



Die drei Gunas

Die drei Gunas bestimmen unser Befinden. Das Wort Guna kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Qualität, Eigenschaft. Alles lässt sich aus Ayurveda-Sicht in drei Gunas einteilen: das Universum, Charaktereigenschaften und die Nahrung. Die Qualität der Nahrung, die wir zu uns nehmen, bestimmt unser Befinden und unseren Charakter. Um uns fit zu fühlen, sollten wir sattvige Nahrung bevorzugen. Wenn wir uns oft müde fühlen, liegt es vielleicht an zu viel tamasigen Lebensmitteln. Wenn wir eher gereizt sind, kann es an übermäßigem Genuss von rajasiger Nahrung liegen.

**Tamas steht für Trägheit und Dunkelheit.
Rajas bedeutet Rastlosigkeit und Bewegung.
Sattva bedeutet Klarheit, Reinheit.**

Tamasische Nahrung macht träge und müde

- Fleisch, Fisch, Eier, Konservennahrung, raffinierter Zucker, Weißmehlprodukte
- Alles schwer Verdauliche, Denaturierte, Angebrannte, Gebratene und Zerkochte
- Alkohol, koffein- und zuckerhaltige Getränke

Rajasische Nahrung regt an, macht aggressiv und einen unruhigen Geist

- Kaffee, Tee, Tabak, Zwiebeln, Peperoni und Knoblauch
- Stark gewürztes und gesalzenes Essen, Chips, Fertiggerichte
- Raffinierten Zucker, Schokolade, Limonaden, alkoholische Getränke, Gummibärchen

Sattvige Nahrung macht einen klareren Geist und gibt Ruhe und Ausgeglichenheit

- Unverarbeitete, natürliche Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse
= leichte und reine Speisen
- Vollkornprodukte, Milch, Käse, Nüsse und Samen.
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen
- Hirse, Quinoa
- Soja
- Trockenobst
- Reine Fruchtsäfte (ohne Zucker)

Diese Auflistung basiert auf meiner Mitschrift während einer Yogalehrer-Fortbildung in Indien in 2016.