

Tipps für die allgemeine tägliche ayurvedische Routine

Eine täglich gelebte Routine bringt eine massive, positive Veränderung in Körper, Geist und Bewußtsein. Routine hilft seine eigene Balance im Leben zu etablieren und mit ungewollten Gewohnheiten zu brechen. Die ayurvedische tägliche Routine ist struktuiert worden, um den eigenen Biorhythmus der Organe synchron zum Sonnenstand zu optimieren. Beispiele einer solchen Routine sind wie im Schachbrettprinzip zu verstehen -> befülle die Felder die am leichtesten umsetzbar sind zuerst. Nach und nach mehr Felder besetzen. Während des Coachings erhältst du vertiefende und ausführliche Details dazu, auch welche Bereiche für dich individuell Priorität haben.

Nach dem Aufwachen

2 Liter Wasser kochen für den Tag + Zungenschaber reinigen – das Ama der Nacht entfernen

- **Kapha reduzierende Maßnahmen (06.00-10.00 ist Kapha Zeit) am Morgen**
200-300ml sehr warmes Wasser trinken mit insgesamt 4 TL der Mischung
 - Kurkuma 500g + schwarzer Pfeffer Pulver 30g
 - Ashwaganda 150g (Vorsicht bei übermäßigem Ama – sehr gering dosieren)
 - Macawurzel 150g (Vorsicht bei übermäßigem Ama – sehr gering dosieren)
 - Für Kapha: + Ingwer getrocknet 150g, + Bibhitaki 100g
 - Für Pitta: + Neem 70g, Amalaki 100g
 - Für Vata: + Rizinusöl 5 Tropfen, Haritaki 100g
- **1 starker schwarzer Cafe mit Muskatnuss, grüner Tee mit Zitrone nach Bedarf** -> ausreichend mit Honig! süßen -> KH Stoffwechsel ankurbel
- **Anti Ama Tee für den Tag herstellen** (1,5 – 2 L), in Thermoskanne abfüllen -> 10g frischer Ingwer, 10 g frischer Kurkuma, 2 Teelöffel Ajwain Samen (Königskümmel - oder auch Selleriesamen)

Danach

- 8-15 Minuten **Atem-/ Körperübungen + Meditation (siehe unten)**
- 20-30 Minuten Herz-Kreislaufbewegung
(am besten vor dem Frühstück, gut bis 14.00, ok 16-18.00)
- **2-5 Minuten Selbstmassage**
- Dann Wechseldusche / Waschbecken 70% sehr warm, 30% sehr kalt
(Reinigung, Öffnung und Ölung **aller!** Körperöffnungen von Talg, Schleim, Schweiß, Urin, Stuhl. → Nase, Augen, Ohren, Mund, Achsel, Ausscheidung)

Körperpflege

- Öl ziehen im Mund während der Dusche / Waschbeckenzeit (1 TL Kokos, Olivenöl zwischen den Zähnen im Mundraum hin und her bewegen)
- Zähne putzen
- Hautpflege: Gesicht und Körper (Öle / Cremes für die Konstitution / Tages-Jahreszeit anpassen)

Danach

Frühstück: Trauben-Grapefruit oder Granatapfelsaft (Zimmertemperatur – im Herbst / Winter erwärmt mit etwas Zitrone), 1 Schale warmes! Porridge

Warmer Frühstücksbrei – Porridge

Vata ↓, Pitta↓, Kapha ↑

Zutaten: pro Person, circa 50g Trockenmasse (V 50g, P 60g, K 40g)

30-40 Gramm (g) Getreide, insgesamt 2 Suppenlöffel an Trockenfrüchten / Nüssen, ½ Teelöffel Gewürze, ½ Teelöffel Ghee / Kokosöl / Sonnenblumenöl, 1 Teelöffel Süße, 1 Prise Steinsalz, 1 Teelöffel Nussmus. **Rapunzel** und **Govinda** sind Biomarken mit sehr zu empfehlenden Frühstücksbreimischungen, die mit Getreide gemischt werden können.

Zum quellen lassen und kochen des Getreides ist es nur für Kapha Typen mit Wasser zu empfehlen. Vata darf Kuhmilch und Sahne mischen, für Pitta ist Kuhmilch geeignet. Alternativ gehen auch pflanzliche (Hafer-, Mandel-, Reismilch, etc.) Milchprodukte, die jedoch weit weniger nahrhaft sind -> Ojas -> Soma. Je nach Jahreszeit sind in den warmen Monaten die pflanzlichen leichter und ausreichend.

Das Obst zum Porridge wird ebenfalls gekocht und soll unbedingt reif sein -> kein saures Obst (Granatapfel, Grapefruit, Zitrone, unreife Mango, etc.) -> nur! durch das kochen vom Obst wird es mit Milch verträglich. Milchprodukte und saures Obst sind kalt und roh absolut unverträglich! Falls die Zeit dazu fehlt oder kein vorgekochtes Kompott da ist, dann die Obstmahlzeit auf 2-3 Stunden nach der Getreideeinnahme verschieben. Ein starkes Agni verträgt etwas frisches Obst!

Geeignete Trockenfrüchte

Apfel, Rosinen, Feigen, Datteln, Mango, Papaya

Geeignete Gewürze zum kombinieren (mindestens 3)

Zimt, Ingwer, Kardamon, Kurkuma, Nelke, Sternanis, Muskat, Kakao, Nelke, Safran, Kakao, Vanille

Geeignete Getreide

Vata: Weizen, Quinoa, Reis, Hafer

Pitta: Weizen, Dinkel, Hafer, Gerste

Kapha: Buchweizen, Dinkel, Hirse, Roggen

Zubereitung:

- Ideal mit warmen, kurz gekochtem Getreide und verdauungsfördernden Gewürzen und Honig um die Zellen zu öffnen.
- Alle Zutaten in eine Schüssel und mit 2/3 der heißen Flüssigkeit aufgießen und 5-7 Minuten quellen lassen, am besten auf der warmen Herdplatte.
Vata / Ama Konstitutionen dürfen das Getreide, die Samen und Nüsse in Ghee/Kokos etwas andünsten / anbraten um es leichter verdaubar zu machen
- Füge das Obst hinzu (optional) + restliche 1/3 Flüssigkeit (so bleibt es zum essen flüssig)
- + Toppings (gepoppte Hirse / Amranth, etwas Granola / Paleo)
- Nach Belieben süßen: Honig, Agavendicksaft, diverse Zuckerformen
- Honig – ACHTUNG: Honig hat zwei Rasas (Geschmacksrichtungen): Er schmeckt süß, wird aber scharf verstoffwechselt -> Agni anregend. Er wirkt schwer, kalt und trocken - belebt aber dennoch den Stoffwechsel -> Gut für die Seele und die Fettverbrennung. Daher auch seine hoch antibakterielle Wirkung.
Über 45° Erwärmung wirkt Honig toxisch -> Ama produzierend.
Honig ist Rohkost und darf nur nach dem kochen zugefügt werden. Achtung bei Tee: Honig erst bei Trinktemperatur hinzufügen.
In gleichen Anteilen wie Ghee ebenfalls unverträglich -> Ghee oder Honig soll überwiegen.
- Esse nur bei Hungergefühl im Bauch, heize den Magen mit normalen Portionen an
- Vor dem essen generell: 1 Teelöffel Samenpulver + Salz in einem warmen Shot aus:
-> **Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel**
- **Appetit-Aperitiv 6cl: Ingwer, Pfeffer, Zitrone, Kurkuma und etwas Salz**
- Vermeide es die ersten 2 Stunden nach dem Essen zu schlafen oder Sport zu treiben. Beides nimmt das Blut aus dem Verdauungsfeuer – und somit auch die Fähigkeit gut zu verdauen.

Allgemeines zur Ernährung: Mitahara – lebe moderat

Aus dem englischen / amerikanischen kennt man das Wort „moderate“ im Zusammenhang mit Fitnessstraining. Laufen und gesteuertes Gerätetraining ist „moderate“, wenn wir 70-80% unseres Leistungspotenzials abrufen. Hierzulande versteht man unter einem „moderaten Training“ meist, dass man sich auf keinen Fall wirklich anstrengen darf dabei. Und so dümpeln die Hochmotivierten dann auf 50% ihrer Kapazität meist sehr ineffizient herum. Und der Rest läßt das Pendel konstant auf 100% ausschlagen und verzehrt dabei das Beste der Lebenskraft in sich.

Mitahara ist moderat.

- Frühstück bis 09.00, Mittag vor 13.30, Abendessen bis 19.00 sind optimal
- Laß circa $\frac{1}{4}$ des Magens leer nach dem Essen. Ein Kachelofen brennt besser, wenn die Brennstoffe Luft haben in der Brennkammer. Die Qualität des Agni wird so entscheidend verbessert.
- Kalorien zu zählen und / oder Lebensmittel vor dem Genuss abzuwiegen ist keinesfalls erstrebenswert. Laß deinem Hunger einfach ein wenig Platz im Magen und konzentriere dich auf die Sinnesfreuden beim Essen. Essen ist Genuss von Lebensmitteln – und kein geistesabwesender Verzehr von Nahrung.
- Kein Hunger – kein Essen.
- Kein Essen mit heftiger, starker Emotionalität. Deine Lebensenergie ist mit starken Gefühlen im Herz und Kopf überall präsent, doch keinesfalls im Magen-Darm-Bereich.
- Besinne dich vor dem Essen auf die Lebensmittel die vor dir sind, gewinne innerlichen Abstand zu den Dingen die zuvor wichtig waren.
-> mach dein Essen zu einem bewussten Prozess
- Keine kalten Getränke zum Essen. Geeiste Getränke sind zu 100% ein Nogo! Diese löschen die Verdauungsflamme einfach aus.
- Kein Alkohol zum Essen. Die Verdauungsenergie fährt herunter, da der Körper beschäftigt ist den Alkohol abzubauen.
-> leider finden wir selbst in den besten Lokalen zwar eine exquisite Auswahl an alkoholischen Getränken, doch lebensspendende Getränke fehlen auf der Karte
-> warmes (Ingwer-) Wasser oder Kräutertees mit einem Spritzer Zitrone regen die Verdauung an.
-> Je nach Speise kann auch ein Lassi oder Ayran zu veganen Speisen in Ordnung sein.
-> Keine Fruchtsäfte zum Essen. Pure Fruchtsäfte sind eine Zwischenmahlzeit,
- Trinke wenig und warm zum Essen. Optimal sind warme Kräutertees zum Essen, die keinesfalls heiß sein sollen. Tee neutralisiert den Mundraum, und macht ihn empfänglich für Geschmäcker. Das Trinken unterstützt den Speichel im Mund. Jeder Bissen sollte so mit Speichel durchtränkt werden, das die Nahrung quasi getrunken werden kann. Um dem Schlucken, Vermischen und Aufspalten der Nahrung förderlich zu sein, ist etwas Flüssigkeit zum Essen gut – circa 200-300ml.
-> zuviel Flüssigkeit zum Essen, >350ml, verdünnt den Nahrungsbrei zu stark, und macht ihn wässrig. Damit können die Magensekrete nichts anfangen, und die Nährstoffaufnahme läuft nicht an, da der Inhalt des Essens durchgespült statt resorbiert wird!
- Kein Essen bei Verstopfung -> löse erst den Pfropfen / Stöpsel mit verdauungsanregender Selbstmassage der Magen-Darm-Gegend (im Uhrzeigersinn!), trinke warmen Kräutertee, Triphala Einnahme, Yoga Asana: Twist und Umkehrstellung.
- Iss weder zuviel schweres Essen, noch zu wenig leichtes Essen. Die richtige Menge für dich ist was du in zwei zu Schalen geformten Händen halten kannst.