

Ayurvedische Medizin

Integrieren Sie Ayurveda täglich in Ihr Leben

- 1. Pflegen Sie Ihr Gehirn!** Unser Gehirn ist die Zentrale und steuert alle Körperfunktionen und seelische Befindlichkeiten. Es braucht 4 Dinge, um störungsfrei arbeiten zu können:
 - **Sauerstoff** Zur Sauerstoffversorgung des Gehirns morgens nach dem Aufstehen mindestens 3 bis 5 Minuten tiefe Atemzüge am offenen Fenster oder Balkon nehmen: Einatmen, bis 6 zählen, kurz anhalten, dann ausatmen und bis 8 zählen. Das macht wacher als 2 Tassen Kaffee! Wenn 2 Personen im selben Zimmer schlafen, dann haben wir nach 6 - 8 Stunden einen schlechten Sauerstoffgehalt in der Atemluft. Außerdem ist während des Schlafens unsere Atmung flacher als im Wachzustand.
 - **Wasser**, trinken Sie 1,5 bis 2 l warmes oder heißes Wasser pro Tag
 - **Zucker (Glukose bzw. Fructose)** vor jeder Mahlzeit zur Anregung der Verdauungssäfte eine kleine Portion Glucose zu sich nehmen, z. B. 1 getrocknete Feige, 1 getrocknete Dattel, oder 1! Praline oder 1! Stückchen Schokolade.
 - **(gutes) Fett**. Wir empfehlen daher, Gemüse immer mit 1 Esslöffel Butter (Ghee) zu kochen. Die Herstellung ist einfach: Man lässt Butter in einem Topf bei geringer Hitze sanft schmelzen. Den entstehenden Schaum abschöpfen, das Fett filtern, in ein Glas abfüllen, abkühlen lassen und fest verschließen. Durch die epidemieartige Gabe von Cholesterinsenkern, die bereits die Hälfte unserer Bevölkerung erfasst hat, wird dem Gehirn über Jahrzehnte Fett entzogen. Das begünstigt demenzielle Erkrankungen. Deshalb: Immer mit Butter kochen, wie es unsere Oma gemacht hat.
- 2.** Es ist auch in der westlichen Medizin bekannt, dass Stress und Emotionen messbare Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel hat, positiv oder auch negativ (z.B. Cortisol-Ausschüttung). Es wird daher empfohlen, jeden Morgen mit Dankbarkeit im Herzen zu beginne, für den neuen Tag, für neue Möglichkeiten und am Abend vor dem Einschlafen wiederum Danke für das, was gelungen ist und Vergebung denen, die uns verletzt haben. Das ist mindestens so wichtig wie das körperliche Duschen, sich von verschmutzten oder belastenden Gedanken freizumachen.

Nach der versteiften Schlafhaltung nachts, noch im Bett bzw. auf der Bettkante oder vor dem Bett, alle Gelenke 5-mal durchbewegen und für den Tag mobilisieren! Mit Fingern und Zehen gleichzeitig anfangen, dann folgen die Hand- und Fußgelenke, Ellenbogen und Knie. Die Schultern kreisen lassen, Kopf nach links und rechts drehen, Zunge ausstrecken, Rücken strecken, Katzenbuckel und „Hängebauch“ machen. Alles zusammen 5 Minuten!
- 3.** Nach dem Zähneputzen 2 Gläser warmes Wasser trinken! So wecken wir den Organismus auf. Nachdem wir nachts nichts trinken, müssen wir nach diesen 6-8 Stunden wieder Flüssigkeit zu

uns nehmen. Warmes Wasser hilft auch gut, um anschließend leicht abzuführen (Stuhlgang, Entschlacken). Trinken Sie zwei Liter Wasser pro Tag!

4. Niemals eiskalte Getränke zum Essen, z. B. Bier oder Softdrinks! Diese haben meist 8° C (Kühlschranktemperatur)! Unser Körper braucht aber 36,7° C Betriebstemperatur und durch die kalten Getränke wird die Verdauung empfindlich gestört. Es bilden sich Schlacken im Körper, die Nahrung kann nicht gut verdaut und absorbiert werden. Daher entweder heißes Wasser zum Essen trinken oder einen leichten Kräutertee. Bier oder Apfelschorle mit zeitlichem Abstand zu den Mahlzeiten, nicht zum Essen!
5. Niemals Eiweiße in einer Mahlzeit mischen! Kein Milcheiweiß zusammen mit Fleisch oder Fisch, d. h. auch kein Tsatsiki oder Joghurt zum Fleisch. Die verschiedenen Eiweiße vertragen sich nicht im Magen. Auch keinen Kaffee mit Milch nach dem Essen trinken, Espresso ist die bessere Alternative!
6. Niemals Erdbeeren mit Milch! Vitamin C lässt die Milch ausflocken, liegt schwer im Magen und kann zu Sodbrennen führen. Auch Obstsalat ist nicht empfehlenswert, weil die Früchte sehr unterschiedliche Säuren besitzen und damit auch andere Verdauungsanforderungen stellen.
7. Morgens möglichst ein warmes, gehaltvolles Frühstück zu sich nehmen, z. B. Haferbrei mit Nüssen und Honig und eventuell Banane.
8. Die kräftigste Mahlzeit des Tages sollte mittags eingenommen werden. Hülsenfrüchte sind ein guter Ersatz für Fleisch, Salat etc. Am besten nur 2-mal pro Woche Fleisch, 2-mal pro Woche Fisch und 3-mal pro Woche vegetarisch essen. Zu den vegetarischen Mahlzeiten zählen auch (österreichische) Süß- und Mehlspeisen wie Knödel, etc. Nach dem Essen keinen Milchkaffee oder Cappuccino! Ein Espresso oder schwarzer Kaffee ist erlaubt.
9. Die leichteste Mahlzeit des Tages sollte abends eingenommen werden. Hervorragend ist eine leichte Suppe geeignet, die zusätzlich wärmt. Abends keine Rohkost (Salat) essen, weil schwer verdaulich!
10. Auf den Schlafrythmus achten! Die beste Zeit zum Schlafen ist von 22.00 Uhr bis 6.00 Uhr. Viele Menschen leiden unter chronischer Übermüdung durch zu wenig Schlaf. Der Körper leistet viel Arbeit während der Nacht, die Leber entgiftet, Schweiß wird gebildet, etc. Dafür braucht der Körper Zeit.
11. 1 bis 2 Fastentage im Monat, mit Gemüsebrühe und Säften. Auf diese Weise bleibt man schlank, lebt gesund und spart zudem auch noch Geld!
12. Für die einzelnen Körpertypen (Dosha-Typen) gelten auch noch individuelle Hinweise, wie keine Tomaten für Pittha, immer warmes Essen für Vatha und eher scharf gewürzte Speisen für Kapha.

Ayurveda-Zentrum Deutschland

Inhaber: **SANDER HEALTH GmbH**, Hausener Str. 27, 97688 Bad Kissingen

Geschäftsführerin: Ebba-Karina Sander – MBA

Mobil: +49 170 1144094 | **Bad Bocklet:** Telefon +49 9708 78-832

E-Mail: willkommen@ayurveda-deutschland.org | **Website:** <https://www.ayurveda-deutschland.org>