

Die fünf Säulen des Hatha Yoga (einer der sechs Yoga-Wege nach der Tradition von Swami Sivananda) umfassen

- Asanas (Yoga- Stellungen)
- Pranayama (Atemübungen)
- Shavasana (Tiefenentspannung)
- **Richtige Ernährung**
- Positives Denken und Meditation

Wenn Du immer schon wissen wolltest, was sich hinter der **„richtigen“ Ernährung** eines Yogis verbirgt. Sie besteht aus:

1. *Getreide*

Alle Produkte aus Vollkorngetreide wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Hirse, Vollweizengries, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste, Tapioka, Kartoffeln (eigentlich Gemüse, aber ernährungsphysiologisch wie Getreide zu bewerten)

2. *Hülsenfrüchte*

Grüne Linsen, rote Linsen, schwarze Linsen, Mungobohnen, Sojabohnen, Sojaprodukte, Ackerbohnen, geschälte Linsen, Azukibohnen, Kichererbsen, grüne Erbsen, gelbe Erbsen

3. *Gemüse und Salat*

Gekocht und roh.

4. *Obst*

Vermieden werden sollten: Fleisch, Fisch, Zwiebeln, Knoblauch, Essig, Tabak, Alkohol, Drogen, einige Medikamente, Konserven, Tiefkühlkost

Reduziert werden sollten: Kaffee, schwarzer Tee, scharfe Gewürze, alles Saure und Bittere, Eier, weißer Zucker, Weißmehl, Weißbrot.

Da auch bei der Ernährung das ethische Prinzip der Gewaltlosigkeit (Ahimsa) gilt, wird eine vegane Ernährungsweise bevorzugt.

Und es gibt tatsächlich auch abwechslungsreiche Rezepte ;-).