

Ayurvedische Rezepte zum Entschlacken

HEISSWASSERKUR

Einen Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und zehn Minuten köcheln lassen. Nach dem Abkochen fünf Minuten stehen lassen, damit sich der Kalk am Boden absetzen kann. Das Wasser in eine Thermoskanne füllen und jede halbe Stunde ein paar Schlucke davon trinken. Dabei ist es nicht so wichtig, wie viel wir davon trinken, sondern wie oft.

Durch das Abkochen verändert sich die physikalische Struktur von Wasser. Das Wasser wird süßer und weicher. Es bindet die Schlackenstoffe im Körper und leitet diese aus. Ablagerungen im Körper verschwinden dadurch.

Eine Kur sollte mindestens 3–6 Wochen dauern. Heißwasser ersetzt die anderen Getränke wie Tees, Leitungswasser und Säfte nicht, sondern ergänzt sie. Man sollte das heiße Wasser so warm wie möglich trinken. Vorsicht bei hohem Pitta, da kann man auch lauwarmes, abgekochtes Wasser trinken.

Diese Reinigungskur ist für fast alle Beschwerden geeignet. Ideal ist sie für die Beseitigung von Ama, bei Hautproblemen und für die Gewichtsreduzierung.

INGWERWASSER

2–3 Scheiben frischen Ingwer in einem Liter Wasser fünf Minuten kochen. In eine Thermoskanne füllen und tagsüber öfter davon trinken.

Ingwerwasser ist besonders gut für Kapha. Es hilft der Verdauung, reguliert den Kreislauf und den Fettstoffwechsel. Erhöhtes Cholesterin wird mit Ingwerwasser gesenkt. Niedrigem Blutdruck kann man mit Ingwerwasser ebenfalls gegensteuern. Besonders gut eignet sich Ingwerwasser zur Gewichtsreduzierung, zum Entschlacken und bei Verkühlungen.

Vorsicht bei einer Pitta-Konstitution, da Ingwerwasser zusätzliche Wärme erzeugt.

ZITRONEN-HONIG-WASSER

ZUTATEN:

250 ml lauwarmes Leitungswasser
½ Bio-Zitrone, ausgepresst
1 TL Honig

ZUBEREITUNG:

Alles zusammenrühren und sofort trinken. Das Wasser sollte nicht heiß sein, sondern lauwarm, da Honig nicht über 45 °C erhitzt werden sollte.

Das Zitronen-Honig-Wasser sollte man morgens nach dem Aufstehen trinken. Wir helfen damit unserem Körper, Schleimansammlungen auszuscheiden und Fette zu verbrennen.

Zitronen-Honig-Wasser ist ideal zum Abnehmen, speziell für Kapha-Konstitutionen. Honig gilt als Fettkiller und die Zitrone unterstützt die Leber.





credit: greenmorning.pl

GOLDENE MILCH (KURKUMA LATTE)

Die Goldene Milch oder Milch mit Kurkuma-Paste ist ein altes erprobtes ayurvedisches Rezept. Durch die besondere Zubereitung wirkt die Milch entzündungshemmend, antioxidativ, krebshemmend und stärkt das Immunsystem, besonders im Winter. Kurkuma kann besonders gut absorbiert werden in Verbindung mit Fett und schwarzem Pfeffer.

KURKUMA PASTE:

3 EL Kurkuma-Pulver
¼ Tasse Wasser

ZUBEREITUNG:

Die Mischung in einem Topf mit schwerem Boden zu einer Paste köcheln lassen. Dabei mit einem Kochlöffel ständig rühren, bis eine dicke Paste entstanden ist. Die dicke Paste auskühlen lassen und in einem Glas mit Schraubdeckel im Kühlschrank aufbewahren. Die Paste bleibt mindestens 7 Tage frisch.

1 TASSE GOLDENE MILCH:

1 TL Kurkuma-Paste
1 Tasse Bio-Milch nach Belieben (am besten Mandel- oder Kokosmilch)
2 Prisen schwarzer Pfeffer, gemahlen
ein paar Tropfen Kokosöl
1 TL Ahornsirup oder Vollrohrzucker



ZUBEREITUNG:

Alles zusammen kurz aufkochen lassen und noch warm genießen.

Die besten Rasayanas (Verjüngungsmittel)

Rasayanas bauen das Gewebe auf, verjüngen die Zellen, stärken das Immunsystem, spenden Vitalkraft und liefern dem Körper alle wichtigen Nährstoffe, die er braucht. Mit unserer täglichen Ernährung können wir viele solcher verjüngend wirkenden Lebensmittel zu uns nehmen.



RASAYANAS (VERJÜNGUNGSMITTEL)

Lebensmittel, die ein straffes Körpergewebe, Langlebigkeit, ein starkes Gedächtnis, Gesundheit, ein gutes Aussehen, Glanz und Sinneswahrnehmung fördern und die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten erhöhen:

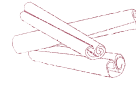
- Karotten – Vitamin A
- Mangos – Vitamin A
- Feigen – Eisen
- Datteln – Vitamin D; das Beste gegen Osteoporose
- Trauben – Phosphor, Kalzium; gut gegen Myome und bei Übergewicht
- Zitronen, Limetten; gut für die Leber, sehr reinigend
- Äpfel, gekocht – pektinreich; sehr gut für Magen, Darm und Haut
- Kokosnüsse – Kalzium, Vitamin B; wirken kühlend, gut bei Hitzewallungen
- Mandeln – Magnesium, hochwertiges Eiweiß; gegen Krebs, bei Menstruationsbeschwerden, Nerven- und Gehirnnahrung
- Pistazien – Eisenbomben, Vitamin B
- Cashewnüsse – Vitamin B, Pantothensäure; hilft, die Nahrung besser zu absorbieren
- Paranüsse – sehr viele Aufbaustoffe, vergleichbar mit Hühnereiweiß; eine Nuss deckt den Tagesbedarf an Selen
- Bockshornkleesamen – Vitamin B, Folsäure (wichtig während und nach der Schwangerschaft); reinigt die Milchkanäle und fördert den Milchfluss. Sehr gut für Leber, Milz, Haut, Haare und Knochen
- Dill (Grünzeug und Samen) – bei PMS (prämenstruellem Syndrom) und Menstruationskrämpfen, gegen Kopfschmerzen und Bauchschmerzen, bei Wechselbeschwerden und Hitzewallungen
- Muskatnuss – beruhigend, entspannend
- Nelken – blutreinigend, schmerzstillend
- Safran – reguliert die Monatsblutung, verbessert die Ausstrahlung und den Teint
- Spargel – sehr eisenhaltig
- Kresse (Grünzeug und Samen) – gegen Wechselbeschwerden, enthält eine östrogenähnliche Substanz
- Mung Dal – hochwertige Eiweißquelle
- Hülsenfrüchte – sehr gut gegen Wechselbeschwerden, beruhigen den Hormonhaushalt
- Ghee – feinstofflicher Träger wichtiger Substanzen
- Honig und Gelee Royal
- Amalaki/Chyavanprash
- Shatavari für Frauen – indischer wilder Spargel; fördert die Milchbildung bei stillenden Müttern, reinigt die Gebärmutter, gegen Wechselbeschwerden
- Spirulina
- Weizengras
- Rohrzuckermelasse – sehr eisenhaltig
- Sesam – Kalziumbombe; kräftigt Zähne, Haare und Knochen
- Ashwaganda (Withania Somnifera) – ausgesprochen stärkend, Anti-Stress-Pflanze, stärkt die Sexualkraft des Mannes, verbessert die Fruchtbarkeit beider Geschlechter und erhöht die Spermienzahl um bis zu 40 Prozent, gutes Nervenmittel

Ayurveda Gewürz- Lexikon





Ayurveda Gewürz-Lexikon



UNSERE SCHUTZPATRONE, HAUSAPOTHEKE UND SPICE MASALAS FÜR DEN GENUSS

Gewürze spielen eine große Rolle in der ayurvedischen Küche. Sie fördern den Appetit, verbessern den Geschmack, unterstützen die Verdauung und neutralisieren manche negativen Eigenschaften von Lebensmitteln wie beispielsweise Blähungen. Gewürze sind vielseitig therapeutisch einsetzbar, sie veredeln eine bestimmte Energetik oder sie gleichen sie aus.

Als Gewürze verwendet werden hauptsächlich die Samen einer Pflanze, aber auch Rinde, Wurzeln, Knospen, Harz, Blätter und Blüten. Für die uralte Heilkunde der Welt, Ayurveda, sind die Gewürze die Juwelen des Pflanzenreichs.

Fast alle Gewürze wirken verdauungsfördernd und stoffwechselanregend, regulieren den Blutzuckerspiegel (z. B. Zimt und Bockshornklee), sind antioxidativ und können Cholesterinwerte positiv beeinflussen.

Sie potenzieren sich gegenseitig, besser sind also mehrere Gewürze zusammen als eines für sich alleine. In der ayurvedischen Küche werden mindestens 3–8 Gewürze pro Gericht gekonnt zusammengesetzt und fast immer in Fett angeröstet, sodass sie ihre besondere Wirkung und ihr Aroma entfalten können. Die Zubereitungsart und die Reihenfolge der Gewürze, die in einer Pfanne mit Ghee oder Kokosöl angeröstet werden, ist ausschlaggebend für die Entfaltung der Heilkräfte und den Genuss.

Die Heilkraft der Gewürze ist schon einigermaßen erforscht und bewiesen. Denken wir nur an Kurkuma mit seiner stark entzündungshemmenden Eigenschaft, Ingwer und seine entschlackende Wirkung oder Schwarzkümmel und seine magenschonende und blutreinigende Eigenschaft.



AJWAIN / KÖNIGSKÜMMEL (WILDE SELLERIESAMEN)

Trachyspermum copticum

Trachyspermum ammi

Ajwain oder Königskümmel gehört zur Familie der Kümmelgewürze. Es ist ausgesprochen blähungswidrig und darmreinigend. In der Ayurveda Küche ist es ein beliebtes Gewürz, das vor allem wegen seiner thymianähnlichen ätherischen Öle und deren wohltuender Wirkung geschätzt wird.

Ajwain wirkt hervorragend auf die Atemwege, öffnet und reinigt sie. Auch zum Inhalieren: 1–2 TL Ajwain in das Wasser geben und inhalieren. Das Gewürz wird häufig für Kartoffelgerichte und gefüllte Fladen (wie Samosa und Paratha) verwendet.



ANIS SAMEN

Pimpinella anisum

Anis wird oft für Digestifs verwendet. Als Tee oder gekaut nach dem Essen hilft er gegen Magenkoliken und Blähungen. Hauptgewürz in Chutneys, Kuchen, Bonbons und karamellisierten Früchten.



ASAFÖTIDA Hing, Asant

Ferula Assa-foetida

Asafötida ist ein Harz (Pflanzensaft) und riecht schwefelartig. In gekochtem Zustand erinnert es etwas an Zwiebel und Knoblauch. Das Gewürz wirkt krampflösend, gegen Blähungen und appetitfördernd. In der yogischen Küche verwenden wir eine Prise angeröstetes Asafötida anstatt Zwiebel und Knoblauch, da die beiden Zwiebelgewächse auf den Geist abstumpfend wirken und die Meditation erschweren.

