Ausgabe o1 – 2024 • Dez<mark>ember / Januar / Fe</mark>bruar • Jahrgang 20 • 4,90 € (Deutschland), 5,90 € (Österreich, Italien, Luxemburg), 7,70 CHF (Schweiz) • ISSN 1613-3102

Ayurveda

Journal für ein gesünderes Leben

Mit großem Rezeptteil

Yoga für die Gelenke

Welche Wirkstoffe Ihre Haut wirklich braucht

Gewürzmedizin zum Selbermachen

Healthy Food
Wie wir länger jung bleiben





ewürze sind in der ayurvedischen Ernährung weit mehr als nur geschmacksgebende Zutaten beim Kochen. Ihre wirksamen Inhaltsstoffe und Eigenschaften machen sie zu probaten Heilmitteln. Sorgfältig nach den individuellen Bedürfnissen ausgewählt, können die getrockneten Samen und Wurzeln unsere Gesundheit gezielt unterstützen. So kann eine Speise mit den passenden Gewürzen schnell zur Heilspeise werden, die das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele fördert.

Die eigene Gewürzapotheke nutzen

Doch nicht nur zum Kochen, auch für den schnellen Gebrauch liefert das Gewürzregal Zutaten, welche sich einfach zur Do-it-yourself-Medizin verwandeln lassen. Pasten, Wickel, Bäder und Tees lassen sich in wenigen Minuten herstellen. Die meisten Zutaten stehen bei Ihnen sicher schon im Küchenregal parat. Wer einmal angefangen hat, zaubert sich immer wieder seine eigene Gewürzmedizin.



Kurkuma-Honig-Paste

Vata und Kapha reduzierend Zubereitungszeit: 3 Minuten

Zutaten

- 2 EL Honig (am besten dunkler Waldhonig)
- 1 EL Kurkuma
- 1 Prise Pippali oder schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Honig mit Kurkuma und Pfeffer zu einer feinen Paste verrühren. Die Paste in ein sauberes, verschließbares Glas geben und im Küchenschrank aufbewahren.

Anwendung

Bei akuten Halsschmerzen jeweils 1 TL stündlich einnehmen. Langsam auf der Zunge zergehen lassen.



VERSPANNUNGEN IM NACKEN-SCHULTER-BEREICH

Fenchel-Wickel

Vata reduzierend

Zubereitungszeit: 2 Minuten

+ 10 Minuten Ziehzeit

Zutaten

BEI

- ½ TL Fenchelsamen
- 200 ml Wasser

Zubereitung

Fenchelsamen frisch mörsern. Wasser aufkochen. Dann die gemörserten Samen mit kochend heißem Wasser übergießen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abseihen. Ein sauberes Baumwolltuch mit dem Fencheltee befeuchten. Damit der Wickel nicht zu feucht wird, nochmals gut auswringen.

Anwendung

Das feuchte Tuch mehrlagig und so warm wie möglich auf die verspannten Muskeln auflegen. Ein großes Handtuch darüberlegen und den Nacken-Schulter-Bereich gut warmhalten. So lange einwirken lassen, wie der Wickel warm ist. Bei Bedarf mehrmals wiederholen.

BEI KALTEN FÜSSEN & VATA-HIGH

Wärmendes Fußbad mit Zimt und Chili

Zubereitungszeit: 8 Minuten. Anwendung: 10 Minuten

Zutaten

- ½ Zimtstange
- 1 getrocknete Chilischote
- 500 ml Wasser
- 1 TL Salz

Zubereitung

Zimtstange und Chilischote in kleine Stücke brechen und mit dem Wasser und dem Salz zum Kochen bringen. 2 bis 3 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Noch 2 bis 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Anwendung

Den Gewürzsud in eine Fußbadwanne abseihen. Mit Wasser in angenehmer Temperatur auffüllen und das Fußbad so

lange genießen, wie das



BEI FIEBER & KOPFSCHMERZEN

Nelkentee als Getränk oder Stirnauflage

Pitta und Kapha senkend *Zubereitungszeit:* 2 Minuten

+ Ziehzeit: 10 Minuten



- 4 Nelken
- 400 ml Wasser

Zubereitung

Die Nelken zusammen mit dem Wasser aufkochen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. In eine Thermoskanne füllen und vor dem Trinken auf Trinktemperatur abkühlen lassen.

Anwendung

In kleinen Schlucken über den Tag verteilt trinken.

Für die äußerliche Anwendung: Ein kleines Baumwolltuch mit dem Nelkentee tränken und nicht zu heiß auf die Stirn geben. Im Liegen entspannt wirken lassen.

Hinweis

Dieser Tee wird bei Spannungskopfschmerzen und Migräne empfohlen. Nelkentee wirkt ähnlich wie Kaffee: Er belebt und verbessert die Konzentration.





BEI ERKÄLTUNGEN & HEUSCHNUPFEN

Ayurvedisches Dampfbad, löst Schleim und erweitert die Bronchien

Vata und Kapha senkend **Zubereitungszeit:** 2 Minuten

+ Anwendung: 5 Minuten

Zutaten

- 1 TL Ajowan (Königskümmel)
- 2 L Wasser
- 1 TL Salz
- 1 große Schüssel
- 1 großes Handtuch

Zubereitung

Wasser mit dem Wasserkocher aufkochen. In der Zwischenzeit die Ajowan-Samen grob mörsern. Zusammen mit dem Salz in die Schüssel geben und mit dem kochend heißen Wasser aufgießen.

Anwendung

Den Kopf vorsichtig nach vorn über die Schüssel beugen und den Gewürzdampf tief einatmen. Den Kopf nur so weit nach unten beugen, wie es angenehm ist. Das Handtuch über den Kopf legen und ca. 5 bis 10 Minuten inhalieren. Bei hartnäckigem Schleim kann das Dampfbad 2 bis 3 mal täglich wiederholt werden.

FÜR ENTSPANNUNG & WOHLIGE WÄRME

Ingwer-Vollbad

Vata und Kapha reduzierend **Zubereitungszeit:** 2 Minuten

+ Badezeit: 15-20 Minuten

Zutaten

- 3 TL Ingwerpulver
- 1 Teebeutel oder alter Feinstrumpf

Zubereitung

Das Ingwerpulver in den Teebeutel oder Feinstrumpf füllen und gleich bei einlaufendem warmem Wasser in die Badewanne geben. Der Ingwer kann während des Bades in der Wanne bleiben.

Anwendung

Das Vollbad so lange genießen, wie es als angenehm empfunden wird. Nach dem Bad warm einpacken und nachruhen.



Gewürze achtsam anwenden

Gewürze sollten niemals nach dem Prinzip "viel hilft viel" eingesetzt werden. Stattdessen ist ein achtsamer Umgang empfehlenswert: Kleine Mengen wiederholt anzuwenden, ist sinnvoller als große Mengen auf einmal. Dies gilt auch für die Do-it-yourself-Medizin aus der eigenen Küche: Halten Sie sich an die angegebenen Rezepte und nehmen Sie lieber weniger als mehr.

Verwenden Sie Gewürze, die Ihnen zusagen und schmecken. Aromen, die Sie abstoßen, werden kaum positive Wirkungen hinterlassen. Eine Gewürzmedizin, die Ihren Vorlieben entspricht, entfaltet die beste Wirkung.

Maria Hufnagl, Diplom-Oecotrophologin und Ayurveda-Ernährungstherapeutin, vereint in ihren Ernährungscoachings westliche



Ernährungslehre und Ayurveda. Sie ist Dozentin und Autorin, gibt inspirierende Koch-Workshops und bloggt auf Ihrer Website Gesundheitstipps und Rezepte:

www.ayurveda-ernaehrung.com

Gewürzmedizin des Ayurveda TRIAS Verlag, Stuttgart 2024 160 Seiten, 50 Abbildungen 24,99 Euro ISBN Buch: 978-3-432-11796-6 Im Buchhandel erhältlich

ab 10.01.2024

