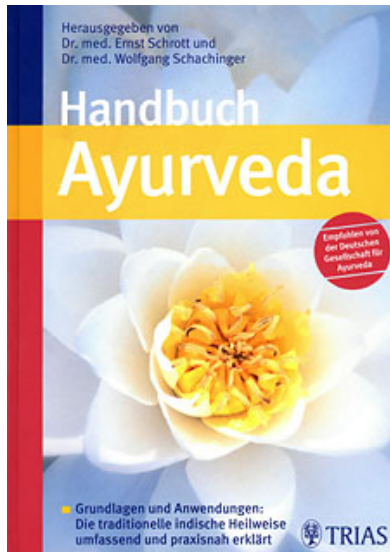


# Schrott / Schachinger Handbuch Ayurveda

Leseprobe

[Handbuch Ayurveda](#)

von [Schrott / Schachinger](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6936>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

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



## Atemwegs- und Erkältungskrankheiten

Einfache grippale Infekte können oft allein schon mit den wirksamen ayurvedischen Hausmitteln erfolgreich therapiert werden. Im ayurvedischen Puls sind, je nach Art und Ausmaß eines Infektes oder einer Unterkühlung, die charakteristischen Zeichen fühlbar: *udana*, „gefüllt“ mit Pitta bei Entzündung der Nebenhöhlen, Tonsillen oder Atemwege. Ist viel Schleim vorhanden, dann ist Kapha vor allem im *shleshaka* vermehrt und immer auch in *udana* zu tasten. Auch ist, je nach Fall, zum Beispiel bei Mandelentzündung oder Beteiligung der Speicheldrüsen, *bodhaka* aktiv. Bei Fieber findet sich Pitta dominant über den gesamten Puls. Rasa kann erhitzt oder blockiert sein, Ama ist immer tastbar.

### Ayurvedische Präparate

Der Ayurveda ist reich an Pflanzenkombinationen gegen alle Arten von Atemwegserkrankungen, die bereits in den klassischen Texten angegeben werden. Im Kasten finden Sie eine Übersicht über die im Maharishi-Ayurveda verwendeten Rasayanas.

- Ein Mittel gegen die Infekte der oberen Atemwege, auch der Mandeln, ist eine ayurvedische Pflanzenmischung, die unter anderem Musali (*Curculigo orchioides*) enthält. Der bitter-süß schmeckende Wurzelstock der Heilpflanze gilt als wertvolles Rasayana und allgemeines Stärkungsmittel, beruhigt Vata und kühlt Pitta. Er wird unter anderem zur Stärkung der Widerstandskräfte, bei geschwächten Personen und gegen Asthma, Bronchitis und Husten eingesetzt. In Verbindung mit Süßholzwurzel und weiteren Heilkräutern wirkt das Präparat MA 290 unterstützend



### Rasayanas bei Erkältungskrankheiten

- Sinusitis, Rhinitis, Bronchitis, adenoiden Vegetationen: MA 290 Tabletten
- Sinusitis, Bronchitis, Infekte der Atemwege, Asthma (unterstützend): MA 364 Tabletten
- Asthma, Bronchitis, chronischer Husten: MA 251 Tabletten
- Atemwegsallergien, Heuschnupfen: MA 252 Tabletten
- Asthma bei Kindern: MA 217 Tabletten
- Chronische Bronchitis, chronischer Husten, Schleim lösend: MA 216 Tabletten
- Akute Atemwegsinfektionen, Asthma bronchiale: MA 687 Tabletten
- Entzündungen, Infektionen, bakterielle Infekte: MA 697 Tabletten
- schleimiger Husten: Pranasirup
- trockener Husten: MA 932 Sirup
- zur Inhalation: ayurvedisches Minzöl (MA 634)
- Zur Stärkung des Immunsystems und zur Vorbeugung: Amrit Kalash MA4, M5 oder MA 4T, Ayurimmun Tabletten
- Grippe, Vorbeugung: MA 1404 Tabletten
- Erkältung, mangelnde Widerstandskraft, speziell beim Wechsel der Jahreszeiten: Pranarasayana (MA 1405) Tabletten

gegen alle HNO-Infekte, auch bei Mandelentzündung und bei längerer Anwendung vor allem gegen Polypen (adenoide Vegetationen).

- MA 251 dagegen setzt mehr an den unteren Atemwegen an und nützt unter anderem ausgezeichnet bei Asthma und Bronchitis. Es ist ganz ähnlich zusammengesetzt, enthält jedoch kein Musali, baut aber in seiner Pflanzenzusammenstellung vor allem auf der Pistacia chinensis oder integerrima auf. Deren gallige Beeren sind bitter, sauer-scharf und herb und wirken daher Kapha abbauend und Ama reinigend, lösen und verdünnen Schleim und wirken entzündungshemmend.
- Gegen Husten hat sich der *prana*-Sirup bewährt.
- Ayurimmun Tabletten stärken das Immunsystem.
- MA 1404 Tbl. beugen Infekten in der kalten Jahreszeit vor und sind hilfreich bei Grippe.
- Das so genannte *prana*-Rasayana enthält unter anderem Ocimum sanctum, das indische Basilikum, und stärkt die Widerstandskraft während der Jahreszeitenwechsel bei anfälligen Personen.
- MA 630 wird traditionell bei allen Arten von Fieber eingesetzt.
- Amrit Kalash MA4, M5 oder MA 4T stärken das Immunsystem und wirken vorbeugend.

## Grippaler Infekt

Sanskrit: *jvara* (Fieber), *pratyshaya* (Schnupfen), *kasha* (Husten)

Infekte der Atemwege sind meist virusbedingt und können mit und ohne Fieber auftreten. Typisch sind anfangs Müdigkeit, Krankheitsgefühl, Gliederschmerzen, trockene Fieberhitze oder Schwitzen, später Schnupfen, Husten, Hals- oder Ohrenschmerzen.

## Ernährung

Fasten oder ganz leichte, vegetarische Kost, Gemüsesuppen oder etwas Obst entlasten den Stoffwechsel und unterstützen den Organismus, den Infekt rasch zu überwinden.

Milchprodukte müssen einige Tage gemieden werden, da sie Kapha vermehren und bei geschwächtem Agni die Bildung von Ama begünstigen. Eine Ausnahme bildet eine fettarme Gewürzmilch, die bei trockenen Schleimhäuten, trockenem Reizhusten, geschwächten Personen mit großem Appetit, also starkem Agni, genommen werden kann.

## Hausmittel

Bei Gliederschmerz und/oder Fieber hilft oft eine Gewürzabkochung, wenn sie gleich zu Beginn des Infektes getrunken wird:

### Rezept

- 1 TL Kreuzkümmelsamen,
- 1 TL Korianderfrüchte,
- 1 TL Ingwerpulver
- in 200 ml Wasser auf 50 ml herunterkochen.
- Die Hälfte davon zur Nacht, den Rest kalt am nächsten Morgen trinken.

Beginnendes Fieber lässt sich damit oft wieder senken und der Infekt noch im Keim überwinden.

Bei Frösteln hilft folgender Tee:

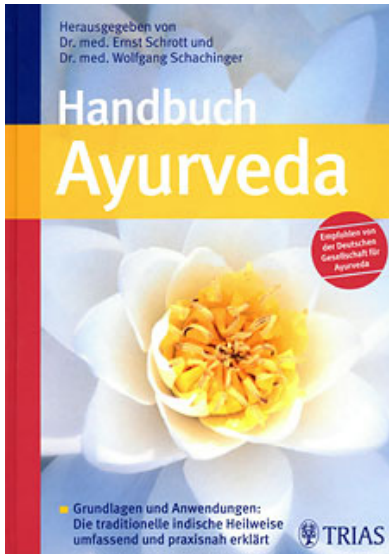
### Rezept

- 1 EL Süßholzwurzel
- 1 EL Ingwerwurzel
- in 1 l Wasser 20 Minuten kochen.
- Tassenweise bis zum Schweißausbruch trinken.

Dieser gewürzkräftige Tee stimuliert Agni, heizt also den „inneren Ofen“ an, unterstützt

So wird's gemacht!

So wird's gemacht!



Schrott / Schachinger

## [Handbuch Ayurveda](#)

Grundlagen und Anwendungen: Die traditionelle indische Heilweise umfassend und praxisnah erklärt. Empfohlen von der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda

368 Seiten, geb.  
erschienen 2005



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