

Ernährungsempfehlungen

Wohlschmeckendes Essen hält Körper und Seele zusammen und schenkt Wohlbefinden und Lebensfreude!

- Essen Sie warme Nahrung. Sie ist wohlschmeckend, regt das Agni, Verdauungsfeuer an und wird schneller verdaut.
- Essen Sie in Massen. Das sorgt für eine gute Verdauung. Ein 1/3 feste Nahrung – 1/3 flüssige Nahrung – 1/3 für die Aktivität der Doshas – Vata, Pitta, Kapha frei bleiben. Im Allgemeinen essen wir 1/3 zu viel.
- Essen Sie in Ruhe, nicht zu schnell noch zu langsam.
- Nehmen Sie neue Nahrung erst nach der Verdauung der vorangegangenen Mahlzeit zu sich. Zu dieser Zeit ist Agni, das Verdauungsfeuer stimuliert, neuer Appetit ist vorhanden.
- Konzentrieren Sie sich auf das Essen.
- Kombinieren Sie keine Nahrungsmittel die unvereinbare Eigenschaften besitzen. Milch mit Fisch, sauren Früchten. Kalte Speisen mit sehr heißen Speisen z.B. Glace mit heißen Beeren, kalte Getränke mit fettigen Speisen,
- Essen Sie an einem Ort, der mit Accessoires versehen ist, die bei Ihnen Wohlbefinden hervorrufen. Essen Sie in innerer Ruhe und Entspannung, denn die Voraussetzung für eine Aktive Verdauung ist ein entspanntes Nervensystem.
- Essen Sie frisch zubereitete Nahrungsmittel.
- Nach dem Essen sollte kein Druckgefühl im Magen entstehen.
- Nach dem Essen sollte man sich wohl fühlen, beim Atmen – Stehen - Sitzen - Liegen und Gehen, sowie beim Lachen und Reden.
- Hunger – und Durstgefühl sollten beseitigt sein, die Sinne sollten klar sein.