DIE ERNÄHRUNG IM YOGA

Unsere Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden. Die Ernährungslehre des Yoga läuft weitgehend parallel zu derjenigen des Ayurveda, der traditionellen indischen Gesundheitslehre. Nach Ayurveda sollte der grösste Teil der Nahrung in frisch gekochter Form zu sich genommen werden, wobei die Hauptmahlzeit auf die Mittagszeit zu legen ist. Dann ist das Verdauungsfeuer (Agni) am stärksten. Sich voll zu essen gilt als grosse Untugend, die zu Trägheit und Krankheiten führt.

Um uns gesund zu ernähren müssen wir uns etwas mehr Zeit nehmen für die Auswahl und Zubereitung unserer Nahrung. Letztlich ist es eine Wertschätzung sich selbst gegenüber wenn wir bewusst einkaufen, kochen und uns Zeit nehmen zum Essen.

Die Nahrungsmittel sollten frisch, saisonal und leicht verdaulich sein. Die eingenommene Menge so, dass der Magen nur zu 2/3 gefüllt ist. Der Körper sollte durch die Verdauung und Assimilierung der Stoffe nicht belastet werden.

Besonders Nahrungsmittel die noch Lebenskraft enthalten, haben in der yogischen Ernährung einen hohen Stellenwert:

Samen & Körner

Früchte

Nüsse

Gemüse

Linsen

Milch & Rahm

Honig

Ghee (geklärte Butter)

AGNI - das Verdauungsfeuer

Auf der körperlichen Ebene ist Agni das Verdauungsfeuer. Es liefert dem Körper Energie, die er braucht um seine Funktionen zu erfüllen. Agni reguliert die Körpertemperatur und fördert die Verdauung sowie die Aufnahme der Nahrung durch die Zellen. Agni transformiert die Nahrung in Energie.

Durch verschiedene Körperübungen (Asanas) kann das Agni gefördert und Schlacken, Schleim und Abbaustoffe ausgeschieden werden. Wichtig sind die reinigenden Übungen (Kryas). Diese sind massgeblich für die positiven körperlichen Wirkungen des Hatha Yoga verantwortlich.

Mangelndes Agni kann laut Ayurveda die Ursache von Krankheit sein, da sich Schlacken und Unreinheiten im Körper ansammeln. Wenn das Verdauungsfeuer nicht richtig brennt, dann ist die Fähigkeit zur Aufnahme und Resorption von Nährstoffen gestört. Ein schwaches oder gestörtes Agni erkennt man daran, dass die Verdauung nicht richtig funktioniert: Blähungen, Verstopfung, Unwohlsein, aber auch Durchfall sind Zeichen von schwachem Agni. Dieser Mangel kann zu Energielosigkeit und deprimierten Gemütszuständen führen.

Agni ist für die Aufrechterhaltung des Immunsystems zuständig. Für eine gute Gesundheit ist es unerlässlich, Agni immer wieder zu stärken und aufrecht zu erhalten. Regelmässige Mahlzeiten, nicht zu schweres und zu üppiges Essen, sowie ein ruhiger und ausgewogener Geist tragen zu einem starken Agni bei.

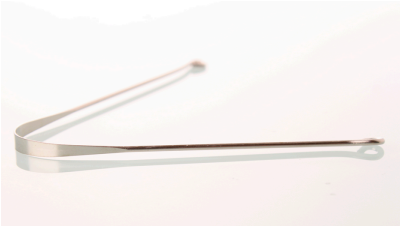
Ayurveda empfiehlt Ingwer als Agni stärkendes Mittel. Vor dem Essen soll es den Appetit anregen, bzw. lässt das Agni entflammen.

***Reinigende Morgenroutine** zur Stärkung der Gesundheit*

1. Öl ziehen: als Erstes am Morgen 1 Löffel Öl (z.B. Sesam, Sonnenblumen in bio Qualität) in den Mund nehmen und während ca. 5 Min "ziehen". Dann ausspucken und danach den Mund mit warmem Wasser spülen.

2. Zunge mit einem Zungenschaber reinigen: dabei wird der Belag auf der Zunge entfernt. Laut Ayurveda handelt es sich dabei um Abfallstoff, sog. Ama.

Zungenschaber



3. Nase spülen (Neti)

4. Zähne putzen

Anschliessend Yogaübungen (z.B. Surya Namaskar), Pranayama (z.B. Kapalabhati) und/oder Meditation.

Das Frühstück folgt danach.

GHEE - ein feinstofflicher Energieträger

Zubereitung:

2 Kg Butter in einer Pfanne bei maximal 100 Grad köcheln lassen und stets beobachten, da die Temperatur laufend steigt. Zuerst schäumt es sehr stark, man kann den Schaum abschöpfen, muss aber nicht sein. am besten eine grosse Pfanne und eine kleine Kochplatte verwenden und bei kleiner Einstellung köcheln lassen. Es dauert 2 - 3 Std. Das Eiweiss setzt sich auf dem Pfannenboden ab und das Wasser perlt solange vom Grund auf, bis keines mehr da ist, d.h. es hört zum Perlen auf. Goldgelb muss es sein und riecht wie Popkorn. Es ist dann fertig, wenn wir etwas Wasser reingeben und es hört auf zum Perlen, wenn kein Wasser mehr vorhanden ist.

Vom Herd nehmen und durch ein feines Tuch und Sieb in einen Behälter giessen. In Schraubgläser vorsichtig einfüllen und nach dem Erkalten verschrauben.

Ghee muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.

VORTEILE VON GHEE

- laktosefrei
- kann lange aufbewahrt werden
- enthält kein oxidiertes Cholesterin
- sehr gut für die Darmflora
- verbessert Gehirnfunktion und das Gedächtnis
- vermehrt reproduktive Gewebe
- Ojas vermehrend
- Rasayana und Vitalität vermehrend
- reich an Vitamin A
- gleicht Vata und Pitta aus und in kleinen Mengen vermehrt es Kapha
- gut für die Augen
- fördert die Nahrungsaufnahme
- in moderaten Mengen Agni anregend

- hilft den Säurehaushalt im Magen zu reduzieren und hilft bei der Heilung der Magenschleimhaut
- sehr starke Regenerierungsfunktion
- bindet freie Radikale

ERNÄHRUNGSREGELN

- Iss warme Nahrung, das regt Agni an, die Nahrung wird schneller verdaut
- Feuchte, nicht trockene Nahrung zu sich nehmen; hierdurch wird ebenfalls Agni angeregt, die Nahrung lässt sich schneller verdauen und Körper und Sinnesorgane werden gestärkt.
- Essen in Massen, d.h. nicht zu viel essen
- Nimm Nahrung erst wieder, wenn die vorangegangene Mahlzeit verdaut ist.
- Iss an einem geeigneten Ort, der mit Dingen versehen ist, die bei dir Wohlbefinden hervorrufen.
- Iss in Ruhe.
- Konzentriere dich aufs Essen und rede nicht zu viel dazu.
- Bedenke bei der Wahl der Nahrungsmittel deine persönliche Eigenart, deine Konstitution.
- Teile das Fassungsvermögen deines Magens in 4 Teile: 2 Teile sind für feste Nahrungsmittel, 1 Teil für flüssige Nahrung; der vierte Teil bleibt frei für die Aktivität von Vata, Pitta und Kapha
- Es sollte kein Druck in Magen, Herz und auf der Lunge entstehen oder deren Funktion beeinträchtigt werden.
- Der Bauch sollte sich nicht übermässig schwer anfühlen.
- Hunger- und Durstgefühl sollten beseitigt sein.
- Du solltest dich nach dem Essen wohl fühlen im Stehen, Sitzen, Liegen, Gehen, beim Atmen, Lachen, Reden.
- Die Nahrung, die du morgens zu dir nimmst, sollte am Abend verdaut sein und das Abendessen am nächsten Morgen.
- Honig nicht über 40 Grad erhitzen.
- Joghurt nach 18h meiden.
- Möglichst wenige Zwischenmahlzeiten.