



Ernährung

*Ayurveda und Yoga empfehlen eine rein pflanzliche, sattvige Ernährung,
denn diese fördert Entgiftung und Bewusstheit.*

*Essen ist im Ayurveda das Fundament jeder Therapie.
Essen ist die ursprüngliche Arznei.
Ohne die richtige Nahrung ist jede Therapie unwirksam.*

*Durch die Feststellung Deiner Konstitution kann Deine Ernährung exakt auf
Deine Bedürfnisse angepasst werden und Ungleichgewichte damit ausgeglichen
werden.*

Denn Nahrung ist nicht für jedes Dosha gleich.

*Du kannst Dir vorstellen, dass scharfe Nahrung einer sowieso schon „feurigen“
Pitta- Natur nicht unbedingt gut tut.*

*Und Öliges oder Frittiertes machen einen mitunter langsamen Kapha- Körper
nur noch müder.*

Hier kommen die Gunas

Rajas

Tamas

Sattva

ins Spiel.

*Es gibt eine Reihe guter ayurvedischer Kochbücher, falls Dich das Thema aus-
serhalb der Beratung mehr interessiert.*