

PM – Gar nicht neu: Ernährungstrend Intervallfasten ist schon über 5.000 Jahre alt

Im Ayurveda gehört das Fasten zum festen Bestandteil der Heillehre und ist ein wahrer Energie-Booster für Körper, Geist und Seele

12. Februar 2020 - Intervallfasten oder auch „intermittierendes Fasten“ ist in. Gerade jetzt möchte jeder zum Frühjahr hin an Gewicht verlieren und dabei gleichzeitig den Stoffwechsel anregen, sich fitter und gesünder fühlen. Der allgemeine Trend ist 16:8, d.h. für 16 Stunden nicht zu essen und in den verbleibenden acht Stunden drei ausgewogene Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

Was jedoch kaum einer weiß: dieser „neue Trend“ ist in Wahrheit uralte, denn der klassische Ayurveda sieht von jeher die Nahrungsaufnahme zu bestimmten Tageszeiten im Wechsel mit dem Fasten vor, um dem Darm zu entlasten und ihm Ruhepausen zum Regenerieren zu gönnen. Die ayurvedische Ernährung orientiert sich dabei am Typus des Menschen (den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha), den Tageszeiten, zu denen die Verdauungskraft am effektivsten funktioniert, sowie an den Jahreszeiten. Daher wird im Ayurveda die Hauptmahlzeit zur Mittagszeit (zwischen 12:00 und 13:00 Uhr) empfohlen. Abends reichen eine leichte Gemüsesuppe oder warmes, gedünstetes leicht verdauliches Gemüse. Zwischen Abendessen, möglichst nicht später als 19.00 Uhr und Frühstück sollte eine Fastenzeit von mindestens 12 Stunden liegen, um dem Verdauungssystem Zeit zur Erholung zu gönnen.

Was oftmals fälschlich als „gesunde Diät zum schnellen Abnehmen“ dargestellt wird, ist in Wahrheit eine Rückkehr auf den Ursprung und der natürlichen inneren Regulierung des Verdauungssystems. Im traditionellen Ayurveda ist diese als wichtiger Bestandteil der indischen Heillehre bereits seit mehr als 5.000 Jahren fest verankert, da eines der wichtigsten Prinzipien ist, den natürlichen Gesetzen der Natur zu folgen, um zu gesunden und bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

Intervallfasten fördert die selbständige Entgiftung des Körpers. Häufiges Essen ohne wirklichen Appetit und Bedarf beeinträchtigt hingegen die natürlichen Reinigungs- und

Erneuerungsprozesse. Der Ayurveda empfiehlt deshalb, grundsätzlich auch im Alltag Pausen zwischen den Mahlzeiten einzuhalten, damit der Körper die Mahlzeiten in Ruhe verarbeiten kann und nicht durch Zwischenmahlzeiten bei der Verdauung unterbrochen wird. Durch ständige kleine Snacks, wie sie im hektischen Alltag gang und gäbe sind, setzen Gärungs- und Fäulnisprozesse ein, die zu unverdauten und halbverdauten Ansammlungen und Ablagerungen führen und Stoffwechsel und Gesundheit stark beeinträchtigen können. Diese lassen Toxine, im Ayurveda „Ama“ genannt, entstehen. Wenn das Ama stark zunimmt, gelangt es in die Körper-Kanäle und kann laut Ayurveda alle Arten von Unwohlsein oder sogar Krankheiten begünstigen: zum Beispiel Allergien, aber auch Antriebslosigkeit, Übergewicht, Steifheit, Kopfschmerzen, Migräne, erhöhte Schleimbildung und vieles mehr.

Der perfekte Schlüssel zur besten und perfekten Gesundheit ist die angemessene Reinigung und Eliminierung von Ama. Das kann durch eine gute Verdauung und kleine, leicht umzusetzende Anpassungen in Ernährung und Tagesroutine erreicht werden.

Als positiver Nebeneffekt wird man dabei auf natürliche Art nicht nur schlanker, sondern zudem wird das Hautbild klarer und man fühlt sich auch mental ausgeglichener und stärker. Und hat plötzlich Muße, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die Reinigung durch das ayurvedische intermittierende Fasten wirkt ganzheitlich für Körper, Geist und Seele.

Im Ayurveda heißt es übrigens „Langhanam Param Aushadham“ – frei übersetzt heißt das so viel wie „Fasten ist die beste Medizin“.

Über Maharishi Ayurveda

Die streng nach den jahrtausendealten vedischen Rezepturen und in klassischen aufwendigen und traditionellen Herstellungsverfahren zubereiteten Maharishi Ayurveda-Produkte werden für die Kuranwendungen genutzt, viele von ihnen sind aber auch online für den Endverbraucher erhältlich. Ein besonders großes Augenmerk wird auf die Qualitätssicherung gelegt. Internationale Zertifizierungen sowie regelmäßige wissenschaftliche Kontrollen in anerkannten Laboren garantieren die gleichbleibend weltweit höchste Qualität der authentischen Maharishi Ayurveda-Produkte. Mit mehr als 50 Landesvertretungen auf allen Kontinenten gilt Maharishi Ayurveda international als eine der führenden Marken für traditionellen Ayurveda. www.ayurveda-produkte.de

Der indische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi wird weltweit als einer der einflussreichsten Persönlichkeiten im Bereich der Entfaltung des menschlichen Bewusstseins geachtet. Er gilt als Wegbereiter des Ayurveda in Europa und ist der Begründer der „Transzendentalen Meditation.“ Die Marke „Maharishi Ayurveda“ steht seit vielen Jahrzehnten erfolgreich für authentischen und traditionellen Ayurveda höchster Qualität in aller Welt.



Medienkontakt

Für weitere Anfragen steht Ihnen unsere Pressereferentin **Tina Engler** gern zur Verfügung:

Telefon +49 (0)172 – 414 33 42 –

E-Mail: presse@maharishi-ayurveda-presse.de

In der Maharishi Ayurveda-MediaLounge finden Sie ausführliche Informationen sowie Bildmaterial: www.maharishi-ayurveda-presse.de

Der Abdruck der Pressemitteilung, auch in Auszügen, ist honorarfrei. Bitte schicken Sie nach einer Veröffentlichung den Beleg an: presse@maharishi-ayurveda-presse.de