

# Gute Ernährung aus ayurvedischer Sicht

Eine ausgewogene Ernährung ist das Fundament für Gesundheit und ein langes Leben voller Freude und Vitalität. Im Ayurveda sind eine klare Haut, geistige Klarheit, Konzentrationsfähigkeit, Körperkraft und Ausdauer die Merkmale für eine reine und aufbauende Ernährung. Unsere Nahrung sollte daher an unser Klima, die Jahreszeit, die Tageszeiten und auf die Konstitution jedes Einzelnen abgestimmt sein.

Damit unsere Körpergewebe gut genährt und gesund aufgebaut werden ist es erforderlich, dass unsere Verdauungskraft ausgeglichen ist. Gute Verdauung bedeutet, dass wir das Essen gut umwandeln und gute Gewebe damit aufbauen können.

Eine zentrale Rolle dabei ist unser Stoffwechsel. Dieser wird im Ayurveda Agni (Verdauungsfeuer) genannt. Ist unsere Verdauungskraft unregelmäßig, zu stark oder zu schwach, ist es daher wichtig, diese wieder ins Lot zu

bringen. Nur so erhalten unsere Zellen die benötigten Rohstoffe und wir bleiben gesund.

Ist unsere Verdauungskraft aus dem Lot geraten, wird die Nahrung nicht vollständig verdaut. Es entstehen Giftstoffe im Körper, im Ayurveda als Ama (ungekocht) bezeichnet. Wir können sie auch Schlacken nennen.

Diese nicht vollständig transformierten Teile haben keinen Zugang zu unserem Stoffwechsel- und Energiekreislauf gefunden. Trotzdem befinden Sie sich in unserem Körper und stellen eine Belastung dar. Sie können die Verdauungskraft einschränken. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum kann es zur Entstehung von Krankheiten kommen.

Anzeichen dafür können sein z.B. Schweregefühl, Müdigkeit, Steifigkeit, Verdauungsstörungen. Das Beste zur Vermeidung von Schlacken ist eine, dem Konstitutionstyp angepasste Ernährung.