Sahara Rose Ketabi

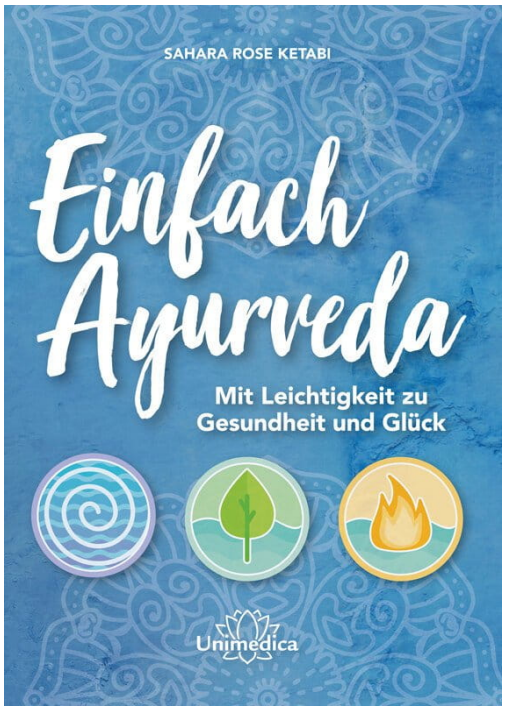
Einfach Ayurveda

Leseprobe

Einfach Ayurveda

von Sahara Rose Ketabi

Herausgeber: Unimedica



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 1

Einführung 3
Wie dieses Buch organisiert ist 4
Extras 5
Danksagungen. 6

TEIL 1
URALTE WEISHEIT, MODERNE ANWENDUNG
7

KAPITEL 1
AYURVEDA ENTDECKEN 9

Was ist Ayurveda? 10
Die Bedeutung des Ayurveda 10
Die Geschichte des Ayurveda 10
Ayurveda heute 12
Ayurvedische versus westliche Medizin 13
Ayurveda und Yoga. 13

Ein spirituelles und medizinisches System . 14
Die zwei Hauptprinzipien des Ayurveda 14
Die acht Zweige des Ayurveda 15
Das Geheimnis der Gesundheit 16
Die ayurvedische Sicht auf Gesundheit 16
Die ayurvedische Lebensanschauung 17

Essen und Gedanken verdauen:
Ojas und Ama 18
Beginn der Reise 20

KAPITEL 2
AYURVEDA PRAKTIZIEREN 21

Vielleicht praktizieren Sie bereits Ayurveda . 22
Ihre morgendliche Routine 22
Kräutertees und Heilmittel. 23
Öle. 24
Mehr ayurvedische Praktiken 25

Missverständnisse rund um Ayurveda 26
Ayurveda ist zeitaufwendig 26
Sie müssen sich vegetarisch ernähren. 27
Im Ayurveda gibt es nur indische Lebensmittel . 28

Jeder Mensch kann Ayurveda praktizieren 28

KAPITEL 3
DIE GRUNDLAGEN DES AYURVEDA 31

Die Veden 32
Die Upavedas 32
Shad Darshanas: Die sechs Lebensphilosophien 33
Die Geist-Körper-Verbindung 33

Die drei Doshas und die fünf Elemente, aus denen sie erschaffen sind 34
Vata: Luft und Äther 35
Pitta: Feuer und Wasser 35
Kapha: Erde und Wasser 36
Wir sind alle Doshas 36

TEIL 2
IHR EINZIGARTIGER GEIST-KÖRPER-TYP
39

KAPITEL 4
ENTDECKEN SIE IHR DOSHA 41

Dosha-Quiz 42
Ergebnisse Dosha-Quiz 43
Vata-Eigenschaften 44
Pitta-Eigenschaften 44
Kapha-Eigenschaften 44

Die Doshas verstehen 45
Vata-Typen 46
Pitta-Typen 47
Kapha-Typen 48

KAPITEL 5
QUALITÄTEN DER DOSHAS 51

Die Doshas als Qualitäten verstehen 52
Vata-Merkmale 53
Pitta-Merkmale 54
Kapha-Merkmale 55

Ihre Qualitäten 56
Ihre Qualitäten ausgleichen 56
Ihre Entscheidungen beeinflussen Ihre Eigenschaften 56

Die Ursachen angehen 57
Trockenheit 57
Öligkeit 57
Schwere 57
Leichtheit 58

KAPITEL 6
DIE BESTEN LEBENSMITTEL FÜR JEDES DOSHA 59

Die besten Lebensmittel für Vatas 60
Obst 60
Gemüse 60
Getreide 61
Hülsenfrüchte 62
Milchprodukte 62
Nüsse und Samen 63
Tierische Produkte 63
Öle 63
Süßungsmittel 64
Gewürze 64
Beispielhaftes Vata-Rezept 65

Die besten Lebensmittel für Pittas 66
Obst 66
Gemüse 66
Getreide 67
Hülsenfrüchte 68
Milchprodukte 68
Nüsse und Samen 68
Tierische Produkte 69
Öle 69
Süßungsmittel 69

Gewürze 70
Beispielhaftes Pitta-Rezept 70

Die besten Lebensmittel für Kaphas 71
Obst. 71
Gemüse 72
Getreide 72
Hülsenfrüchte 72
Milchprodukte. 73
Nüsse und Samen 73
Tierische Produkte 73
Öle. 73
Süßungsmittel 74
Gewürze 74
Beispielhaftes Kapha-Rezept 75

KAPITEL 7
NATUR VERSUS UNGLEICHGEWICHT . . . 77

Prakriti 78
Das Dosha, mit dem Sie geboren wurden 78
Fall 1: Vata 79
Fall 2: Pitta 79
Fall 3: Kapha 80
Beurteilung Ihrer natürlichen Tendenzen 80

Ihre wechselnde Vikriti 80
Ursachen eines Vata-Ungleichgewichts 81
Was passiert bei zu viel Vata?. 82
Ursachen eines Pitta-Ungleichgewichts 82
Was passiert bei zu viel Pitta?. 83
Ursachen eines Kapha-Ungleichgewichts 83
Was passiert bei zu viel Kapha? 84
Ihre Ungleichgewichte kennen 84

KAPITEL 8
EMPFEHLUNGEN ZUR LEBENSWEISE
FÜR JEDES DOSHA 87

Vata-Praktiken. 88
Eine Routine entwickeln. 88
Gehen Sie es langsamer an. 88
Yoga-Übungen 89
Meditations-Tipps. 92

Pitta-Praktiken. 94
Regen Sie sich ab und chillen Sie mal 94
Üben Sie sich in Achtsamkeit. 95
Bleiben Sie cool. 95
Yoga-Übungen 96
Meditations-Tipps. 97

Kapha-Praktiken 99
Bewegen Sie Ihren Körper 99
Probieren Sie neue Dinge aus. 100
Praktizieren Sie Vergebung 100
Yoga-Übungen 101
Meditations-Tipps. 102
Pranayama 103

TEIL 3

EINE ALLTÄGLICHE ROUTINE ENTWICKELN

105

KAPITEL 9

DER AYURVEDISCHE TAGES-ZYKLUS . . 107

Die Kategorisierung der Zeit 108
Warum sollten Sie sich an einen ayurvedischen Zeitplan halten? 108
Wie die Dosha-Zeiten funktionieren 108

Kapha-Zeit (6 bis 10 Uhr) 110
Stehen Sie kurz vor der Sonne auf 110
Bewegen Sie Ihren Körper 111
Essen Sie ein leichtes Frühstück 111

Pitta-Zeit (10 bis 14 Uhr) 112
Bleiben Sie im Moment 113
Gehen Sie Ihre schwierigste Aufgabe an 113
Machen Sie das Mittagessen zu Ihrer größten Mahlzeit 113

Vata-Zeit (14 bis 18 Uhr) 114
Nutzen Sie Ihre Kreativität 114
Bleiben Sie auf dem Boden 114
Essen Sie gesunde Zwischenmahlzeiten statt etwas Süßes 115

Kapha-Zeit (18 bis 22 Uhr) 116
Kommen Sie zur Ruhe 116
Verzehren Sie ein leichtes Abendessen 116
Gehen Sie nach dem Essen spazieren 117

Pitta-Zeit (22 bis 2 Uhr) 117
Schalten Sie elektronische Geräte aus 118
Schalten Sie Ihren Kopf aus 119
Die Bedeutung des Schlafs 119
Nutzen Sie den guten Schlaf vor Mitternacht . 120

Vata-Zeit (2 bis 6 Uhr) 120
Der Schleier zwischen Erde und Universum ist gelüftet 120
Heilige Zeit für Meditation 121

KAPITEL 10

ENTWICKELN IHRER MORGENROUTINE 123

Die Bedeutung Ihrer morgendlichen Routine 124
Wie Ihr Morgen Ihren Tag bestimmt 124
Die Vorteile einer morgendlichen Routine . . . 125
Was, wenn Sie keine Zeit haben? 125
Was, wenn Sie kein Morgenmensch sind? 126
Planen Sie Ihre Morgenroutine 126

Zungenschaben 127
Toxine im Mund und auf der Zunge 127
Verdauung beginnt auf der Zunge 128
Mehr schaben = weniger essen 128
Zungenschaber-Varianten 129
Anwendung des Zungenschabers 129

Ölziehen 130
Geeignete Öle 130
Wie das Ölziehen funktioniert 130

Trinken Sie etwas Heißes 131
Heiß ist hydratisierend 131
Heiß regt das Verdauungsfeuer an 131
Heißes unterstützt die Reinigung 132

KAPITEL 11
AYURVEDISCHE ABENDRITUALE. 133

Langsamer werden als Vorbereitung auf den Schlaf 134
Technik-Detox. 134
Der richtige Duft 134
Die Vorzüge von Himalajasalz 135

Trockenbürsten 135
Warum Trockenbürsten? 136
Vorgehensweise beim Trockenbürsten 136

Abhyanga (Selbstmassage mit Öl). 137
Die vorteilhafte Wirkung von Abhyanga 137
So wird Abhyanga praktiziert. 137
Geeignete Öle 139

Nasenreinigung 140
Warum die Nase reinigen? 140
Neti 140
Nasya. 141

TEIL 4
AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG
143

KAPITEL 12
DAS VERDAUUNGSFEUER AGNI 145

Agni verstehen. 146
Die Bedeutung Ihres inneren Feuers 146
Verdauung und die Doshas 146
Am Anfang steht die Verdauung 147
Ihr zweites Gehirn 148

Die vier Arten von Verdauungsfeuern. . . .149
Sama-Agni (ausgeglichen). 150
Vishama-Agni (Vata, unregelmäßig) 150
Tikshna-Agni (Pitta, scharf) 150
Manda-Agni (Kapha, träge) 151

Die besten Lebensmittel für jeden Agni-Typ 152
Lebensmittel für Vishama-Agni 152
Lebensmittel für Tikshna-Agni. 152
Lebensmittel für Manda-Agni 153

KAPITEL 13
DIE AYURVEDISCHE SICHTWEISE DER ERNÄHRUNG 155

Die fünf Arten von Ernährungsstörungen. 156
Quantitative Ernährungsmängel 156
Qualitative Ernährungsmängel 156
Quantitative und qualitative Überernährung . 156
Toxine in Lebensmitteln 157
Ungeeignete Nahrung für die eigene Dosha-Konstitution 157

Behandlung der Störungen 157
Quantitative Ernährungsmängel. 158
Eine nähere Betrachtung quantitativer Ernährungsmängel 158
Behandlung quantitativer Ernährungsmängel . 158

Qualitative Ernährungsmängel 159

Eine nähere Betrachtung qualitativer Ernährungsmängel 159
Behandlung qualitativer Ernährungsmängel . . 160

Quantitative und qualitative Überernährung 161
Eine nähere Betrachtung quantitativer und qualitativer Überernährung 161
Behandlung von quantitativer und qualitativer Überernährung 162

Toxine in Lebensmitteln 163
Pestizide 163
Rekombinantes Rinderwachstumshormon. . . . 163
Genetisch veränderte Organismen. 164
Wie Sie GVO-freie Lebensmittel erkennen . . . 164

Für die eigene Dosha-Konstitution unverträgliche Lebensmittel. 165

KAPITEL 14
DIE SIEBEN DHATUS 167

Lernen Sie die Dhatus kennen. 168
Die Funktionen der Dhatus 168
Wie das Ayurveda Ihr Körpergewebe sieht . . . 168

Die Dhatus im Einzelnen 169
Rasa (Plasma) 169
Rakta (Blut). 170
Mamsa (Muskeln) 170
Medas (Fett). 171
Asthi (Knochen) 172
Majja (Nervensystem) 172
Shukra (Fortpflanzungsgewebe) 173

Die Dhatus heilen 175

KAPITEL 15
GESCHMACK IST ALLES 177

Wie der Geschmack über die Ernährung entscheidet. 178
Madhura (süß). 178
Amla (sauer) 180
Lavana (salzig) 181
Katu (scharf) 183
Tikta (Bitter). 183
Kashaya (herb) 184
Was sollten Sie essen? 186

KAPITEL 16
AUFSCHLÜSSELUNG DER VERDAUUNG 187

Die sechs Phasen der Verdauung 188
Madhura Avastha Paka (süße Phase) 188
Amla Avastha Paka (saure Phase). 189
Lavana Avastha Paka (salzige Phase) 189
Katu Avastha Paka (scharfe Phase). 190
Tikta Avastha Paka (bittere Phase). 190
Kashaya Avastha Paka (herbe Phase). 191

Tipps für eine gesunde Verdauung. 192
Essen Sie nicht lauter über den Tag verteilte Zwischenmahlzeiten 192
Planen Sie Ihre Verdauung entsprechend Ihres Doshas 193
Beachten Sie die Signale Ihres Körpers 194
Addieren Sie vor dem Subtrahieren. 194

KAPITEL 17
AYURVEDISCHE ELEMENTARE REZEPTE197

Die Elemente essen. 198
Luftige Lebensmittel. 198
Ätherische Lebensmittel 199
Feurige Lebensmittel. 201
Wässrige Lebensmittel 201

Erdige Lebensmittel 202
Wie ist Ihre Ernährung? 202

Rezepte für jedes Element 203
Luftige Rezepte 203
Ätherische Rezepte 205
Feurige Rezepte. 206
Wässrige Rezepte 208
Erdige Rezepte 209

KAPITEL 18
ALLGEMEINE FRAGEN ZUR AYURVEDISCHEN ERNÄHRUNG 213

Fragen zum ayurvedischen Kochen 214
Was ist, wenn Sie nicht kochen können? 214
Was ist, wenn Sie das Geld nicht haben? 214
Müssen Sie alles in Bio-Qualität kaufen? 215
Was ist, wenn Sie nicht jeden Tag Zeit zum Kochen haben? 215
Wie kochen Sie für Ihre Familienangehörigen mit verschiedenen Doshas? 216
Dürfen Sie Fleisch essen? 217
Dürfen Sie Alkohol trinken? 217
Wie können Sie in einem Restaurant ayurvedisch essen? 218
Wann sollte Ihre letzte Mahlzeit des Tages sein? 220

Fragen zur Vorbereitung auf eine ayurvedische Ernährung 220
Wo sollen Sie anfangen? 220
Welche Kochutensilien benötigen Sie? 221

TEIL 5
DIE SPIRITUELLE SEITE DES AYURVEDA
225

KAPITEL 19
KOSMISCHE KRÄFTE UND UNIVERSELLE QUALITÄTEN 227

Die drei kosmischen Kräfte 228
Ojas: Der Glanz des Lebens 229
Gesundes Ojas 229
Schwaches Ojas. 229
Wie Sie Ojas zurückgewinnen 230

Tejas: Der Funke der Ausstrahlung 231
Gesundes Tejas 231
Schwaches Tejas 231
Wie Sie Tejas zurückgewinnen 231
Prana: Die vitale Lebenskraft 232
Gesundes Prana 233
Schwaches Prana 233
Wie Sie Prana zurückgewinnen 234

Die drei universellen Qualitäten 235
Sattva: Das Licht des Bewusstseins 236
Rajas: Kinetische Energie. 236
Tamas: Trägheit 237

KAPITEL 20
DIE KOSHAS: IHRE FÜNFSCHICHTIGEN KÖRPER. 239

Menschliche Radios 240
Die fünf Körper 240

Annamaya-Kosha (Physischer Körper) 241
Pranamaya-Kosha (Energetischer Körper) 242
Manomaya-Kosha (Geistiger Körper) 242
Vijnanamaya-Kosha (Intuitiver Körper) 244
Anandamaya-Kosha (Glückseliger Körper) . . . 245

Jenseits der Koshas sind die Menschen eins 246

KAPITEL 21
DAS CHAKRA-SYSTEM 247

Was ist ein Chakra? 248
Die Chakren 248
Muladhara (Wurzel-Chakra) 249
Svadhisthana (Sakral-Chakra) 250
Manipura (Solarplexus-Chakra) 251
Anahata (Herz-Chakra) 251
Vishuddha (Hals-Chakra) 252
Ajna (Stirn-Chakra) 253
Sahasrara (Kronen-Chakra) 254

TEIL 6
AYURVEDISCHE HEILUNG
259

KAPITEL 22
PANCHAKARMA 261

Die Panchakarma-Erfahrung 262
Über Panchakarma 262
Die Vorteile von Panchakarma 263
Vor dem Panchakarma 263
Ein typischer Tag beim Panchakarma 263
Die Panchakarma-Diät 264

Panchakarma-Therapien 264
Shirodhara (Stirnguss) 264
Abhyanga (Ölmassage) 265
Karna Purana (Ohr-Therapie) 265
Nabi Basti (Verdauungstherapie) 265
Netra Basti (Augenverjüngungstherapie) 266
Hrid Basti (Herzöffnungstherapie) 266
Udvartana (Kräuterpulver-Massage) 266
Shiro Abhyanga (Kopfmassage) 266

Panchakarma zu Hause 267

KAPITEL 23
AYURVEDISCHE HAUSMITTEL 271

Verdauungsstörungen 272
Bauchschmerzen 272
Verstopfung 273
Blähungen 273
Sodbrennen 274
Magenverstimmung (Dyspepsie) 275
Durchfall 275
Darmparasiten 276
Candida-Befall 277

Hautprobleme 278
Akne 278
Trockene Haut 279
Hautschäden 279
Dunkle Ringe unter den Augen 280

Häufige Krankheiten 280
Kopfschmerzen 280

Migräne 281
Erkältungen und grippale Infekte 281
Fieber 282

Frauengesundheit 282
PMS und Krämpfe 282
Unregelmäßige oder ausbleibende Menstruation 282
Harnwegsinfekt 283

ANHANG A GLOSSAR 285

ANHANG B RESSOURCEN 289
Sahara Rose Ketabi 290
Andere Ayurveda-Bücher 291
Unternehmen für ayurvedische Kräuter-Supplemente 291
Ayurvedische Panchakarma-Zentren 292
Über die Autorin 293

INDEX 285

Vorwort

1991 schrieb ich *Perfect Health,* das erste Buch, das Ayurveda einem westlichen Massenpublikum nahebrachte. Ich fühlte mich wie ein Pionier, der sich nicht sicher sein kann, dass ihm jemand folgen wird. Jetzt, Jahrzehnte später, habe ich miterlebt, wie Ayurveda stetig an Popularität gewonnen hat, bis es fast ein allgemein bekannter Begriff geworden ist, auf jeden Fall bei Menschen, die sich für traditionelle und integrative Medizin interessieren. Der Erfolg von Ayurveda ist, glaube ich, einem dringenden Bedürfnis zu verdanken. Da unser Gesundheitssystem erschreckend teuer geworden ist und die Patienten frustriert sind von der sich fast ausschließlich auf Medikamente und Operationen konzentrierenden medizinischen Versorgung, war die Suche nach Alternativen nicht mehr aufzuhalten.

Ayurveda ist in den Vordergrund gerückt, weil es wirklich ganzheitlich ist. ES repräsentiert nicht nur einen traditionellen Ansatz zur Heilung. Eine vollständige Analyse des Körpertyps, der psychologischen Tendenzen, der spezifischen Arten von Ungleichgewichten und der Ernährungsbedürfnisse eröffnen eine Vielzahl möglicher Lebensweisen. Die Vorteile haben sich weit über die ursprüngliche Vorstellung der alten Rishis, die die Prinzipien des Ayurveda begründet haben, hinaus verbreitet. Dies ist ein System für lebenslanges Wohlbefinden, das auf der zeitlosen Vorstellung basiert, dass Körper, Geist und Seele des Menschen auf die Natur abgestimmt sind. Wenn diese Einstimmung durch bewusste Entscheidungen im Alltag aufrechterhalten wird, wird die heilende Reaktion des Körper-Geistes selbst verstärkt.

Das moderne Leben hat einen Grad an Geschwindigkeit, Stress, Mechanisierung und Komplexität erreicht, bei dem die Einfachheit, im Einklang mit der Natur zu bleiben, vergessen oder vernachlässigt wurde. Zum Glück lernen wir gemeinsam die Grundlagen des Wohlbefindens neu kennen. Für jede und jeden, die oder der bereit ist, tief genug zu schauen, bedeutet dies ein Wiedererwachen, das mit Fragen beginnt, die Menschen sich seit Jahrhunderten stellen: Wer bin ich? Was ist dieser Körper, den ich bewohne? Was ist meine Beziehung zur unendlichen Natur? Ayurveda bietet einen vollständig durchdachten, praktischen Zugang zu diesen Fragen. Im Westen gibt es eine lange Tradition für die Verbindung von Natur und menschlicher Natur, aber nichts ist so tiefgründig und systematisch wie Ayurveda.

Ayurveda mag das älteste Gesundheitssystem der Welt sein, aber es ist keineswegs tot. In einem Zeitalter, in dem das Leben sich zu rasch immer weiter beschleunigt, lehrt Ayurveda die Vorteile eines langsameren Vorgehens, bei dem der eigene natürliche Biorhythmus entdeckt und respektiert wird. Wir alle wollen gesund sein – das versteht sich von selbst. Aber da die Lebenserwartung gestiegen ist, verbringt der durchschnittliche Mensch im Alter 8 bis 10 Jahre damit, mit Krankheit und Behinderung fertig zu werden. Dieses Problem kann nur durch eine langfristige Strategie für das Wohlbefinden überwunden werden. Dieses Buch richtet sich daher an ein Massenpublikum von Neuankömmlingen, die eine solche Strategie dringend benötigen.

Dies ist der nächste Evolutionsschritt des Ayurveda. Sahara Rose hat das alte Wissen erfolgreich aufgefrischt und belebt, ohne dessen Bedeutung und Tiefe zu verwässern. Sie verbindet die Ehrfurcht vor der Tradition mit dem Bewusstsein für die Bedürfnisse der Gegenwart. Vor allem bestätigt ihr Buch, dass Gesundheit über das Physische hinausgeht, eine Idee, die letztlich metaphysische Auswirkungen hat, wenn wir über unseren Platz im Universum nachdenken. Ayurveda betrachtet die menschliche Existenz als Spiegel des Kosmos. Zumindest dient diese Verbindung dazu, uns zu Fürsprechern der Ökologie der Erde zu machen, denn der Planet ist unser verlängerter Körper in jedem Prozess, der uns am Leben hält.

Das Buch *Einfach Ayurveda* enthält sehr umfangreiche Informationen und bringt die Lesenden dazu, es immer wieder zur Hand zu nehmen. Sahara verdichtet wissenschaftliche Forschung und spirituelle Weisheit in einer Weise, die einer zeitkritischen und informationsüberfluteten Leserschaft gerecht wird. Ich glaube, dass Sahara als eine führende Stimme hervorgehen wird, die zu der Millenniums-Generation spricht, die für diesen Paradigmenwechsel vorbereitet ist. Die idealen Leserinnen und Leser dieses Buchs werden inspiriert, nicht einfach nur ein Teil der Ayurveda-Bewegung zu werden, sondern ihr eigenes grenzenloses Potenzial zu entwickeln.

– Deepak Chopra

Weltbekannter Pionier in integrativer Medizin und persönlicher Transformation. Autor von mehr als 85 Büchern, darunter zahlreiche New York Times-Bestseller. Gründer der Chopra-Stiftung, Mitbegründer von Jiyo.com und des Chopra Center for Wellbeing.

Einführung

Ayurveda ist das älteste Gesundheitssystem der Welt und stammt aus dem alten Indien vor mehr als 5.000 Jahren. Tatsächlich ist es das Gesundheitssystem, von dem alle anderen abstammen – einschließlich der chinesischen und der westlichen Medizin sowie der Kräuterkunde. Das Sanskrit-Wort *Ayurveda* bedeutet »Wissen vom Leben«, und um vollständige Gesundheit zu erreichen, benötigen Sie Kenntnisse über alle Aspekte Ihres Lebens. Dieses Heilungssystem transzendiert das Physische und verbindet das Medizinische, Emotionale, Mentale, Spirituelle und Metaphysische, die alle miteinander verbunden sind.

Ayurveda taucht in die komplexe Geist-Körper-Beziehung ein und bringt Sie zurück zu Ihrem Gleichgewicht – dieses glückselige Gefühl nach einem Yoga-Kurs, wenn Sie in *Shavasana*, oder der Totenstellung, daliegen. Ja, so kann man sich die ganze Zeit fühlen, und ich werde Ihnen beibringen wie. In diesem Buch erkläre ich nicht nur, was Ayurveda ist, sondern auch, wie Sie es leicht in Ihr Leben integrieren können, um Ihre Gesundheit und Ihr Glück zu gestalten.

Mein Name ist Sahara Rose Ketabi und ich werde Sie auf dieser heiligen Reise anleiten. Ich bin zertifizierte Ayurveda-Praktikerin, Ernährungsberaterin für ganzheitliche Ernährung und Sporternährung und Wellness-Bloggerin auf EatFeelFresh.com. Ich habe Ayurveda entdeckt, als ich es am meisten gebraucht habe. Ich litt unter chronischen Verdauungsproblemen und probierte eine Ernährungsweise nach der anderen, auf der Suche nach den Antworten auf meine Gesundheitsprobleme. Ich las in Foren über grüne Smoothies und die Paleo-Ernährung und stellte schließlich fest, dass die Antworten bereits in mir existierten, dem Ort, an dem ich nie gesucht hatte.

Das Ayurveda gab mir die Werkzeuge an die Hand, die ich brauchte, um auf die angeborene Weisheit meines Körpers zuzugreifen. Es zeigte mir, dass die Lebensmittel, die gut für mich sind, möglicherweise nicht für meinen Freund, eine Familienangehörige oder sogar mich selbst vor ein paar Monaten funktionieren. Wir unterliegen ständigen Veränderungen ,gleiches gilt unsere Ernährung und Lebensweise. Eine gesunde Verdauung ist das Geheimnis eines gesunden Geistes, und sobald ich meinen Darm geheilt hatte, öffnete sich mir die ganze Welt. Danach habe ich mir geschworen, die Ratschläge, die ich auf dem Weg von Indien über Bali bis nach Los Angeles erhalten habe, weiterzugeben, und mit diesem Buch gebe ich die Ratschläge an Sie weiter.

Ich schrieb dieses Buch als genau das Hilfsmittel, das ich mir gewünscht habe, wenn ich verloren und verwirrt war und versucht habe herauszufinden, was für meinen Körper funktioniert. Nachdem ich einen Ayurveda-Praktiker besucht hatte, der so ziemlich alles wusste, was mit mir vor sich ging, körperlich und geistig, wusste ich, dass die personalisierte Herangehensweise des Ayurveda an die Gesundheit das war, was mir gefehlt hatte. Allerdings scheute ich vor den ayurvedischen Büchern zurück, weil ich sie verwirrend und unzugänglich fand, besonders bei meinem zeitlich eng getakteten Leben und

der meist rohen veganen Ernährung. Ich konnte nicht täglich Stunden damit verbringen, exotische indische Kräuter von Hand zu zerkleinern, Linsen zu köcheln und Ölmassagen durchzuführen. Dabei wollte ich das heilige Wissen des Ayurveda so sehr in mein Leben implementieren, weil ich wusste, welches Heilungspotenzial in ihm liegt. Dieses Buch ist einfach und doch allumfassend.

Ich habe das vielseitige Heilungssystem des Ayurveda verständlich und verdaulich gemacht, damit Sie beginnen können, es auf Ihr heutiges Leben anzuwenden. Ich bringe Ihnen bei, wie Sie zuerst die Grundlagen beherrschen und dann langsam weitere ayurvedische Praktiken in Ihr Leben integrieren. Ich glaube, dass wahre Gesundheit mit allmählichen Veränderungen einhergeht, nicht mit radikalen Entscheidungen, die genauso schnell wieder vergessen sind, wie sie eingeführt wurden. Mein Ansatz bietet den Rahmen, den Sie für ein lebenslanges Gleichgewicht brauchen.

Dieses Buch ist kein Satz von Regeln und Vorschriften, nach denen Sie Ihr Leben ausrichten sollen. Es ist keine Diät, keine Modeerscheinung oder neue Theorie, die nach der Lektüre irrelevant sein wird. Es ist eine uralte Heilmethode, die den Test der Zeit überstanden hat, und wir kehren zu ihr zurück, um ihre bewährte Weisheit zu erhalten. Ich erwarte nicht, dass Sie dieses Buch am Stück von vorne bis hinten durchlesen, aber ich möchte, dass es Ihr Ratgeber wird, etwas, auf das Sie sich für den Rest Ihres Lebens beziehen, wann immer Sie es brauchen. Es ist etwas, zu dem Sie kommen können, wenn sich Ihre Verdauung schlecht anfühlt, wenn Sie eine spirituelle Erinnerung brauchen oder wenn Sie einfach mehr über Ihren Körper erfahren wollen.

Ich glaube, das Geheimnis der Gesundheit ist die Verschmelzung intuitiver alter Weisheit mit der auf Fakten basierenden modernen Wissenschaft, weil sie oft auf die gleiche Sache hinweisen, die Verbindung zwischen Geist und Körper. Auf diesen Seiten biete ich wissenschaftlich fundierte Forschung, die die 5.000 Jahre alten Behauptungen des Ayurveda bestätigt und veranschaulicht, dass Wahrheit ewig besteht.

Sind Sie bereit, sich selbst zu ermächtigen, Ihre eigene Heilerin bzw. Ihr eigener Heiler zu werden und endlich die Antworten zu finden, die Sie in sich selbst suchen? Dann lade ich Sie ein, mit mir auf diese Reise zu kommen, um die uralte Heilkunde des Ayurveda zu entdecken und zu beginnen, diese in Ihrem heutigen Leben anzuwenden und dadurch strahlende, dauerhafte Gesundheit zu erhalten.

Wie dieses Buch organisiert ist

Dieses Buch ist in sechs Teile gegliedert:

In **Teil 1, Uralte Weisheit, moderne Anwendung,** erhalten Sie eine Einführung in das medizinische und spirituelle System des Ayurveda. Ich führe Sie in seine lange Geschichte ein, erläutere, warum es wieder an Popularität gewinnt und setze Ayurveda in Beziehung zu westlicher Medizin und Yoga. Ich erzähle Ihnen auch, wie Sie vielleicht schon unbewusst Ayurveda praktizieren und zeige Ihnen, dass der Guru bereits in Ihnen ist!

Teil 2, Ihr einzigartiger Geist-Körper-Typ, deckt den beliebtesten Teil des Ayurveda ab: das Entdecken Ihres *Doshas* oder Geist-Körper-Typs. Mit einem Quiz ermitteln Sie Ihr Dosha und ich erzähle Ihnen, damit die Doshas endlich Sinn ergeben, in einfachen Begriffen etwas über die körperlichen und geistigen Eigenschaften der verschiedenen Doshas. Dann zeige ich Ihnen, wie das Dosha, das Sie heute haben, anders sein könnte als das, mit dem Sie geboren wurden – und wie und warum Ihre Ungleichgewichte daher kommen. Schließlich biete ich Ihnen noch Beratung zu Ihrer Ernährung, Ihrer Lebensweise und sogar Yoga- und Meditationspraktiken für Ihre einzigartige Dosha-Konstitution an.

Teil 3, Eine alltägliche Routine entwickeln, dreht sich um die Lebensweise. Ich bringe Ihnen bei, wie Sie einen Tagesplan entwickeln, einschließlich einer Morgen- und Abendroutine, für optimale Energie, Verdauung, Kreativität, Schlaf

und Körper-Geist-Gleichgewicht. Ich decke alles ab, vom Ölziehen über Zungenschaben bis hin zum Trockenbürsten, also machen Sie sich bereit für eine ernsthafte Selbstpflege in diesen Kapiteln.

In **Teil 4, Ayurvedische Ernährung,** wenden wir uns dem Essen zu. Als zertifizierte Ernährungsberaterin für Ayurveda, ganzheitliche Ernährung und Sporternährung ist dieser Teil wirklich meine Stärke und ich gebe Ihnen alle Informationen, die Sie benötigen, um ihn auch zu Ihrer zu machen. Ich bespreche das Verdauungsfeuer, die ayurvedische Ernährungsphilosophie, häufige Ernährungsstörungen und Giftstoffe im Essen. Zusätzlich, und das ist mein Lieblingsteil, verrate ich Ihnen viele köstliche Rezepte, damit Sie diese Weisheit beim heutigen Abendessen anwenden können.

Teil 5, Die spirituelle Seite des Ayurveda, enthält einige der wichtigsten Lehren des Buches. Was viele Menschen zum Ayurveda bringt, sind die körperlichen Vorteile, aber was viele zum Bleiben bewegt, ist das Spirituelle. In diesem Teil werden die drei kosmischen Kräfte, die universellen Qualitäten und die Energien, aus denen wir alle bestehen, diskutiert. Sie mögen mit Ihrem physischen Körper vertraut sein, aber ich zeige Ihnen, dass Sie tatsächlich vier weitere Körper haben. Ich bespreche auch Chakren, Koshas und alles dazwischen und bringe Sie zu Ihrem wahren Zustand zurück: Glückseligkeit.

In **Teil 6, Ayurvedische Heilung,** lernen Sie, wie Sie diese uralte Heilungsweisheit in Ihrem Leben anwenden können. Von Verdauungsstörungen über Hauterkrankungen bis hin zu alltäglichen Krankheiten nenne ich Ihnen Hausmittel und lehre Sie, wie Sie sich selbst heilen können.

Extras

In jedem Kapitel dieses Buchs finden Sie drei Arten von Seitenleisten, die zusätzliche Nuggets der Weisheit enthalten. Diese sehen folgendermaßen aus:

DEFINITION

Sanskrit kann verwirrend sein, aber es sollte Sie nicht davon abhalten, mehr über Ayurveda zu lernen. In diesen Seitenleisten erkläre ich die Definitionen komplexer Terminologien, um Ihnen zu helfen, den Sinn des Ganzen zu verstehen.

URALTE WEISHEIT

Diese Seitenleisten enthalten Einblicke, nützliche Tipps oder einfach faszinierende Weisheiten, die Sie inspirieren werden.

AYURVEDISCHE WARNUNG

Passen Sie auf! Diese Seitenleisten bieten Vorsichtsmaßnahmen für Dinge, die Sie auf Ihrem Weg zum Erreichen des Körper-Geist-Gleichgewichts mit Ayurveda beachten sollten.

KAPITEL

17

Ayurvedische elementare Rezepte

In Kapitel 3 erfahren Sie mehr über die fünf Elemente, die die drei Doshas erzeugen: Luft, Äther (Raum), Wasser, Feuer und Erde. In diesem Kapitel erläutere ich, wie Sie feststellen können, welche spezifischen Lebensmittel mit den einzelnen Elementen zusammenhängen. Dann verrate ich Ihnen 10 einfach zuzubereitende, modernisierte ayurvedische Rezepte, die mit jedem Element verbunden sind, damit Sie all diese Weisheit anwenden können.

Ayurveda ist eine Küchenwissenschaft, und die wirkliche Medizin liegt vor Ihnen auf Ihrem Teller. Lassen Sie uns mit dem Kochen anfangen!

IN DIESEM KAPITEL

- Die Beziehung zwischen Essen, den Elementen und den Doshas
- Fasten zur Unterstützung spiritueller Praxis
- Die Elemente, von denen Sie am meisten konsumieren, im Vergleich zu denen, die Sie brauchen
- Einfache, gesunde Rezepte, die mit jedem Element verbunden sind

Die Elemente essen

Die fünf Elemente existieren überall um uns herum und verbinden sich zu den drei Doshas:

Vata
Luft + Äther

Pitta
Feuer + Wasser

Kapha
Erde + Wasser

Beachten Sie, dass Wasser sowohl in Pitta als auch in Kapha vorkommt. Wie kann das sein, wenn es so unterschiedliche Doshas sind? Nun, denken Sie an die Eigenschaften des Wassers. Wasser kann aus den Händen rinnen, zwischen den geschlossenen Fingern hindurch, praktisch schwerelos. Wasser kann auch Häuser abreißen und in Staudämmen Energie erzeugen. Wasser ist sowohl flüssig als auch schwer und nimmt in den verschiedenen Doshas unterschiedliche Rollen ein. Wasser treibt die Transformation und Energiegewinnung in Pitta an, während es das Kapha-Dosha erdet und hydratisiert. Deshalb neigen Pittas dazu, stark zu schwitzen und Kaphas dazu, Wasser zu speichern.

Um Ihren Körper wirklich mit Nahrung zu heilen, müssen Sie die spezifischen Elemente verstehen, aus denen jedes Lebensmittel besteht. Wenn Sie zum Beispiel eine oder ein Kapha mit einem schwachen Verdauungssystem sind, wissen Sie, dass Sie mehr Pitta brauchen, weil dieses Dosha die Verdauung reguliert. Wenn Sie jedoch mehr wässrige Lebensmittel zu sich nehmen, werden Sie nur noch schwerer, weil Kapha bereits viel Wasser enthält. Sie brauchen stattdessen mehr feurige Lebensmittel, um Ihren Stoffwechsel anzuregen und Ihr Verdauungssystem zu stärken.

URALTE WEISHEIT

Vata-Lebensmittel fördern die Bewegung im Körper durch ihre luftige, ätherische Energie. Pitta-Lebensmittel fördern die Transformation im Körper durch ihre Elementarkräfte Feuer und Wasser. Kapha-Lebensmittel fördern die Erdung und Stabilität im Körper aufgrund der Schwere ihrer Erd- und Wasser-Elemente.

Das Verstehen der Elemente gibt Ihnen ein tieferes Bewusstsein für die Lebensmittel, die Sie in Ihren Körper geben, damit Sie ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist erreichen können.

Schauen wir uns die Lebensmittel an, die mit jedem der Elemente verbunden sind, und wie sie die Doshas beeinflussen.

Luftige Lebensmittel

Wenn jemand einen Luftüberschuss im Körper hat, was bedeutet das? Nun, Blähungen. Es ist buchstäblich Luft, die durch Ihren Dickdarm strömt. Man kann sich die Elemente so sachlich vorstellen.

Lebensmittel, die mit Luft in Verbindung stehen, sind trocken, rau, leicht und bewegen sich schnell. Luftige Lebensmittel fördern Bewegung und Leichtigkeit und sind somit ideal zum Abnehmen. Allerdings müssen Vatas luftige Zutaten reduzieren, weil sie bereits so viel Luft in ihrem Körper haben. Übermäßig luftige Lebensmittel verursachen Blähungen und Verstopfung.

Pittas vertragen luftige Speisen am besten, weil diese ihr starkes inneres Feuer abschwächen, das sie so heiß und ärgerlich macht. Die einzigen

luftigen Lebensmittel, deren Konsum Pittas minimieren sollten, sind Nachtschattengewächse, zu denen Tomaten, Auberginen und Kartoffeln gehören, weil sie bei Pittas zu Übersäuerung führen.

Kaphas vertragen einige luftige Lebensmittel gut, weil diese ihren schweren Körper auflockern und Gewichtsverlust fördern können. Gedämpfte Kreuzblütlergemüse wie Grünkohl, Rosenkohl und Blumenkohl sind eine gute Wahl für Kapha-Typen. Allerdings sollten Kaphas sich von kalten und trockenen Lebensmitteln wie Popcorn, Chips und Crackern fernhalten, da diese für ihr ohnehin schon kühles Verdauungssystem zu kalt sind.

Jedes Element hat sowohl gesunde als auch ungesunde Lebensmittel. Gesunde, luftige Lebensmittel sind Gemüse und Bohnen. Rohes Gemüse und Kreuzblütler gelten als luftig, weil sie im Körper Leichtigkeit fördern, aber ein Übermaß kann zu Blähungen führen. Auch Bohnen haben einen hohen Anteil luftiger Energie und können Blähungen verursachen, wie Sie sicher wissen.

Ungesunde luftige Optionen sind Cracker und Chips, weil sie keinen Nährwert enthalten und leicht und trocken sind. Trockenfrüchte sind für Pittas geeignet, obwohl sie einen hohen Zuckergehalt haben. Popcorn ist nicht traditionell ayurvedisch, aber in kleinen Mengen akzeptabel, wenn der Mais biologisch angebaut wurde und nicht gentechnisch verändert ist.

Zu den luftigen Lebensmitteln gehören die folgenden:

- Bohnen/Hülsenfrüchte (schwarze Bohnen, Kichererbsen etc.)
- Chips
- Cracker
- Kreuzblütlergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Weißkohl, Rosenkohl, Grünkohl)
- Popcorn
- Rohes Gemüse
- Trockenfrüchte

Ätherische Lebensmittel

Die Äther- (Raum-) Energie ist der Luft sehr ähnlich und die Menschen verwechseln sie oft. Allerdings gibt es tatsächlich einen Unterschied zwischen diesen beiden Elementen, die zusammen Vata erzeugen.

Luft bezieht sich auf die Luft in Ihrem Körper, während Äther sich auf Ihre Beziehung zu dem bezieht, was *außerhalb* Ihres Körpers vor sich geht. Luft existiert überall um Sie herum, aber Äther ist über Ihnen. Luft ist innen, während Äther außen ist.

Wie können Sie sich also mit dem Äther verbunden fühlen? Betrachten Sie es als ein Gefühl von etwas, das größer ist als Sie selbst. Wenn Sie jemals einen wirklich nährstoffreichen Saft getrunken und gefühlt haben, wie Ihre Zellen vor Energie vibrieren, dann ist das Äther-Energie. Auch wenn Sie schon einmal eine Reinigungs- oder Fastenkur gemacht und sich so gut gefühlt haben, dass Sie sich fast außerhalb Ihres Körpers befunden haben, dann war das Äther-Energie, die Sie gefühlt haben. Luft bezieht sich auf Gasförmigkeit, Bewegung, Gewichtsverlust und andere interne Faktoren. Äther steht in Beziehung zu geistiger Stimulation, Bewusstsein, Kreativität und Ihrem höheren Selbst.

Fasten ist eine der wichtigsten Möglichkeiten, sich mit der Äther-Energie zu verbinden. Wenn Sie fasten, essen Sie für eine bestimmte Zeit nichts, egal ob es mehrere Stunden oder sogar Tage dauert. Manche Menschen führen sogar wochenlanges Wasserfasten durch, obwohl dies vom Ayurveda nicht empfohlen wird. Ayurveda empfiehlt, dass Sie bis zu einem Tag fasten oder eine einfache Diät einhalten, bei der Sie nur *Kitchari*, Mungbohnen und in Gewürzen gekochten Reis, essen, um die Vorteile des Fastens ohne die Risiken zu erhalten.

Viele Yogis und Meditierende fasten regelmäßig, um sich mit ihrem höheren Selbst zu verbinden. Durch ein Pausieren der Nahrungsaufnahme sind Sie weniger in Ihrem Körper geerdet und mehr mit dem universellen Bewusstsein verbunden. Wenn Sie fasten, denken Sie nicht mehr daran, wann Zeit für die nächste Mahlzeit ist und werden nicht mehr vom Hunger getrieben.

Index

A

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy) 233
Adarshanam 147
Adhirata 149
Agni 146, 147, 148
  Adarshanam 147
  Amatroshna 147
  Ashauryam 148
  Bala 147
  Bedeutung 146
  Darshana 147
  Dhatu poshanam 147
  Dirgham 147
  emotionale Funktionen 148
  Kshaya 148
  Manda-Agni 151
  Matroshna 147
  Ojah kara 147
  Ojohara 148
  Prabha 147
  Prakriti varna 147
  Pranahara 148
  Pranakara 147
  Tejah kara 147
  Tejohara 148
  Tikshna-Agni 150
  Unausgewogenes Dirgham 148
  Verdauungsfeuer 146
  verstehen 146
  Vikriti varna 147
  Vishama-Agni 150
Aharshna 149
Ajna (Stirn-Chakra) 253
Ama 18, 19
Amatroshna 147
Amla Avastha Paka (saure Phase) 188, 189
amla (sauer) 180
Anahata (Herz-Chakra) 251
Ananda 18
Aphrodisiaka 16
Artha 17, 18
Ashauryam 148
Asthi (Knochen) 172
Atharvaveda (Buch der magischen Formeln) 32
Atreya 11
Ayurveda
  Bedeutung des 10
  Geschichte des 10
  Hauptprinzipien des 14
  heute 12
  Zweige des 15
Ayurvedische versus westliche Medizin 13

B

Bala 147
Bala Chikitsa 15
Bala Chikitsa (Kinderheilkunde) 15
bittere Phase der Verdauung 190
bitterer Geschmack 183
Blut (Rakta-Dhatu) 170
Buddha 12
Buddhihara 149
Buddhikara (Agni) 148

C

Chakra 247
Chakren 248
  Ajna (Stirn-Chakra) 253
  Anahata (Herz-Chakra) 251
  Manipura (Solarplexus-Chakra) 251
  Muladhara (Wurzel-Chakra) 249
  Sahasrara (Kronen-Chakra) 254
  Svadhisthana (Sakral-Chakra) 250
  Vishuddha (Hals-Chakra) 252
Charaka 11
Charaka Samhita 11
Chaya 148
Chaya (Agni) 148

D

Damstra Chikitsa 15
  Toxikologie 15

Darshana 147
Depressionen 15
Dhanurveda 32
Dhariyam (Agni) 148
Dharma 17, 18, 173, 255
Dhatu
  Asthi (Knochen) 172
  Majja (Nervensystem) 172
  Mamsa (Muskeln) 170
  Medas (Fett) 171
  Rakta (Blut) 170
  Rasa (Plasma) 169
  Shukra (Fortpflanzungsgewebe) 173
Dhatu karshyana 148
Dhatu poshanam 147
Dhatus 167, 168, 169
  Funktionen der 168
Dirgham 147
Doshas 34, 41
  Entdecken 41
  Qualitäten der 51
  Zeiten 108
Drittes Auge
  Ajna (Stirn-Chakra) 253
Duldsamkeit (Dharma) 17

E

Elemente 34
emotionale Funktionen (Agni) 148

F

Fett (Medas) 171
Fortpflanzungsgewebe (Shukra) 173
Frühstück, leichtes 109

G

Gandharvaveda 32
Geist-Körper-Verbindung 33
Geschmack 177
  amla (sauer) 180
  Ernährung, Entscheidung über 178
  lavana (salzig) 181
Geschmack;tikta 183
Gesundheit 17
  ayurvedische Sicht auf 16
  Geheimnis der 16
Graha Chikitsa 15
Grundlagen 31

H

Hals-Chakra 252
Harshna (Agni) 148
herbe Phase der Verdauung 191
herber Geschmack 184
Herz-Chakra 251
Hülsenfrüchte 185

J

Jadschurveda (Buch des Rituals) 32
Jara Chikitsa 15

K

Kaffee 184
Kama 17, 18
Kapha
  Eigenschaften 44
Kashaya Avastha Paka (herbe Phase) 188, 191
kashaya (herb) 184
Kategorisierung, Zeit, der 108
Katu Avastha Paka (scharfe Phase) 188, 190
katu (scharf) 183
Kaya Chikitsa 15
Knochen (Asthi-Dhatu) 172
Kontrolle über die Gedanken (Dharma) 17
Kontrolle über die Sinne (Dharma) 17
Koshas 239, 240
kosmische Kräfte 228
  Ojas 229
  Prana 232
  Tejas 231
Kräuter
  Kurkuma 12
Kronen-Chakra 254
Kshaya 148
Kundalini-Schlangenenergie 255

L

Lavana Avastha Paka (salzige Phase) 188, 189
lavana (salzig) 181
Lebenskraft (Ojas) 19
Lotusblüte 254

M

Madhura Avastha Paka (süße Phase) 188
madhura (süß) 178
Majja (Nervensystem) 172
Mamsa (Muskeln) 170
Manipura (Solarplexus-Chakra) 251
Materia Medica 11
Materieller Reichtum (Artha) 18
Matroshna 147
Medas (Fett) 171
Medhahara 149
Medhakara (Agni) 148
Medizin
  ayurvedische versus westliche 13
Milchprodukte 151, 179, 180, 181, 185
Mimamsa 33
Moksha 17, 18
Muladhara (Wurzel-Chakra) 249
Muskeln (Mamsa) 170

N

Nervensystem (Majja) 172
Nicht stehlend (Dharma) 17
Nicht wütend (Dharma) 17
Nüsse und Samen 230
Nyaya 33

O

Ojah kara 147
Ojas 18, 228, 229
  gesundes 229
  Ojas-förderndes Tonikum 230
  schwaches 229
  zurückgewinnen 230
Ojohara 148

P

Panchakarma 12
  Entgiftung 12
Phasen der Verdauung 188
Pitta
  Eigenschaften 44
Plasma (Rasa) 169
Prabha 147
Prakriti varna 147
Prana 232
  gesundes 233
  schwaches 233
  zurückgewinnen 234
Pranahara 148
Pranakara 147
Prasada (Agni) 148
Punarvasu 11
Purusha 33

Q

Qualitäten, Doshas der 51

R

Raga (Agni) 148
Rajas (Bewegung) 227
Rakta (Blut) 170
Rasa 178
  kashaya (herb) 184
  katu (scharf) 183
  madhura (süß) 178
Rasa (Blut) 169
Rasa-Dhatu 169
Rigveda (Mantra-Buch) 32

S

Sahasrara (Kronen-Chakra) 254
Sakral-Chakra 250
salzige Phase der Verdauung 189
salziger Geschmack 181
Sama-Agni 150
Samaveda (Buch des Gesangs) 32
Samkhya 33
Sattva (Licht) 227
Sauberkeit (Dharma) 17
saure Phase der Verdauung 189
saurer Geschmack 180
scharfe Phase der Verdauung 190
scharfer Geschmack 183
Schwaches Ojas 229
Schwaches Prana 233
Schwaches Tejas 231
Schwerfälligkeit 147, 174
Sechs Phasen der Verdauung 191
Seidenstraße 11
Selbstverwirklichung 17
Sexualtherapeutika 16
Shalya Chikitsa 15
Shauryam (Agni) 148
Shukra (Fortpflanzungsgewebe) 173
Solarplexus-Chakra 251
Sthapartaveda 32
Stirn-Chakra 253
Stuhlgang 42, 54, 149, 150
Susruta Samhita 11
süße Phase der Verdauung 188
süßer Geschack 178
Svadhisthana (Sakral-Chakra) 250

T

Tages-Zyklus 107
Tamas (Dunkelheit) 227
Tejah kara 147
Tejas 231
  gesundes 231
  schwaches 231
  Tejas-stärkendes Tonikum 232
  zurückgewinnen 231
Tejohara 148
Tikshna-Agni 150
Tikta Avastha Paka (bittere Phase) 188, 190
tikta (bitter) 183
Toxizität (Ama) 19

U

Upavedas 32
Urdhvaanga Chikitsa 15

V

Vaisheshika 33
Vata
  Eigenschaften 44
Vedanta 33
Verdauungsfeuer
  Kapha-Vikriti 149
  Pitta-Vikriti 149
  Vata-Vikriti 149
  vier Arten 149
Verdauungsfeuer (Agni) 145
Vergebung (Dharma) 17
Vikriti varna 147
Viraga 149
Vishada 149
Vishama-Agni 150
Vishuddha (Hals-Chakra) 252
Vrishya Chikitsa 16

W

Wahrheit (Dharma) 17
Weisheit (Dharma) 17
Wissen (Artha) 17
Wurzel-Chakra 249

Y

Yoga 33
  Ayurveda und 13

Z

Zeiten
  Dosha-Zeiten 107, 109
  Kapha-Zeiten 109
  Kategorisierung, Zeit der 108
  Pitta-Zeiten 109
  Vata-Zeiten 109
  Zeitplan 108
Zufriedenheit (Artha) 17

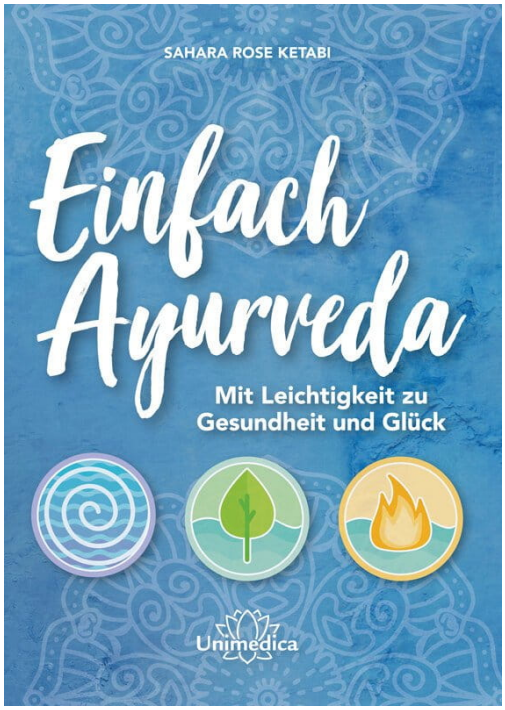
Sahara Rose Ketabi

Einfach Ayurveda

Mit Leichtigkeit zu Gesundheit und Glück

300 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



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