

Die Leichtigkeit des Seins - Band 2



© Foto: gänseblümchen / pixelio.de

# Essen mit Freude

- Ayurveda und Übersäuerung -

Karin Lang

EBOZON

Die Leichtigkeit des Seins – Band 2

# Essen mit Freude

- Ayurveda und Übersäuerung -

Karin Lang

Ebozon Verlag

4. Auflage Dezember 2015

Copyright © 2015 by Ebozon Verlag  
ein Unternehmen der CONDURIS UG (haftungsbeschränkt)

[www.ebozon-verlag.com](http://www.ebozon-verlag.com)

Alle Rechte vorbehalten.

Covergestaltung: Ebozon Verlag

Covermotiv: © gänseblümchen / piqs.de

Layout/Satz/Konvertierung: Ebozon Verlag

Copyright der Originalausgabe © 2004, 2010 und 2014 by Karin Lang

ISBN 978-3-95963-264-5 (PDF)

ISBN 978-3-95963-262-1 (ePUB)

ISBN 978-3-95963-263-8 (Mobipocket)

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors/Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Veröffentlichung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

Dieses Buch darf nicht an Dritte weitergeben werden, es dient nur zum eigenen persönlichen Gebrauch, danke für das Verständnis.

Der Inhalt wurde nach bestem Wissen und Verstehen zusammengestellt und erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

Die hier gegebenen Ratschläge ersetzen nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Ratschläge und Anmerkungen ergeben könnten.

Dieses Buch erschien 2007 auch in englischer Sprache.

## **Widmung**

Mein grösster Dank gilt meinen Eltern,  
die durch ihr So-SEIN entscheidend dazu beigetragen haben,  
dass ich meinen ganz persönlichen Weg gefunden habe.

Ausserdem danke ich allen meinen Lehrern,  
dass sie nicht müde wurden, meine vielen Fragen zu beantworten.

Ferner möchte ich allen meinen Kursteilnehmern danken,  
dass sie mich all die Jahre aufgrund ihrer interessanten Fragen  
immer am Lernen gehalten haben.

Und zu guter Letzt möchte ich meinem Lebensgefährten Rüdiger (und jetzigem  
Ehemann) danken für seine unermüdliche computer-technische Unterstützung.

Herzlichen Dank Euch allen!

# **I n h a l t**

## **Einführung**

### **Schritt 1: Die versteckte Kraft - deine Bioenergie**

- 1.1 Erkenne deine Bioenergie
- 1.2 Bioenergie VATA verstehen und harmonisieren
- 1.3 Bioenergie PITTA verstehen und harmonisieren
- 1.4 Bioenergie KAPHA verstehen und harmonisieren
- 1.5 Beispiele

### **Schritt 2: Vermeide Übersäuerung**

- 2.1 Krank durch Übersäuerung?
- 2.2 So baust du eine Übersäuerung ab
- 2.3 Das kleine ABC der Harmonisierung

### **Schritt 3: Ernährung leicht gemacht**

- 3.1 Natürliche Nähr-, Vital- und Zusatzstoffe
- 3.2 Natürliche Lebensmittel
- 3.3 Denaturierte Nahrungsmittel
- 3.4 Flüssige Nahrung - Wasser
- 3.5 Wie viel Eiweiss braucht der Mensch?
- 3.6 Benötigt der Mensch Kuhmilch?
- 3.7 Benötigt der Mensch tierisches Eiweiss?
- 3.8 Kochkost oder Rohkost?

## **Zum Abschluss**

## **Meine Geschichte**

- Anhang 1 - Kombination der Nahrungsgruppen
- Anhang 2 - etwas biologisches Hintergrundwissen
- Anhang 3 - Rezepte
- Anhang 4 – Goldener Rat
- Anhang 5 – Literaturempfehlungen
- Anhang 6 – meine Buchreihe „die Leichtigkeit des Seins“

## Einführung

„Essen mit Freude“ hört sich oberflächlich an, aber mal ehrlich:

- Wie achtsam stellst du dein Essen zusammen?
- Isst du in Ruhe in einer angenehmen Atmosphäre?
- Nimmst du überhaupt wahr, was du gerade isst?
- Isst du mit Freude und Genuss, oder ist es vielmehr eine Ersatzbefriedigung bzw. eine Art Vergnügungssucht?
- Achtest du darauf, was dein Körper essen möchte oder lässt du dich von Fast Food, Fertigprodukten und Zeitdruck verführen?
- Fühlst du dich nach einer Mahlzeit glücklich und energiegeladen oder „geschafft“?

Viele Fragen, die wir in den folgenden Schritten näher beleuchten werden. Prinzipiell kann jeder Mensch alles in Massen essen, solange sein Körper gesund, d.h. im Gleichgewicht bzw. in Balance ist. Die heutige oft hektische Lebensweise und Unachtsamkeit beim Essen verursachen allerdings oft ein Ungleichgewicht in unserem Körper, das sich in vielfältigen Symptomen äussert. Um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, ist es hilfreich, die eigene Bioenergie zu verstehen, denn jede Bioenergie reagiert anders auf einzelne Lebensmittel. Ausserdem ist es sehr hilfreich dem Hauptgrund von Krankheit, nämlich Übersäuerung, vorzubeugen ...

Um all dies zu erreichen, bedarf es einiger Information, denn Information ist Wissen. Wissen bringt Verständnis und dieses Verständnis bedeutet Toleranz und Mitgefühl mit uns selber und anderen. Dies Buch vereint viel Information und entstand, da ich aufgrund eines tief greifenden Schicksalsschlages nach Antworten suchte auf Fragen nach dem Sinn meines Lebens. Welchen Einfluss hat die Ernährung auf mein Wohlbefinden? Welche Rolle spielt Stress Management? Jahrelang las ich viele Bücher, besuchte Seminare, absolvierte Ausbildungen und führte aufschlussreiche Gespräche mit interessanten Menschen. So hatte ich das grosse Glück, neben dem Universalmeister „Lebensalltag“ auch einige Meister ihres Faches kennenzulernen u.a.:

- Kurt Tepperwein - Mental Training,
- Dr. S. N. Gupta - Ayurveda,
- Raj Sindar Singh - Meditation,
- Kerstin Rosenberg – Ayurveda und Ernährung.

Dies alles veränderte mein Leben entscheidend. So half mir Ayurveda z.B. meine Verhaltensweise zu verstehen und auszugleichen, erneuerte meine Lust am Kochen und half mir meine Mahlzeiten bewusst und mit Freude zu genießen. Dadurch wurde ich insgesamt achtsamer, was die Bedürfnisse meines Körpers angehen.

So entstand in mir der Wunsch, das in meinem Leben erprobte Wissen anderen Menschen zugänglich zu machen. Zunächst wollte ich alles in einem einzigen handlichen Buch zusammenfassen. Beim Schreiben merkte ich dann, dass es sinnvoller ist, die gesamte Thematik auf mehrere kurze Bücher zu verteilen. So entstand die Buchreihe „die Leichtigkeit des Seins“, dessen Band 2 du nun vor dir hast. Dadurch hast du nun die Möglichkeit, das für dich Passende herauszunehmen um eigene Erfahrungen zu sammeln, denn jeder Lebensweg ist einzigartig ... ..

Alle Bücher ergänzen sich wunderbar. Denn die vielen einzelnen, scheinbar voneinander getrennten Wissensgebieten haben doch alle das eine Ziel: uns zurück zu unserer Ganzheit zu führen, damit wir uns bewusst weiter entwickeln können. Ich habe mich übrigens bemüht, die einzelnen Schritte so kurz wie möglich zu halten, um das Wesentliche herauszuheben und das Buch jeweils handlich zu halten. An manchen Stellen habe ich den Text absichtlich etwas provokativ geschrieben. Ich möchte aufrütteln, dadurch zum tieferen Nachdenken anregen und zum eigen-verantwortlichen Handeln ermuntern, damit wir wieder in Harmonie mit uns und unserer Mitwelt leben können.

So, nun geht's aber wirklich los: setze dich entspannt hin und lasse das Gelesene einfach auf dich wirken. Entscheide dich dann spontan, sprich intuitiv von innen heraus, wie viel auch auf dich und dein Leben zutrifft, was du annehmen kannst und was du bewusst verändern möchtest. Ja, und dann tue es einfach, denn auch du hast ein Recht auf Glück, Gesundheit und Liebe in deinem Leben!

Wenn du zu neuen Ufern aufbrechen willst, habe den Mut, Altes loszulassen.

Nun lasse deine persönliche Entdeckungsreise beginnen ...



**... habe Spass!**