

Ernährungsberatung



Medizinisch-ayurvedisch, unter Berücksichtigung der Erkenntnisse von: Michel Montignac, Peter J. D'Adamo, F. Batmanghelidj

Alle Menschen sind verschieden, haben eine andere Konstitution, haben ihre eigene Geschmacksrichtung entwickelt, wurden durch unterschiedliche Kulturen geprägt. Es gibt keine Ernährungsform, die für alle gleichermaßen segensreich, die auf alle Menschen harmonisierend wirkt! Man muss sich individuell auch die Suche machen.

Medizinische Ayurveda

Feuer, Erde, Wasser, Luft. Nach der ayurvedischen Lehre sind diese Elemente von Geburt an zu verschiedenen Anteilen in uns verankert. Lebt der Mensch seine Elemente, so steht er in seiner Kraft und ist gesund. Durch Erziehung und falsche Ernährung verschieben sich die Elementenanteile. Diese Abweichungen ermitteln wir und helfen Ihnen sie zu vermindern.

Das Feuerelement,

steht für Enthusiasmus, Willenskraft, starke Gemütsregungen und ein hitziges Temperament, Vorwärtstreben, Wissensdurst und Forschergeist, Neugierde und Lernen, Kampfgeist, Mut und Abenteuerliebe, Optimismus und Idealismus, Risikobereitschaft bis zum Draufgängertum, Offenheit für andere Menschen und Aufgeschlossenheit Neuem gegenüber; feurige Menschen stehen im Zentrum der Aktivität, initiieren Projekte und Partnerschaften und sind selbstbewusst, direkt, ehrlich und loyal. Menschen, die zu wenig Feuer haben, sind antriebslos, stellen ihr Licht unter den Scheffel und bewundern die anderen, die das zuwege bringen, von dem sie nur träumen. Lachen und Freude zeigen, dass die Feuerorgane Herz und Dünndarm kräftig entwickelt sind.

Das Luftelement

wird am besten durch Gedanken und Ideen ausgedrückt. Solche Menschen sind nach außen gehend, gesellig, freundlich, beliebt, wechselhaft, informiert, freidenkend, logisch, rational und objektiv, sehr flexibel und begeisterungsfähig; sie machen gerne erst ein Konzept, bevor sie ein Projekt beginnen, anstatt wie die Feuertypen sich ohne lange zu fackeln ins Abenteuer zu stürzen oder wie die Erdtypen immer wieder alte Gewohnheiten aufzutischen. In Problem-Situationen ist es für sie schwierig, mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen und daraus auch auf die Gefühle der anderen richtig einzugehen. Stattdessen schweben sie irgendwo über den Wolken. Sie können aber sehr gut debattieren, formulieren und kommunizieren. Menschen mit einem Mangel an Luft können eigene und fremde Taten gedanklich nicht einschätzen und Gedanken und Ideen von anderen nur schwer begreifen oder sich selbst

intellektuell nur unvollkommen ausdrücken. Dem Lufterelement sind die Nerven, die Lunge und der Kreislauf zugeordnet.

Das Erdelement

steht für Reife, Ernsthaftigkeit und Stabilität, für den Wunsch nach geordneten, soliden Verhältnissen, einem ordentlichen, schönen Heim und einem geregelten Tagesablauf. Es umfasst ein vorsichtiges, zuverlässiges, vorhersagbares bis starrsinniges, ausdauerndes, praktisch begabtes und dem Nützlichen zugewandtes Naturell, das am Bewährten, Traditionellen hängt und seine Sicherheit aus Besitz, Ansehen und dem Buchstaben des Gesetzes zieht. Solche Menschen stehen mit ausgeprägtem Sinn für die Realität mit beiden Beinen fest auf der Erde und bringen – wenn auch bisweilen nur langsam, dafür aber umso stetiger und langfristig – handfeste Dinge zustande. Sie haben einen Sinn für Schönheit und all die Freude, die uns unsere fünf Sinne schenken. Sie haben wenig Sinn für das Flüchtige und Unsichtbare. Menschen, die zu wenig Erde haben, verlieren leicht den Kontakt zu den praktischen Realitäten des täglichen Lebens. Dem Erdelement sind Knochenbau und Ausscheidung zugeordnet.

Das Wasserelement

steht für Fruchtbarkeit, künstlerische Begabung, emotionale Tiefe, subtiles Gespür, Mitgefühl, instinktives Verstehen und Weisheit. Menschen des Wasserelementes mangelt es aber an der Antriebskraft und dem Selbstbewusstsein des Feuers oder der rationalen Beweglichkeit der Luft, um ihre Vorstellungen mitteilen zu können. Sie scheuen sich auch, sich in ihrer Verletzlichkeit anderen zu offenbaren und sind auch die am leichtesten Verletzten und Manipulierten. Menschen mit zu viel Wasser sind phlegmatisch zu sehr auf sich und ihr Wohlergehen bezogen und zu sehr in ihren Gefühlen verstrickt, um die Realität ihrer Lage begreifen zu können. Menschen, denen es an Wasser mangelt, sind unfähig, für andere Sympathie oder Mitgefühl zu empfinden und haben Schwierigkeiten, ihre eigenen Gefühle auszudrücken. Dem Wasserelement sind Fortpflanzung und Lymphsystem zugeordnet.

Die meisten Menschen sind Mischtypen, jedoch überwiegt in der Regel das ein oder andere Element. Die Anteile der Elemente an der Gesamtkonstitution lassen sich anhand der Stellung der Planeten im Geburtshoroskop errechnen = Soll-Elementenverteilung bzw. mit einem Fragebogen = Ist-Elementenverteilung ermitteln. Bei der individuellen Ernährungsberatung werden beide Ergebnisse berücksichtigt, weil man einerseits Harmonie will, andererseits aber auch erreichen will, dass ein Mensch sein Potential möglichst weitgehend lebt.

(Obiger Artikel über Ayurvedische Ernährung (hier nicht Vollständig) wurde erstmals veröffentlicht in "CO`MED", dem Fachmagazin für Complementärmedizin, entnommen von Gesundheitspower.de)