KONTAKT
AYURVEDICA & FRIENDS BAMBERG
+49.160.8188161
ines.hillebrecht@ayurvedica.de

www.ayurvedica.de

FISCH UND FLEISCH IM AYURVEDA

Der Verzehr von Nahrungsmitteln von Lebewesen mit Gehirn & Nervensystem

ANWENDUNG IM AYURVEDA

+ Gabe bei bestimmten Krankheitsbildern

Für Sie im Online Chat: Unsere Ayurveda-Expertin
KAMALA

Im Ayurveda ist Fisch und Fleisch bei wenigen Krankheitsbildern angezeigt, um die Gesundheit auszukurieren. Daneben sollten ein paar grundlegende Dinge beachtet werden.
Je kleiner das Tier ist, je schneller es sich bewegen kann und je weniger Beine das Tier hat, desto besser ist es. Zudem sollte das Fleisch weiß sein und nur von bester Qualität.
Ebenso können Sie Ihr Frühstücksei ohne Bedenken gegessen werden, wenn das Huhn ein glückliches Leben hat.

Rotes Fleisch
Generell verbietet der Ayurveda rotes Fleisch. Das betrifft die meist verzehrten Kreaturen wie Schwein, Rind, Lamm o.ä. Es gilt als tamatische Nahrung (hemmende Nahrungsmittel).

Helles Fleisch
Wenn Menschen ein Leben lang gewohnt sind, Fleisch zu essen, dann sollte die betreffende Person auf helle Fleischsorten wie Huhn, Pute o.ä umsteigen. Es ist leichter bekömmlich. Bitte auch hier auf einen geringen Konsum achten. Weniger ist auch hier mehr.

Fisch & Meeresfrüchte
Wie erwähnt unterscheidet sich der Ayurveda in Indien zu dem auf Sri Lanka. Unter den hellen Fleischsorten ist wiederum der Fisch dem hellen Fleisch vorzuziehen und wird als sehr leicht verdaulich angesehen.

Menge
Unsere Gesellschaft lebt in einem wahren Fleischwahn. Es führte zur Massentierhaltung. Daher gilt die Regel im Ayurveda, dass diejenigen, die auf Fleisch verzichten können, auch weiterhin Fleisch weglassen können. In jedem Fall ist es lohnend, wenig Fleisch zu konsumieren, da es immer um die Verdauung im Ayurveda geht - im körperlichen wie geistigen Sinne.

HINWEISE & NÜTZLICHE TIPPS VON KAMALA

Wenn Ihr Fleisch braucht, dann ist das schon in Ordnung, aber... Denkt bitte an die Tiere, die ihr Leben dafür büßen müssen. Und daran, dass ihr keine Tiere aus der Massentierhaltung zu euch nehmt. Versucht einfach, weniger und helles Fleisch zu essen; und dafür dann gesundes Fleisch von glücklichen Tieren .
Sollte jemand dem Trend der vegangen Ernährung folgen, dann bitte ich denjenigen nur darum, dies nicht in der Schwangerschaft zu tun. Das ist nicht gut oder gar für das ungeborene Leben bedrohlich. Solltest Du fragen haben, dann melde Dich bei mir oder Ines Hillebrecht.