

Suchen

Kategorien

[Alle Beiträge](#)

[Allgemein](#)

[Behandelbare Erkrankungen](#)

[Doshas](#)

[Ernährung](#)

[Gesundheitstipps](#)

[Klinik Bad Ems](#)

[Panchakarma](#)

[Rezepte](#)

[Sport](#)

[Stellenangebote](#)

Neueste Beiträge

[Abhyanga für Eilige](#)

[AYURVEDISCHES SILVESTERMENÜ 2017](#)

[Entlastungstag](#)

[Mandeln und Trockenfrüchte](#)

[1. Internationale Ayush Konferenz und Messe 2017](#)

[in Dubai](#)

Neueste Kommentare

Hans-Jürgen Metz bei [Mandeln und](#)

[Trockenfrüchte](#)

Baumgartner, Liane bei [Mandeln und](#)

[Trockenfrüchte](#)

Baumgartner, Liane bei [Mandeln und](#)

[Trockenfrüchte](#)

Christina Rentou bei [Zucchini-Schiffchen mit](#)

[Tomatensauce](#)

Dr. Karin Pirc bei [Leichter Start in den Tag](#)

[mit Haferbrei](#)

AKTUELLES



HONIG – EIN FREUND FÜR VIELE GELEGENHEITEN

Honig ist seit tausenden von Jahren als goldenes Wunder bekannt, sowohl bei uns in Europa als auch in der Heimat des Ayurveda, in Indien. Honig ist ein sattvisches Nahrungsmittel und fördert die Einheit von Körper und Geist. Sattva wird als das positive, aufbauende Prinzip der Natur verstanden. Menschen mit viel Sattva sind wahrheitsliebend, sie geben gerne, sind gelehrt, weise und liebevoll eingestellt. Der Genuss von sattvischen Lebensmitteln, wie Honig, verlängert nicht nur das Leben, sondern fördert auch eine positive Geisteshaltung im Alltag. Das ist doch ein wunderbarer Grund Honig zu genießen und mehr darüber zu erfahren.

Honig vermindert Kapha

Kapha ist das Dosha, dem die Eigenschaften kalt, schwer, ölig und träge zugeordnet werden. Wenn Kapha erhöht ist, dann sollte der Genuss von Süßem reduziert werden. Nur Honig darf weiterhin genossen werden! Honig wirkt Kapha reduzierend, er regt das Verdauungsfeuer Agni an, ebenso wie den Stoffwechsel. Dies trifft besonders auf Honig zu, der bereits vor einem Jahr gewonnen wurde. Je älter Honig ist, umso höher ist seine fettverbrennende und Kapha-reduzierende Wirkung. Junger Honig hingegen ist ein Energiespender.

Zur Gewichtsreduktion empfiehlt der Ayurveda vor und nach dem Essen ein Glas zimmerwarmes Wasser mit einem Teelöffel Honig (möglichst etwas älterer) verrührt zu trinken. Dies erhöht die Fettverbrennung.

Nicht über 40 °C erwärmen

Erwärmen Sie Honig bitte nicht über 40 °C, denn die Wärme zerstört die Fermente und es bilden sich schwer verdauliche Substanzen, die zu Ama (unausgeschiedene Rückstände des Stoffwechsels) werden. Ama wiederum ist die Ursache für Krankheiten jeder Art. Entgegen vieler vermeintlich „gesunder“ Rezepte sollte Honig weder zum Backen noch zum Kochen verwendet werden. Ab 40 Grad verliert Honig seine gesundheitsfördernde Wirkung. Auch die deutsche Honigverordnung sieht vor, dass er nicht über 40 Grad erwärmt werden darf. Süßen Sie Ihren Tee also lieber mit Sharkara (ayurvedischer Rohrzucker) oder gewöhnlichem Rohrzucker.