

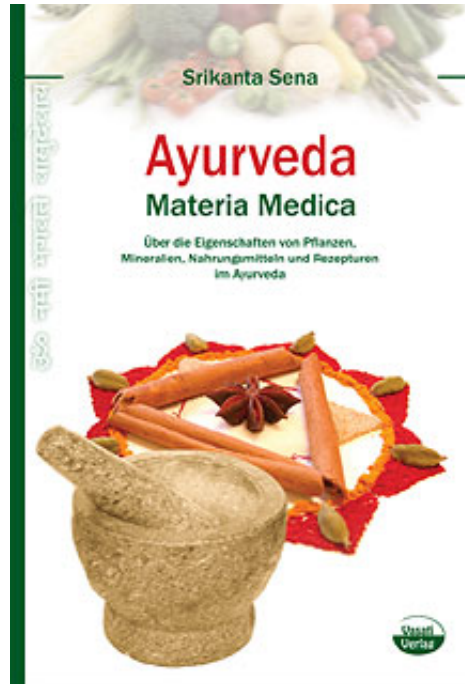
Srikanta Sena

Ayurveda - Materia Medica

Leseprobe

[Ayurveda - Materia Medica](#)

von [Srikanta Sena](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6931>

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.



Monat	nützliches Wasser
<i>vaiśākha</i>	In <i>vaiśākha</i> (April-Mai) ist Quellwasser nützlich.
<i>jyeṣṭha</i>	In <i>jyeṣṭha</i> (Mai-Juni) ist <i>audbhida</i> -Wasser nützlich.
<i>āṣāḍha</i>	In <i>āṣāḍha</i> (Juni-Juli) ist Brunnenwasser nützlich.
<i>śrāvaṇa</i>	In <i>śrāvaṇa</i> (Juli-August) ist <i>divya</i> nützlich.
<i>bhādrapada</i>	In <i>bhādrapada</i> (August-September) ist Brunnenwasser nützlich.
<i>āśvina</i>	In <i>āśvina</i> (September-Oktober) ist <i>cauṇḍa</i> nützlich.
<i>kārtika</i> und <i>mārgaśīrṣa</i>	In <i>kārtika</i> (Oktober-November) und <i>mārgaśīrṣa</i> (November-Dezember) sind alle Arten von Wasser nützlich.

Tabelle 12.2: Nützlichkeit von Wasser in den 12 Monaten

12.4 Zeitpunkt des Schöpfens und Einnahmemenge

Alle Arten von Wasser, die vom Boden erhältlich sind, sollten am frühen Morgen geschöpft werden, denn zu dieser Zeit sind sie extrem kalt und sauber.

Zuviel Wasser oder kein Wasser zu nehmen – beides beeinträchtigt die Verdauung von Nahrung. Deshalb sollte man Wasser in kleinen Mengen häufig nehmen, um die Verdauung zu fördern.

Bei *arocaka*, *pratiśyāya*, *praseka*, *śvayathu*, *kṣaya*, *agnimāndya*, *udara*, *kuṣṭha*, *jvara*, *netrāmaya*, *vraṇa* und *madhumeha* sollte man Wasser in geringeren Mengen nehmen.

Wasser ist Lebensspender für alle Lebewesen und durchdringt die ganze Welt. Es ist niemals falsch einer sehr durstigen Person Wasser zu geben. Wenn sie kein Wasser erhält, wird sie bewusstlos und stirbt. Deshalb ist die Einnahme von Wasser unter keinen Umständen falsch.

12.5 Verunreinigtes Wasser

Wasser, das mit Urin, Stuhl oder Eiern von Insekten usw., mit Blättern, Gras usw. vermischt ist und Wasser, das sich frisch auf dem Boden angesammelt hat (nach einem Regen), sollte weder zum Baden noch zum Trinken benutzt werden. Personen, die dies tun, werden Opfer einer Vielzahl innerer und äußerer Krankheiten.

Definition von verunreinigtem Wasser: Wasser, das mit Schlamm, Gras, Blättern usw. vermischt ist, das nicht den Strahlen von Sonne und Mond und dem Wind ausgesetzt ist und das manifestierten Geruch, Farbe und Geschmack besitzt, gilt als verunreinigt.

Wasser von unzeitigem Regen und Wasser vom Boden direkt nach dem Regen geschöpft, gilt ebenfalls als verunreinigt. Es erregt alle drei *doṣas*.

Verunreinigtes Wasser besitzt Defekte in *sparśa*, *rūpa*, *rasa*, *gandha* (Berührung, Farbe, Geschmack, Geruch),² *vīrya* und *vipāka*.

Rauheit, Schleimigkeit, Hitze und Klebrigkeit sind die Defekte in *sparśa*. Schlamm, Sand und Moos und verschiedene Farben sind die Defekte in *rūpa*. Manifestation von Geschmack ist der Defekt in *rasa*. Fauliger Geruch ist der Defekt in *gandha*. Der Defekt in *vīrya* ist, wenn Wasser lange Zeit nach der Einnahme verdaut wird und Durst, Schwere, Kolikschmerzen und Salivation verursacht. Wenn Wasser sehr spät verdaut wird und Fermentation der Nahrung erzeugt, bedeutet dies, dass das Wasser *vipāka*-Defekt besitzt.

Personen, die verunreinigtes Wasser nehmen, werden Opfer vieler Krankheiten.

Um Wasser von Verunreinigungen zu befreien, sollte das gekochte Wasser der Sonnenbestrahlung ausgesetzt werden und in dieses Wasser sollten heiße Stücke von Gold, Silber, Eisen oder Stein gelegt werden, sowie aromatische Drogen wie *karpūra*, *jātī*, *punnāga*, *pāṭalā* usw. Das Wasser sollte dann durch ein sauberes, festes Tuch gefiltert werden und in das gefilterte Wasser sollten Perlen, *kataka* usw. gelegt werden.

12.6 Kaltes Wasser

Kaltes Wasser ist nützlich bei *mūrcchā*, Beeinträchtigung von *rakta* und *pitta*, *viṣa*, *dāha*, Hitzegefühl, *madātyaya*, *bhrama*, *śvāsa*, *chardi*, *raktapitta* und physischer Müdigkeit und nach der Verdauung von Nahrung.

Kaltes Wasser sollte nicht benutzt werden bei Schmerzen in den Seiten der Brust, *pratiśyāya*, *vātika*-Störungen, Blockierung im Hals, Blähungen,

²Berührung, Farbe, Geschmack und Geruch sind vier der fünf Sinnesobjekte *sparśa*, *rūpa*, *rasa*, *gandha* und *śabda* (Klang)

Behinderung der Darmperistaltik, *nava jvara* (Fieber im Anfangsstadium), *grahaṇī*, *arucī*, *gulma*, *śvāsa*, *kāsa*, *vidradhi*, *hikkā* und direkt nach Reinigungstherapie und *snehana*.

12.7 Gekochtes und heißes Wasser

Sauberes gekochtes Wasser besänftigt alle drei *doṣas*. Es ist leicht, *dīpana* und *pācana*.

Wenn Wasser auf drei Viertel seiner Menge herabgekocht wird, besänftigt es *vāyu*. Wenn es zur Hälfte herabgekocht wird, besänftigt es *pitta* und wenn es auf ein Viertel der ursprünglichen Menge heruntergekocht wird, reduziert es *kapha* und ist leicht, *pācana* und *dīpana*.

Wenn Wasser durch Kochen auf ein Viertel der Menge reduziert wird, wird es *ārogyāmbu* (gesundes Wasser) genannt. *Ārogyāmbu* ist immer heilsam, beseitigt *śvāsa*, *kāsa*, angeregtes *kapha*, *arśa*, *gulma*, *śoṭha*, *pāṇḍu*, *ānāha* und *udara*. Es reduziert Fieber sofort, ist leicht, purgativ, *dīpana* und *pācana*.

Abgekühltes *ārogyāmbu* wird *śṛta śīta* genannt. Dieses kalte Wasser ist nützlich bei *dāha*, *atisāra*, *mūrccā*, *madātyaya*, *viṣa*, *tṛṣṇa*, *chardī*, *bhrama*, durch *kapha*, *vāta* und übermäßigen Alkoholkonsum verursachte Krankheiten, *sannipāta* und exzessive Anregung von *pitta*.

Gekochtes Wasser, das zusammen mit seinem Dampf abgekühlt ist, besänftigt alle drei *doṣas*. Es ist leicht, *rūkṣa* und heilt *kṛmi*, *tṛṣṇa* und *jvara*.

Tagsüber gekochtes Wasser über Nacht stehengelassen ist schwer, ebenso nachts gekochtes und tagsüber stehengelassenes Wasser.

Wasser, das bis zur Hälfte heruntergekocht ist und heiß genommen wird, wird *uṣṇodaka* genannt. Dieses Wasser ist immer nützlich. Es heilt *śvāsa*, *kāsa*, *jvara*, *āma*, Anregung von *kapha*, *pitta* und *vāyu*. Es reinigt die Blase, löst festsitzendes *kapha* und ist hilfreich bei der Eliminierung von *vāyu*. Wenn es nachts genommen wird, beseitigt es Verdauungsstörungen.

Heißes *ārogyāmbu* ist extrem leicht, stimuliert die Verdauungskraft, reinigt die Blase und heilt *parśvaruk* (Schmerzen in den Seiten der Brust), Blähungen, *hikkā* und Anregung von *vāyu* und *kapha*. Es ist auch nützlich bei *tṛṣṇa*, *āma*, *śūla*, *nava jvara*.

12.8 Zeitpunkte der Einnahme

Wasser, das vor einer Mahlzeit genommen wird, verursacht *kāsa* und *agnimāndya*. Wasser während einer Mahlzeit genommen, ist *dīpana* und Was-

ser, das nach der Mahlzeit genommen wird, verursacht *sthaulya* (Fettleibigkeit).

Bei Verdauungsstörungen ist Wasser heilsam, bei guter Verdauung fördert Wasser Stärke, in der Mitte einer Mahlzeit genommen, wirkt es wie Nektar und nach einem Mahl genommen, wirkt es wie Gift.³

³All diese Eigenschaften sind auch abhängig von der Art des Wassers (heiß, kalt usw.), Häufigkeit der Einnahme, Menge usw.

20.1 Methoden der Heilmittelzubereitung

Es gibt im Ayurveda verschiedene Methoden der Heilmittelzubereitung zur Erzielung verschiedener therapeutischer Wirkungen und zur Erhaltung der Wirksamkeit der Heilpflanzen:

- *pañca kaṣāya* (5 Extraktformen):
svarasa (frischer Saft),
kalka (Paste),
kaṣāya (Abkochung),
phāṇṭa (heißer Aufguss),
hima (kalter Auszug)
- Milchabkochung
- *cūrṇa* (Pulver)
- *vaṭi, guṭika* (Tabletten, Pillen)
- *guggulu* (Pillen, die mit dem gereinigten Harz von Commiphora mukul als bindender Substanz zubereitet werden)
- *āsava, ariṣṭa* (arzneiliche Weine/fermentierte Getränke)
- *avaleha* (arzneiliche Gelees/Kräuter-Fruchtmas-Zubereitungen)
- *taila* (arzneiliche Öle)
- *ghṛta* (arzneiliche Butterreinfett-Zubereitungen)
- *bhasma* (speziell zubereitete, veraschte Metalle u.a.)

Svarasa

Traditionell werden zur Herstellung von *svarasa* (oder *rasa*) frische Heilpflanzen zerstampft und der Saft wird durch ein Tuch gepresst. Zu den Heilpflanzen, die häufig in Form von *svarasa* genutzt werden, gehören z.B. *brahmī* (*Bacopa monnieri*) und *śankhapuṣpi* (*Convolvulus pluricaulis*). Dekokte von *brahmī* und *śankhapuṣpi* werden aber ebenfalls genutzt.

Die Flüssigkeit, die aus einer pulverisierten getrockneten Droge mit der doppelten Menge Wasser vermischt gewonnen wird, nennt man auch *rasa*. Die Mischung wird über Nacht stehengelassen und dann durch ein Tuch gefiltert.

Kalka

Eine Heilpflanzenpaste erhält man, indem man frisch gepflückte Heilpflanzen zu einer Paste zerstampft. *Kalka* wird auch zubereitet mit *cūrṇas* und Wasser, wenn frische Pflanzen nicht erhältlich sind. *Kalka* wird oft äußerlich als Pflaster oder Umschlag zur Heilung von Wunden angewandt. Es wird auch für Aufgüsse, Dekokte und zur Herstellung von *tailas* und *ghṛtas* verwendet.

Kaṣaya

Die allgemeine Regel für Abkochungen ist, dass 1 Teil getrockneter Kräuter mit 8 - 16 Teilen Wasser auf kleiner Flamme gekocht werden, bis 3/4 des Wassers verkocht sind, wobei die Menge des Wassers von der Härte der Pflanzenteile abhängt – harte Pflanzenteile wie Wurzeln und Rinde benötigen längere Kochzeit und daher mehr Wasser. Die Kräuter werden dann abgeseiht und das Dekokt wird mit Zucker, Honig u.a. Zugaben in angemessener Dosis eingenommen.

Phāṇṭa

Für Aufgüsse nimmt man 1 Teil Heilpflanzen, übergießt sie mit 8 Teilen siedendem Wasser und lässt die Kräuter einige Stunden darin ziehen. Aufgüsse sind für die Zubereitung von empfindlicheren Pflanzenteilen wie Blätter und Blüten besser geeignet als Abkochungen. Wenn ein Rezept mehrere Kräuter mit unterschiedlicher Härte (z.B. Wurzeln einer Pflanze und Blätter einer anderen Pflanze) vorschreibt, können die Zubereitungen separat hergestellt und am Ende, nach dem Abseihen, vermischt werden. Oder harte Pflanzenteile werden zuerst gekocht und weichere Pflanzenteile später hinzugefügt.

Hima

Für kalte Auszüge lässt man grob pulverisierte Drogen über Nacht in Wasser ziehen. Für diese Zubereitungsart kommen hauptsächlich Pflanzen mit kühlender Energie (z.B. Sandelholz) in Frage, um *pitta* zu vermindern. Um *pitta*-Zustände zu beseitigen, werden aber auch kalte Abkochungen verabreicht.

Milchabkochung

Abkochungen können sowohl mit Wasser als auch mit Milch zubereitet werden. Für Milchabkochung werden in der Regel 1 Teil Heilpflanzen mit 8

Teilen Milch und der vierfachen Menge Wasser gekocht bis alles Wasser verkocht ist. Bei *cūrṇas*, die mit Milch gekocht werden, können auch geringere Mengen Wasser genommen werden. Milch verstärkt die tonisierenden und nährenden Eigenschaften der Heilmittel wie z.B. *śatāvaryādi cūrṇa* und *aśvagandha*. Milch wirkt kühlend, vermindert *pitta*, besänftigt Entzündungen usw. Sie gleicht auch die Wirkung von heißen, scharfen Heilmitteln (z.B. Zimt, Kardamom, *pippalī*) aus.

Cūrṇa

Pulver verschiedener Pflanzen, Salze, usw. werden im Ayurveda häufig genutzt. Traditionell werden sie mit verschiedenen Mörsern hergestellt und durch ein Leinentuch gefiltert – je feiner das Gewebe des Leinentuchs, desto feiner wird das Pulver. Jede Pflanze/Substanz eines Rezepts wird einzeln pulverisiert und dann mit den anderen Pulvern vermischt. *Cūrṇas* werden mit einer Trägersubstanz wie Honig, Rohrzucker, Jaggery, Wasser, Milch, Öl oder *ghṛta* genommen.

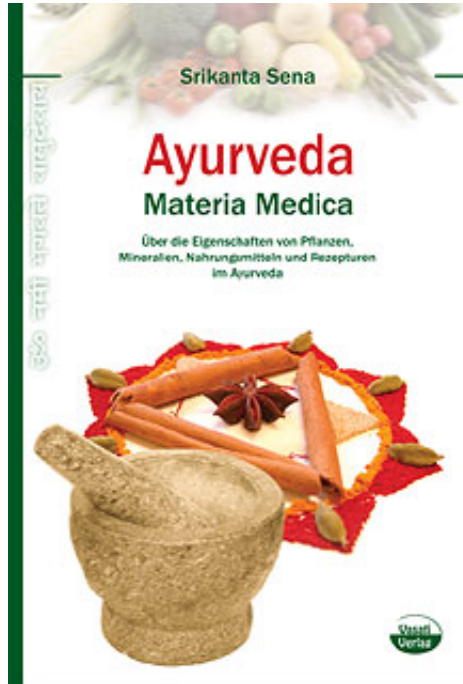
Vaṭi, guṭika

Es gibt im Ayurveda eine Vielzahl von Heilmitteln in Form von Dragees/Pillen und Tabletten. Pillen werden traditionell hergestellt, indem ein Teig aus diversen *cūrṇas*, Rohrzucker, Honig, eventuell Öl und Dekokten zubereitet wird. Aus diesem Teig werden *guṭikas* (Pillen) in verschiedener Größe (je nach Rezept) geformt. Für *vaṭis* (Tabletten) werden die *cūrṇas* gepresst (eventuell vermischt mit Pflanzenstärke). *Vaṭis* und *guṭikas* werden heutzutage maschinell hergestellt und nur *vaidyas* (traditionelle Ayurveda-Ärzte) stellen ihre *vaṭis* und *guṭikas* auf traditionelle Weise her.

Guggulu

Guggulus werden hergestellt, indem pulverisiertes Pflanzenmaterial und andere Substanzen wie Salze usw. (je nach Rezept) mit *guggulu*, dem gereinigten Harz von *Commiphora mukul*, vermischt und zu Pillen verarbeitet werden. *Guggulu* dient dabei (aufgrund seiner harzigen Konsistenz) als natürliches Bindemittel. Die therapeutische Wirkung von *Commiphora mukul* in Kombination mit verschiedenen anderen heilenden Substanzen ist bedeutend.

Vorgang der Reinigung von *guggulu*: Das Harz wird zuerst zerkleinert und dann in einem Stoffsäckchen in einem Behälter in *Triphalā*-Dekokt, Milch, *Nirgundi*-Dekokt, oder *Vāsa*-Dekokt gekocht. Wenn das *guggulu* flüssig geworden und durch das Stoffsäckchen in die Flüssigkeit gesickert ist,



Srikanta Sena

[Ayurveda - Materia Medica](#)

Über die Eigenschaften von Pflanzen,
Mineralien, Nahrungsmitteln und
Rezepturen im Ayurveda

304 Seiten, geb.
erschienen 2007



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de