



**DIE WOHLFÜHL-OASE**

**Beatrice Heim**

Dipl. Ayurveda-Therapeutin

Rheinstraße 66

65185 Wiesbaden

Tel: 0611- 468 93 61

Mobil: 0177- 4022912

mail@diewohlfuehloase.de

www.diewohlfuehloase.de

## Rasayanas und besondere Nahrungsmittel

Rasayana heißt „das was die Körpergewebe aufbaut“. Es sind Verjüngungsmittel und können auch als Lebenselixier bezeichnet werden.

Die Einnahme von Rasayanas kann nur sinnvoll und wirksam sein, wenn man diese in eine gesunde und bewusste Ernährungs- und Lebensweise einschließt. Im Ayurveda wird immer zuerst gereinigt und dann erst aufgebaut.

Viele Lebensmittel zählen aufgrund ihrer vitalisierenden Eigenschaften zu Rasayanas:

- Äpfel; Mango, Trauben
- Feigen und Datteln (auch getrocknet)
- Aprikosen, reich an Vitamin A und Mineralien. Getrocknete Früchte sollten über Nacht in Wasser oder Milch eingeweicht werden und am Vormittag mit dem Einweichwasser /-milch verzehrt werden
- Karotten
- Mandeln, (über Nacht in Wasser einweichen, morgens 5- 10 geschält, gut kauen, besonders während und nach der Menstruation
- Kokosnuss, reich an Vit B-Komplex Eiweiß und Calcium und versch. Mineralien. Sie hat eine wohltuende Wirkung auf den Magen und das Pitta
- Cashew-Nüsse; haben einen hohen Nährwert, und einen hohen Anteil an Eiweiß, Mineralien, bes. Magnesium Vit B1, B2, Vata-ausgleichend
- Knoblauch, bes. für Vata- und Kapha-Konstitutionen
- Safran, nährt alle Gewebe und Doshas, aufbauend, stimulierend, schmerzstillend, gegen depressive Verstimmungen, harmonisiert
- Basilikum, wird in Indien als „heilige Pflanze“ bezeichnet. Bes. bei Trägheit, Energiemangel und Lustlosigkeit und zu viel Kapha im Körper.
- Spargel ist süß, bitter und kalt, aphrodisierend, gut für Augen und Gehirn, im Frühjahr, Pitta- und Kapha-ausgleichend.
- Milch; Rasayana für Pitta und Vata, nicht bei Kapha und Müdigkeit, da Milch verschleimen kann!

Milch ist kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel; Milch sollte zwischen den Mahlzeiten, am besten warm und gewürzt mit z.B.: Kurkuma, Zimt, Ingwer, Kardamom, Safran getrunken werden, so wird sie am leichtesten verdaut.

- Warme Milch, gewürzt mit Muskatnuss (u.a.) abends eingenommen bringt ruhigen, tiefen Schlaf!
- Ghee ist süß, stärkend und ausgleichend. Gut für Augen und Gedächtnis.  
Ghee ist eines der wichtigsten heilenden Nahrungsmittel im Ayurveda. Es sollte immer selbst hergestellt werden da es ein feinstofflicher Energieträger ist.  
Ghee ist sehr rein und wirkt daher reinigend und nährend bis in die Zellebene.