

Segenswünsche

Möge ich glücklich sein.

Möge ich gesund sein.

Möge ich getragen und geschützt sein.

Möge ich in Frieden und Harmonie und in Liebe leben.

Mögen alle Menschen und alle Wesen nah und fern glücklich und gesund sein.

Mögen alle Menschen und alle Wesen von allem Leid befreit sein.

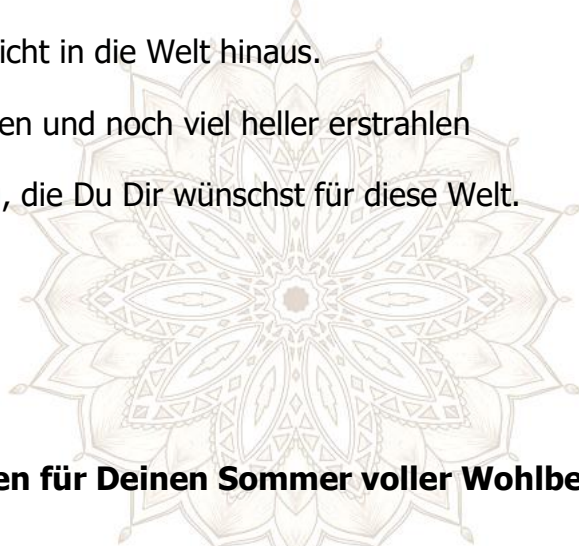
Mögen sie in Frieden und Harmonie und im Einklang mit der Natur miteinander leben.

Möge unser friedvolles Tun weite weite Kreise ziehen.

Trage auch Du Dein Licht in die Welt hinaus.

Lass Dein Licht leuchten und noch viel heller erstrahlen

Lebe die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.



Unsere Inspirationen für Deinen Sommer voller Wohlbefinden:

Durch die hohen Temperaturen im Sommer wird unser Stoffwechsel träge, Agni unser Verdauungsfeuer nimmt ab und im Körper entsteht viel Hitze. Deshalb ist es wichtig, viel Wasser zu trinken und übermäßige körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Wir können durch kühlende, saftige, frische und süße Speisen ausgleichen, durch mäßiges Yoga-Programm die Verdauungskraft aktivieren und uns mit kühlenden Kokosöl-Massagen Wohltat verschaffen.

Im Sommer darf die Hauptmahlzeit (die südlichen Länder machen uns dies vor) ruhig auf die frühen Abendstunden gelegt werden und am Mittag sollte etwas Leichtes, wie zum Beispiel süßes Obst oder ein Salat oder eine Suppe unsere Mahlzeit sein. Auf saure Speisen verzichten wir im Sommer lieber, da die Konstellationen im Sommer und saure Speisen die Ursache für Entzündungen und Hautbeschwerden sein können.

Bevorzuge bittere Gemüsearten und Kräuter und ergänze Deine Speisen mit ausgleichenden Gewürzen wie Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornklee. Verwende mediterrane Kräuter wie Basilikum, Rosmarin, Minze und Oregano.

Lege immer mal wieder einen Entlastungstag mit erfrischenden Tees mit Minze, Koriander oder Fenchel ein.

Genieße regelmäßig eine kühlende Fußmassage, die entspannt und überschüssiges Pitta aus dem Körper ausleitet.

Rosenblüten sind ein hervorragender Begleiter für heiße Sommertage: Die Rose besitzt kühlende und verjüngende Eigenschaften. Sie gleicht alle Doshas aus, reinigt das Blut, stärkt das Herz und das Gedächtnis, wirkt hirntonisch und als Rasayana (Verjüngungsmittel).

In Form von Rosenwasser, Rosenblütentee oder gern auch als Rosenmarmelade.

Rezepte für den Sommer

Koche und esse stets mit positiven Gedanken, einem Lächeln auf den Lippen und viel Liebe im Herzen ☺

Detox Kräutertee:

20gr Rosenblüten

50gr Kamillenblüten

30gr Salbei

mischen, 1TL davon mit 200ml heißem Wasser übergießen, 5-10 min ziehen lassen, auf Zimmertemperatur abkühlen und je nach Geschmack mit Rohrzucker süßen

Gewürztee für warme Sommertage:

40gr Fenchelsamen

40gr Koriandersamen

10gr getrockneter Rosmarin

10gr zerstoßene Kardamomkapseln

Mischen, 1 TL davon mit 200ml heißem Wasser übergießen, je nach Geschmack mit brauem Vollrohrzucker süßen, auf Raumtemperatur abkühlen lassen und mit 1 EL Rosenwasser verfeinern

Minze:

Wirkt Agni-anregend, erfrischend, verdauungsfördernd

Dank vieler ätherischer Öler auch krampflösend und entzündungshemmend

Minz-Koriander –Tee mit Honig

Dafür 400 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, 1TL Koriandersamen zufügen und 5 min köcheln lassen, vom Herd nehmen, 2 Stängel frische Minzezufügen und 10 min durchziehen lassen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und mit 1-2 TL Honig süßen

Honig: gleicht alle Doshas aus, zur Agni-Stärkung, reduziert das Fettgewebe, wirkt aktivierend, belebend und reinigend auf den Organismus, mind. 1 TL am Tag

Herrlich regional: Gänseblümchen, Lavendel, Kamillentee und Tee aus Johanniskraut auch wunderbar als Kur im späten Sommer und Herbst.

Stärkendes Tonikum: frischer Rosmarin in Rot- oder Weißwein für 2 Wochen ansetzen, dann abseihen und bei Bedarf in Schnapsglasgröße genießen.

Minz-Chutney

Zutaten:

2 Bund frische Minze
1 grüne Chilischote
1 Tomate
1 TL Vollrohrzucker
1 TL Salz
1 MS Kardamom
1 MS Kreuzkümmel, gemahlen
150 gr Joghurt, natur

Die Minze waschen und die Blättchen abzupfen. Mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Minz-Chutney ist eine typische Abrundung für ein Hitze ausgleichendes Menü, denn Minze und Joghurt wirken kühlend und befeuchtend. Sie können mit einem Minz-Chutney Ihren von feurig-scharfen Speisen erhitzten Gaumen löschen oder Pitta-Ansammlungen im Organismus ausgleichen.

Diese leckere und milde **Salatsoße** macht Deinen Salat besonders gut verträglich. Probiere doch mal dieses Dressing für Deinen Salat:

Frischer Dill und Petersilie (oder Giersch oder Löwenzahn)
1 TL Senf
½ Tasse Apfelsaft
Saft 1 Zitrone
Salz, Pfeffer
Sonnenblumenöl oder Olivenöl

Die Kräuter waschen und grob zerkleinern. In einem Mixerglas zusammen mit einem Teelöffel Senf pürieren. Das Öl nach und nach zugeben. Eine halbe Tasse Apfelsaft und den Saft einer Zitrone zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmorgurken

Zutaten:

2 TL Ghee

2 Gurken

1 TL Ajwan

1 Scheibe Ingwer (im Sommer auch ohne bzw. maßvoll)

½ TL Kurkuma

Frisches Basilikum

1 MS Koriander, gemahlen

Salz

Ghee in einem Topf erhitzen und die Ajwansamen darin anrösten. Fein geschnittenen Ingwer und Kurkuma zufügen.

Die Gurken geschält, entkernt und gewürfelt dazugeben und umrühren. Etwas salzen (damit sie Wasser ziehen) und bei milder Hitze sanft köcheln lassen. Nach ca. 20 min. mit frisch gehacktem Basilikum und gemahlenem Koriander abschmecken.

Schmorgurken sind eines der Lieblingsgerichte der ayurvedischen Schonkost und somit auch ideal für heiße Tage und geringes Agni. Schmorgurken sind leicht verdaulich, feucht und nährend. Sie sind sehr wohltuend und innerlich schmeichelnd.

Wir wünschen Dir viel Freude beim Ausprobieren und einen guten Appetit.

(Rezepte aus „Ayurveda & Detox, Kerstin Rosenberg und Das Grosse Ayurveda Ernährungsbuch Rhyner/Rosenberg)

