwächer wird Agni, das Verdauungsfeuer. Alle frische zubereitenden Speisen sind reich an Lebensenergie, Prana, und wirken besonders stimulierend für den Vata betonten Stoffwechsel.



Besonders empfindlich ist das Vata-System im Winter, am Nachmittag und bei windiger, rauer Witterung. Alle schwer verdaulichen Nahrungsmittel wie z. B. Hülsenfrüchte (außer Mungbohnen), Kohl, Pilze, Paprika, rohe Zwiebeln usw. sollten zu diesen Zeiten eher gemieden werden.

Statt dessen sind warme und salzige Brühen, eingeweichte Trockenfrüchte, Nüsse, Samen und erwärmende Gewürze wie Anis, Fenchel, Zimt und Ingwer besonders aufbauend und harmonisierend.

Bei Bedarf können auch süße Früchte, beruhigende Kräuter- und Gewürztees mit Honig und/oder Milch sowie eine warme Milch mit Honig zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden, um dem labilen Vata-Stoffwechsel neue Energie zuzuführen.

Das **Frühstück** ist die wichtigste Mahlzeit für Vata, da wir am Morgen über den Energiestatus des ganzen Tages bestimmen.

Beispiele: Warme Getreidebreis aus Reis- oder Weizenflocken mit etwas Ghee und Vollrohrzucker, gebackene Bananen oder gedünstete Birnen, auch Trockenfrüchte, frische süße Früchte. Heiße Milch mit Safran, Kardamom und Zucker ist ebenfalls ein sehr gutes Vata Frühstück.

Das **Mittagessen** sollte leicht verdaulich sein.

Beispiele: Viel Reis, milde Gemüsesorten wie z. B. Karotten, Fenchel, Auberginen und Zucchini sind sehr zu empfehlen. Ein süßes Dessert und ein fruchtiges Chutney runden die vollwertige Mahlzeit auf nährende und beruhigende Weise ab. Tierische Eiweiße, alle Hülsenfrüchte (außer Mungbohnen und Urad Dal) sowie roher Salad sollten nur in kleinen Mengen genossen werden, da sie für den Vata Typ schwer verdaulich sind.



Das **Abendessen** sollte warm und nährend sein.

Beispiele: Eine warme Suppe, Kartoffeln, Teigwaren, süße Gemüse mit beruhigenden Gewürzen und etwas Ghee.

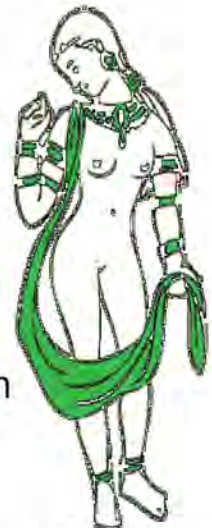
Für den Vata Typ ist gesundes Naschen, aufgrund seines labilen Verdauungsfeuers, zwischendurch erlaubt.

Ernährungsempfehlungen für den Pitta Typ:

Hat man Pitta sehr ausgeprägt in seiner Konstitution, so ist das Verdauungsfeuer von Natur aus stark und stabil und man besitzt viel Energie, Lebenskraft und eine robuste Gesundheit. Dieser Typ verträgt nahezu alle Speisen und besitzt ein exzellentes Verdauungssystem. Das einzige Ernährungsproblem, das Pitta kennt, ist ständiger Hunger und schlechte Laune, wenn das Essen nicht schnell genug verfügbar ist.

Pitta-Störungen drücken sich durch starkes Schwitzen, ein rotes Gesicht- und Hautfarbe sowie ein gereiztes Gemüt aus. Der Stoffwechsel übersäuert, und es können Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, Sodbrennen und Kopfschmerzen auftreten.

Im Sommer, zur Mittagszeit und bei großer Hitzeeinwirkung fühlt sich der Pitta-Typ oft „wie im Feuer“, ist voll innerer Anspannung und ungezügelter Kraft, neigt zu Nervosität und emotionalen Ausbrüchen.



Kalte, bittere und süße Nahrungsmittel bieten nun den idealen Ausgleich und schenken Kraft und Gelassenheit.

Alle sauren Früchte und Gemüse, sehr salzige Speisen wie Käse oder Fertigprodukte und Essig, Alkohol, Kaffee, Fleisch und andere säuernde Speisen sollten unbedingt vermieden werden. Statt dessen sind alle Wurzelgemüse wie Karotten, Kartoffeln und Sellerie sowie Blattgemüse und -salate zu bevorzugen.

Pitta ist bereits zum **Frühstück** sehr hungrig und hat starke Verdauungssäfte.

Beispiele: Waffeln oder Getreidebrei aus Haferflocken, Dinkel und Weizen. Dazu Ghee, Süßmittel und gedünstete Früchte. Vollkorntoast mit Butter und Honig oder ein paar Nüsse.

Das **Mittagessen** ist die wichtigste Mahlzeit für den Pitta-Typen, denn hier bekommt er alle Aufbaustoffe, die sein kraftvoller Organismus braucht.

Beispiele: Viel Salat, Hülsenfrüchte, süße und bittere Gemüse sowie vollwertige Getreideprodukte. Ein süßer Nachtisch, kann auch vor der Hauptspeise gegessen werden.

Abendessen:

Beispiele: Alle Wurzelgemüse, Kartoffeln und Getreide sind besonders hilfreich, um den Körper zu nähren und zu entsäuern.

Ernährungsempfehlungen für den Kapha Typ:

Kapha Menschen verfügen über ein enormes Harmoniebedürfnis und sind bereit, für den täglichen Frieden viel wegzustecken. Leider kompensieren sie innere Unruhe, Stress und Überbelastung mit zu viel Essen, wodurch das Kapha-Dosha leicht aus dem Gleichgewicht gerät und Gewichtszunahme zur Folge hat. Weiters kann der Stoffwechsel und die Verdauung eher träge und das Agni (Verdauungsfeuer) schwach werden. Die Nahrung wird nur langsam verdaut, und er fühlt sich müde, träge und antriebslos.



Konstitutionsbezogene Speiseempfehlungen für Vata-Pitta:

Frühstück: (Kapha dominiert, Vata-Pitta hat aber trotzdem gutes Verdauungsfeuer)
Getreidebrei aus Hafer-, Dinkel- oder Reisflocken mit Trockenfrüchten, Vollrohrzucker und ein wenig Zimt.
Oder Toastbrot mit Honig oder Fruchtaufstrich, gedünstete Früchte und eine Tasse heiße Milch (alternativ Sojamilch, Reismilch, Hafermilch) mit Safran, Kardamom und Vollrohrzucker.

Mittagessen: (Pitta dominiert)
Rohe Salate, Rohkost aus Fenchel, Karotte, Gurke, Radieschen oder frischen Sprossen.
Süße Desserts wie z.B. ein cremiger Mandelpudding, Kokosflan oder Grießhalva.
Frisches Gemüse mit Pasta, Kartoffeln oder Getreide, Hülsenfrüchte (Mung Dal oder rote Linsen mind. 4 mal pro Woche) oder Nüsse.

Abendessen: (Vata dominiert)
Warme, kräftige Suppen, Pastagerichte, Kartoffeln und Gemüse. Brote, Butter und vegetarische Aufstriche.

Der Vata-Pitta Typ braucht kleine Zwischenmahlzeiten um den aktiven Tag gut zu überstehen. Er sollte Kaffee und Schwarztee meiden und eher Kräutertees und Getreidekaffees trinken.

Konstitutionsbezogene Speiseempfehlungen für Vata-Kapha:

Frühstück: (träger Stoffwechsel in der Früh)

Tee mit anregenden Gewürzen wie Ingwer, Süßholz und Pfeffer und nur ein leichtes Frühstück.

Reiswaffel mit etwas Ghee und Honig oder ein Getreidebrei aus Gerste oder Reis. Brotaufstriche, Misosuppen oder gedünstete Früchte können den Speiseplan variieren. Schwere Vollkornprodukte sollten unbedingt gemieden werden.

Mittagessen: (warme leicht verdauliche Mahlzeiten)

Anregende Gewürze und frische Kräuter. Zur Mittagszeit kann der Vata-Kapha Typ eigentlich alles essen, nur nicht zu viel, da sonst das Agni (Verdauungsfeuer) leicht überfordert ist.

Abendessen: (vor 19:30 Uhr einnehmen)

Eier und Fisch sollten am Abend gemieden werden, da diese den Körper schwer und kühl machen. Der Schlaf vor Mitternacht ist für diesen Typ besonders wichtig.

Für die Vata-Kapha Konstitution ist es typisch, am Nachmittag ein kleines Tief zu verspüren. Ein anregender Kräutertee oder auch einmal ein Yogi-Tee mit Milch oder ayurvedischer Kaffee kurbelt die erschöpften Kräfte wieder richtig an.

Konstitutionsbezogene Speiseempfehlungen für Pitta-Kapha:

Frühstück: (großer Appetit am Morgen)
Honigbrot, frisch gebackene Waffeln, Grießbrei,
Trockenfrüchte, Nüsse. Eventuell auch ein Obstteller mit
frischen, süßen Früchten der Saison.

Mittagessen: (nicht zu spät)
Große Portion Salat mit frischen Kräutern, Keimlinge.
Gemüse würzen mit Kurkuma, Ingwer und Bockshornklee,
grüne Gemüsesorten (Spinat, Mangold, Zucchini o. ä.). Ein
kleiner Nachtisch kann das Mittagsmenü abrunden.

Abendessen: (bittere und süße Nahrungsmittel)
Gedünsteter Chicorée mit einem leckeren Kartoffelgratin,
Artischocken mit Avocado-Dip oder einfach nur ein leckeres
Brot mit vegetarischen Brotaufstrichen und ein bißchen
gegrilltes Gemüse aus dem Backofen usw.

Man sollte mit dieser Konstitution alle sauren Milchprodukte
meiden. Außerdem keine sauren Früchte, Tomaten, weißer
Zucker und zuviel Salz zu sich nehmen.

- Frischer Koriander oder Petersilie mit ein wenig schwarzem Pfeffer stärkt das Agni
- Sauna und Schwitzkuren
- Am Abend nur leichte Mahlzeiten (Suppen, gedünstetes Gemüse) zu mir nehmen und ab 20 Uhr nichts mehr essen.

Rezept Agni Trunk:

- 60 ml Wasser
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 große Scheibe Ingwer
- 4-5 Pfefferkörner
- 1 MS Salz
- 1 MS Vollrohrzucker

Alle Zutaten zusammen mischen und 5 - 10 Minuten köcheln lassen. Leicht abkühlen lassen und in kleinen Schlucken 10 Minuten vor dem Essen trinken.

Wichtige Ernährungsempfehlungen gegen Ama (Schlacken):

- Langsam essen und gründlich kauen
- Den Magen nur bis zu zwei Drittel füllen, damit eine aktive Verdauung gewährleistet wird.
- Keine kalten Getränke zum Essen trinken.
- Die richtigen Verdauungszeiten beachten und 4 bis 5 Stunden nach einer großen Mahlzeit warten bevor die nächste Speise folgt.
- Ab 20 Uhr nichts mehr essen, und keine süßen, zuckerhaltigen Lebensmittel am Abend.
- Kein rohes Gemüse und Obst am Abend.
- Auf die richtige Kombination der Nahrungsmittel innerhalb einer Mahlzeit achten.

Die richtigen Nahrungsmittelkombinationen:

- Frische Früchte nur alleine genießen. Süße und saure Früchte kann man miteinander essen. Außer die Melone, die mit ihrem hohen Wassergehalt nur mit anderen Melonen gegessen werden sollte. Die Zitrone darf mit allen Nahrungsmittel kombiniert werden, außer mit Joghurt, Milch, Gurke und Tomate.
- Milch sollte nur alleine zu sich genommen werden. Milch wirkt toxic wenn es mit Fisch, Fleisch oder Eiern kombiniert wird. Ebenso sollte Milch getrennt von Bananen, Melonen, sauren Früchten, Joghurt und Hefebrot gegessen werden.
- Joghurt verträgt sich nicht mit Milch, sauren Früchten, Melonen, Bananen, Mango, Fisch, Käse oder Getreide.
- Eiweiß und Kohlenhydrate sollten so gut wie möglich voneinander getrennt werden.
- Nahrungsmittelkombinationen die noch gemieden werden sollten sind:
 - Honig und Ghee zur gleichen Zeit
 - Eier mit Milch, Joghurt, Melone, Käse, Früchten und Kartoffeln.
 - Milch mit Fisch, sauren Früchten, Rettich oder Wassermelone.
 - Kalte Getränke mit fettigen Speisen.
 - Kalte Getränke mit sehr heißen Speisen (z. B. Eis mit heißen Beerenfrüchten)

Fasten und Entschlacken

Fasten oder freiwillig nicht essen, ist ein großartiges natürliches Heilmittel. Häufig kann man durch Fasten wieder gesund werden, wenn alles andere versagt hat. Der gesamte Verdauungstrakt bekommt eine Ruhepause, und der Körper kann sich selbst gründlich reinigen. Oft werden Abfallstoffe und Unreinheiten ausgeschieden, die sich über Jahre angesammelt haben.

Körperliche Wirkungen:

Selbst nur einen Tag zu fasten, gibt dem Darm eine Pause. Der Körper fühlt sich leichter; er wird gereinigt und „generalüberholt“. Während der Fastenkur kann die Energie die sonst für die Verdauung benötigt wird, zur Heilung und Reinigung genutzt werden.

Geistige Wirkungen:

Fasten ist eine Einschränkung. Es stärkt den Geist und den Willen. Genauso wie wir unsere Muskeln stärken können, indem wir sie nach und nach immer schwerere Gewichte heben lassen oder ihnen mehr Arbeit geben, können wir den Geist stärken, indem wir ihn immer schwierigere Aufgaben bewältigen lassen. Konzentration und geistige Stärke sind die Folge.

Spirituelle Wirkungen:

Wenn Körper und Geist nicht dreimal am Tag von den Schwingungen der Nahrung in Anspruch genommen werden, ist man frei sich spirituellen Aufgaben zu widmen. Als Beispiel empfindet man das Meditieren in diesen Tagen meist als einfacher, da nicht so viele äußere Einflüsse die Praxis stören und man sich rundum leichter fühlt.

Allgemeine Informationen über das Fasten:

Man kann ohne weiteres 1 bis 3 Tage ohne die Kontrolle eines Fachmannes fasten.

Die Zeit sollte ruhig sein, vielleicht Computer, Fernseher und Telefon abstellen und keine Termine einplanen.

(Eventuell an einem Wochenende, Feiertag,...)

Möglicherweise ist es einfacher mit jemanden zusammen zu fasten, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Einen Tag in der Woche zu fasten, fördert die Gesundheit und geistige Entschlossenheit. Es wird empfohlen, mehrmals im Jahr, besonders beim Wechsel der Jahreszeiten eine Fastenkur zu machen.

Wie man fastet:

Es gibt sehr viele verschiedene Arten zu fasten. Z.B. das Saftfasten, Suppenfasten uvm. Vollständiges Fasten allerdings, bedeutet Enthaltung von jeglicher Nahrung, sowohl fester als auch flüssiger. Wasser zählt nicht zu den Nahrungsmitteln und kann/soll getrunken werden. Es regt den Appetit nicht an und braucht nicht verdaut zu werden. Wasser hilft, den Körper zu reinigen und Giftstoffe auszuscheiden.



- Eine gute Fastenvorbereitung ist unumgänglich. Am Tag vor Beginn, sollte eine ganz leichte Kost am Speiseplan stehen um den Körper langsam daran zu gewöhnen. Eventuell: Haferbrei zum Frühstück, gedünstetes Gemüse mit Reis zu Mittag und eine leichte Gemüsesuppe am Abend.
- Man sollte sich für die Fastenzeit eine Auszeit nehmen. Urlaubstage nehmen, Telefon abdrehen, Computer ruhen lassen.
- Die Zeit genießen, die man normalerweise mit der Zubereitung von Mahlzeiten oder mit dem Essen verbracht hat.
- Soviel Wasser wie möglich trinken, um den Organismus zu reinigen.
- Asanas (sanfte Yogakörperstellungen) auszuführen, kann helfen, Giftstoffe auszuscheiden. Auch andere leichte körperliche Betätigungen, wie Spazierengehen, sind angeraten. Jegliche Überanstrengung sollte vermieden werden.

- Dadurch das der Körper während des Fastens leicht auskühlt, sollte man täglich ein warmes Bad nehmen, um auch die Muskeln zu entspannen und die Haut beim Reinigungsprozeß zu unterstützen.
- Auch Pranayama (Yogaatemübungen) können den Klärungsvorgang positiv beeinflussen.
- Viel schlafen, ausruhen und entspannen sowie mehr allein sein und schweigen, werden die Fastentage wesentlich erleichtern.
- Manchmal treten Nebenwirkungen auf, wenn Giftstoffe abgebaut werden. Kopfschmerzen und Übelkeit kann vor allem in den ersten Tagen unangenehm sein. Man kann sich eventuell mit heißem Pfefferminztee über diese Zeit helfen.
- Nach dem dritten Tag verschwindet das Hungergefühl und es wird leichter.

Das Fasten beenden:

Es ist sehr wichtig, das Fasten auf die richtige Art zu beenden. Es könnte sein, daß der Geist ungewöhnliche Essensgelüste entwickelt. Man sollte sich jedoch davor hüten diesen nachzugeben.

1. Tag nach dem Fasten:

Rohe oder gedünstete Früchte essen. Dadurch wird die Peristaltik des Verdauungstrakts wieder langsam in Gang gesetzt.

2. Tag:

Zusätzlich zum Obst kann man eine Portion rohen Gemüsesalat essen. Dies wirkt wie ein Besen, um die Giftstoffe, die sich im Darm angesammelt haben auszukehren.

3. Tag:

Zu dem Obst und rohen Gemüse auch gedünstetes, ungesalzenes, ungewürztes Gemüse in den Speiseplan aufnehmen.

4. Tag:

Langsam wird nun auch Getreide hinzugefügt. Getreide und Gemüse können in einer Mahlzeit kombiniert werden.

5. Tag:

Man kann wieder normal essen, allerdings bietet es eine Chance, um ungesunde Angewohnheiten abzulegen. Auf Kaffee, Tee, Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch, Fisch verzichten.

VIEL SPASS BEIM KOCHEN UND AUSPROBIEREN. FINDE HERAUS WAS FÜR DEINEN TYP PASST UND FÜR DICH STIMMIG IST. AUCH WÜNSCHE ICH EINE SCHÖNE UND EINZIGARTIGE ERFAHRUNG BEIM FASTEN. (FALLS ES JEMAND AUSPROBIEREN MÖCHTE ;-))

Om Shanti





Recipes

Kürbiswürfel an pikanter Kürbiscreme

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

1 fester orangeroter Kürbis

1-2 EL Ghee

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

⅛ TL gemahlenes Piment

⅛ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

⅛ TL gemahlener Zimt

1 Msp. gemahlene Nelken

2-3 Zweige frischer Koriander

1-2 EL süße Sahne

½ TL Salz

1-2 TL brauner Rohrzucker

250 ml heißes Wasser

♦ Den Kürbis halbieren, entkernen und die Hälfte des Fruchtfleisches in Würfel schneiden. Ein Backblech einfetten und die Kürbiswürfel darauf legen. Sie im Ofen bei 180 °C etwa 30 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

♦ Inzwischen das restliche Fruchtfleisch grob zerkleinern. Ghee in einem Topf erhitzen, die gemahlenden Gewürze darin kurz anbraten. Den Kürbis und etwas heißes Wasser dazugeben, und das Ganze etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

♦ Inzwischen die Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Sie ebenfalls in den Topf geben. Sobald der Kürbis weich ist, das Ganze fein pürieren und mit der Sahne, dem Salz und dem Zucker feinwürzig abschmecken.

♦ Die Kürbiswürfel aus dem Backofen nehmen und zusammen mit der Creme servieren.



Zutaten

1 kleiner Kopf Blumenkohl

500 g grüne Bohnen

3 Karotten

2 Zwiebeln

2 TL Ghee

2 TL Salz, Pfeffer

frisch geschnittene Petersilie

grüner Pfeffer

1 TL Cayenne-Pfeffer

1 TL Kurkuma

1 TL Koriander

1 Knoblauchzehe

Saft von 1/2 Zitrone

Indisches Mischgemüse

1. Fein geschnittene Zwiebeln in Ghee kurz andünsten.
2. Kurkuma, Koriander, Cayenne-Pfeffer, frischen Pfeffer und Knoblauch unterrühren und kurz anrösten.
3. Das gewaschene und geschnittene Gemüse mit dem Salz hineingeben, umrühren und zugedeckt dünsten lassen, bis sich etwas Flüssigkeit aus dem Gemüse gebildet hat. Eventuell etwas Wasser zufügen.
4. Bei niedriger Temperatur zugedeckt weitere 15 Minuten kochen lassen.
5. Das Gemüse mit Petersilie dekorieren.

Ein liebliches Gemüsegericht für die Pitta- und Kapha-Konstitution. Es kann auch aus einer weiteren sehr delikaten Gemüsemischung wie Kohlrabi, Stangensellerie, Brokkoli und rotem Paprika bestehen. In diesem Fall ist es vor allem für Pitta gut verträglich.



Recípes

Pralinencreme



Zutaten:

300 ml		Sojaschlagcreme oder Sahne, gekühlt
1 EL		Mandelmus
3 TL		Kakaopulver
1 EL		Honig
1/2 TL		Zimt, gemahlen
1 Prise		Kardamom, gemahlen
1 Prise		Nelken, gemahlen
3 EL		Rosenwasser

Zubereitung:

Die Sojasahne aufschlagen. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut unterrühren. In eine Schüssel oder mehrere Schälchen füllen und kühlen.

TIPP:

Ein Nachtisch, der das Pitta-Naturell besänftigt und auf das Vata-Naturell ausgleichend nährend wirkt. Das Kapha-Naturell wählt sich der Sahne die leichtere Sojaschlagcreme und nimmt nur einen halben Esslöffel Mandelmus.



Zutaten

250 g getrocknete Datteln
2 TL Ghee
1 Chilischote
1 großes Stück frischer Ingwer
1 TL Koriandersamen
1 MS Zimtpulver
1 MS Nelkenpulver
1/2 TL Salz
Saft von 1 Zitrone
etwas frischer Koriander



Dattel-Chutney

1. Die getrockneten Datteln vierteln und in etwas Wasser mit Zitrone einweichen.
2. Das Ghee in einem Topf erhitzen, Koriandersamen anmörsern und hinzufügen.
3. Jetzt die klein geschnittene Chili und Ingwer zufügen und anbräunen.
4. Die eingeweichten Trockenfrüchte untermischen, etwa 3 Minuten köcheln lassen. Den Koriander fein hacken und mit dem Salz, Zimt- und Nelkenpulver zum Chutney geben.
5. Eventuell noch mit etwas Chilipulver, Ingwerpulver oder Zitronensaft abschmecken.

Datteln sind in der Ayurveda für ihre Vata ausgleichende, nährnde und aufbauende Qualität bekannt. Besonders gut wirken sie auf den Knochenstoffwechsel und werden deshalb als Therapeutikum für die Wechseljahre der Frau empfohlen. Das Dattel-Chutney ist wohltuend für die Vata-Qualität in Körper und Geist.

Grundrezept Ghee

1. Die Butter auf kleiner Hitze im Topf schmelzen und sanft köcheln lassen. Wenn notwendig, ab und zu umrühren, damit die Butter nicht anbrennt, sondern gold-klar bleibt.
2. Nach ca. 45 Minuten hat sich der weiße Schaum an der Oberfläche verkrustet. Nun das Mulltuch befeuchten und in das Sieb hineinlegen. Das flüssige Butterfett darin in das Glas abgießen.
3. Das Ghee kann einige Wochen oder Monate lang im offenen Glas aufbewahrt werden. Das Mulltuch sollte sofort nach dem Gebrauch mit Geschirrspülmittel ausgewaschen werden.

Zutaten/Zubehör

500 g Süßrahmbutter
1 Topf mit dickem Boden
1 Mulltuch (Stoffwindel)
1 Metallsieb
1 Glas, 500 ml



Pikanter Mung-Dal

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Quellzeit: über Nacht

200 g getrocknete,
grüne Mungbohnen

1 frische grüne Chilischote

1 EL Ghee

1 TL schwarze Senfkörner

1 TL ganzer Kreuzkümmel

1 TL Mangopulver

1 TL gemahlener Koriander

¼ TL Asa foetida

½ TL gemahlener Ingwer

1 TL gemahlener Gelbwurz

½ TL gemahlener Zimt

½ EL brauner Rohrzucker

1 l heißes Wasser

etwas Salz

Alu narial raita

Kartoffelsalat mit Kokosnuß

Dieser raita, der aus gekochten Kartoffeln, Kokosraspeln und gewürztem Joghurt besteht, paßt zu jeder Mahlzeit.

Kartoffeln enthalten reichlich Vitamin B, C und G sowie verschiedene Minerale und Proteine. Verwenden Sie keine Kartoffeln mit grüner Schale (sie sind oft bitter) und keine gekeimten Kartoffeln (sie sind meistens wäßrig).

6 mittelgroße Kartoffeln

425 ml Naturjoghurt

2 TL Salz

100 g Kokosraspeln

1 EL ghee

1 TL schwarze Senfkörner

1 EL geriebener frischer
Ingwer

1 frischer Chili, kleinge-
schnitten

2 feste, reife Tomaten,
gewaschen und geachtelt
einige Stengel Petersilie

Die Kartoffeln weichkochen, schälen, würfeln, in eine Schüssel geben und in den Kühlschrank stellen.

Das Salz und die Kokosraspeln in den Joghurt einrühren. Das ghee in einem kleinen Topf erhitzen und die Senfkörner hineingeben. Den Topf sofort abdecken, damit sie sich nicht über den ganzen Herd ausbreiten. Wenn die Senfkörner aufhören zu springen, den Ingwer und die Chilistücke hinzufügen und einige Sekunden unter Rühren andünsten. Diese *masala* in die Schüssel mit Joghurt rühren, die Kartoffeln beimengen und durchrütteln, so daß die Kartoffeln von einer gleichmäßigen Schicht Joghurt und Gewürzen bedeckt sind.

Mit einem Stengel Petersilie und ein paar Tomatenachteln garnieren und gekühlt servieren.

Zubereitungs- und Kochzeit: 30 Min.

Recípes



Die Mungbohnen über Nacht in Wasser einweichen.

Am nächsten Tag die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein hacken.

Ghee in einem schweren Topf erhitzen, Senfkörner sowie Kreuzkümmel hinzugeben und sofort den Topf mit einem Deckel schließen. Sobald die Körner hörbar springen, den Topf vom Herd nehmen und kurze Zeit warten, bis sie sich wieder beruhigt haben.

Nun den Topf öffnen, alle Gewürze hineingeben und ihn wieder auf den Herd stellen. Alles leicht rösten.

Anschließend das heiße Wasser sowie die Chilischote und die Bohnen hinzufügen und das Ganze in etwa 40 Minuten offen garköcheln. Zum Schluß nach Belieben salzen.



Tahin-Dressing

Dieses Dressing paßt besonders gut zu Blattsalaten mit leicht bitterem Aroma wie Löwenzahn- oder Brunnenkressesalat.

Für 4 Personen

2 gehäufte TL Tahin (Sesampaste)

4 TL kaltgepresstes Sesam- oder Olivenöl

2 TL frisch gepresster Zitronensaft

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
(optional)

1. Zutaten zusammen mit 4 TL Wasser in eine Tasse geben und mit einer Gabel verrühren.

2. Dressing sofort über die Salatblätter träufeln und den Salat servieren.

Gewürze und Kräuter als Hausapotheke

a) Gewürze

Anis (Pimpinella anisum)

Dosha: vata, kapha - pitta +

Wirkung der Samen: bei Blähungen, (Bauch-) Krämpfen, Einschlafproblemen, schleimlösend, milchfördernd

Dhanyaka = Koriander (Coriandrum sativum)

Dosha: vata, pitta, kapha -

Die sattwischen Koriander-Samen wirken dipana und pacana, augentonisch, harnfördernd, geschmacksverbessernd und entzündungshemmend.

1g, 2-3 x tgl. - Samen kauen.

Ela = Kardamom (Elattaria cardamomum)

Dosha: pitta (vata, kapha) -

Wirkung der Samen: dipana, gegen Erbrechen, harnfördernd, bei schlechtem Geschmack im Mund

1g, 2-3 tgl. - Samen kauen

Haridra = Gelbwurz (Curcuma longa)

Dosha: vata, pitta, kapha - sattwisch

Wirkung des Wurzelstockes: entzündungshemmend, antiseptisch (natürliches Antibiotikum) hauttherapeutisch, antitoxisch

Innerlich: bei Hauterkrankungen, Vergiftungen, Heuschnupfen, Juckreiz, sehr gut auch für Diabetiker!

Lokal: bei Halsschmerzen und Erkrankungen des Zahnfleisches zum Gurgeln, Herpes (mit Ghee), Wunden ...

2-5 g, 2 x tgl. mit warmen Wasser oder Honig, lokal nach Bedarf

Hing(u) = Asafötida, Stinkasant oder Teufelsdreck (Ferula assa-foetida)

Dosha: vata, kapha - pitta +

Wirkung des Harzes: dipana, entkrampfend, auswurfördernd, antiasthmatisch, menstruationsfördernd und -regulierend, bei Bauchschmerzen, Blähungen, Würmer

60 - 125 mg vorher etw. anrösten, 2x tgl.

Jatiphala = Muskatnuss (Myristica fragrans)

Dosha: kapha, vata -

Wirkung der Samen: dipana, pacana, aphrodisierend, auch gegen Impotenz lokal als Öl oder ätherisches Öl, zusammenziehend - gut und schnell wirksam bei Durchfall, entzündungshemmend, bei Schlaflosigkeit (abends mit Milch), mildes Antidepressivum

500 mg 2 x tgl. - über 500 mg wirken narkotisierend und berauschend

Jiraka = Kreuzkümmel, Cumin (Cuminum cyminum)

Dosha: kapha, vata –

Wirkung der Samen: dipana, mild pacana, vata-regulierend, bei Blähungen, Bauchschmerzen, Hämorrhoiden (lokal) Erkrankungen und Entzündungen des Harntraktes (zusammen mit Koriander)

1-3 g, 2 x tgl.

Kalajaji = Schwarzkümmel (Nigella sativa)

Dosha: vata, kapha – pitta +

Wirkung der Samen: dipana, pacana, auswurfördernd, schmerzstillend, muttermilchfördernd, postpartal, nach Abort, bei Uterussenkung, lokal bei Haarausfall und Arthritis, Diabetes mellitus, immunstärkend

Nicht in der Schwangerschaft

1g, 2-3 x tgl. mit warmen Wasser oder als Tee

Krishnajiraka = Kümmel (Carum carvi)

Dosha: vata, kapha –

Wirkung der Samen: dipana, pacana, entblähend, entkrampfend, mild harnfördernd, uterusstimulierend, milchbildend, entzündungshemmend, fiebersenkend

Als Pulver 1-3 g, 2-3 x tgl. oder als Öl 1-3 Tropfen , 2 x tgl.

Kunkuma/ Keshara = Safran (Crocus sativus)

Dosha: vata, pitta, kapha – sattwisches Gewürz

Wirkung der Samenfäden: nervenstärkend, augmentonisch, entgiftend, krampflösend, bei Hauterkrankungen, aphrodisierend (Gewürz der Liebe)

100-500 mg, 1-2 x tgl. mit Milch

Lavanga = Gewürznelke (Syzygium aromaticum)

Dosha: kapha, pitta – vata regulierend

Wirkung der Früchte, Blüten oder des Öls: dipana, pacana – stark verdauungsfördernd, entkrampfend, auswurfördernd, herzstimulierend, antiviral und antibakteriell, mundreinigend, harnfördernd, bei Husten, Asthma, Bronchitis, Kopfschmerzen, Migräne, Zahnschmerzen (Nelken kauen), Übelkeit, Erbrechen, Schluckauf, Heuschnupfen

Öl lokal bei rheumatischen Erkrankungen, Ischias, Rückenschmerzen, Kopf- und Zahnschmerzen

In sehr hohen Dosen schleimhautreizend

0,5 -2 g, 2-3 x tgl mit Honig; Öl 1-3 Tropfen 2 x tgl.; Nelkentee

Malayavaca = Galgant, Fieberwurz (Alpinia galanga)

Dosha: vata, kapha – pitta +

Wirkung des Wurzelstockes: stärkend für Rachen und Kehlkopf, aphrodisierend, magenstärkend, bei Erkältung, Rhinitis, Sinusitis

1-2 g, 2-3 x tgl. mit Honig oder warmen Wasser

Marica = schwarzer Pfeffer (Piper nigrum)

Dosha: kapha - pitta +

Wirkung der Frucht: dipana, pacana, fiebersenkend, harnfördernd, schleimlösend, bei Husten, Erkältung, Fieber, Hämorrhoiden

1g , 2x tgl.

Methika / Methi = Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum)

Dosha: vata, kapha - pitta +

Wirkung des Krautes, der Samen: dipana, pacana, vata-regulierend, schmerzstillend bei Muskel- und Gliederschmerzen (äußerlich Paste), Diabetes mellitus

Beeinträchtigt das Blut, nicht bei starker Menstruation

1-3 g Pulver der Samen

Mishreya = Fenchel (Foeniculum vulgare)

Dosha: vata, pitta –

Wirkung der Samen: dipana, pacana (obwohl kühlend!), nervenstärkend, antiabortiv, mundreinigend, harnfördernd, stärkt Leber und Milz, Verdauungsschwäche, Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit

2-3 g; 2-3 x tgl. Samen kauen oder Tee

Sarshapa = Schwarzer Senf (Sinapis nigra)

Dosha: vata, kapha - pitta +

Wirkung der Samen, des Öls: sehr erhitzen, hauttherapeutisch, durchblutungsfördernd, schmerzstillend – äußerlich und innerlich

Nicht bei Entzündungen, Rötungen etc.

1-2 g, 1-2 x tgl.; Paste äußerlich

Shatapushpa = Dill (Anethum graveolens)

Dosha: vata, kapha - pitta +

Wirkung der Samen erfolgt sehr schnell und sehr wirkungsvoll: dipana, pacana, vata-regulierend, entkrampfend, blutungssteigernd, harnfördernd, fiebersenkend, bei Bauchschmerzen, Dys-/Amenorrhö, thrombotische Hämorrhoiden (Paste aus Dillsamen und Kalmus lokal)

1g , 2x tgl. mit warmen Wasser

Shunti = getrockneter Ingwer/ Ardraka = frischer Ingwer (Zingiber officinale)

Dosha: vata, kapha - frischer Ingwer ev. auch für pitta

Wirkung des Wurzelstockes: dipana, pacana, entkrampfend, stärkt die Stimme, bei Verdauungsschwäche, ama, Völlegefühl, Reise-übelkeit, Asthma, Bronchitis, rheumatoide Arthritis, Erkältungen

1-3 g, 2-3 x tgl. mit warmen Wasser oder Honig nach dem Essen

Tvak = Zimt (Cinnamomum zeylanica)

Dosha: kapha, vata –

Wirkung der Rinde: dipana, aphrodisierend, antiseptisch, entkrampfend, mit Honig gut bei niederem Blutdruck, bei Verschleimung, Durchblutungsstörungen,

Schwindel, 1 Tropfen ätherisches Öl + 1 ml Kokosöl – lokal bei Impotenz oder Zahnschmerzen.

Öl in höheren Dosen wirkt nakotisierend und hautreizend.

1-2 g Rinde, 2 x tgl.

Yavani = Ajwain/ Königskümmel (Carum copticum)

Dosha: kapha, vata - pitta +

Wirkung der Samen: dipana, pacana, entblähend, entkrampfend, antiseptisch

Bei Blähungen, Bauchschmerzen, Erkältung/ Bronchitis als Dampfinhalation, Räucherungen zum Desinfizieren

1-2 g, 2 x tgl., Inhalation mehrmals tgl.

b) Kräuter und andere Heilpflanzen:

Barbari = Basilikum (Ocimum basilicum)

Dosha: vata, kapha –

Wirkung der Blätter: dipana, fiebersenkend, antiseptisch, bei Schluckauf, Husten, Asthma, Brustschmerzen, Würmer

1-3 g des Pulvers, 2-3 x tgl. Frischsaft 5-10ml 1-2 x tgl.

Bhurjapatra = Birke (Betula utilis)

Dosha: vata, pitta, kapha –

Wirkung der Rinde: bei psychischen Störung, nervenstärkend, Epilepsie, Diarrhö, Erkrankungen des Harntrakts

3-6 g des Pulvers, 1-2 x tgl.

Damanaka = Beifuß (Artemisia vulgaris)

Dosha: vata, kapha (pitta) –

Wirkung der gesamten Pflanze: dipana, pacana, vata-ausgleichend, fiebersenkend, entzündungshemmend, schmerzstillend, harnfördernd, gegen Würmer, die Wurzel wird auch verwendet bei Schwäche, schneller Ermüdung, Depressionen, psychogene Störungen wie Neurosen oder Hypochondrie, innere Anspannung, Schlaflosigkeit, Ruhelosigkeit.

Achtung: Nicht während der Schwangerschaft

2-3 g der ganzen Pflanze, 2-3 x tgl.

1g der Wurzel, 2-3 x tgl. (500mg, 2x tgl. vor dem Essen bei psych. Zuständen)

Dugdhapheni = Löwenzahn (Taraxacum officinale)

Dosha: pitta, kapha –

Wirkung der Wurzel: antiseptisch, leberstimulierend, fördert den Gallenfluss, entfernt Obstruktionen aus Leber und Milz, etwas abführend, 30-60ml Dekokt der Wurzel als Lebertonikum

0,5 – 1g des Pulvers, 2-3 x tgl. vor dem Essen

Eranda/ Gandharva-hasta = Rizinus (Ricinus communis)

Dosha: vata, kapha –



GHEE – das Gold des Ayurveda

Butterschmalz oder geklärte Butter wird im Ayurveda Ghee genannt. In Sanskrit (die heilige alte Sprache der Hindi und auch die eigentliche Sprache des Ayurveda) wird Ghee als „**ghrita**“ bezeichnet. Diesen Ausdruck findet man häufig bei pflanzlichen Arzneien, die mit Ghee verbunden oder in Ghee gelöst sind, wie z.B. „Brahmi ghrita“

Die traditionelle Herstellung von Ghee erfolgt im Butterfass aus Rahm der über Nacht mit etwas Joghurt angesäuert wurde bis sich die Butter von der Buttermilch trennt. Diese Butter wird dann am Herd ausgekocht, d.h. solange erhitzt bis die verbliebenen Wasseranteile verdampft und die Proteinbestandteile (Kasein) ganz ausgeflockt sind. Das Kasein wird nach und nach abgeschöpft bis das goldgelbe „Butterschmalz“ = Ghee übrigbleibt.

Ghee ist ein äußerst wertvolles Nahrungsmittel. Man kann es 1 bis 2 Jahre an einem kühlen Ort aufbewahren. Anders als Butter wird es nicht ranzig, oxidiert also nicht und bildet somit in Gegenwart von Sauerstoff in den Zellen keine *Freien Radikale*. Als reines Naturprodukt können Geschmack, Farbe, Geruch und Inhaltsstoffe von Ghee etwas unterschiedlich sein. Im Ayurveda geht man davon aus, dass die Milch, die am Abend gemolken wird besser für den Verzehr, bzw. die Herstellung von Ghee geeignet ist. Leider ist bei der heutigen Massentierhaltung und der Behandlung der Milch (Homogenisierung etc.) das daraus gewonnene Ghee nur sehr eingeschränkt zu empfehlen.

Milch und Ghee vermehren Kapha, was vor allem für Vata, Vata-Pitta und auch Pitta-Konstitutionen wünschenswert ist.

Ghee gilt in der ayurvedischen Küche als Lebenselixier und Verjüngungsmittel. Es ist leichter verdaulich als Butter und andere Fette und eignet sich sehr gut zum Braten, weil man es hoch erhitzen kann.

Ghee besteht im Gegensatz zu Pflanzenölen überwiegend aus den kurzkettigen, gesättigten Fettsäuren. Ghee enthält natürlich schon Cholesterin. In 100 g Ghee findet man im Durchschnitt 264 mg Cholesterin. Menschen mit überhöhten Cholesterinwerten sollten daher lieber zu Olivenöl greifen.

Richtig zubereitet und verwendet

- stärkt Ghee die Verdauungsorgane
- macht es Speisen bekömmlicher,
- intensiviert deren Geschmack
- und bewahrt deren Vitamin- und Vitalstoffgehalt.

Ghee enthält selbst die Vitamine A, D, E, Niacin (Vit. B3) und die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Natrium, Magnesium, Zink, Phosphor und Eisen, sowie die essentielle Aminosäure Lysin und wichtig für den Hormonstoffwechsel Tyrosin. Außerdem findet man in Ghee auch Tryptophan – eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin.



Ghee wirkt entgiftend. Es kann fettlösliche Umwelt- und Körpergifte binden und ausleiten helfen. Deshalb verwendet man es auch bei der sogenannten Gheekur zur Vorbereitung einer Panchakarma-Kur.

Umgekehrt ist es ein ideales Transportmedium für fettlösliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zur Aufnahme in den Körper.

Ghee hilft bei Auszehrung und Schwächezuständen. Es stärkt sowohl innerlich eingenommen, als auch äußerlich angewendet die Sehkraft.

In der medizinischen Praxis wird Ghee als Basismittel vorallem auch bei neuropsychiatrischen Beschwerden und verschiedenen Geisteskrankheiten eingesetzt. Es verbessert Intellekt, Gedächtnis und Immunkraft.

Ghee, das über drei Jahre lange gelagert wurde, wirkt besonders gut bei chronischer Erkältung, Asthma, Katarakt, Schwindel, chronischen Hauterkrankungen, brennenden Schmerzen, Ödemen, Geschwüren, Fieber und besänftigt Vata, Pitta und Kapha.

Äußerlich wird Ghee vor allem angewendet bei Verbrennungen, zur Wundbehandlung, als Augentropfen.

Augenbäder mit reinem Ghee oder arzneilichem Ghee helfen wirksam bei sämtlichen Augenleiden wie z. B. trockenen Augen, degenerativen Erkrankungen des Sehnervs, Netzhauterkrankungen, Kurzsichtigkeit, allergischer oder chronischer Bindehautentzündung, Gerstenkorn und prophylaktisch bei müden Augen.

Bei viel Pitta oder Einschlafschwierigkeiten tut es auch gut die Füße damit zu massieren.

Und statt teuren Gesichtereinigungsmitteln kannst du mit Ghee und verdünntem Essig deine Haut einfach, natürlich und wunderbar reinigen.

Kontraindiziert ist Ghee bei Alkoholismus, bei chronischer Verstopfung, bei Magersucht, Tuberkulose und viel Ama. Ghee zu gleichen Teilen mit Honig eingenommen ist eine unverträgliche Nahrungsmittelkombination.

Noch ein Tipp zum Schluss:

Wenn das Essen mal zu scharf geworden ist, dann träufle etwas frischen Zitronensaft und Ghee auf die Speisen!



Konstitutionstest

Um den eigenen Konstitutionstypen herauszufinden bieten sich Tests an. Der folgende Test unterteilt sich in zwei Teile. Im ersten Teil findet man den Konstitutionstyp heraus und der zweite Teil zeigt, in welche Kategorie etwaige Beschwerden oder ein Unwohlsein einzuordnen ist. Es wird rasch und spontan die zutreffende Eigenschaft angekreuzt. Auch ein mehrfaches Ankreuzen oder gar kein Kreuzchen in einer Reihe ist möglich. Am Ende zählt man alle Kreuzchen zusammen, getrennt nach Typ und Unwohlsein und getrennt nach *Vata*, *Pitta* und *Kapha*. Dieser Test wird die differenzierte Diagnose eines Ayurveda-therapeuten oder -arztes nicht ersetzen, aber er wird helfen, sich selbst und andere besser kennen und verstehen zu lernen und mit den *Doshas* richtig umzugehen.

Der Ayurveda versucht zuerst immer ein etwaiges Unwohlsein durch Diäten, Lebensempfehlungen, Behandlungen, Nahrungsergänzungen etc. auszugleichen und danach die eigentliche Konstitution zu stärken.

Viel Spaß!



Konstitutionstest

VATA	PITTA	KAPHA
Psyche		
☐ enthusiastisch, innovativ	☐ intelligent, klar erfassend	☐ ruhig, stabil, konsequent
☐ kreativ, musisch	☐ selbständig	☐ loyal, vergebend
☐ Sinn für die Gleichheit aller Lebewesen	☐ humorvoll, witzig	☐ unterstützend, liebevoll
☐ heiter, beschwingt	☐ engagiert	☐ zufrieden, ausgeglichen
☐ lebendig, lebhaft	☐ scharfsinnig, differenziert	☐ ausdauernd
☐ klar, wach	☐ starker Wille, durchsetzungsfähig	☐ nimmt sich Zeit, geduldig
☐ flexibel, geistig wendig	☐ methodisch, organisiert	☐ den Dingen auf den Grund gehend
☐ ideenreich	☐ zielorientiert, effizient	☐ bedachtsam, methodisch
☐ reiselustig	☐ liebt Herausforderungen	☐ Komfort liebend
☐ gesprächig, kommunikativ	☐ erfinderisch, analytisch	☐ sanftmütig, tolerant
☐ intuitiv, offen	☐ realitätsbezogen	☐ mitfühlend, hilfsbereit
☐ sensibel	☐ charismatisch	☐ praktisch
☐ sanfte, wechselhafte Emotionen	☐ intensive, leidenschaftliche Emotionen	☐ stabile, ausgeglichene Emotionen
Gedächtnis		
☐ schnelle Aufnahmefähigkeit	☐ selektive Aufnahmefähigkeit	☐ langsame Aufnahmefähigkeit
☐ gutes Kurzzeitgedächtnis	☐ selektives Langzeitgedächtnis, gute Konzentration	☐ gutes Langzeitgedächtnis
☐ akustisches Gedächtnis	☐ optisches Gedächtnis	☐ sensitives Gedächtnis
Energie		
☐ vielseitig aktiv	☐ gezielt aktiv	☐ beständig aktiv
☐ rasch erschöpft	☐ energische Kämpfernote	☐ ausdauernd
Sprache		
☐ flüssig, schnell	☐ prägnant, ausdrucksstark	☐ langsam, überlegt
☐ redegewandt, gesprächig	☐ überzeugungsstark	☐ spricht wenig, aber bestimmt
☐ leise	☐ guter Redner	☐ trägt ruhig vor
☐ helle Stimme	☐ mittlere Stimmlage	☐ tiefe, sonore Stimme
Körperbau		
☐ sehr groß oder sehr klein	☐ mittlere Statur	☐ große, breite Statur

Konstitutionstest

VATA	PITTA	KAPHA
☐ sehr schlank, schwankend	☐ schlank bis athletisch	☐ gut proportioniert bis übergewichtig
☐ leicht, zartgliedrig	☐ sportlich, dynamisch	☐ standfest, stark
☐ beweglich, flink, gelenkig	☐ fester Griff, bestimmter Schritt	☐ ruhige, maßvolle Bewegungen
☐ zarte Gelenke	☐ weiche, flexible Gelenke	☐ kräftige, flexible Gelenke
Gesicht		
☐ ovale, schlanke Kopfform	☐ mittelgroßer Kopf	☐ großer, eher quadratischer Kopf
☐ zarte Gesichtszüge	☐ energisches Kinn	☐ weiche, runde Gesichtsform
☐ zarte Wimpern und Augenbrauen	☐ mäßig dicke Wimpern und Augenbrauen	☐ kräftige Wimpern und buschige Augenbrauen
☐ gebogene, dünne Nase	☐ prägnante, gerade Nase	☐ runde, wohlgeformte Nase
☐ feine, zarte Lippen	☐ rote, geschwungene Lippen	☐ große, volle Lippen
Haut		
☐ normal bis trocken	☐ normal bis empfindlich	☐ normal bis fettig
☐ fein, zart, kühl	☐ geschmeidig, warm	☐ geschmeidig, straff, kühl
☐ gute Venenzeichnung	☐ Sommersprossen	☐ Venen kaum sichtbar
☐ heller od. dunkler Teint	☐ rötlich, gelblich	☐ blass, weiß
☐ bräunt langsam	☐ sonnenempfindlich	☐ bräunt leicht
☐ mag gerne eincremen und feuchte Wärme (Dampfbad)	☐ mag Kaltwaschen und Schwimmen im kühlen See	☐ mag gerne Trockenreibungen und Sauna
Haare		
☐ aschblond u. Zwischentöne	☐ blond od. rötlich, früh grau	☐ dunkel, braun, schwarz
☐ lockig bis kraus	☐ glattes Haar	☐ gewellt, dicht
☐ spärlicher Haarwuchs	☐ mäßiger Haarwuchs	☐ kräftiger Haarwuchs
☐ feine, zarte Haare	☐ weiche Haare	☐ viele, kräftige Haare
☐ trocken	☐ seidig glänzend	☐ ölig, glänzend
Augen		
☐ klein	☐ mittlere Größe	☐ anziehend, groß
☐ grau u. andere dunkel Zwischentöne	☐ strahlendes blau, grün, kupferfarben	☐ blau, dunkelbraun
☐ wacher, lebendiger Blick	☐ leuchtend, energisch	☐ ruhiger, sanfter Blick
☐ rasches Erkennen v. Details	☐ scharfe Sehfähigkeit	☐ gutes Sehvermögen
Zähne		
☐ klein oder lang und schmal	☐ mittlere Größe	☐ groß, kräftig, wohlgeformt
☐ unregelmäßig	☐ scharfe Bisskante	☐ resistent gegen Karies
☐ perlartig glänzend	☐ weiß-gelblich	☐ weiß
☐ trockenes Zahnfleisch	☐ rosa Zahnfleisch	☐ weißliches Zahnfleisch
Hände/Füße		
☐ Kühle, grazile, feine Hände und Füße	☐ warme, wohl geformte Hände und Füße	☐ kühle, große, kräftige, Hände und Füße

Konstitutionstest

VATA	PITTA	KAPHA
☐ schmale, dünne Nägel	☐ rosig durchscheinende Nägel	☐ kräftige weiße Nägel
Appetit/Durst		
☐ eher wenig, veränderlich	☐ isst und trinkt häufig und viel	☐ gleichmäßig, wenig Durst
☐ unregelmäßig	☐ gute Verdauung	☐ kann gut fasten od. eine Mahlzeit auslassen
☐ nimmt Hunger und Durst wahr	☐ isst mit dem Auge	☐ genießt Geruch und Geschmack (stiller Genießer)
Bevorzugtes Essen		
☐ süß, sauer, salzig	☐ süß, bitter, herb	☐ scharf, bitter, herb
☐ gewürzt, ölig, fettig	☐ roh, wenig Öl, mild gewürzt	☐ gut gewürzt, ohne Öl
☐ warme Speisen u. Getränke	☐ kühle Speisen u. Getränke	☐ warme Speisen
Ausscheidung		
☐ eher trocken, fest	☐ weich, ölig, locker, viel	☐ zäh, ölig, schwer
☐ regelmäßiger Stuhlgang	☐ kräftiger Stuhlgang	☐ regelmäßiger, wohlgeformter Stuhl
☐ wenig, dunkler bis bräunlicher Urin	☐ viel, gelblicher Urin	☐ weißlich, trüber Urin
Schlaf / Träume		
☐ weniger als 6 Stunden	☐ 6-8 Stunden	☐ mehr als 8 Stunden
☐ leicht, aber erfrischend	☐ regenerierend, tief	☐ tief, erholsam
☐ fantasievoll Träume vom Fliegen und Bewegung	☐ träumt viel, farbenfroh, leidenschaftlich, vom Feuer	☐ wenig Träume, sanft vom Wasser
Libido		
☐ stark schwankend	☐ stark, heftig, nicht anhaltend	☐ stark und ausdauernd
Sinne		
☐ guter Orientierungssinn	☐ guter optischer Wahrnehmungssinn	☐ guter Geschmacks- und Geruchssinn
☐ feines Tastempfinden	☐ gutes Gefühl für Farben und Malerei	☐ gutes Formempfinden
☐ gute akustische Wahrnehmung, musikalisch	☐ scharfe Wahrnehmung	☐ kann Gewichte gut schätzen
☐ Sinn für Proportionen u. Details	☐ Ordnungssinn, gute Unterscheidungsfähigkeit	☐ Sinn für Struktur und das Wesentliche



Home of Om. com
info@homeofom.com
0676/7226588