

Mat som balanserar och stärker

Yoga står för förening av kropp, sinne och själ. I yogan rekommenderar man Sattvisk mat med inslag av Rajisk mat. I en del andliga traditioner där man förespråkar ett liv i celibat, undviks helt den rajiska maten. I kundaliniyoga använder man den rajiska matens energi för att nå en ökad medvetenhet och för att kunna verka i världen.

Olika energier inom yoga

Sattva

Ren och upplyftande

Exempel: Bröd, bönor, linser, mjölk, frukt och grönsaker.

Raja

Eldig och föränderlig

Exempel: Lök, vitlök, starka kryddor, stimulerande örter, kaffe, te, sura livsmedel, vitt mjöl, socker& salt.

Aktiverande, ger energi och hjälper oss att få saker och ting gjorda.

Tama

Oren

Exempel: Kött, fisk, ägg, alkohol och droger.

Gör oss tunga och slöa, verkar nedbrytande på kropp och sinne! Bör undvikas.

Trinity roots

Lök, vitlök och ingefära stimulerar den sexuella och kreativa energin. Kryddkombinationen Trinity roots ger energi och verkar utrensande. Lök är känt för att rena blodet, ge energi och stimulera matsmältning. Vitlök fungerar som en naturlig form av antibiotika som bekämpar bakterier och virus. Ingefära stärker nervsystemet, lindrar stresssymptom, stimulerar matsmältning och stärker vid förkylning. Ingefära hjälper även mot menskramper, ryggsmärtor, illamående och ledvärk.

Kryddor, nötter & fröer

Gurkmeja är bra för huden, slemhinnorna och lederna. Svartpeppar renar blodet, stimulerar matsmältningen och driver ut gaser. Chili innehåller mycket C och A vitamin och främjar blodcirkulation och matsmältning. Kardemumma främjar tjocktarmens arbete, nejlika är bra för nervsystemet och kanel bra för benstommen. Citronens höga C-vitaminhalt renar blodet och gör det basiskt. Mandlar innehåller mycket protein, är lättsmälta och bra för ögonen. Valnötter innehåller bra fettsyror för hjärnan. Pumpafrön är bra mot infektioner. Linser och bönor innehåller proteiner, fibrer, vitamin B, järn och zink. Sesamfrön innehåller fleromättade fettsyror, protein, koppar, magnesium, kalcium samt vitaminerna B1 och E.

Ris & fett i yogisk & ayurvedisk matlagning

Basmatiris är grunden tillsammans med ghee; den klara oljan som blir kvar när man låter smör puttra minst en timma, tills det bildas ett skum på ytan som man kan lyfta bort. Ghee kallas också för det flytande guldet. Det underlättar både matsmältning och näringsupptag samt innehåller fettlösliga vitaminer och naturliga oxidanter. Annat fett som rekommenderas är olivolja, sesamolja, rapsolja, mandelolja och kokosolja.