

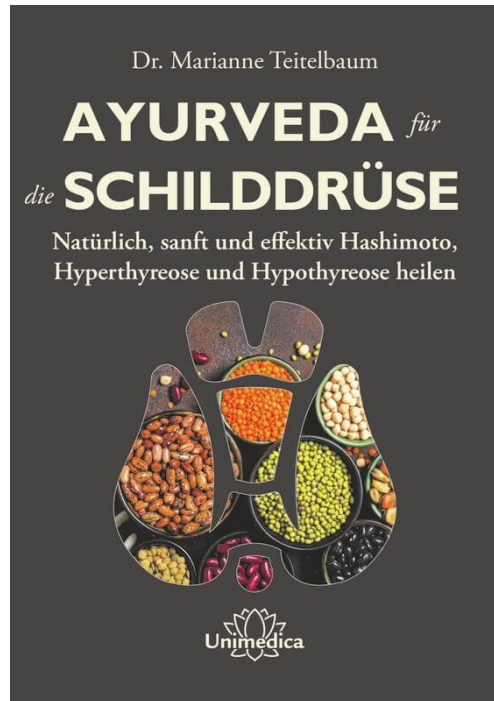
Marianne Teitelbaum
Ayurveda für die Schilddrüse

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	i
I	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 einstuft. 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 zusammengekommen 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 ernststen 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.

HAARAUFSFALL/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, Paraben, 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
 Bhumī 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
 Cholecystokinīn 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
 Lehm packungen 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 bheda 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

Schilddrüsenchwäche, 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

Shankhpashpi 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

Weißer 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



Inhalt

	Vorwort von Dr. Anjali Grover	vii
	Danksagung	xi
	Zum Geleit	xiii
EINFÜHRUNG	Traditionelle Heilkunst für ein neues Zeitalter	i
I	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 zusammengekommen 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 ernststen 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 folgeschweren 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.

HAARAUFSFALL/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, Paraben, 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
 Bhumī 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
 Cholecystokinīn 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
 Lehm packungen 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
öhlhaltige 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 bheda 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

Schilddrüsenchwäche, 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

Shankhpashpi 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

Weißer 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

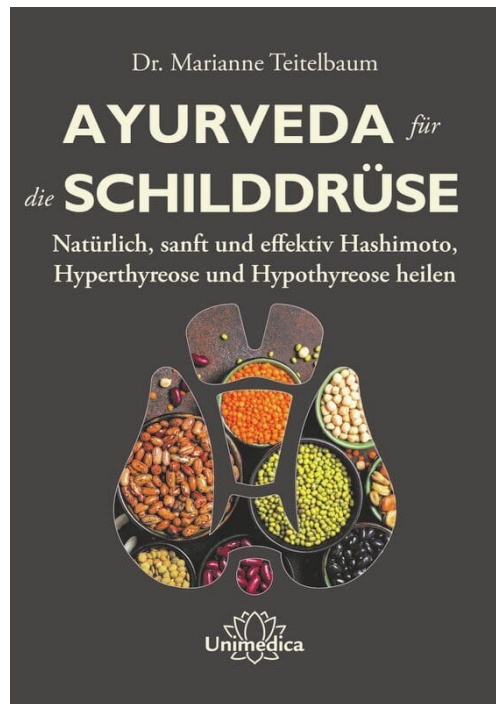
Marianne Teitelbaum

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