Marianne Teitelbaum

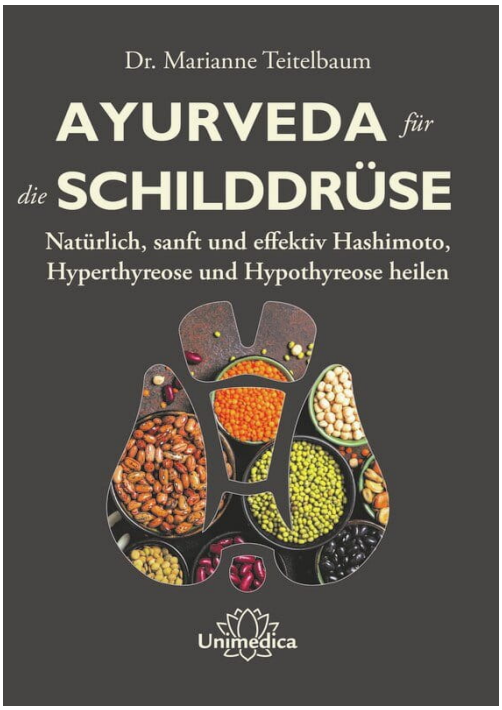
Ayurveda für die Schilddrüse

Leseprobe

Ayurveda für die Schilddrüse

von Marianne Teitelbaum

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



Inhalt

	Vorwort von Dr. Anjali Grover	vii
	Danksagung	xi
	Zum Geleit	xiii
EINFÜHRUNG	Traditionelle Heilkunst für ein neues Zeitalter	1
1	Was ist Ayurveda?	7
2	Die Schilddrüse und das Hormonsystem	33
3	Die Grundursachen für Fehlfunktionen der Schilddrüse	49
4	Wechselwirkungen zwischen Schilddrüse und Nebennieren	85
5	Hashimoto-Thyreoiditis: Autoimmunerkrankung der Schilddrüse	103
6	Gallenblasenfunktion und die Schilddrüse	135

7 Ayurvedische Behandlungen für spezielle, durch Schilddrüsenstörung hervorgerufene Leiden 159

8 Ernährung und Alltag für eine gesunde Schilddrüse 185

SCHLUSSBEMERKUNG Visionäre Medizin 213

Bezugsquellen 217

Literatur 219

Über die Autorin 266

Index 267

Vorwort

Es ist mein Glück und eine große Ehre, einen Menschen wie Dr. Marianne Teitelbaum zu kennen und mit ihr zu arbeiten. Sie ist ein heller Stern, der Licht in die Dunkelheit der Krankheit bringt und *Heilung und Gesundheit* ihre wahre Bedeutung verleiht.

Als praktizierende Endokrinologin habe ich festgestellt, dass mindestens 50 Prozent meiner Patienten an einer autoimmunen Schilddrüsenerkrankung leiden. Wenn man sich die Bedeutung des Schilddrüsenhormons vor Augen führt, das für die richtige Funktion von praktisch allen Organen unerlässlich ist, kann eine Schilddrüsenerkrankung – wenn sie nicht angemessen behandelt wird – die Lebensqualität eines Menschen drastisch beeinträchtigen. Ich habe häufig erlebt, wie frustriert meine Patienten über die Unstimmigkeit zwischen ihren Symptomen und der Tatsache sind, dass man ihnen sagt, ihr Blutbild sei „normal". Was sie noch mehr frustriert, ist die Verschreibung von Schilddrüsenmedikamenten für den Rest ihres Lebens, denn sie merken im Laufe der Zeit, dass diese ihnen nicht wirklich helfen. Wir alle werden mit der intuitiven Fähigkeit geboren, zu erkennen, wenn wir nicht im Gleichgewicht sind. Patienten geben sich nicht damit zufrieden, dass die Werte in ihrem Blutbild normal aussehen. Sie wollen sich normal *fühlen*. Sie wollen sich gesund *fühlen*. Sie wollen das harmonische Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele *fühlen*.

Als Ärztin besitze ich die Grundlage einer soliden medizinischen Ausbildung, doch ich will die Patienten nicht nur *behandeln*, sondern sie auch *hören*. In den letzten Jahren habe ich verstärkt nach etwas gesucht, das tiefer geht, ganzheitlicher ist, etwas, das nicht nur die Symptome überdeckt oder behandelt, sondern zum Keim des Problems vordringt. Ich bin über einen Vortrag von Dr. Teitelbaum gestolpert, den sie 2014 gehalten hatte.

Da ich Meditation und Yoga praktiziere, fand ich es faszinierend, dass sie die gesunden Bakterien, die in unserem Verdauungstrakt leben, als *Yoginis* bezeichnete und als Teil des Gehirns unseres Immunsystems einstufte. Sie verknüpfte geschickt die Zusammenhänge zwischen traditioneller Physiologie und der Weisheit des Ayurveda, und *es machte alles Sinn.* Ich fühlte mich, als hätte ich die andere Hälfte des Puzzleteils gefunden. Ich wusste, dass ich sie treffen und von ihr lernen musste und genau das geschah. Tatsächlich kam ich als Patientin zu ihr.

Eines der größten Geschenke im Leben ist eine gute, ausgewogene Gesundheit – und ich glaube, dass wir das allzu oft für selbstverständlich halten. Ich betrachte den Körper gern als einen heiligen Schrein, in dem unsere vielen Organe und Drüsen gut aufgehoben sind, und als ein eigenes Universum. Es ist schon beeindruckend, wie Billionen von Zellen in unserem Körper unermüdlich und harmonisch zusammenarbeiten, selbst wenn wir schlafen, ohne dass wir irgendetwas dazu beitragen, dass dies geschieht. Unser physischer Körper ist ein Werkzeug, ein Instrument, mit dem wir die Welt wahrnehmen und mit ihr interagieren. In seinem ursprünglichen Zustand guter Gesundheit funktioniert der Körper nicht nur richtig, sondern er besitzt auch die angeborene Fähigkeit zu heilen. Doch wir leben in einer Zeit, in der wir unseren Körper zum Limit treiben. Wir scheinen mehr zu tun zu haben als je zuvor, essen schnell und zur falschen Zeit, schlafen nicht genug und zur falschen Zeit, essen praktische, aber hochgradig verarbeitete Nahrung und haben einen sitzenden Lebensstil.

Diese Faktoren tragen zusammengenommen zu einem Teufelskreis der Krankheit bei, in dem der Körper seine angeborene Fähigkeit verliert, im Gleichgewicht zu bleiben. Das Ergebnis ist, dass wir uns mitten in einer ernsten Gesundheitskrise befinden. Chronische Krankheiten wie Diabetes, Herzerkrankungen und Adipositas nehmen in epidemischem Ausmaß zu und beginnen in immer jüngerem Alter. Die Häufigkeit der autoimmunen Schilddrüsenerkrankung, einer weniger bekannten, aber ebenso folgenschweren Erkrankung, ist ebenso im Steigen begriffen. Es gibt viele Theorien darüber, wieso dies so ist, und wir müssen erst noch herausfinden, welche davon sich als plausibel erweist. Es ist jedoch offensichtlich, dass sich die Patienten trotz des wachsenden Angebots an synthetischen und natürlichen Schilddrüsenhormonpräparaten und Medikamenten nicht unbedingt besser fühlen, obgleich sich ihr Blutbild verbessert zu haben scheint.

Das Ayurveda ist ein Medizinsystem, das mehrere tausend Jahre alt ist und seinen Ursprung in Indien hat. *Ayur* bedeutet „Leben" und *Veda* heißt „Wissenschaft"; mit anderen Worten: Ayurveda ist die Wissenschaft des Lebens. Laut Ayurveda sind Balance und Gesundheit unser natürlicher Zustand und ein Symptom oder eine Krankheit sind die Manifestation einer Abweichung von diesem natürlichen Zustand. Das Schöne an dieser Perspektive ist, dass sie es uns erlaubt, einen Zustand des Ungleichgewichts zu erkennen – also die Wurzel der Krankheit –, bevor er so ernst wird, dass er in unserem Blutbild erkennbar wird. Ayurveda erkennt also den ursprünglichen Balancezustand des Körpers als primäre Verteidigung gegen Krankheit an.

Als ich Dr. Teitelbaum als Patientin aufsuchte, unterhielt sie sich eine Weile mit mir, erkundigte sich nach meiner psychischen und physischen Gesundheit und ging dann in eine heilende, tiefe Stille, als sie meinen Puls analysierte. Durch diese eine energetische und sinnlich wahrgenommene Diagnosetechnik war sie imstande, die Geschichte meiner Körperinnenwelt mit äußerster Genauigkeit wiederzugeben. Dies ging weit darüber hinaus, was das herkömmliche Blutbild angedeutet hatte.

Aus der Perspektive der Schilddrüse behandelt die allopathische Medizin die Symptome der Disbalance. Das Ayurveda konzentriert sich auf die Wurzel – also, *warum kam es zu diesem Ungleichgewicht?* Durch jahrelange Erfahrung und ihr eigenes Verständnis für den Körper und die ayurvedischen Prinzipien hat Dr. Teitelbaum erfolgreich viele Patienten mit Schilddrüsenproblemen behandelt. Ich habe allerlei meiner eigenen Patienten zu ihr geschickt. Ein Großteil hat über Jahrzehnte gelitten, in denen ihre Schilddrüsenerkrankung nur an der Oberfläche behandelt wurde. Indem sie diese Patienten von Grund auf geheilt hat – weil sie sich auf die Grundursache konzentrierte –, konnte Dr. Teitelbaum die Schilddrüse systematisch und erfolgreich wieder gesund machen.

Liebe Leserinnen und Leser, ich habe daher nur einen Wunsch: Die Schilddrüsenkrankheit kann verheerende und zermürbende Auswirkungen auf unseren Alltag und unsere Lebensqualität haben. Mögen Sie, wenn Sie dieses Buch lesen und Dr. Teitelbaums Fachkompetenz kennenlernen, die Schilddrüse wieder ins Gleichgewicht bringen und dabei eine Reise der Transformation, Befreiung und Heilung erleben.

Ich danke Dr. Teitelbaum aufrichtig für ihr enormes Engagement, ihre Bescheidenheit und ihre Weisheit. Es ist ihre Berufung, zu dienen und zu heilen. In einer Welt, in der Pharmazeutika allgegenwärtig sind, hat sie inspirierenden Mut bewiesen, die uralte Wissenschaft des Ayurveda zum Leben zu erwecken und ihren wahren Wert zu erkennen. Sie ist eine echte Pionierin, die das Heilen wieder zurück zu seinen Wurzeln bringt und uns wieder zu Harmonie und Gesundheit verhilft. Dafür sollten wir alle dankbar sein.

Namaste und Om Shanti,
Dr. Anjali Grover

Die Endokrinologin Dr. Anjali Grover hat sich auf die Behandlung von Diabetes, Schilddrüsenstörungen und anderen hormonellen Störungen und Defiziten spezialisiert. Sie hat einen Bachelor in Wirtschaftswissenschaften vom Barnard College/Columbia University und studierte anschließend Medizin am Stony Brook University Medical Center. Dr. Grover absolvierte ihre Assistenz in Innerer Medizin beim NYU Langone Medical Center und ihre Facharztausbildung am Brigham and Women's Hospital und der Harvard Medical School. Sie arbeitete mehrere Jahre als klinische Endokrinologin am NYU Medical Center und ist aktuell bei der Hackensack Meridian Health Mountainside Medical Group tätig. Sie baut gern ein persönliches Verhältnis zu ihren Patienten auf und bemüht sich, Meditationspraktiken in Gesundheit und Heilung zu integrieren.

WAS IST DAS IMMUNSYSTEM?

Der Mensch lebt mit Millionen von Bakterien, Viren und anderen Mikroben. Einige dieser Mikroben sind hilfreich für uns oder unsere Umwelt. Andere können uns Schaden zufügen, falls sie in unseren Körper gelangen oder sich über ein normales Maß hinaus vermehren. Das Immunsystem ist unsere Schutztruppe und schützt uns normalerweise vor diesen Pathogenen, indem es sie draußen oder zumindest unter Kontrolle hält.

Das Immunsystem besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil bildet die Abwehrmechanismen, mit denen man geboren wird, bekannt als das *angeborene* System. Der zweite Teil, das *adaptive* oder *erworbene* Immunsystem, entwickelt sich, wenn man wächst und in Kontakt mit pathogenen Organismen kommt. Sobald Ihr Immunsystem auf ein bestimmtes Pathogen trifft, behält es dieses in Erinnerung und falls das Pathogen erneut mit Ihrem Körper in Berührung kommt, erkennt Ihr Immunsystem es beim zweiten Mal, was Ihrem Körper erlaubt, schneller zu reagieren, um eine Infektion zu bekämpfen. Masern sind ein gutes Beispiel dafür. Sobald man diese verbreitete Kinderkrankheit bekommen und überstanden hat, besitzt man eine lebenslange Immunität dagegen.

Der angeborene Teil des Immunsystems kommt beim Auftreten eines Antigens in oder am Körper sofort zum Tragen. Ein Antigen ist ein Stoff, der das Immunsystem dazu bringt, Antikörper zu produzieren – das können beispielsweise eine Chemikalie aus der Umwelt, Bakterien, Viren oder Pollen sein. Ihre Haut ist Teil des angeborenen Immunsystems und bildet eine wasserdichte Barriere, die verhindert, dass Pathogene in Ihren Körper gelangen. Die Schleimhäute in Nase und Mund produzieren klebrigen Schleim, der Bakterien und andere Pathogene einfangen kann. Die hochgradig sauren Verdauungssäfte, die vom Magen produziert werden, helfen, viele der Bakterien abzutöten, die über die von uns aufgenommene Nahrung in unsere Systeme eindringen. Selbst der Speichel in Ihrem Mund kann die Menge der dort befindlichen Bakterien und andere Pathogene reduzieren.

Falls Bakterien oder andere Pathogene es schaffen, durch diese erste Verteidigungslinie zu schlüpfen, treffen sie auf eine zweite Verteidigungslinie in unserem Blut (über spezialisierte weiße Blutkörperchen) oder in Chemikalien, die von Ihren Zellen und Geweben ausgeschüttet werden.

Die weißen Blutkörperchen – wie Neutrophile, Lymphozyten, Eosinophile, Monozyten und Basophile – treffen auf Pathogene im Blut. Neutrophile umhüllen und zerstören Bakterien mit speziellen Chemikalien. Eosinophile und Monozyten schlucken Fremdkörper und Basophile erzeugen eine Entzündung.

Eine Entzündung, die auftritt, wenn Ihr Körper Infektionen und Pathogene bekämpft, ist normal. Gewebe, die durch Bakterien, Trauma, Toxine oder Hitze geschädigt wurden, schütten Chemikalien wie Histamin und Prostaglandine aus, die dafür sorgen, dass Blutgefäße Flüssigkeit in die Gewebe abgeben, was eine Schwellung hervorruft. Die Entzündung, die stattfindet, während der Körper eine Infektion bekämpft, ist in Ordnung für gelegentliche akute und kurzzeitige Angriffe. Doch die Probleme fangen an, wenn eine Infektion chronisch wird (wie bei Hefeinfektionen oder einer Dünndarmfehlbesiedlung, DDFB, in Ihrem Darm), zusammen mit einer ungesunden Ernährungsweise, Exposition gegenüber Pestiziden, Schwermetallen und anderen Toxinen oder zu viel Stress. Dann kann unser Immunsystems in einen hyperreaktiven Zustand geraten, der die Grundlage aller Autoimmunerkrankungen ist.

Dieses Kapitel konzentriert sich in erster Linie auf drei spezifische Teile des Immunsystems, die eine essenzielle Rolle bei der normalen Immunfunktion spielen: die Darmflora, die Leber und das Knochenmark. Wenn das Immunsystem gut arbeitet, geht es uns gut. Wenn nicht, kann keine noch so große Menge an Schilddrüsenhormonen die Drüse reparieren und die Gesundheit wiederherstellen.

DIE DREI TEILE DES IMMUNSYSTEMS

Die nützlichen Darmbakterien

Wenn Babys geboren werden, ist ihr Darm steril und „undicht“, mit kleinen Perforationen in der Darmschleimhaut. Während die Mütter anfangen, ihre Babys zu stillen, beginnen nützliche Bakterien in ihrem Darm zu wachsen. Eine äußerst wichtige Substanz wird in den ersten beiden Tagen des Stillens freigesetzt: Kolostrum, das diese kleinen Löcher im Darm „versiegelt“, sodass wenn die Milch am dritten Tag hindurchfließt,



7

Ayurvedische Behandlungen für spezielle, durch Schilddrüsenstörung hervorgerufene Leiden

Für eine Drüse, die weniger als 30 Gramm wiegt, ist die Schilddrüse ein strenger Zuchtmeister, der Myriaden von Funktionen in unserem Körper durchführt. Sie reguliert den Herzrhythmus, steuert den Stoffwechsel und trägt zu unserer Knochengesundheit bei, um nur einige ihrer Aufgaben zu nennen. Daher hat es weitreichende Folgen, wenn die Schilddrüse krank wird.

In den vorherigen Kapiteln haben wir Techniken und Heilmittel besprochen, um die Grundursachen von Schilddrüsenstörungen anzugehen, das Immunsystem wieder auszugleichen und die Schilddrüse zu stärken. Allerdings bestehen in manchen Fällen die Symptome des Missverhältnisses weiter, selbst wenn man diese Maßnahmen ergriffen hat. Es gibt zahlreiche Naturheilmittel, um diese hartnäckigen Symptome in Angriff zu nehmen. In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit ayurvedischen Behandlungen für Symptome, die man gewöhnlich bei Schilddrüsenunterfunktion und autoimmuner Hashimoto-Thyreoiditis beobachtet.

HAARAUSFALL/BRÜCHIGE NÄGEL

Bhringaraj

Bhringaraj (*Eclipta alba*) ist das wichtigste Heilkraut, das im Ayurveda für Haarpflege und -wachstum eingesetzt wird, doch es erhält und regeneriert nicht nur das Haar, sondern auch Zähne, Knochen, Gedächtnis, Sehvermögen und Gehör. Es kann innerlich eingenommen sowie zu einem Öl verarbeitet werden, das auf die Kopfhaut aufgebracht wird. Es ist am besten, Bhringaraj-Öl auf die Kopfhaut aufzutragen und dann (bei warmem Wetter) 20 Minuten in der Morgensonne zu sitzen, um die Follikel zum Haarwachstum anzuregen.

Aloe-Öl

In Fällen, wo die Kopfhaut durch zu viel Ama visha und Gara visha heiß, juckend und schuppig ist, wird die Verwendung eines kühlenden Aloe-Öls (online erhältlich bei einigen Firmen für ayurvedische Kräuterprodukte) empfohlen. Lassen Sie das Öl 20 Minuten einwirken und waschen Sie es dann mit einem hochwertigen basischen Shampoo (frei von Natriumlaurylsulfat, Parabenen, Formaldehyd, Petrochemikalien, gentechnisch veränderten Organismen - GVO, Phosphaten, Ammoniak und Chlor).

Saaten und Nüsse

Ein Sesam-Mandel-Smoothie sorgt auch für schönes, glänzendes Haarwachstum; das Rezept finden Sie unten. Vergessen Sie nie, dass die Gesundheit des Haars tatsächlich ein Zeichen für die Stärke der Knochen ist. Deshalb müssen Sie zuallererst die Knochen nähren, um dickes, glänzendes Haar zu bekommen. Sesamsamen enthalten eine beeindruckende Menge an Mineralien, die notwendig sind, um die Knochendichte zu erhalten, wie Kalzium, Magnesium, Zink, Phosphor und Mangan. Mandeln sind reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und eine ausgezeichnete Quelle für Kalzium und Magnesium. Sie spielen auch eine sehr wichtige Rolle bei der Knochendichte.

Wenn man die Sesamsamen röstet und mahlt, die Mandeln einweicht und die Mandelhäute entfernt, lassen sich die Nährstoffe in den Zellen am besten verdauen und resorbieren. Die Gewürze in diesem Rezept helfen

auch bei der Verdauung und Aufnahme der Nährstoffe der Mandeln und Sesamsamen, damit sie angemessen im Knochengewebe absorbiert werden können, was dann zu üppigem Haarwachstum führt.

Sesam-Mandel-Smoothie

10 Mandeln
Etwa 1 Tasse Vollmilch, möglichst Bio
110 g geröstete Sesamsamen
1 MSP gemahlener Kardamom
1 MSP gemahlener Zimt
1 MSP gemahlene Nelken
1 MSP gemahlener Fenchelsamen
1 MSP gemahlener Ingwer
1 MSP Macis (Muskatblüte)
1 MSP gemahlene Muskatnuss
1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen, dann abgießen, waschen und schälen. Die Milch zum Kochen bringen. Die Mandeln mit der heißen Milch in einen Standmixer geben, die übrigen Zutaten hinzufügen und pürieren. Mindestens viermal in der Woche auf leeren Magen trinken.

UNREGELMÄSSIGER HERZSCHLAG/ARRHYTHMIE

Kalzium und Magnesium

Kalzium lässt das Herz kontrahieren und Magnesium lässt es entspannen, wodurch ein regelmäßiger Rhythmus entsteht. Wenn das Magnesium aufgebraucht wird, schlägt das Herz unregelmäßig. In solchen Situationen empfehlen wir die transdermale Anwendung von Magnesiumchlorid. (Es wird nicht gut verdaut, wenn es oral eingenommen wird und durchläuft das System zu schnell, was Durchfall verursacht.) Zudem raten wir zu bioverfügbaren Formen von Kalzium, wie Korallenkalzium und einer Rezeptur namens *Praval Panchamrit,* eine hochgradig resorbierbare Form von Kalzium. *Praval* heißt „Koralle“ und *panch* bedeutet „fünf“, während *Amrit* dieses Mittel als „Nektar der Götter“ ausweist. Die Rezeptur enthält fünf Quellen von Kalzium: rote Koralle, weiße Koralle, zwei Arten von Perlen und Babyschneckenhäuser. Diese unterschiedlichen Kalziumquellen

Index

A

Abhyanga 52, 254, 260, 262, 265
Ablagerungsphase 17
adaptives Immunsystem 106
Adhipati-Marmapunkt 21
Aditattwa 12
adrenokortikotropes Hormon (ACTH) 38
adstringierend 147
Agni 11–13, 21, 116, 147
Ahornsirup-Reinigung 73, 133
Alambusa 21
Alarmphase 92
Aldosteron 39, 162
Alkalinität 127
Alkohol 15, 112, 133
allgemeines Anpassungssyndrom (AAS) 91
Aloe-Öl 160
Alzheimer-Krankheit 124, 137, 245
Ama 70–73, 114, 160, 186, 202, 207, 247
Amalaki 127, 153, 173
Ama visha 70, 72–73, 114, 160, 186, 202
angeborenes System 106
Angst 20, 91, 93, 162, 176
Ansammlungsphase 17
Antioxidantien 121, 125–127, 129, 205–207
Apana Vata 110, 133
Äpfel 115, 147, 153
Arjuna 162, 165, 254
Ashoka 164–165, 260
Ashwagandha 34–35, 123, 131, 133, 176, 232, 235, 237, 241, 257, 261
Asthi 18, 24, 256–257
Asthi shrinkala 172
ATP (Adenosintriphosphat) 9
Ausbreitungsphase 17
Ayu 8, 247, 253, 256, 260
Ayurveda 7
  drei Doshas 11
  Geschichte 7
  Kapha 13
  Pitta 13
  Vata 12
ayurvedische Kräuter 218, 277

B

Babb, R. R. 112
Bala 24–25
Baldrianwurzel 177
Ballaststoffe 65, 203, 209
Barnes, Broda O. 34, 90
Bauchfett 93
Bauchspeicheldrüse 40, 57, 71, 136, 139–140, 148
Benommenheit 33, 90, 93
Betelblatt 166
Bhagavata Purana 8
Bhasma 59, 61, 162, 257, 259
Bheda 17
Bhringaraj 160
Bhumi Amla 117, 119, 148, 151, 244
Bibhitaki 153, 173
Birnen 176
bitter 146
Bittergurke 78
Blaubeeren 176
Blut 18–20, 22, 24, 36, 38–41, 67, 74, 76, 86, 90, 106, 124, 133, 146, 173, 175, 187, 197, 213
Blutplasma 18–19, 24, 197
Bockshornklee 167, 174
Bockshornkleesamen 174
Bohnen 61, 65, 189
Boswellia 253–255, 257–258, 261–262
brüchige Nägel 88
Buttersäure 192
Byrne, Lisa 203

C

Candida albicans 68–69, 108
Charaka Samhita 8, 16, 19, 192
Chiasamen 64, 187
Cholecystokinin 150, 249, 251–253
Cholesterin 20, 33, 66, 119, 135, 137, 141, 144, 149, 154, 174–175, 190–193
  Ausscheidung von 137
Coleus 131, 150, 235
Colon-Hydro-Therapie 133
Corticoliberin (CRH) 37
Cortisol 39, 59, 86, 92, 163, 176, 201, 226, 229, 234

D

Daikonrettich 76, 78
Darmflora 58, 107–108, 115
DDFB (Dünndarmfehlbesiedlung) 68, 107, 145
Dean, Carolyn 169
Dehydrierung 176
Depression 57, 65, 71, 85, 91, 93, 105, 124, 142, 165, 220–221, 228, 234–235, 237, 245, 257, 259–260
DHEA (Dehydroepiandrosteron) 39, 236
Diabetes 14, 42, 57, 90, 192, 203–204, 223, 225, 235–236, 238, 240, 261, 264
Dickdarm 71, 136, 153, 186
Differenzierungsphase 17
Dinacharya 209, 265
Dopamin 42, 91, 165, 220–222, 232–233, 240
Doshas 50
  Ausgewogenheit aller 14
  Ausgleich der 14
  Dosha-Kombinationen 14
  Reine 14
Douillard, John 234, 276
Drumstick-Suppe 123
Dünndarm 146, 150, 153
Durchfall 136, 140, 154, 161, 175, 193, 200

E

Earthing 53, 229
Eierstöcke 40–41
Eisen 58–59, 61, 88, 121, 205, 207, 209
elektromagnetische Frequenzen (EMF) 10, 22, 77
Entgiftung 22, 70, 73, 78, 104, 111–112, 116, 128–129, 144
  sechs Gemüsesorten zur 78
Entzündung 66
Entzündungen 39, 56, 66, 72, 110, 116, 119, 131, 137, 191, 200, 202
Erholung 51
Ernährung 185
empfohlene Lebensmittel 189
Erschöpfung 50, 52, 85–87, 89–91, 93, 105, 142, 186, 193
Erschöpfungsphase 93
Erschöpfungsstadium 92
Erythropoietin 42
Essig 133, 187

F

Fasten 20, 117
Fehlgeburt 41, 89, 163
Fett 18
Fette 24, 40, 55, 57, 137–138, 140, 144, 146, 148–149, 166, 168, 173–174, 191, 193–194
Fettleber 120, 193
fettlösliche Toxine 137
Fibromyalgie 24
Fischöl 54, 56–57, 138, 144, 149
Flaschenkürbis 78, 117
Fluorid 74–75
follikelstimulierendes Hormon (FSH) 38
Forskolin 235–236, 240–241, 257–259, 261
freie Radikale 24, 126, 193
Freude xi, 20, 104, 186
Frieden 53
Fruchtbarkeit 89
Früchte 65, 148, 173, 190

G

Galle 148
  Ausschüttung von 173
  richtige Funktion 146
Gallenblase
Gallenblasenfunktion 135
Gallengrieß 54, 138–142, 146, 149–150, 152, 171
Gallensteine 140–141, 144, 150–152
Gandhari 21
Gara visha 70, 73, 77, 114, 160
Garcinia 166, 256
Gedächtnisverlust 91, 105
geheime Leben der Pflanzen, Das (Film) 37
gekochte Milch 177
gekochte Speisen 53, 148–149
Gelenkschmerzen 56, 169
Gemüse 153, 189
Genmutationen 129
gereifte Hartkäsesorten 188
Gerste 60, 76, 167, 189
Geschwüre 13, 22
Getreide 189
Gewichtszunahme 50, 105, 142, 146, 165, 192, 204
Ghee 192
Giftigkeit 204
Glukosestoffwechsel 89
  schlechter 89
Glutathion 127–130, 201, 217

Gonadoliberin (GnRH) 37
Große Bohnen 188
Guduchi 73–74, 117–118, 120–121, 129–130, 137, 148, 172, 175, 246, 248, 253, 257, 262
Guduchi satwa 118, 172

H

Haarausfall 18, 50, 65, 88, 105, 142, 160, 215
halber Mung-Dal 78, 189
Haritaki 154, 173, 175, 256, 260
Hashimoto-Thyreoiditis v, 19, 50, 75, 103, 105, 123, 131–132, 159
Hastijihva 21
Haut 41, 54
Hays, Jeff 67
heiliger Basilikum 73, 77, 131
Hepatitis 112, 119, 121
Hering 62
Herz 23, 33, 56, 161, 196
Herzrhythmusstörungen 91, 162
Hoden 39–40
hohe Cholesterinwerte 90
hoher Blutzucker 90
hohes Östrogen 90, 163
hohe Triglyceridwerte 90
Hormonersatztherapie 149
Hormonsystem v, 33, 35–36, 42, 51–52, 87, 123, 133, 219, 276
humanes Wachstumshormon (hGH) 38
Hyperaktivität 51, 86, 110
Hypoglykämie 90, 93
Hypophyse 35, 37–38, 43, 61, 75
Hypothalamus 36–38, 43, 226, 228

I

Ida-Kanal 21
Immunsystem 106
indische Sarsaparillawurzel 74, 137, 174
Indravajraabhijanya visha 70, 77
Insulinresistenz 90, 192, 204
Isoflavone 225, 229

J

Jatamansi 177, 253, 256, 261
Jod 35, 43–44, 58–60, 74, 76, 87
Joghurt 43, 58, 64, 68–69, 71, 109, 127, 169, 193, 195
Joshi, K. S. 194
Judy (Fallbeispiel) 33–35

K

Kahn, Mara 65
Kalmuswurzel 177
Kälte 91, 138
kalte Getränke 138, 149
Kalzium 39, 41, 59, 65, 121, 146, 160–161, 168–169, 171, 190, 202, 205, 207, 209
Kampf oder Flucht 40, 91–92
Kanchanar 131, 164, 239, 262
Kapha-Zeit 209
Kauen 149
Keimdrüsen 37–38, 40
Kitchari 78
Kledu 18
Klettenwurzel 115–116, 132
Knoblauch 109, 133, 187
Knochen 18
Knochenbrühe 118, 168
Knochenmark 18–19, 24, 42, 73–74, 76, 104, 107, 111, 113–114, 117–118, 121, 131, 172, 197, 243

Knochenschwund 65, 88
Kohl 60, 176, 190
Komplikationsphase 18
konjugierte Linolsäure (CLA) 167, 192
Kopfschmerzen 76, 119, 127, 175
Korallenkalzium 161, 169
Korianderblätter 69, 76, 122
Koriandersamen 72–73, 137, 146, 164, 174
Körperkanäle (Srotas) 20, 22
Krankheitsstadien, die neun 16
Kräuter 162
Krebszyklus 9
Kreuzkümmel 69, 117, 122–123, 125, 152, 167
Kulthi-Linsen 150–152, 166–167
Kürbis 117, 126, 188
Kurkuma 116–117, 122–125, 133, 147–148, 152, 177, 241
  Tipps 125

L

Lachs 62
Laktoseintoleranz 194, 199
langsamer Stoffwechsel 89
Laya 24–25
Leaky Gut 108, 192, 243, 245, 247
Leber 111
  ausreichende Gallenbildung 146
  Hitze in der, abkühlen 115
  kühlende Gemüse 117
leberkühlende Kräuter 117
Lecithin 136, 251
Lehmpackungen 117
Leinsamenöl 54, 133, 138, 149, 208
Lodhra 164, 261
Loma Rondhra 21
Löwenzahnwurzel 132
Luft 9–13, 50, 57, 65, 112, 115, 120, 136, 175
luteinisierendes Hormon (LH) 38

M

Magen 15, 71, 106, 137, 145, 148–150, 153, 161, 174, 176, 186, 198
Magnesium 58–59, 86, 150, 160–161, 168–170, 190, 205, 209, 217, 225, 227, 233–236, 249, 251–253, 255–256, 260–262
Magnesium Miracle, The 169, 255
Majja 18, 24, 256
Makrele 62
Makrophagen 111, 247
Mamsa 18, 24
Mandelmilch 199
Mandelöl 52
Mangelernährung 63–64, 66, 185
Mangos 176
Manifestierungsphase 17
Mankand 117, 119
Mariendistel 116, 132
Marmapunkte 21
Marut 11–12, 21
Meda 18, 24, 166
Melanie (Fallbeispiel) 103–104
Melantonin 177
Menopause 56, 258
Menstruationszyklus 36, 41, 90, 163–164
Mikrowelle 9
Milch 61, 197, 201
Milchprodukte 61, 64, 189, 197
Milz 133, 208
Mishra, Bhava 8, 120
Mishra, Vaidya 120

Mishra, Vaidya Rama Kant 119, 217–218, 277
Mond 11
Moringa 117, 121, 243, 245–248
Mucuna 165, 257–260
Mukherjee, Siddhartha 213
Muskeln 18
Muttermilch 20, 22, 70, 200

N

Nachtkerzenöl 138, 149
Nachtschatten 187
Nägel, brüchige 88, 160
Nahrungsergänzungsmittel 10, 34, 73, 112, 116, 122, 168–170
Nasya 258, 260
Natur 7–12, 14–15, 53, 63, 73, 77, 120, 192, 203, 208–209
Nebennieren 39
  Schilddrüse und, Wechselwirkungen 85
Nebennierenerschöpfung 91–92
Nebennierenschwäche 91
Nebenschilddrüsen 39
Neurotransmitter 9, 11, 19, 42, 87, 110, 165, 177
niedriger Blutdruck 93
Niem 148, 173–174
Nieren 42
Nirgundi 253, 255, 262
Nüsse 60–61, 148, 160, 188, 208–209
Nussmuse 64, 71, 148, 188, 208
nützlichen Darmbakterien 104, 107, 187

O

Ober, Clinton 53
Obst 153, 190
Ödem 91
Ojas 19–21, 133, 191
Okra 76, 78, 115, 176
ölhaltige Ernährungsweise 52
Olivenöl 52, 148, 190–191, 196–197
Osteopenie 24, 88, 146, 168, 172, 202
Osteoporose 18, 24, 50, 54, 88, 105, 146, 168–169, 171–172, 202

P

Panchakarma 70
Panchamahabhutas 12
Parathormon (PTH) 39
Paribhaashaa 18
Pashan bhed 150–151
Patrang 131
Pestizide 73, 113, 163
Pfeilwurzel 76
Pflanzenöle 63, 148, 191, 193
Pharmazeutika 24, 34, 67, 73, 109, 112–113, 116, 214, 277
Phosphor 160, 205, 207, 219, 221
Pilze 64, 188
Pingala-Kanal 21
Pitta-Zeit 209
PMS (prämenstruelles Syndrom) 93
Poornata 24–25
Präbiotika 115
Prakopa 17
Prakriti 15
Prana 9
  drei Bausteine von 11
Prana Vata 53–54, 110, 177
Pranayama 21
Prasara 17
Praval Panchamrit 161, 169
Progesteron 40–41, 90, 163–164
Prolaktin (PRL) 38
psychische Belastungen 86
Pulsdiagnose 16, 23–24, 34, 67, 201
Punarnava 151, 162, 254, 261

Q

Quecksilber 76, 113, 170

R

Rakta 18, 24
Ranjaka Pitta 67
Rasa 18, 24
reproduktive Flüssigkeiten 197
Reproduktive Flüssigkeiten 18
Resistenzphase 92
Restless-Legs-Syndrom (RLS) 91
Rezepte
  Apfel oder Birne gekocht 191
  Chutney mit weißen Mohnsamen 178
  Drumstick-Suppe 122
  Gheeherstellung, aufwändige 195
  Gheeherstellung, einfache 194
  Mandelmilch 200
  Masalamischung 125
  Sesam-Mandel-Smoothie 161
rheumatoide Arthritis 124
Rhythmus 23–25, 161
Rindfleisch 188
Rogalakshana 18
Rohkost-Ernährung 65
rote Beete 59, 153, 176
rotes Fleisch 188
Routine 23, 51, 209
Rückenmark 110
Ruhe 52–53, 85

S

Saaten 52, 60, 115, 126, 148, 160, 177, 187, 208–209
Salz, Heißhunger auf 93
salzig 146–147
Samprapti Chakra 16
Sanchaya 17
sauer 13, 50, 69, 90, 146, 187
Säurereflux 13, 90, 105, 140, 142, 145, 152
scharf 13, 15, 50, 146
Schilddrüse 33, 38, 43, 131
  Ausgleich von Vata 51
  Fehlfunktionen der 49
  Nebennieren und, Wechselwirkungen 85
  Wirkungen auf den Gallenfluss 141
Schilddrüsenfunktion 34, 58–61, 74, 87–91, 112, 131, 138, 142, 144, 146, 163, 190, 200
Schilddrüsenschwäche, Symptome von 88
Schilddrüsenstörungen 16, 128, 159, 277
  Auslöser für 50
  ayurvedische Kräuter 119
Schilddrüsenüberfunktion 50, 59, 90
Schilddrüsenunterfunktion 34–35, 50, 74–75, 86, 89, 104, 141, 159
Schlafenszeiten 51
Schlaflosigkeit 12, 56, 91, 176–177
Schleimrüsterrinde 72, 74, 109, 115, 151
Schweinefleisch 71, 188
Schwellung, Beine, Fußgelenke und Füße, der 91
Schwermetalle 57, 76, 113
Schwingungskanäle (Nadis) 20–21
sechs Geschmäcker 146–147
Selen 58, 60, 205, 209
Selye, Hans 91
Serotonin 20, 42, 87, 222, 259
Sesam-Mandel-Smoothie 160
Sesamöl 52, 197
Shankhpushpi 162, 256, 261
Shastras 8, 10, 185
Shatavari 34, 239

Shilajit 34, 131, 165, 234, 239, 241, 253, 256, 258, 261, 263
Shirodhara 255, 257–259, 261–263
Shleshaka Kapha 54
Shukra 18–19, 24
sieben Gewebe 18–19, 24, 88, 114, 197
Soja 200
Sojaprodukte 64, 71, 188
Soma 11–13, 21, 147, 202, 204, 217
Soma-Salz 147, 217
Sonne 11, 36, 62, 71, 103–104, 130–131, 136, 170–171, 190
Sonnenlicht 15, 170, 193
Spargel 76, 78, 115, 127, 147, 164
Speiseröhre 71, 91, 145, 186
Stärke 20–21, 24–25, 160, 168, 205
Stillen 37
Stresshormone 86, 93, 201
Stress of Life, The (Buch) 93, 238
subklinische Schilddrüsenbeschwerden 35
Sushruta 8, 49
Sushruta Samhita 8, 49
süß 13, 50, 146–147, 207
Süßungsmittel 63, 73, 113, 147, 200, 203–207
Swara 11
synthetische Schilddrüsenhormone 103

T

T1 (Monoiodthyronin) 44
T2 (Diiodthyronin) 44
T3 (Triiodthyronin) 38, 44, 58–60, 66, 68, 75, 86–88, 128, 220, 223–224, 226–228, 230, 236
T4 (Thyroxin) 38, 44, 58–60, 66, 68, 75, 86, 88, 128, 220, 223, 226–228, 236
Tagesablauf 209
Tagesabläufe 15
Tahini 189
Tarowurzel 76, 78, 115
Taubes, Gary 203
TBG (thyroxin-bindende Globuline) 86
Tee
  Cholesterin von, Senkung zur 174
  Entgiftung, zur von Ama 72
  Entgiftung, zur von Gara visha 73
  Entgiftung zu von Ama 72
  Gallensteine, Auflösung zur 151
  indischer Sarsaparillawurzel, aus 137
  Linsen-Tee 151
  schwere Menstruationsblutung, für 164
Teitelbaum, Marianne 276–277
Testosteron 38–41, 88, 239
Thymus 41, 227
Thymusdrüse 41, 113
thyreoidea-stimulierendes Hormon (TSH) 37–38
Thyreoliberin (TRH) 37
Thyreoperoxidase (TPO) 44
Toxine 10, 17, 19–20, 22, 24, 55, 68, 70, 73–74, 76, 78, 107, 112–114, 118, 121, 126–127, 136, 143, 151, 167, 172, 186, 188
Toxizität 58, 67, 70, 76–78, 170, 204
Triglyceride 90, 192, 204, 228, 236
Triphala 151, 153, 173, 175, 249–250, 252
Tritattwa 12
Trockenheit 13, 54, 175–176
Trockenpflaumen 59–60, 176
Tryptophan 36
Tulsi 77, 233, 236

Tyrosin 35, 43–44
T-Zellen 41, 113

U

Überessen 149
Unfruchtbarkeit 93
unregelmäßiger Herzschlag 161–162

V

vegane Ernährung 64
vegetarische Ernährung 59, 65
verarbeitete Lebensmittel 9
Verdauungsfunktion, schlechte 89
Verdauungstrakt 12, 18, 22, 54, 56, 64, 67, 71, 108, 110–111, 128, 131, 145, 149, 175, 187, 192, 199, 202
Verformungsphase 18
Vergesslichkeit 85
Verhütungspillen 22, 68, 110, 144, 149, 164
Verletzungen 20, 22, 42, 185
Verschlimmerungsphase 17
Verstopfung 13, 23, 63, 105, 136, 139–140, 142, 154, 173, 175–176, 200
Visionäre Medizin vi, 213
Vitamin A 58, 61, 121, 138, 149, 171, 229
Vitamin B12 58, 61–62, 65, 223, 227, 231
Vitamin C 126–127
Vitamin D 33, 41–42, 57, 62, 130–131, 136, 170–171, 193, 217, 219–222, 224–228, 230–231, 241–242, 244, 247–248, 254–255
Vitamin E 126, 209, 242
Vitamin K2 171, 254, 260
Volumen 24–25
Vyakti 17

W

Wachstumsstörungen, Kindern bei 89
Wasser 9–13, 50, 53–54, 69, 72–75, 109, 115–116, 118, 120, 122–124, 132, 135, 137, 140, 151–152, 161, 164, 166–167, 172, 174, 176, 191, 197, 200, 202, 208
Wassereinlagerungen 14, 162
Weiße Mohnsamen 177
Weizen 60, 167, 189
Winterkürbisse 64, 188

Y

Yasavini 21
Yoga 52

Z

Zellen 125
Zink 57–59, 61, 160, 205, 207, 209
Zirbeldrüse 36, 177
Zucchini 61, 117, 127, 217
Zucker 167, 194, 203–207, 229
zu vermeidende Lebensmittel 187
Zwiebeln 133, 187
Zytokine 87

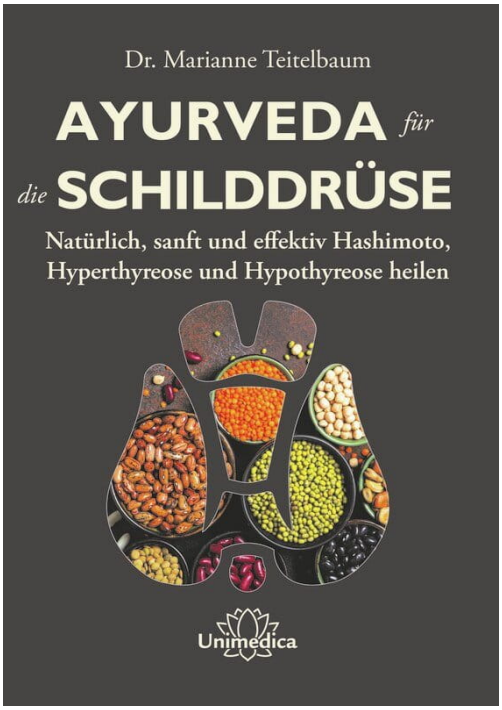
Marianne Teitelbaum

Ayurveda für die Schilddrüse

Natürlich, sanft und effektiv Hashimoto, Hyperthyreose und Hypothyreose heilen

304 Seiten, kart.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de