

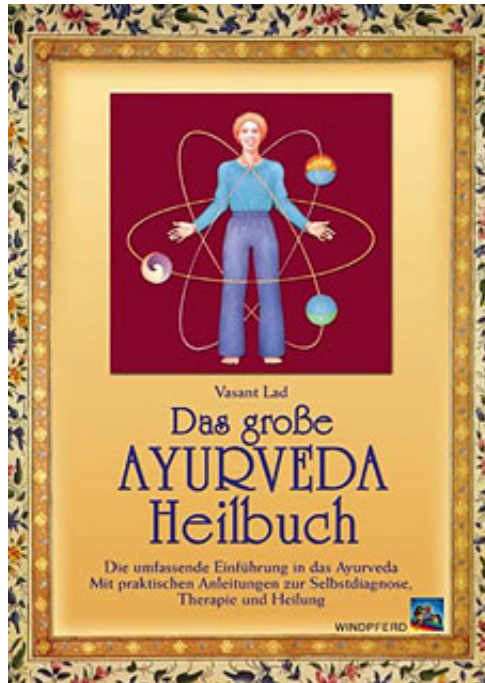
Vasant Lad

Das große Ayurveda-Heilbuch

Leseprobe

[Das große Ayurveda-Heilbuch](#)

von [Vasant Lad](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6962>

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

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



VII. Kapitel

Therapie

Ziel aller therapeutischen Bemühungen im Ayurveda ist es, einen ausgewogenen Zustand der Körpersäfte *Vata-Pitta-Kapha* herzustellen. Wie im vierten Kapitel bereits besprochen wurde, entsteht Krankheit dann, wenn das Gleichgewicht dieser drei gestört ist.

Nach den ayurvedischen Lehren wird jede Form von Therapie (ob medikamentös, oder mittels Chiropraktik, Massage, Allopathie oder jeder anderen Methode), die ohne vorhergehende Ausscheidung der Gifte erfolgt, die für die Krankheit verantwortlich sind, die Wirkung haben, dass sich diese Gifte noch tiefer im Gewebe festsetzen. Eine oberflächliche Behandlung kann eine symptomatische Besserung des Krankheitsprozesses bewirken, doch wird die grundlegende Ursache der Krankheit dadurch nicht beeinflusst, und das Problem wird in der gleichen oder in einer anderen Form wieder auftreten. Es gibt zwei Formen ayurvedischer Behandlung: die Ausscheidung von Giften und die Neutratierung von Giften. Diese zwei Formen der Behandlung können sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotionalen Ebene angewandt werden.

Das Loslassen von Gefühlen

Wir wollen zunächst die emotionalen oder psychologischen Faktoren behandeln. Zorn, Furcht, Besorgnis, Nervosität, Eifersucht,

Habsucht und Besitzgier sind gewöhnliche menschliche Gefühle. Die meisten Menschen lernen jedoch in ihrer Kindheit, dass man diese negativen Gefühle nicht zeigen soll. Als Folge davon beginnt man schon im frühen Alter, den natürlichen Ausdruck dieser Gefühle zu unterdrücken. Die ayurvedische Wissenschaft lehrt, dass der Einzelne diese Gefühle loslassen muss, denn wenn diese Gefühle unterdrückt bleiben, werden sie Störungen des Gleichgewichts verursachen, die ihrerseits krankheitsverursachende Toxine zur Folge haben.

Die ayurvedische Methode, mit Negativität fertig zu werden, besteht darin, zuerst zu beobachten und dann loszulassen. Wenn zum Beispiel Zorn auftaucht, sollte man sich dessen ganz bewusst sein, und das Entfalten dieses Gefühls von Anfang an bis zu seinem Ende beobachten. Aus dieser Beobachtung heraus kann man etwas über die Natur des Zorns lernen und erfahren, um den Zorn schließlich ganz loszulassen. Auf diese Art und Weise kann man mit allen negativen Gefühlen verfahren. Ayurveda lehrt, dass alle negativen Gefühle durch Bewusstheit losgelassen werden können.

Furcht hängt mit *Vata* zusammen; Zorn mit *Pitta*; Gier, Eifersucht und Habsucht mit *Kapha*. Wenn Furcht unterdrückt wird, sind Störungen der Nieren die Folge; Zorn beeinflusst die Leber, während Gier und

Habsucht sich negativ auf Herz und Milz auswirken.

Pancha Karma

Bei vielen Krankheiten, wie übermäßige Verschleimung des Brustraums, Gallenflüssigkeit im Darm, *Kapha* im Magen oder Gasansammlungen im Dickdarm, können Ausleitungsverfahren angewandt werden. Diese Behandlungsmethoden heißen im Ayurveda *Pancha Karma*, Diese Verfahren reinigen Körper, Geist und Gefühle. *Pancha* bedeutet „fünf und *Karma* bedeutet „Tätigkeiten“ oder „Vorgang“. Diese fünf grundlegenden Verfahren sind Erbrechen, Abführmittel (Purgativa oder Laxativa), arzneiliche Einläufe, die Einführung von Arzneien in die Nase, und schließlich die Reinigung des Blutes.

Die Therapie mittels Erbrechen (*Vaman*)

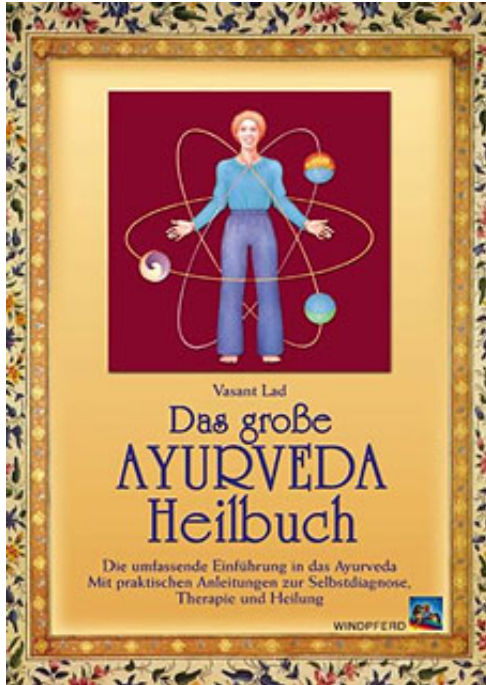
Liegt eine Lungenstauung vor, die zu wiederholten Anfällen von Bronchitis, Husten, Erkältungen oder Asthma führt, besteht die ayurvedische Behandlung aus therapeutischem Erbrechen (*Vaman*), um das Schleim verursachende übermäßige *Kapha* auszuscheiden. Als Erstes werden drei bis vier Gläser Süßholz- oder Kalmuswurzeltee verabreicht; durch Reiben der Zunge wird das Erbrechen herbeigeführt, was zurückgehaltene Gefühle freisetzt. Es können aber auch zwei Gläser Salzwasser morgens vor dem Zähneputzen eingenommen werden, was *Kapha* verschlimmert. Dann wird die Zunge gerieben, um Erbrechen zu bewirken. Wenn der Schleim sich dann zu lösen beginnt, erfährt der Patient eine sofortige Erleichterung. Die Stauung, die asthmatische

Atmung und die Atemnot werden verschwinden und die Nebenhöhlen werden frei. Die Brechtherapie ist auch bei Hauterkrankungen, chronischem Asthma, Diabetes, chronischen Erkältungen, Lymphstauungen, chronischen Verdauungsstörungen, Ödemen (Schwellungen), Epilepsie (zwischen den Anfällen) angezeigt, sowie bei chronischen Nebenhöhlenprozessen und wiederholten Anfällen von Mandelentzündungen.

Abführmittel (*Virechan*)

Wenn zu viel Galle abgesondert wird und sich in der Gallenblase, der Leber oder im Darm ansammelt, kann ein allergischer Ausschlag oder eine Hautentzündung wie Akne oder Dermatitis die Folge sein, wie auch chronisches Fieber, Aszites, biliäres Erbrechen oder Gelbsucht. Die ayurvedische Behandlung dieses Zustandes ist die Verabreichung von abführenden Mitteln (*Virechan*). Eine Reihe von guten Heilpflanzen kommen dafür in Frage. Sennesblätterttee ist zum Beispiel ein mildes Abführmittel. Bei Menschen mit einer *Vata*-Konstitution kann jedoch dieser Tee möglicherweise kolikartige Schmerzen verursachen, da die peristaltischen Bewegungen des Dickdarms zu stark angeregt werden.

Ein Glas heiße Milch, dem zwei Teelöffel *Ghee* hinzugefügt worden sind, ist ein wirksames Abfuhrmittel für Menschen, die eine *Vata*- oder *Pitta*-Konstitution haben (die Zubereitung von *Ghee* wird im Anhang C - Rezepte, beschrieben). Dieses Abführmittel, vor dem Schlafengehen eingenommen, ist bei dem übermäßigen *Pitta* hilfreich, das die Gallenstörung im Körper hervorruft. In der Tat kann das Problem von

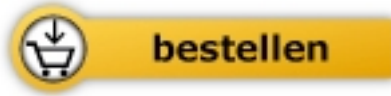


Vasant Lad

[Das große Ayurveda-Heilbuch](#)

Die umfassende Einführung in das Ayurveda. Mit praktischen Anleitungen zur Selbstdiagnose, Therapie und Heilung

160 Seiten, kart.
erschienen 2003



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de