

**Sahara Rose Ketabi**

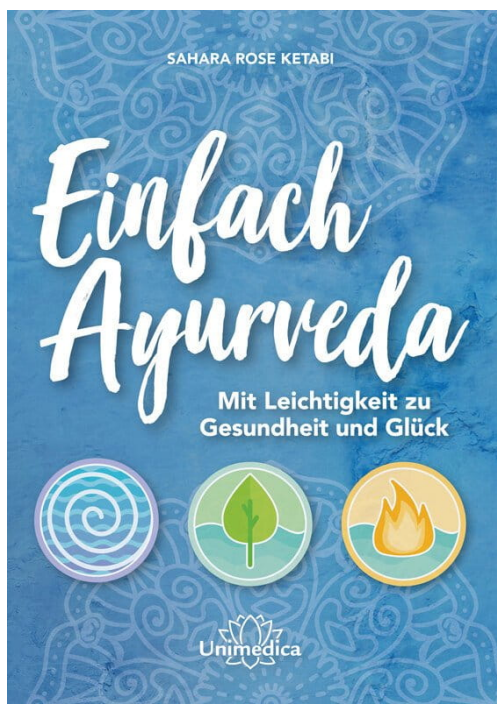
## **Einfach Ayurveda**

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](mailto: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 Vithoukcas, 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	Pitta: Feuer und Wasser . . . . .	35
Vata: Luft und Äther . . . . .	35	Kapha: Erde und Wasser . . . . .	36
		Wir sind alle Doshas . . . . .	36

TEIL 2  
**IHR EINZIGARTIGER GEIST-KÖRPER-TYP**  
39

<b>KAPITEL 4</b>		Schwere . . . . .	57
<b>ENTDECKEN SIE IHR DOSHA. . . . .</b>	<b>41</b>	Leichtheit . . . . .	58
Dosha-Quiz . . . . .	42	<b>KAPITEL 6</b>	
Ergebnisse Dosha-Quiz . . . . .	43	<b>DIE BESTEN LEBENSMITTEL</b>	
Vata-Eigenschaften . . . . .	44	<b>FÜR JEDES DOSHA. . . . .</b>	<b>59</b>
Pitta-Eigenschaften . . . . .	44	Die besten Lebensmittel für Vatas. . . . .	60
Kapha-Eigenschaften . . . . .	44	Obst. . . . .	60
Die Doshas verstehen. . . . .	45	Gemüse . . . . .	60
Vata-Typen . . . . .	46	Getreide . . . . .	61
Pitta-Typen . . . . .	47	Hülsenfrüchte . . . . .	62
Kapha-Typen . . . . .	48	Milchprodukte. . . . .	62
<b>KAPITEL 5</b>		Nüsse und Samen . . . . .	63
<b>QUALITÄTEN DER DOSHAS . . . . .</b>	<b>51</b>	Tierische Produkte . . . . .	63
Die Doshas als Qualitäten verstehen . . . . .	52	Öle. . . . .	63
Vata-Merkmale . . . . .	53	Süßungsmittel . . . . .	64
Pitta-Merkmale . . . . .	54	Gewürze . . . . .	64
Kapha-Merkmale . . . . .	55	Beispielhaftes Vata-Rezept . . . . .	65
Ihre Qualitäten . . . . .	56	Die besten Lebensmittel für Pittas. . . . .	66
Ihre Qualitäten ausgleichen . . . . .	56	Obst. . . . .	66
Ihre Entscheidungen beeinflussen Ihre Eigenschaften . . . . .	56	Gemüse . . . . .	66
Die Ursachen angehen. . . . .	57	Getreide . . . . .	67
Trockenheit . . . . .	57	Hülsenfrüchte . . . . .	68
Öligkeit . . . . .	57	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 verteilt	
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	Müssen Sie alles in Bio-Qualität kaufen? . . . . .	215
Wie ist Ihre Ernährung? . . . . .	202	Was ist, wenn Sie nicht jeden Tag Zeit zum Kochen haben? . . . . .	215
Rezepte für jedes Element . . . . .	203	Wie kochen Sie für Ihre Familienangehörigen mit verschiedenen Doshas? . . . . .	216
Luftige Rezepte . . . . .	203	Dürfen Sie Fleisch essen? . . . . .	217
Ätherische Rezepte . . . . .	205	Dürfen Sie Alkohol trinken? . . . . .	217
Feurige Rezepte . . . . .	206	Wie können Sie in einem Restaurant ayurvedisch essen? . . . . .	218
Wässrige Rezepte . . . . .	208	Wann sollte Ihre letzte Mahlzeit des Tages sein? . . . . .	220
Erdige Rezepte . . . . .	209		
<b>KAPITEL 18</b>		<b>Fragen zur Vorbereitung auf eine ayurvedische Ernährung . . . . .</b>	<b>220</b>
<b>ALLGEMEINE FRAGEN ZUR AYURVEDISCHEN ERNÄHRUNG . . . . .</b>	<b>213</b>	Wo sollen Sie anfangen? . . . . .	220
Fragen zum ayurvedischen Kochen . . . . .	214	Welche Kochutensilien benötigen Sie? . . . . .	221
Was ist, wenn Sie nicht kochen können? . . . . .	214		
Was ist, wenn Sie das Geld nicht haben? . . . . .	214		

**TEIL 5**  
**DIE SPIRITUELLE SEITE DES AYURVEDA**  
**225**

<b>KAPITEL 19</b>		<b>Prana: Die vitale Lebenskraft . . . . .</b>	<b>232</b>
<b>KOSMISCHE KRÄFTE UND UNIVERSELLE QUALITÄTEN . . . . .</b>	<b>227</b>	Gesundes Prana . . . . .	233
Die drei kosmischen Kräfte . . . . .	228	Schwaches Prana . . . . .	233
Ojas: Der Glanz des Lebens . . . . .	229	Wie Sie Prana zurückgewinnen . . . . .	234
Gesundes Ojas . . . . .	229	Die drei universellen Qualitäten . . . . .	235
Schwaches Ojas . . . . .	229	Sattva: Das Licht des Bewusstseins . . . . .	236
Wie Sie Ojas zurückgewinnen . . . . .	230	Rajas: Kinetische Energie . . . . .	236
Tejas: Der Funke der Ausstrahlung . . . . .	231	Tamas: Trägheit . . . . .	237
Gesundes Tejas . . . . .	231	<b>KAPITEL 20</b>	
Schwaches Tejas . . . . .	231	<b>DIE KOSHAS: IHRE FÜNFSCHICHTIGEN KÖRPER . . . . .</b>	<b>239</b>
Wie Sie Tejas zurückgewinnen . . . . .	231	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

<b>KAPITEL 21</b>	
<b>DAS CHAKRA-SYSTEM . . . . .</b>	<b>247</b>
Was ist ein Chakra? . . . . .	248
Die Chakren . . . . .	248
Muladhara (Wurzel-Chakra) . . . . .	249
Svadhithana (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**

<b>KAPITEL 22</b>	
<b>PANCHAKARMA . . . . .</b>	<b>261</b>
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
Udvardhana (Kräuterpulver-Massage) . . . . .	266
Shiro Abhyanga (Kopfmassage) . . . . .	266
Panchakarma zu Hause . . . . .	267

<b>KAPITEL 23</b>	
<b>AYURVEDISCHE HAUSMITTEL . . . . .</b>	<b>271</b>
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




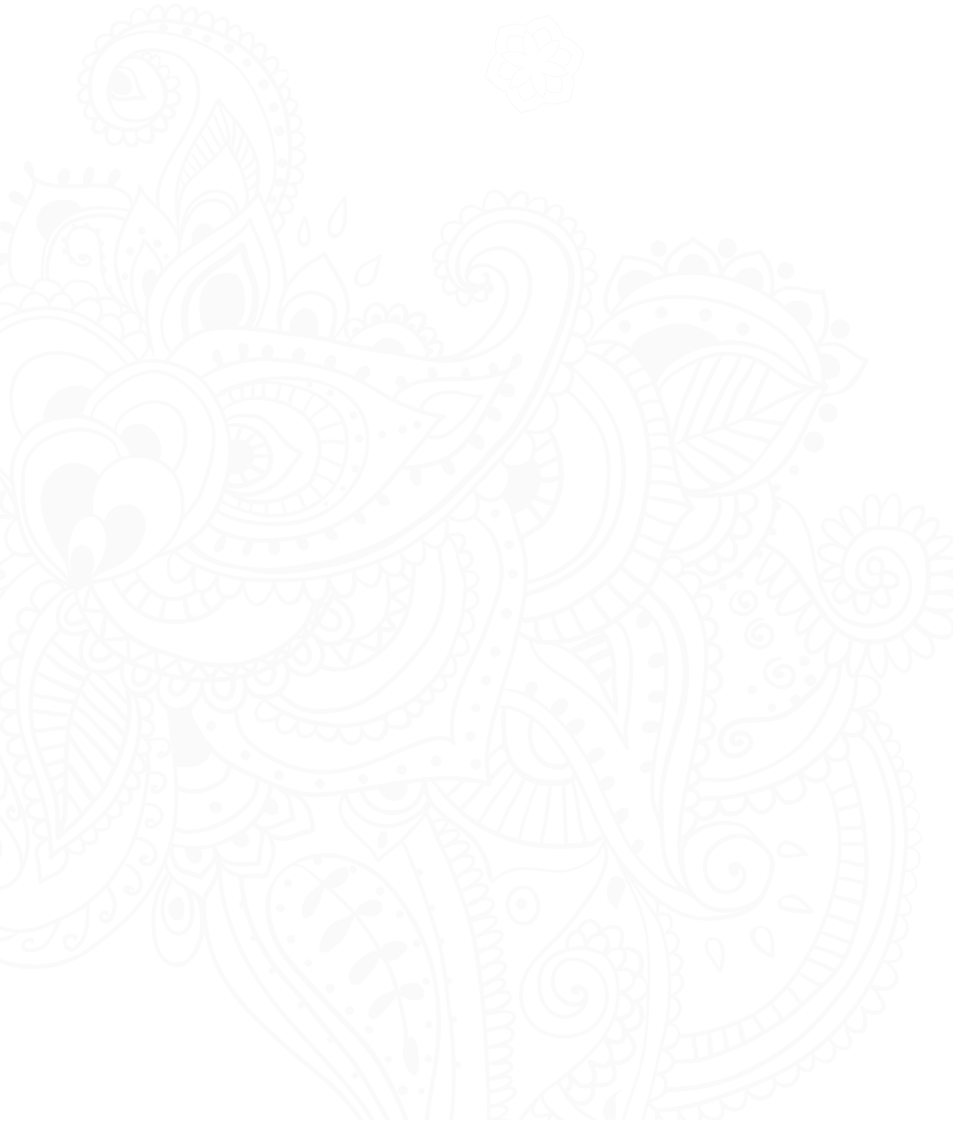
Migräne.....	281
Erkältungen und grippale Infekte.....	281
Fieber .....	282
Frauengesundheit.....	282
PMS und Krämpfe.....	282
Unregelmäßige oder ausbleibende Menstruation.....	282
Harnwegsinfekt.....	283

<b>ANHANG A GLOSSAR .....</b>	<b>285</b>
-------------------------------	------------

<b>ANHANG B RESSOURCEN .....</b>	<b>289</b>
----------------------------------	------------

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

<b>INDEX.....</b>	<b>285</b>
-------------------	------------





## 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.



# 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 – Mind-  
fulness-Based Cognitive The-  
rapy) 233  
Adarshanam 147  
Adhirata 149  
Agni 146, 147, 148  
    Adarshanam 147  
    Amatoshna 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  
Amatoshna 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 magi-  
schen 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 (Kinderheil-  
kunde) 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-Cha-  
kra) 251  
    Muladhara (Wurzel-Chakra)  
    249  
    Sahasrara (Kronen-Chakra)  
    254  
    Svadhithana (Sakral-Cha-  
kra) 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 (Fortpflanzungsge-  
   webe) 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

## Є

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-Schlangenergie  
 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 Geschmack 178  
Svadhithana (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

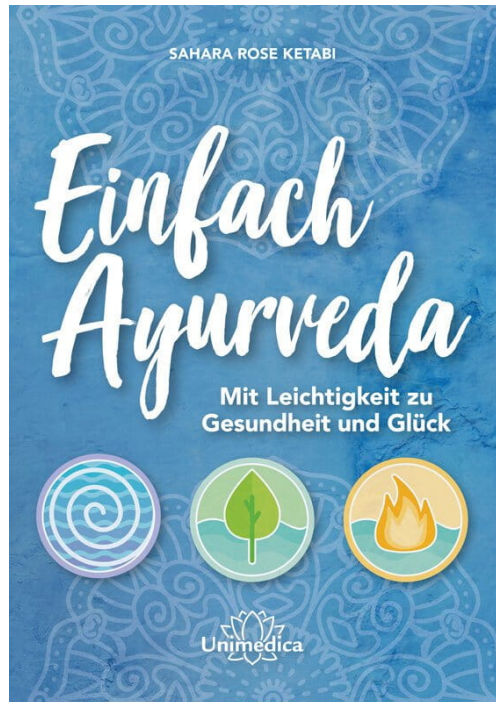
**Sahara Rose Ketabi**

## **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](http://www.narayana-verlag.de)