

Die ayurvedische Ernährung

Ayurveda ist eine Jahrhunderte alte hinduistische Lebensweise zur Stärkung der Gesundheit, zur Vorbeugung von Krankheiten sowie zur Erhaltung des Wohlbefindens.

Menschen, die einer ayurvedischen Ernährung folgen, essen in erster Linie ganze oder minimal verarbeitete Lebensmittel und üben dazu achtsame Essrituale aus.

Die Ernährung basiert auf ayurvedischen Wellness-Systemen, die Tausende von Jahren zurückreichen. Einige Studien haben gezeigt, dass ayurvedische Lebensgewohnheiten – einschließlich der Ernährung – dazu beitragen können, die Gesundheit zu verbessern.

Aber eine ayurvedische Diät zur Gewichtsreduktion ist nicht unbedingt eine bewährte Methode, um sein Ziel der Gewichtsabnahme zu erreichen.

Ursprung:

Ayurveda ist eine Wellness-Praxis, die ihren Ursprung in Indien hat und etwa 5000 Jahre alt ist. Das Wort „Ayurveda“ ist eine Kombination aus zwei Sanskrit-Worten, die Leben (Ayur) und Wissenschaft (Veda) bedeuten, erklärt: www.ayurvedatrends.com.

Die wörtliche Übersetzung lautet also „Wissenschaft des Lebens“.

Die ayurvedische Medizin zielt darauf ab, durch eine Reihe von Ernährungs-, Übungs- und Lebensstil-Praktiken, einschließlich Schlaf und Achtsamkeit, einen gesunden und starken Körper zu schaffen.

Ayurvedische Ernährungsprinzipien:

Folgt man diesem Ernährungsstil, integriert man viele verschiedene Praktiken in die Essgewohnheiten. Dies soll

helfen, von den unterschiedlichen Qualitäten von Lebensmitteln zu profitieren.

1. Ernährungsprinzip:

Einnahme von sechs Geschmacksrichtungen: Bei jeder Mahlzeit enthalten die Lebensmittel etwas Süßes, Salziges, Saures, Bitteres, Scharfes und Adstringierendes. Ayurveda-Produkte sind u. a. süße Früchte, Meeresfrüchte, Zitrusfrüchte, Zwiebeln, Paprika, grüne Äpfel, Tee, Sellerie, Grünkohl oder grünes Blattgemüse.

2. Ernährungsprinzip:

Es ist wichtig, achtsam und konzentriert zu essen. Hier gilt es Gespräche zu vermeiden, um die wohltuenden Vorteile voll zu würdigen.

3. Ernährungsprinzip:

Die Speisen sollten langsam verzehrt werden, um sie zu genießen. Natürlich sollte man dennoch schnell genug essen, um die warmen Speisen nicht kalt werden zu lassen! Während dem Essen sollte man auch auf sein Hungersignal achten, um ein Überessen zu vermeiden.

4. Ernährungsprinzip:

Man sollte nur dann essen, wenn die vorherige Mahlzeit verdaut wurde. Der Ernährungsplan schlägt vor, dass man nicht innerhalb von drei Stunden nach der vorherigen Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit essen sollte. Auf der anderen Seite sollte man nicht länger als sechs Stunden ohne Nahrungszufuhr bleiben.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine

Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch
Katrin

Meine Publikationen

28.07.2017

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch](#)

17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch](#)

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch! ISBN:
978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-6683-84316

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil](#)

II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016 Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3 [Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

[Der Provider dieses Blogs](#)