

Majas News über Ernährung

Früchte

Der Mensch ist ein Früchteesser, das bestätigen die wissenschaftlichen Studien der Siddhas. Sie haben die Menschen und die Tiere beobachtet und sie miteinander verglichen. Sie haben die Zähne der verschiedenen Tieren mit den Zähnen der Menschen verglichen und festgestellt, dass das menschliche Gebiss dem der Früchteessenden Tieren gleicht, wie dem der Affen oder der Giraffe. Sie haben Zähne die geschaffen sind um Früchte zu zermahlen, wogegen Raubtiere Zähne zum reissen haben, mit scharfen Eckzähnen um das Fleisch zu zerreißen. Raubtiere haben einen sehr kurzen Darm, das Fleisch geht schnell hindurch und wird leicht verdaut. Der Mensch hingegen hat einen sehr langen Darm, Früchte werden schnell und leicht verdaut, das Fleisch aber bleibt sehr lange im Darm, fängt an zu faulen und entwickelt Ama, Giftstoffe, die sich durch das Blut im Körper verteilen und absetzen. Die Tiere die Früchte essen würden eine Frucht nicht essen, wenn sie mit Blut befleckt wäre, sie lassen sie stehen. Die Fleisch fressenden Tiere essen das Fleisch nur wenn es ganz frisch ist; sobald es zu lange stehen bleibt, lassen sie es liegen. Früchte werden am besten auf leeren Magen gegessen, dann können sie leicht verdaut werden. Es ist ratsam täglich 1- 2 Früchte zu essen. Natürlich tragen regionale Früchte am meisten Lichtanteile in sich, wenn sie an der Sonne gereift sind, nicht gespritzt und reif gepflückt worden sind. Exotische Früchte haben ihre Anziehungskraft, aber sie kühlen den Körper innerlich, also eher im Sommer ratsam oder wenn genügend Element Feuer im Körper vorhanden ist.

Die innere Uhr

Vom 12 Uhr bis 20 Uhr nimmt der Mensch die Nahrung am besten im Körper auf. Von 20 Uhr bis 4 Uhr morgens assimiliert der Körper alle nötigen Nährstoffe, wie zum Beispiel Vitaminen, Mineralien und Aminosäuren. Von 4 Uhr bis 12 Uhr scheidet der Körper aus, alles was er nicht gebrauchen konnte. Wollen wir also eine verstärkte Ausscheidung auch der Giftstoffe bewirken, so ist es ratsam, morgens bis 12 Uhr nur Früchte zu essen. Früchte unterstützen diesen Prozess; sie passieren schnell den Magen -Darmtrakt und nehmen dabei alle Reste mit, spülen sie fort. Es ist auch ratsam abends nach 20 Uhr nichts mehr zu essen, da um diese Uhrzeit bereits die Assimilation der Nahrung anfängt. Am besten geht man zu Bett, wenn das Essen verdaut ist, also ca. 2 Stunden nach dem Essen. Einen gemütlichen Spaziergang abends fördert die Verdauung vor der Nachtruhe.

Fasten

Mit Fruchtsäften kann man gut ein Paar Tage fasten. Dazu presst man am besten frische Früchte aus und verteilt die Einnahme während dem Tag. Man kann auch ein Fasten Tag pro Woche einlegen und an diesem Tag nur Fruchtsäfte trinken. Das Fasten wird meistens in Frühling oder im Sommer durchgeführt, wenn der Körper genügend Wärme von der Sonne am Körper bekommt. Eine gute Fastenkur ist auch die Zitronen-Ahorn -Kur. Dazu wird frischer Zitronensaft mit Wasser vermischt und mit etwas Ahornsirup gesüsst. Diese Kur wird 2-3 Tage durchgeführt oder ein Tag pro Woche während 2-3 Wochen.

Rezept: Früchten Wähe

Zutaten für den Kuchenteig: 275g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel), 1 TL Salz, 175 ml Wasser, 50 ml Sonnenblumenöl. Zubereitung: Mehl in eine Schüssel geben und Salz beifügen. Wasser aufkochen und dann das Öl beifügen. Mit dem Schwingbesen 1 Minute rühren, die Masse emulgiert dabei und wird weisslich. Flüssigkeit jetzt dem Mehl begeben, alles kurz zu einem Teig mischen. Teig mit dem Holzwall flach machen und in eine runde Form, die mit Backfolie belegt ist, legen. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.

Zutaten für den Belag: 3-4 EL gemahlene Haselnüsse, 2 EL Vollrohrzucker, frische saisonale Früchte, wie zum Beispiel Äpfel, Rhabarbern, Aprikosen, Pflaumen. Zubereitung: Haselnüsse und Zucker auf den Teig streuen. Bei sehr saftigen Früchten werden mehr Haselnüsse verwendet um den Saft aufzusaugen. Früchte waschen, zerkleinern und regelmässig auf dem Teig verteilen.

Zutaten für den Guss: 1 Tasse Sojamilch, Prise Curcuma, 1 TL Stärkemehl. Zubereitung: Alle Zutaten gut mit dem Schwingbesen vermischen und über die Früchte geben. Die Wähe wird 40 Minuten lang auf 180 Grad im vorgeheizten Ofen gebacken (Blech in die Mitte des Ofens schieben), Bon Appetit!