

Ernst Schrott

Ayurveda: Die besten Tipps

Leseprobe

[Ayurveda: Die besten Tipps](#)

von [Ernst Schrott](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6935>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



ALLGEMEINE GESUNDHEITS-TIPPS

GRUNDLEGENDETIPPS ZUM BALANCIEREN DER DOSHAS

Die drei Doshas sind die drei Klangfarben unseres Geist-Körper-Systems. Jede Funktion des Organismus, sei sie noch so kompliziert oder vielschichtig, lässt sich letztlich auf eine der drei Grundregelkräfte der Natur zurückführen. Das bedeutet: Wenn wir die Doshas regulieren, dann balancieren wir unseren Körper und unser geistig-seelisches Befinden. Dies ist das einfache und wirksame Therapieprinzip der ayurvedischen Medizin!

Nun muss man nicht gleich nach Indien reisen und dort Ayurveda studieren (was ohnehin mit nicht zu unterschätzenden Schwierigkeiten verbunden ist), auch ist es nicht immer notwendig, einen ayurvedischen Arzt aufzusuchen. Bei vielen alltäglichen Gesundheitsproblemen und Anforderungen an die Leistungsfähigkeit von Geist und Körper helfen oft schon die einfachen Empfehlungen und Maßnahmen des Maharishi Ayurveda. Neben den ganz speziellen Tipps für die unterschiedlichsten Beschwerden gebe ich Ihnen daher nachfolgend einige grundlegende Empfehlungen zur Balancierung der Doshas, durch die Sie in die Lage versetzt werden, fit und gesund zu bleiben.

Die Rolle von Vata

Vata macht unser System lebendig, lässt uns durch die Sinne wahrnehmen und mit der Umwelt in Kontakt treten. Vata bedeutet Bewegung, Aktivität, geistig wie körperlich, Kommunikation, geistige Wachheit, Flexibilität und Schnelligkeit.

Allgemeine Gesundheits-Tipps

Ein Zuviel an Vata zeigt sich zum Beispiel in körperlicher und geistiger Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Schmerzen, trockener Haut und Schleimhäuten, trockenem Stuhl (Verstopfung), Blähungen, Überempfindlichkeit der Sinne, Dünnhäutigkeit, Krämpfen, Rhythmusstörungen.

Erregtes Vata wird am besten beruhigt durch:
Regelmäßigkeit, Ruhe, Öl, Wärme, Flüssigkeiten, nahrhaftes Essen, konstruktive Lösung von Problemen.

So balancieren Sie Vata

- Gehen Sie früh zu Bett, am besten vor 22 Uhr, noch in der Kapha-Zeit des Abends, so nehmen Sie Stabilität und Ruhe mit in den Schlaf.
- Essen Sie regelmäßig, am besten immer zur gleichen Stunde und immer in Ruhe und mit Aufmerksamkeit. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Essen Sie wie ein König und bleiben Sie nach dem Essen noch mindestens zehn Minuten sitzen (siehe allgemeine Essensregeln Seite 25 - 29).
- Nahrungsmittel mit der Geschmacksrichtung süß, sauer und salzig und warmes, öliges, nahrhaftes Essen beruhigen Vata am meisten.
- Regelmäßige Ölmassagen mit warmem Sesamöl oder Vata-Massageöl sind äußerst nervenberuhigend und tun vor allem Vata-Personen gut (siehe Tipps Seite 50-61).
- Trinken Sie Vata-Tee, verwenden Sie Vata-Churna und benutzen Sie ein Vata-Aromaöl (siehe Tipps Seite 39, 41, 47).
- Nehmen Sie sich Zeit für einen Morgenspaziergang, der Sie mit den Kräften des noch jungen Tages nährt.
- Hören Sie regelmäßig einige Minuten Gandharva-Musik (siehe Tipp Seite 67-69). Sie beruhigt und entspannt, schenkt inneren Frieden und Zuversicht.

Tipps zum Balancieren der Doshas

- Wenden Sie *Pranayama*, die sanfte Atemtechnik, an. Sie beruhigt unmittelbar und führt dem Nervensystem Lebensenergie zu (siehe Tipp Seite 64 f.).
- Erlernen Sie Transzendente Meditation. Sie schenkt tiefe Ruhe und Regeneration (siehe Tipp Seite 62 f.), schafft inneres Gleichgewicht und harmonisiert die Doshas.
- Ein einfaches Set an Yoga-Übungen hält Ihren Körper geschmeidig und beruhigt Vata (siehe Tipp Seite 66).

Das sollten Sie meiden:

- unregelmäßige Lebensführung
- Nachtwachen
- langes Arbeiten am PC, zu langes Fernsehen
- unnötige Aufregungen
- zu viel Rohkost, blähende Speisen wie Lauch, Zwiebel, Kohl, Kraut, frische Vollkornprodukte, Hefengebäck
- beim Essen Fernsehen, Zeitunglesen, Radiohören
- Fasten
- Arbeiten ohne Pausen
- nur einseitiges geistiges Arbeiten, ohne körperlichen Ausgleich zu suchen

Wenn Sie unsicher sind, ob bei Ihnen ein Vata-Ungleichgewicht vorliegt, sollten Sie einen im Maharishi Ayurveda ausgebildeten Arzt aufsuchen.

TIPP VATA-VITALGETRÄNK

Dieses Gewürzgetränk beruhigt Vata, besänftigt den Geist, entspannt und entkrampft, wirkt allgemein stärkend und schützt vor den Folgen von Alltagsstress. Die Gewürze lindern Blähungen, und die Ashwagandha-Wurzel pflegt die Nerven und schenkt Vitalität. Das enthaltene Süßholz ist ein Rasayana und Nerventonicum und stärkt das Immunsystem.

Dieser Tee eignet sich also besonders bei

- nervösen Störungen,
- unregelmäßiger oder gestörter Verdauung,
- Blähungen und auch
- Schwächezuständen.

So wird's gemacht:

1/2TL- ganzer Kreuzkümmel-Samen

1/2TL ganzer Koriander-Samen

1/2TL ganzer Fenchel-Samen

3 Prisen Ashwagandha-Wurzepulver

1 Prise Süßholz-Wurzepulver (aus der ganzen Wurzel) Kochen

Sie einen Liter Wasser auf, geben Sie die Gewürze hinzu und lassen Sie das Ganze etwa fünf bis zehn Minuten abgedeckt ziehen. Danach abseihen und in einer Thermoskanne warm halten. Trinken Sie diese Menge gut warm über den Tag verteilt. Warme Getränke sind grundsätzlich besser, gestörtes Vata ins Gleichgewicht zu bringen.



Ernst Schrott

[Ayurveda: Die besten Tipps](#)
aus dem jahrtausendealten
Naturheilsystem

288 Seiten, kart.
erschienen 2004



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de