

Do it yourself!

Winter-Blues adé mit Gute-Laune-Rezepten, Ayurveda für zu Hause und spürbar mehr Energie!

Der Winter ist die Jahreszeit, in der das Vata dominiert. Vata, ein Vorherrschen der Elemente Raum und Luft, begünstigt Trockenheit, welche u.a. in der Haut und in den Schleimhäuten spürbar wird. Das wenige Sonnenlicht schlägt zudem schnell aufs Gemüt und die Kälte sitzt fest in den Knochen.

Was wäre ein richtiger Winter ohne wärmende Gewürze, Stärkungsmittel und gezielten Bewegungsabläufen? Seien Sie gespannt auf die Wintertipps aus Yoga und Ayurveda!

Die ayurvedische Küchenapotheke

Ayurvedisches Ghee

In Sanskrit werden die Eigenschaften des ayurvedischen Ghees als Ayur Ghritam bezeichnet - Ayus bedeutet "das Leben", Ghritam bedeutet "Ghee". Seit Jahrtausenden wird das ayurvedische Butterschmalz benutzt. Dabei handelt es sich um ein allround Hausmittel für die gesunde Küche, Medizin (Kräuterghees) und Körperpflege und zugleich gilt es als Lebenselixier im Ayurveda.

Das Ghee unterstützt die Transformation der **Nahrung** in alle sieben Stufen bis hin zum Ojas, welches als die reine Lebensenergie verstanden wird. Es fördert Agni, die Verdauungskraft, wenn Sie so viel wie möglich mit Ghee kochen. Ghee wirkt als Trägerstoff, um die pflanzlichen Informationen von Heilkräutern und Gewürzen in die Zellen zu bringen und wird somit auch als Rasayana, als **Verjüngungsmittel** angesehen.

Besonders im Winter ist seine Wirkung als "**Schmiermittel**" unverzichtbar - es erhält die Elastizität der Organe und Gelenke und unterstützt somit ihre Funktionsfähigkeit. Dies kann kein pflanzliches Öl leisten! Äußerlich angewendet wird Ghee im Winter in der Nase (es beugt einer trockenen Nasenschleimhaut vor), an allen rauen und trockenen Hautstellen sowie für butterweiche Lippen!

Die Vielzahl der indischen Gewürze und Kräuter verführen nicht nur unsere Sinne, sondern glänzen auch durch ihre besonderen Eigenschaften, die dem menschlichen Organismus sehr zuträglich sind. Finden Sie hier unsere Winter-Gewürz-Empfehlungen:



Gelbwurz (lat. Kurkuma, sankrit Haridra)

Es wirkt laut Ayurveda verdauungsfördernd und blutreinigend. Gelbwurz balanciert Vata und Pitta und stärkt die Leber, was für die herzhaft Winterkost in unseren Breiten wichtig ist. Es fördert das Verdauungsfeuer, ist als entzündungshemmend und entgiftend überliefert. Aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung dient es der Vorbeugung von Erkältung (Gurgeln mit lauwarmen Wasser, welches mit 1/4 TL Gelbwurz angerührt und 3-4 Stunden eingeweicht ist).

Asafoetida (lat. Ferula asafoetida, d. Asant/Teufelsdreck, sanskrit Hingu)

Dieses Gewürz ist aus einem Baumharz gewonnen und weist einen intensiven, charakteristischen Geruch auf, der an Knoblauch erinnert. Es hat die Eigenschaft, Vata zu balancieren und zu verringern. Da es krampflösend wirkt und Blähungen reduziert, wird es traditionell in allen Linsen- und Bohnengerichten mit gekocht.

Chili (lat. Capsicum annum)

reduziert Kapha, erhöht das Pitta und aktiviert das Agni/Verdauungsfeuer. Chili ist bekannt dafür, dass es den Kreislauf anregt und durchblutungsfördernd wirkt. Chili peppt jedes Gericht auf, besonders jedoch an kalten Tagen!

Langpfeffer (lat. Piper longum, sanskrit Pippali)

Auch der Langpfeffer unterstützt die Verdauung, erhitzt und reduziert Ama (Schlackenstoffe), indem er schleimreduzierend wirken kann. Ebenso ein hervorragendes Gewürz ist er für alle Arten von Atemwegsbeschwerden - es wird ihm sogar eine Verbesserung der Stimme nachgesagt.

Schnell zubereitet, rundum sättigend: Gute-Laune-Rezepte!

Kulith Suppe, Santulan Ayurveda (lat. Dolichos biflorus, engl. horse gram)

Eine schmackhafte, leicht bekömmliche Suppe nach ayurvedischem Rezept, Kapha und Vata harmonisierend

Rezeptvorschlag für 2 Portionen: 2 TL Ghee oder Erdnussöl erhitzen, 1/2 TL Kreuzkümmel oder Senfsamen, 1/4 TL Asafoetida, 1/4 TL Gelbwurz und 1/4 TL Chilipulver hinzufügen. Mit ca. 300 ml heißem Wasser aufgießen, 1/4 TL Salz und - nach Belieben - zwei getrocknete Kokampflaumen dazugeben. Auf kleiner Flamme 5 Min. kochen lassen. Langsam, unter ständigen Rühren, 2-3 TL Santulan Kulithmehl hinzufügen und noch etwas weiterköcheln lassen. Servieren Sie die fertige Suppe heiß.

Mungdal Khichadi (ready made - Santula Ayurveda)

Ein pikantes, leicht bekömmliches Gericht nach ayurvedischem Rezept, geeignet für alle Konstitutionen

Zutaten: Reis, Mung Dal (Gelbe Mungbohnen geschält, halbiert), Erdnussöl, Salz, Zucker, Keuzkümmelsamen; Gewürzmischung: Garam Masala, Kurkuma, Asafoetida, Chilipulver. Rezeptvorschlag für 2-3 Portionen: Den Packungsinhalt in ca. 600 ml kochendes Wasser einrühren und zugedeckt auf kleiner Flamme 20-30 Min. köcheln lassen. Vom Feuer nehmen und weitere 5 Min. ziehen lassen. Variation: man kann das Gericht mit Gemüse nach Wahl zubereiten. Über das fertige, heiße Gericht können frisches Koriandergrün und frisch geriebene Kokosnuss gestreut werden.

Räuchern, die Nanotechnologie unserer Vorfahren

Der Rauch von veraschten Pflanzenbestandteilen besteht aus sehr feinen Partikeln, die die Pflanzeninformation überall hin transportieren können. Ayurveda empfiehlt, ausgesuchte Kräuterzubereitungen für die verschiedenen Zwecke zu verbrennen: gegen Keime und Viren in der Raumluft, zur Reinigung der Atmosphäre und zum Schutz vor negativen Energien.

Im Winter wird die Santulan Weihrauchmischung "Tenderness" besonders gerne eingesetzt. Sie besteht aus Königskümmel, Dillsamen, Sandelholz und natürlichen Harzen. Sie ist gut für die Atemwege, vorbeugend gegen Erkältung und Schnupfen und ist besonders für Babies und Kleinkinder geeignet.



Santulan Kriya Yoga für die Portion Erdung in der luftigen




Vata-Zeit

SKY Nr. 1: Erdung/Grounding

Der Übungsablauf aus dem Santulan Kriya Yoga kann 3 - 7 mal täglich morgens ausgeführt werden, er

- dehnt die Wirbelsäule
- aktiviert die Hirnanhangdrüse
- wirkt verdauungsfördernd
- die Atmung wird vertieft
- fördert Konzentration und Gleichgewichtssinn
- zentriert den Geist und "erdet"

1.	Stehen Sie aufrecht, die Fersen direkt unter der Hüfte, die Zehen zeigen nach aussen. Die Arme sind gestreckt und liegen eng am Körper. Die Hände sind locker zu Fäusten geformt, die Daumen zeigen Richtung Boden.	
2.	Pressen Sie die Fußsohlen fest und bewusst auf den Boden. Stellen Sie sich vor, dass von Ihren Füßen Wurzeln ausgehen.	

3.	<p>Langsam einatmend kommen Sie auf die Zehenspitzen.</p> <p>Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Silberfädchen am Scheitel nach oben zieht.</p> <p>Fixieren Sie mit Ihrem Blick einen Punkt in Augenhöhe, dies erleichtert das ruhige Stehen auf den Zehenspitzen.</p>	
4.	<p>Ziehen Sie Ihren Bauch nach innen und nach oben, die Brust wird dabei nach vorne gewölbt.</p> <p>Halten Sie den Atem an.</p> <p>Halten Sie die Balance auf den Zehenspitzen und konzentrieren Sie sich auf einen imaginären Punkt 5 cm oberhalb der Schädeldecke.</p>	
5.	<p>Atmen Sie langsam aus, lösen Sie dabei die angespannte Bauchdecke und senken Sie die Fußsohlen ab, so dass Sie wieder mit beiden "Beiden auf dem Boden" stehen.</p> <p>Pressen Sie die Fußsohlen fest und bewusst auf den Boden.</p> <p>Stellen Sie sich vor, dass von Ihren Füßen Wurzeln ausgehen.</p>	



Autorin

Frau Sujata També ist gebürtige Inderin mit Studium in Humanmedizin (M.B.B.S.) und Ayurveda an der Universität Pune. Seit 1997 ist sie Fachärztin für Ayurveda und seit 2003 ausgebildete und praktizierende Heilpraktikerin. Seit 1999 lebt und arbeitet sie in Deutschland, seit 2001 in der eigenen Praxis in München.

Diese unterschiedlichen DIY- (Do it yourself) Anregungen mögen Sie inspirieren, dem Winterblues ein Schnippchen zu schlagen. Verbringen Sie die Winterzeit fit, gut gelaunt und voller Energie, dann lässt der Frühling nicht mehr lange auf sich warten!