

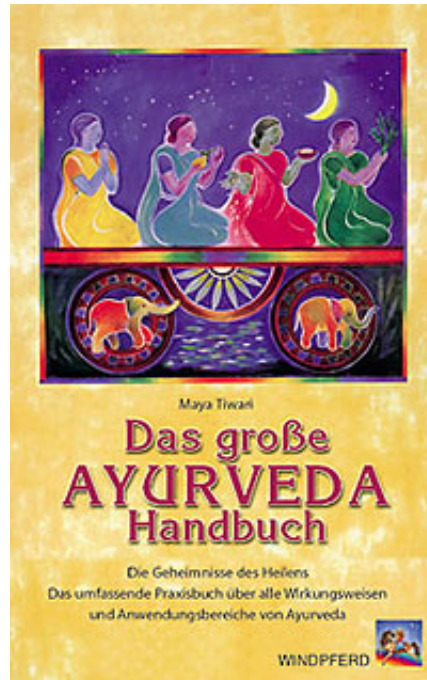
# Maya Tiwari

## Das grosse Ayurveda Handbuch

Leseprobe

[Das grosse Ayurveda Handbuch](#)

von [Maya Tiwari](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7011>

Das Kopieren der Leseprobe 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](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

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



## TEIL ZWEI

# DAS TIER IST KEIN BESTANDTEIL UNSERER ERNÄHRUNG

*Aus der Erde kamen Kräuter. Aus  
den Kräutern der Same, Der den  
Menschen das Leben gab.*

*Taittiriya Upanischade (11.1)*

Die Veden, die dem ayurvedischen Wissen vorausgingen, besagten, daß die dem Menschen angemessene Nahrung vorwiegend pflanzlichen Ursprungs sei, und diese Nahrung hängt bis zu einem gewissen Grade von den Mineralien der Erde ab. Die pflanzliche Nahrung sollte durch natürliche tierische Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Milch und Honig, ergänzt werden; es sollten Nahrungsmittel gewonnen werden, ohne daß die Tiere selbst geschlachtet werden müßten. Bestimmte äußere Teile von Tieren, Vögeln und Meereslebewesen sind von Beginn der Zeit an zur Herstellung von Arzneien und zur Linderung verschiedener Krankheiten genutzt worden. Dazu gehören die Stoßzähne und die Zähne des Elefanten, die Federn des Pfau, das Geweih des Rotwilds, der Moschus aus der Vorsteherdrüse des Moschusochsen, der Dung gesunder Elefanten, der Urin gesunder Kühe, das Gift von Schlangen; der Lack, der von der Lackschildlaus abgesondert wird, Perlen von Austern, die Schalen von Muscheln und Kaurischnecken sowie Korallen von Korallenriffen.

Es ist auch bekannt, daß Tiere in alten religiösen Riten geopfert wurden, um die Verfehlungen von Menschen zu sühnen, oder um es den Menschen zu erlauben, das intrinsische kosmische Gedächtnis, das diesen Tierarten innewohnte, zu erlangen. Später wurden im Ayurveda Tiere außerdem als Arzneien für Menschen geopfert, die unter schwächenden Krankheiten wie Gedächtnisverlust, Verlust des Lebenswillens, Trägheit, Abmagerung, Blutarmut, schweren Beeinträchtigungen von Blut und Samen, zermürbenden Schmerzen in den Gelenken, Organen, dem Unterleib oder den Venen litten. Das Fleisch von Tieren ist mit höherer Bewußtheit ausgestattet als das Pflanzenreich, und es enthält das äußerst stark aktivierende Gedächtnis der Natur in Form von Rajas, dem universellen Prinzip der Beweglichkeit. Aufgrund seiner aktiven Natur ist das Fleisch von Tieren therapeutisch dazu verwendet worden, um ein degenerierendes System aufzubauen, während gleichzeitig das zelluläre Gedächtnis im menschlichen Körper aktiviert wurde. Bei diesem Prozeß können die Impulse zu leben und zu überleben geweckt werden.

In der Vergangenheit wurde das Tieropfer für authentische menschliche Bedürfnisse in harmonischem Einklang, mit universeller Achtung und auf-

richtiger Dankbarkeit gebracht. Wir haben uns so weit von dem wünschenswerten, auf Achtung beruhenden Handel mit der Natur, so wie er von den Alten praktiziert wurde, entfernt, daß wir für unser Überleben nicht länger einen Tauschhandel mit dem Leben der Tiere führen können, da die hierfür notwendigste Fähigkeit - unsere Fähigkeit, uns kognitiv zu erinnern - dramatisch geschwunden ist. Durch den Verlust unseres eigenen kognitiven Gedächtnisses sind wir nicht mehr in der Lage, die heiligen Erinnerungen, die die Tiere in sich tragen, anzuerkennen.

Im wesentlichen nimmt das Töten von Tieren heutzutage die Form eines sinnlosen Abschlachtens an. Vedanta-Anhänger und Buddhisten haben ihren Einfluß dazu benutzt, um vor dem Töten von Tieren für Geld, Nahrung und sogar Arzneien zu warnen. Aufgrund der weitreichenden ökologischen Zerstörung der Erde, die hauptsächlich darauf zurückzuführen ist, daß die Menschen ihr kognitives Gedächtnis verloren haben, verlieren auch die Tiere ihr innewohnendes kosmisches Gedächtnis. Als Folge davon stellen ihr Fleisch und ihre Vorräte nicht länger positive Heilmittel für menschliche Leiden dar, selbst wenn ihr Tod von äußerst harmonischen Opferzeremonien begleitet ist.

Die Beziehung von Nahrung und Medizin zu den Körpern von Menschen und Tieren, die essen, um zu leben, findet in Form eines dynamischen Austauschs von Energie und Informationen statt. Das, was im zellulären Gedächtnis des Körpers gespeichert wird, wird durch die Art von Gedächtnis bestimmt, die jeder Spezies ureigen ist. Sowohl das kognitive Gedächtnis, das jeder Mensch in sich trägt, als auch das kosmische Gedächtnis, das jedes Tier in sich trägt, hängt vom harmonischen Austausch des Individuums oder Tieres mit der Natur ab. Indem wir unsere eigene Natur als Spezies mißbrauchen, haben wir bei Tieren, Pflanzen und der Erde insgesamt nicht wieder-gutzumachenden Schaden angerichtet.

Der Elefant trägt in bezug auf Länge und Inhalt das wunderbarste Gedächtnis von allen Arten auf der Erde in sich. Von allen Tierarten auf der Erde ist dieses Tier der Hüter des Wissens. Der weibliche Elefant, ein hervorragendes Beispiel für das arttypische Gedächtnis der Tiere, ist bekannt dafür, daß er einen schrecklichen Aufruhr veranstaltet, wenn seine Jungen sich in Gefahr befinden. In einem Fall hat sich eine Elefantenmutter, deren Junges von einem Zug überfahren wurde, dadurch gerächt, daß sie den Triebwagen des Zuges so zertrampelt hat, daß nur Schrott übrigblieb. Heute werden die Elefanten infolge menschlicher Ignoranz und der sogenannten menschlichen Bedürfnisse aus ihrem natürlichen Lebensraum vertrieben. Bei diesem Prozeß haben diese kostbaren, göttlichen Tiere angefangen, ihr Gedächtnis zu verlieren. Sie vernachlässigen sich und finden sich nicht mehr zurecht. In einer Studie aus jüngster Zeit wurde beobachtet, daß sie wie angewurzelt dastehen und nicht mehr in der Lage sind, ihre Jungen zu verteidigen, sie zu schützen oder zu rächen, wenn sie in Gefahr sind. Das ist ein gewisses Warnsignal dafür, daß der Elefant, eine geschädigte Spezies, dabei ist, sein intrinsisches Gedächtnis zu verlieren. Wenn wir die Elefanten verlieren und damit das gesamte kosmische Gedächtnis, das sie in sich tragen, dann wer-

den wir nie mehr in der Lage sein, im menschlichen Geist oder Gedächtnis das Wissen um die Kräuter und Pflanzen und ihre erhaltenden und heilenden Eigenschaften aufrechtzuerhalten. Ohne daß das betreffende Tier tatsächlich existiert, können seine Gedächtniskügelchen, die die Gedankenübertragung und Kommunikation zwischen allen Arten ermöglichen, nicht fortbestehen.

In ähnlicher Weise wird die Kuh von den Veden als das glückbringendste Tier bei der Bereitstellung von tierischer Nahrung angesehen. Dieses gütige Tier, das auf Sanskrit „Go“ heißt, hat denselben Namen wie die heiligen Schriften und spiegelt sich im Namen des Gottes Krishna wider, der Gopala genannt wurde, das heißt: „derjenige, der die heiligen Schriften und die Kühe schützt.“

Im Ayurveda wird die Milch als das vollständigste und als das erste sattische Nahrungsmittel angesehen. Traditionellerweise wurden Kühe erst einige Zeit, nachdem sie ihr Kalb geboren hatten, gemolken, damit ihre Milch vom menschlichen System richtig assimiliert werden konnte. Aus dieser gesunden Milch werden die heilendsten fettigen Substanzen für den Menschen gewonnen, zum Beispiel Buttermilch, Butter, Joghurt und Ghee. Aufgrund der Mißstände und der Korruption in der heutigen Viehwirtschaft laufen wir ernsthaft Gefahr, dieses erste Nahrungsmittel der Erde zu verlieren. Die ganze Palette von Giften, Chemikalien, Hormonen, Antikörpern und arsenhaltigen Anregungsmitteln, die bei der Tierfütterung verwendet wird, ebenso wie die grausame Praxis, Tiere in überfüllte Boxen zu sperren, in denen sie sich in ihren eigenen Exkrementen suhlen und kaum Bewegungsspielraum haben, sind böartige und nicht wiedergutzumachende schädliche Handlungen gegen die Tiere, die ansonsten glücklich zu unserem Wohlergehen beitragen würden. Bei diesem Prozeß tragen die ungeheuren Schmerzen, die die Tiere erdulden müssen, ebenso wie die Schadstoffe in ihrer Nahrung, dazu bei, ihr Fleisch zu verseuchen und in ihre Milch überzugehen. Wenn diese Milch dann getrunken wird, dann dringen derselbe Schmerz und dasselbe Gift tief in die Gewebe des menschlichen Körpers ein.

Dank der Bemühungen zahlreicher unabhängiger Landwirte ist es in letzter Zeit wieder möglich, qualitativ hochwertige Milch und Milchprodukte zu erhalten. In den Vereinigten Staaten (und auch im deutschsprachigen Raum - A. d. L.) sind viele kleine Molkereien, die als Familienbetriebe arbeiten, in denen Kühe und Ziegen gesundes Futter ohne Chemikalien und Gifte erhalten und die Rohmilch verkaufen, entstanden.

Butter, Joghurt und Ghee werden als äußerst nährnde Nahrungsmittel, die Gesundheit fördern und die Lebenskraft auffüllen, angesehen, sofern sie aus qualitativ hochwertiger biologischer Milch hergestellt worden sind. Milch, Ghee und Butter sind hervorragend bei Vata- und Pitta-Störungen. Joghurt wird im allgemeinen am besten bei Vata-Störungen verwendet, während Kapha-Störungen am besten mit kleinen Mengen Ziegenmilch zu behandeln sind.

Ghee, das als wichtigste aus Milch hergestellte Arznei angesehen wird, wird mit dem Element der Liebe im Körper assoziiert. Seine subtile Aktion ermöglicht es ihm, tief in die Gewebe einzudringen. So stellt es einen hervorragenden Trägerstoff dar, um pflanzliche Pulver und Arzneien in den Körper

hineinzubefördern. Ghee gibt dem Körper außerdem Vertrauen und Potenz. Sushruta sah innerlich angewendetes Ghee als intelligenzschaffendes Prinzip an, und Charaka hebt seine Fähigkeit hervor, das Gedächtnis und die vitale physische Essenz, Ojas, zu fördern. Ghee wird hergestellt, indem man Butter zum Kochen bringt und ihr so die lebenden Enzyme entzieht, die sonst zur Bakterienbildung beitragen könnten. Die Qualität des Ghees hängt von der Qualität der Butter ab, von der Herstellungsmethode und von der Lagerung. Je älter das Ghee ist, um so höher ist sein Heilwert.

Im Ayurveda wird Honig ebenfalls als Trägerstoff benutzt, um Arzneien tief in die Körpergewebe hineinzubefördern. Aufgrund seiner hitze-producing Eigenschaften ist Honig hervorragend für Kapha- und Vata-Störungen geeignet. Obwohl es von seinem Wesen her süß ist, ist es gleichzeitig zusammenziehend und stellt aus diesem Grunde eine wirksame Arznei dar. Honig ist wie Milch ein tierisches Nahrungsmittel. Im Gegensatz zu anderen tierischen Produkten bleibt Honig jedoch aufgrund des energisch schützenden und frühreifen Wesens der Bienen unverseucht. Honig ist ein kräftiges Nahrungsmittel, daher brauchen wir nur eine kleine Menge davon. Da Honig nicht hitzebeständig ist, und durch Erhitzung schnell toxisch wird, sollte er niemals gekocht werden.

### TEIL DREI

## DIE HEILENDE ERNÄHRUNG DES PANCHA-KARMA

*Eine heilende Diät erfreut das Herz, Sie  
nährt den Körper und belebt das Gedächtnis.*

*Sushruta*

Eine heilende Diät nährt den Körper und ist daher ein Bestandteil der *Shamana-*(Stärkungs-)Routine. Die Heildiät, die die Charakteristika der *Brhmana-* und *Langhana-*Diäten aufweist, wird während und nach der *Pancha-Karma-*Therapie verabreicht. Der ayurvedische Ansatz in bezug auf Diäten gründet sich auf die Notwendigkeit, Körper, Geist und Seele des Patienten zu verwöhnen und zu besänftigen. Innerhalb der jeweils richtigen *Pancha-Karma-*Therapie besteht eine Hauptüberlegung darin, die natürlichen Prozesse des Körpers so weit wie möglich zu stabilisieren und ihn gleichzeitig so zu manipulieren, daß er seine Überschüsse und Abfallstoffe freigibt.

Vor der Behandlung kann, sofern nötig, warmer Ingwertee serviert werden, um den Patienten zu ermutigen, sich seiner Abfallstoffe zu entledigen. Bevor *Abhyanga* und *Snehana* verabreicht werden, kann dem Patienten zum Frühstück auch ein süßer Lecksaft gegeben werden, damit sich alle vorhandenen Befürchtungen und Sorgen zerstreuen. Wenn die *Snehana-* oder

Menge an Nahrung abzumessen, die diese „Schale“ bis zum Rand füllen würde. In ähnlicher Weise entspricht eine einzige Handschale an Flüssigkeit der idealen Flüssigkeitsmenge, die man bei jeder Mahlzeit zu sich nehmen sollte. Unsere Hände sind absichtlich so konstruiert, daß sie das natürliche Fassungsvermögen unserer individuellen Mägen widerspiegeln.

Im allgemeinen wird die Nahrungsmenge für einen Menschen, der anstrengende, harte Arbeit leistet, erhöht werden müssen, um den höheren Energieverbrauch zu decken. Analog dazu sollte die Nahrungsmenge für einen Menschen, der während des Tages sehr wenig Energie verbraucht, entsprechend reduziert werden. Die Menge der heilenden Nahrungsmittel, die während der Pancha-Karma-Behandlung serviert werden, macht etwa ein Drittel einer normalen Mahlzeit aus. Wenn die Menge an verzehrten Nahrungsmitteln während der Therapie reduziert wird, dann kann das Verdauungssystem sich neu organisieren, indem es seine Aktivitäten reduziert und gleichzeitig den Körper mit nicht allzu störendem Agni nährt. Sowohl die heilenden Eigenschaften als auch die richtige Nahrungsmenge erlauben es Apana und Gasen, sich nach unten zu bewegen, wodurch Kapha reduziert wird, und Agni ermutigt wird sich von neuem anzufachen.

#### WICHTIGE FETTIGE ZUBEREITUNGEN

In den Pancha-Karma-Therapien werden vierundsechzig verschiedene fettige Zubereitungen verwendet. Dazu gehören die Substanzen, die für Therapien wie Nasya, Snehana, Swedana, Uttara und Anuvasana Vasti, Virechana, Karna Purana und Gandusa zubereitet werden. Mehrere dieser Zubereitungen werden auch für die Heildiät während der Pancha-Karma-Behandlung verwendet. Sie haben oft eine weitgefaßte Nomenklatur, je nachdem, welche Nahrungsmittel in welchen Mengen verwendet werden. Eine dünne Grütze, die aus Reis und Ghee besteht, wird zum Beispiel *Mantha* genannt; eine Abkochung, die aus Reis und Ghee besteht, heißt *Peya*. Wenn einer Mischung aus vier Teilen Wasser ein Teil Reis hinzugefügt wird, dann wird sie *Vüepika* genannt. Wenn Mungo-Bohnen zu *Vilepika* hinzugefügt werden, dann heißt das Ergebnis *Kichadi*. Eine dicke Reispottage-Zubereitung nennt man *Odana*; eine dicke Grütze aus Reis, Mungo-Bohnen, schwarzem Pfeffer und Ghee wird *Tarpana* genannt. Wenn eine Suppe aus sechs Teilen Wasser und einem Teil Gerste besteht, heißt sie *Yavagu'*, eine Bohnensuppe aus Pferdebohnen und Strauchbohnen heißt *Yusha*; eine scharfe Gemüse- oder Kräutersuppe mit oder ohne Buttermilch wird *Khada* genannt; wenn Milchmolke oder Joghurt, Steinsalz, Sesamöl und Urabohnen zu einem *Khada* hinzugefügt werden, dann heißt es *Kambalika*. Der zugrundeliegende Reis heißt, nachdem er gekocht wurde, *Manda*. Dieser Reis ist besonders für Vata-Typen stärkend. Eine dicke Grütze aus einem beliebigen Getreide heißt *Krushara*. Ein süßer, duftender, flüssiger Pottage aus Milch und Joghurt, Kräutern und Gewürzen mit Namen *Lassi* wird traditionell verwendet, um die Verdauung zu fördern. Eine klebrige Süßigkeit aus Rohrzuckersaft heißt *Phanita*. Ein Süßungsmittel, das als Sukanat (siehe

Anhang B) bekannt ist, kann anstelle von Zuckerrohrsafte zur Herstellung dieses Porridges verwendet werden. Phanita kann auch als Sirup zubereitet werden, und heißt dann im allgemeinen süßer Lecksafte. Ein Pudding aus Milch, Joghurt oder Sahne heißt Utkarika.

#### *EINE WARNUNG*

Die Heildiät kann nicht nur als Pancha-Karma-Diät verwendet werden, sondern auch von Zeit zu Zeit als reinigende und verjüngende Diät während des Jahres. Die siebentägige Heildiät kann zu Hause zu den passenden Jahreszeiten für die Reinigung bei Vata-, Pitta- oder Kapha-Störungen durchgeführt werden. Sie sollte aber nicht über einen langen Zeitraum als Haupternährungsform verwendet werden, da sie als periodische Heildiät, besonders im Anschluß an die Pancha-Karma-Therapie gedacht ist. Auch die sattwische Diät sollte nicht als Ernährung über das ganze Jahr hinweg verwendet werden, da der Körper aus allen fünf Elementen besteht und die Stimuli aller drei Gunas, nämlich Sattwa, Rajas und Tamas benötigt. Obwohl sattwische Nahrungsmittel den größeren Teil der Diättempfehlungen für Pitta-Typen ausmachen und weitestgehend auch für Vata-Typen gut sind, sind einige rajasische und in geringerem Maße auch tamasische Nahrungsmittel notwendig, um alle Körpersysteme gesundzuerhalten. Bei Kapha-Typen sollte am besten der größte Teil der Ernährung aus rajasischer Nahrung bestehen und zum geringeren Teil aus sattwischer und tamasischer.

#### *FÜR INNERLICHE UND ÄUSSERLICHE ANWENDUNG*

- Nur Rohmilch und Milchprodukte aus organischer Milchwirtschaft (Pitta-Typen können außerdem Sojamilch verwenden; Vata-Typen auch Reis- oder Mandelmilch).
- Reines Ghee, das aus Milch und nicht aus Pflanzenöl hergestellt ist.
- Passende Öle für jeden Typ (verwenden Sie keine industriell gefertigten Erzeugnisse oder gehärtete Öle. Gebrauchen Sie nur natürlich verarbeitete Öle aus dem Reformhaus bzw. Bioladen).
- Reines Quell-, Brunnen- oder Regenwasser.
- Natürlicher brauner Zucker, Jagre-Zucker oder Sukanat, wo Zucker notwendig ist. (Verwenden Sie keinen weißen Zucker oder industriell hergestellten braunen Zucker).
- Natürlicher, nicht-hitzegefügigter Honig.
- Ayurvedisches Steinsalz. Meersalz kann ersatzweise verwendet werden, wenn Steinsalz nicht verfügbar ist. (Verwenden Sie kein industriell gefertigtes Salz, Jodsalz oder Salzersatz).
- Gewürze und Kräuter, die nicht zu lange im Regal gestanden haben und nicht bestrahlt worden sind (ayurvedische Kräuter werden nicht bestrahlt).
- Frisches Obst, das nicht gewachst oder mit Chemikalien besprüht worden ist.
- Trockenfrüchte, die nicht geschwefelt oder mit verarbeitetem Zucker oder Chemikalien behandelt worden sind.

- Biologische Fruchtsäfte.

Es ist empfehlenswert, die notwendigen Zutaten in Reformhäusern, Bioläden und/oder bei Ayurveda-Lieferanten zu bestellen, von denen einige in Anhang G aufgeführt sind.

### ZEITPLAN FÜR DIE HEILDIÄT NACH DER THERAPIE

Dieser Zeitplan sollte für dieselbe Zeitdauer nach der Behandlung eingehalten werden, wie die Behandlung selbst gedauert hat, das heißt, wenn die Pancha-Karma-Behandlung oder -Behandlungen sieben Tage dauern, dann sollte die nachfolgende Heildiät nach Beendigung der Behandlung sieben Tage lang eingehalten werden.

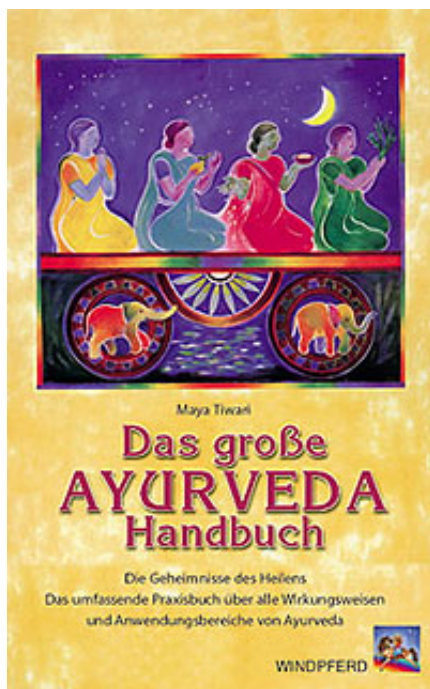
Tag	Morgen (8 bis 9 Uhr)	Spätnachmittag (16 bis 18 Uhr)
1	Peya	Peya
2	Peya (kein Salz/Öl)	Vilepika (kein Salz/Öl)
3	Vilepika	Tarpana Mantha
4	Yusha	Yavagu/Kichadi
5	Gemüse-Yusha	Odana
6	Dickflüssiges Kichadi	Odana
7	Khada/Payasam	Nehmen Sie Ihre normale Ernährung wieder auf*

*\*Anmerkung:*

Die richtige jahreszeitliche Ernährung für jeden Körpertyp wird in meinem früheren Buch *Ayurveda: A Life of Balance* besprochen.

*Anmerkung:*

1. Wenn gewünscht, kann eine dritte Mahlzeit zwischen 12.00 und 13.00 Uhr gereicht werden, die dieselbe Mahlzeit ist wie morgens. Wenn die Therapiedauer sieben Tage übersteigt, dann wiederholen Sie die Diätampfehlungen der Reihe nach vom vierten bis zum siebten Tag bis zum Ende der Diätphase.
2. Obwohl danach die normale Ernährung wieder aufgenommen wird, sollten Sie bis zu zwei Monate nach der Therapie mit übermäßig öligen, scharfen, kalten, abgestandenen oder ungesunden Nahrungsmitteln vorsichtig sein.
3. Nach der Virechana-Therapie sollte am dritten Tag Tarpana anstelle von Vilepika gereicht werden.
4. Während der Pancha-Karma-Therapie können Peya, Vilepika und/oder Kichadi auch ausschließlich gereicht werden. Die Nahrungsmenge während und nach der Therapie sollte ein Drittel der normalen Nahrungsmenge der betreffenden Person betragen.



Maya Tiwari

## [Das grosse Ayurveda Handbuch](#)

Die Geheimnisse des Heilens. Das umfassende Praxisbuch über alle Wirkungsweisen und Anwendungsbereiche von Ayurveda

528 Seiten, kart.  
erschienen 2001



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)