

Sahara Rose Ketabi

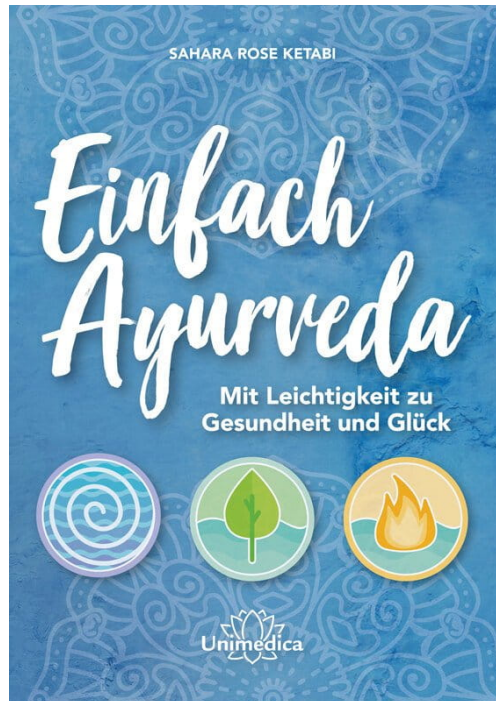
Einfach Ayurveda

Leseprobe

[Einfach Ayurveda](#)

von [Sahara Rose Ketabi](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

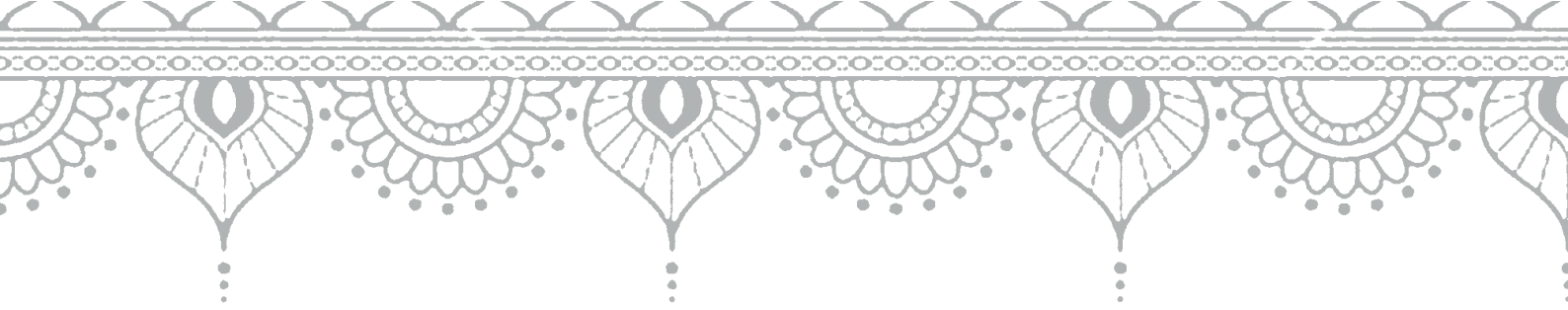
Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

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

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



Inhalt

Vorwort.....	1	Einführung	3
		Wie dieses Buch organisiert ist	4
		Extras	5
		Danksagungen.....	6

TEIL 1 URALTE WEISHEIT, MODERNE ANWENDUNG 7

KAPITEL 1

AYURVEDA ENTDECKEN9

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

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

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

KAPITEL 2

AYURVEDA PRAKTIZIEREN 21

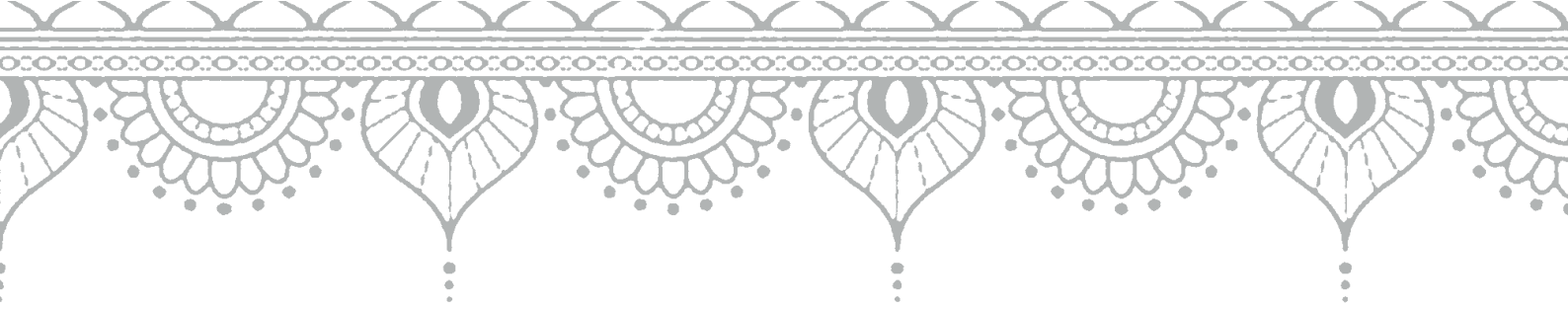
Vielleicht praktizieren Sie bereits Ayurveda .	22
Ihre morgendliche Routine	22
Kräutertees und Heilmittel.....	23
Öle.....	24
Mehr ayurvedische Praktiken.....	25

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

KAPITEL 3

DIE GRUNDLAGEN DES AYURVEDA..... 31

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



Die drei Doshas und die fünf Elemente, aus denen sie erschaffen sind.	34
Vata: Luft und Äther	35

Pitta: Feuer und Wasser	35
Kapha: Erde und Wasser	36
Wir sind alle Doshas	36

TEIL 2

IHR EINZIGARTIGER GEIST-KÖRPER-TYP

39

KAPITEL 4

ENTDECKEN SIE IHR DOSHA..... 41

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

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

KAPITEL 5

QUALITÄTEN DER DOSHAS 51

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

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

Die Ursachen angehen	57
Trockenheit	57
Öligkeit	57

Schwere	57
Leichtheit	58

KAPITEL 6

DIE BESTEN LEBENSMITTEL FÜR JEDES DOSHA..... 59

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

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



Gewürze	70
Beispielhaftes Pitta-Rezept	70

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

KAPITEL 7

NATUR VERSUS UNGLEICHGEWICHT ... 77

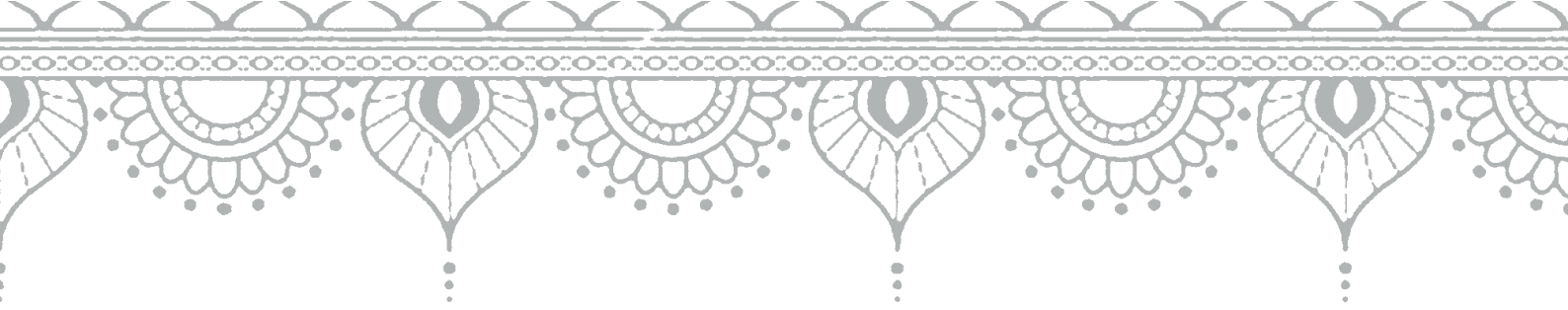
Prakriti	78
Das Dosha, mit dem Sie geboren wurden	78
Fall 1: Vata	79
Fall 2: Pitta	79
Fall 3: Kapha	80
Beurteilung Ihrer natürlichen Tendenzen	80
Ihre wechselnde Vikriti	80
Ursachen eines Vata-Ungleichgewichts	81
Was passiert bei zu viel Vata?	82
Ursachen eines Pitta-Ungleichgewichts	82
Was passiert bei zu viel Pitta?	83
Ursachen eines Kapha-Ungleichgewichts	83

Was passiert bei zu viel Kapha?	84
Ihre Ungleichgewichte kennen	84

KAPITEL 8

EMPFEHLUNGEN ZUR LEBENSWEISE FÜR JEDES DOSHA..... 87

Vata-Praktiken	88
Eine Routine entwickeln	88
Gehen Sie es langsamer an	88
Yoga-Übungen	89
Meditations-Tipps	92
Pitta-Praktiken	94
Regen Sie sich ab und chillen Sie mal	94
Üben Sie sich in Achtsamkeit	95
Bleiben Sie cool	95
Yoga-Übungen	96
Meditations-Tipps	97
Kapha-Praktiken	99
Bewegen Sie Ihren Körper	99
Probieren Sie neue Dinge aus	100
Praktizieren Sie Vergebung	100
Yoga-Übungen	101
Meditations-Tipps	102
Pranayama	103



TEIL 3

EINE ALLTÄGLICHE ROUTINE ENTWICKELN

105

KAPITEL 9

DER AYURVEDISCHE TAGES-ZYKLUS .. 107

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

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

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

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

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

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

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

KAPITEL 10

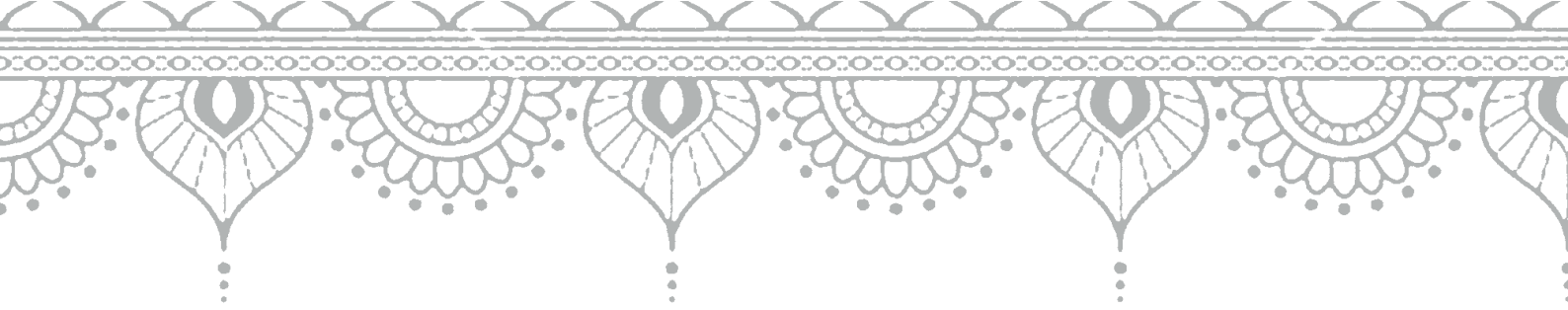
ENTWICKELN IHRER MORGENROUTINE 123

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

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

Ölziehen 130
Geeignete Öle 130
Wie das Ölziehen funktioniert 130

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



KAPITEL 11

AYURVEDISCHE ABENDRITUALE. 133

Langsamer werden als Vorbereitung auf den Schlaf	134
Technik-Detox.	134
Der richtige Duft	134
Die Vorzüge von Himalajasalz	135
Trockenbürsten	135
Warum Trockenbürsten?	136
Vorgehensweise beim Trockenbürsten	136

Abhyanga (Selbstmassage mit Öl).	137
Die vorteilhafte Wirkung von Abhyanga	137
So wird Abhyanga praktiziert.	137
Geeignete Öle	139
Nasenreinigung	140
Warum die Nase reinigen?	140
Neti	140
Nasya.	141

TEIL 4 AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG 143

KAPITEL 12

DAS VERDAUUNGSFEUER AGNI. 145

Agni verstehen.	146
Die Bedeutung Ihres inneren Feuers	146
Verdauung und die Doshas	146
Am Anfang steht die Verdauung	147
Ihr zweites Gehirn	148
Die vier Arten von Verdauungsfeuern.	149
Sama-Agni (ausgeglichen)	150
Vishama-Agni (Vata, unregelmäßig)	150
Tikshna-Agni (Pitta, scharf)	150
Manda-Agni (Kapha, träge)	151
Die besten Lebensmittel für jeden Agni-Typ	152
Lebensmittel für Vishama-Agni	152
Lebensmittel für Tikshna-Agni.	152
Lebensmittel für Manda-Agni	153

KAPITEL 13

DIE AYURVEDISCHE SICHTWEISE DER ERNÄHRUNG. 155

Die fünf Arten von Ernährungsstörungen.	156
Quantitative Ernährungsmängel	156
Qualitative Ernährungsmängel	156
Quantitative und qualitative Überernährung	156
Toxine in Lebensmitteln	157
Ungeeignete Nahrung für die eigene Dosha-Konstitution	157
Behandlung der Störungen	157
Quantitative Ernährungsmängel.	158
Eine nähere Betrachtung quantitativer Ernährungsmängel	158
Behandlung quantitativer Ernährungsmängel.	158
Qualitative Ernährungsmängel.	159

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

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

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

Für die eigene Dosha-Konstitution unverträgliche Lebensmittel.	165
---	-----

KAPITEL 14

DIE SIEBEN DHATUS 167

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

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

Die Dhatus heilen	175
-------------------------	-----

KAPITEL 15

GESCHMACK IST ALLES 177

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

KAPITEL 16

AUFSCHLÜSSELUNG DER VERDAUUNG 187

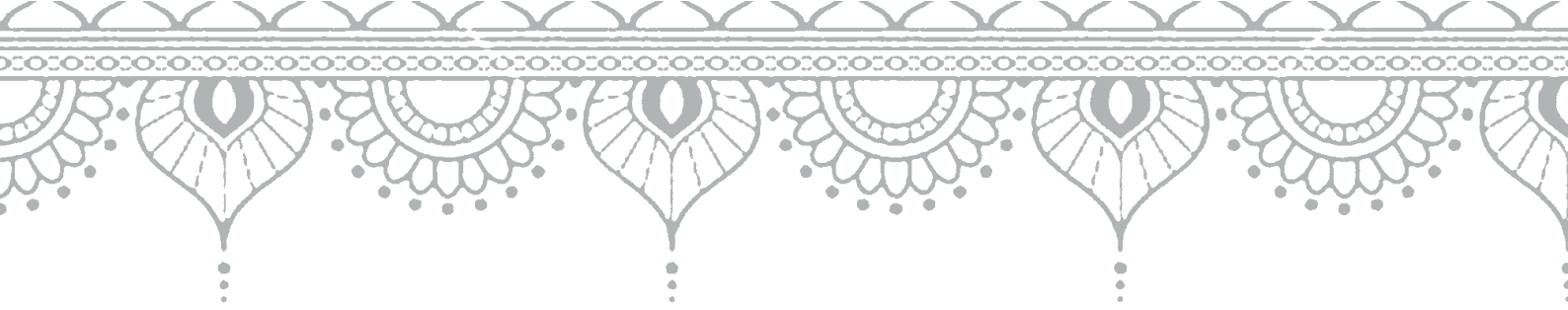
Die sechs Phasen der Verdauung	188
Madhura Avastha Paka (süße Phase)	188
Amla Avastha Paka (saure Phase)	189
Lavana Avastha Paka (salzige Phase)	189
Katu Avastha Paka (scharfe Phase)	190
Tikta Avastha Paka (bittere Phase)	190
Kashaya Avastha Paka (herbe Phase)	191

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

KAPITEL 17

AYURVEDISCHE ELEMENTARE REZEPTE 197

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



Erdige Lebensmittel	202
Wie ist Ihre Ernährung?	202
Rezepte für jedes Element	203
Luftige Rezepte	203
Ätherische Rezepte	205
Feurige Rezepte	206
Wässrige Rezepte	208
Erdige Rezepte	209

KAPITEL 18

ALLGEMEINE FRAGEN ZUR AYURVEDISCHEN ERNÄHRUNG

Fragen zum ayurvedischen Kochen	214
Was ist, wenn Sie nicht kochen können?	214
Was ist, wenn Sie das Geld nicht haben?	214

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

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

TEIL 5 DIE SPIRITUELLE SEITE DES AYURVEDA 225

KAPITEL 19

KOSMISCHE KRÄFTE UND UNIVERSELLE QUALITÄTEN

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

Tejas: Der Funke der Ausstrahlung	231
Gesundes Tejas	231
Schwaches Tejas	231
Wie Sie Tejas zurückgewinnen	231

Prana: Die vitale Lebenskraft	232
Gesundes Prana	233
Schwaches Prana	233
Wie Sie Prana zurückgewinnen	234

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

KAPITEL 20

DIE KOSHAS: IHRE FÜNFSCICHTIGEN KÖRPER

Menschliche Radios	240
Die fünf Körper	240



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

Jenseits der Koshas sind die Menschen eins	246
---	-----

KAPITEL 21	
DAS CHAKRA-SYSTEM	247
Was ist ein Chakra?	248
Die Chakren	248
Muladhara (Wurzel-Chakra)	249
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

KAPITEL 22	
PANCHAKARMA	261
Die Panchakarma-Erfahrung	262
Über Panchakarma	262
Die Vorteile von Panchakarma	263
Vor dem Panchakarma	263
Ein typischer Tag beim Panchakarma	263
Die Panchakarma-Diät	264
Panchakarma-Therapien	264
Shirodhara (Stirnguss)	264
Abhyanga (Ölmassage)	265
Karna Purana (Ohr-Therapie)	265
Nabi Basti (Verdauungstherapie)	265
Netra Basti (Augenverjüngungstherapie)	266
Hrid Basti (Herzöffnungstherapie)	266
Udvartana (Kräuterpulver-Massage)	266
Shiro Abhyanga (Kopfmassage)	266
Panchakarma zu Hause	267

KAPITEL 23	
AYURVEDISCHE HAUSMITTEL	271
Verdauungsstörungen	272
Bauchschmerzen	272
Verstopfung	273
Blähungen	273
Sodbrennen	274
Magenverstimung (Dyspepsie)	275
Durchfall	275
Darmparasiten	276
Candida-Befall	277
Hautprobleme	278
Akne	278
Trockene Haut	279
Hautschäden	279
Dunkle Ringe unter den Augen	280
Häufige Krankheiten	280
Kopfschmerzen	280



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

ANHANG A GLOSSAR	285
-------------------------------	------------

ANHANG B RESSOURCEN	289
----------------------------------	------------

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

INDEX.....	285
-------------------	------------





Vorwort

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

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

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

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

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

Das Buch *Einfach Ayurveda* enthält sehr umfangreiche Informationen und bringt die Lesenden dazu, es immer wieder zur Hand zu

nehmen. Sahara verdichtet wissenschaftliche Forschung und spirituelle Weisheit in einer Weise, die einer zeitkritischen und informationsüberfluteten Leserschaft gerecht wird. Ich glaube, dass Sahara als eine führende Stimme hervorgehen wird, die zu der Millenniums-Generation spricht, die für diesen Paradigmenwechsel vorbereitet ist. Die idealen Leserinnen und Leser dieses Buchs werden inspiriert, nicht einfach nur ein Teil der Ayurveda-Bewegung zu werden, sondern ihr eigenes grenzenloses Potenzial zu entwickeln.

– **Deepak Chopra**

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



Einführung

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

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

Mein Name ist Sahara Rose Ketabi und ich werde Sie auf dieser heiligen Reise anleiten. Ich bin zertifizierte Ayurveda-Praktikerin, Ernährungsberaterin für ganzheitliche Ernährung und Sporternährung und Wellness-Bloggerin auf EatFeelFresh.com. Ich habe Ayurveda entdeckt, als ich es am meisten gebraucht habe. Ich litt unter chronischen Verdauungsproblemen und probierte eine Ernährungsweise nach der anderen, auf der Suche nach den Antworten auf

meine Gesundheitsprobleme. Ich las in Foren über grüne Smoothies und die Paleo-Ernährung und stellte schließlich fest, dass die Antworten bereits in mir existierten, dem Ort, an dem ich nie gesucht hatte.

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

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

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

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

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

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

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

Wie dieses Buch organisiert ist

Dieses Buch ist in sechs Teile gegliedert:

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

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

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

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

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

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

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

Extras

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



DEFINITION

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



URALTE WEISHEIT

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



AYURVEDISCHE WARNUNG

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



KAPITEL

17

Ayurvedische elementare Rezepte

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

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

IN DIESEM KAPITEL

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



Die Elemente essen

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



Vata

Luft + Äther



Pitta

Feuer + Wasser



Kapha

Erde + Wasser

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

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



URALTE WEISHEIT

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

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

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

Luftige Lebensmittel

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

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

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

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

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

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

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

Zu den luftigen Lebensmitteln gehören die folgenden:

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

Ätherische Lebensmittel

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

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

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

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

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

Index

A

- Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy) 233
Adarshanam 147
Adhirata 149
Agni 146, 147, 148
 Adarshanam 147
 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 magischen Formeln) 32
Atreya 11
Ayurveda
 Bedeutung des 10
 Geschichte des 10
 Hauptprinzipien des 14
 heute 12
 Zweige des 15
Ayurvedische versus westliche Medizin 13

B

- Bala 147
Bala Chikitsa 15
Bala Chikitsa (Kinderheilkunde) 15

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

C

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

D

- Damstra Chikitsa 15
Toxikologie 15

Darshana 147
 Depressionen 15
 Dhanurveda 32
 Dhariyam (Agni) 148
 Dharma 17, 18, 173, 255
 Dhatu
 Asthi (Knochen) 172
 Majja (Nervensystem) 172
 Mamsa (Muskeln) 170
 Medas (Fett) 171
 Rakta (Blut) 170
 Rasa (Plasma) 169
 Shukra (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

Ξ

Elemente 34
 emotionale Funktionen (Agni)
 148

F

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

G

Gandharvaveda 32
 Geist-Körper-Verbindung 33
 Geschmack 177
 amla (sauer) 180
 Ernährung, Entscheidung
 über 178
 lavana (salzig) 181
 Geschmack;tikta 183

Gesundheit 17
 ayurvedische Sicht auf 16
 Geheimnis der 16
 Graha Chikitsa 15
 Grundlagen 31

H

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

J

Jadschurveda (Buch des Rituals)
 32
 Jara Chikitsa 15

K

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

L

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

M

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

N

Nervensystem (Majja) 172
 Nicht stehend (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

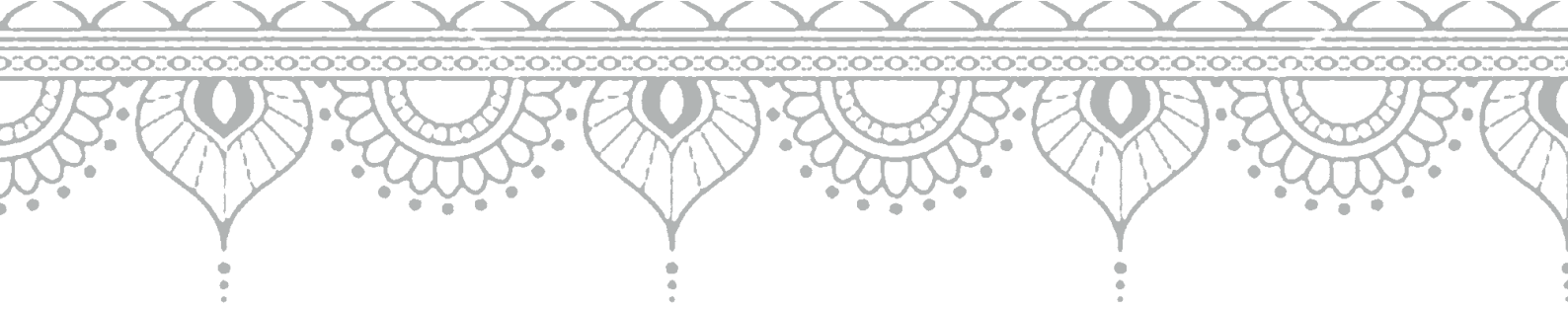
Wahrheit (Dharma) 17
Weisheit (Dharma) 17
Wissen (Artha) 17
Wurzel-Chakra 249

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



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 ENTDECKEN9

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

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

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

KAPITEL 2

AYURVEDA PRAKTIZIEREN 21

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

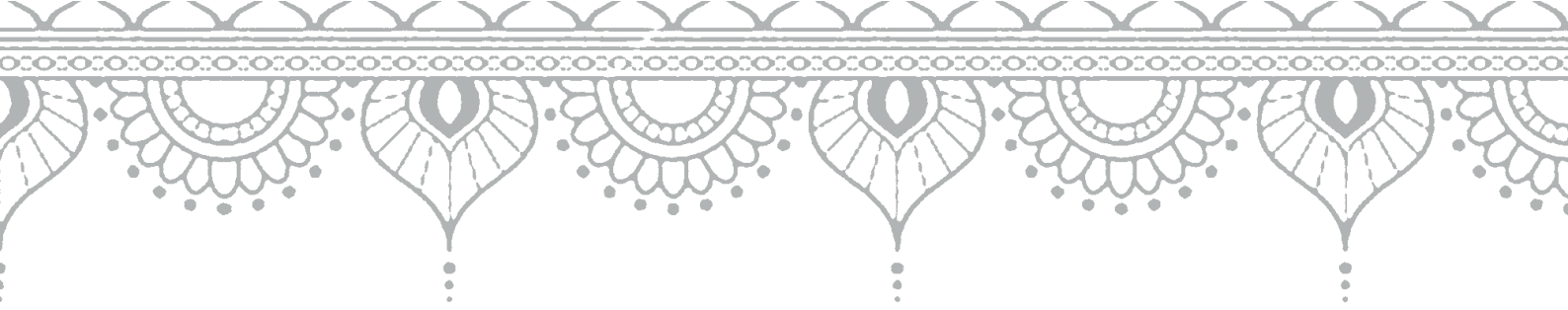
Missverständnisse rund um Ayurveda ...	26
Ayurveda ist zeitaufwendig.....	26
Sie müssen sich vegetarisch ernähren.....	27
Im Ayurveda gibt es nur indische Lebensmittel. .	28

Jeder Mensch kann Ayurveda praktizieren 28

KAPITEL 3

DIE GRUNDLAGEN DES AYURVEDA..... 31

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



Die drei Doshas und die fünf Elemente, aus denen sie erschaffen sind.	34
Vata: Luft und Äther	35

Pitta: Feuer und Wasser	35
Kapha: Erde und Wasser	36
Wir sind alle Doshas	36

TEIL 2

IHR EINZIGARTIGER GEIST-KÖRPER-TYP

39

KAPITEL 4

ENTDECKEN SIE IHR DOSHA..... 41

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

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

KAPITEL 5

QUALITÄTEN DER DOSHAS 51

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

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

Die Ursachen angehen	57
Trockenheit	57
Öligkeit	57

Schwere	57
Leichtheit	58

KAPITEL 6

DIE BESTEN LEBENSMITTEL FÜR JEDES DOSHA..... 59

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

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



Gewürze	70
Beispielhaftes Pitta-Rezept	70

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

KAPITEL 7

NATUR VERSUS UNGLEICHGEWICHT ... 77

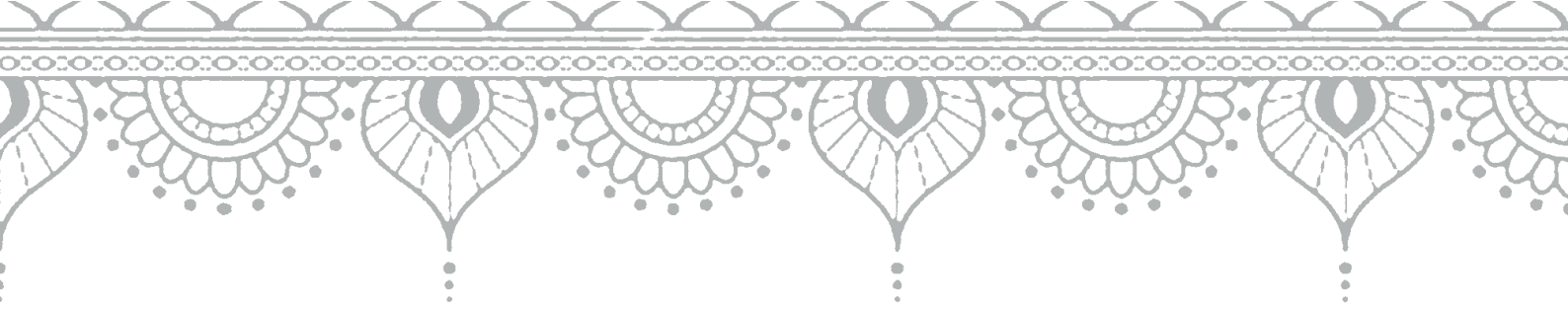
Prakriti	78
Das Dosha, mit dem Sie geboren wurden	78
Fall 1: Vata	79
Fall 2: Pitta	79
Fall 3: Kapha	80
Beurteilung Ihrer natürlichen Tendenzen	80
Ihre wechselnde Vikriti	80
Ursachen eines Vata-Ungleichgewichts	81
Was passiert bei zu viel Vata?	82
Ursachen eines Pitta-Ungleichgewichts	82
Was passiert bei zu viel Pitta?	83
Ursachen eines Kapha-Ungleichgewichts	83

Was passiert bei zu viel Kapha?	84
Ihre Ungleichgewichte kennen	84

KAPITEL 8

EMPFEHLUNGEN ZUR LEBENSWEISE FÜR JEDES DOSHA..... 87

Vata-Praktiken	88
Eine Routine entwickeln	88
Gehen Sie es langsamer an	88
Yoga-Übungen	89
Meditations-Tipps	92
Pitta-Praktiken	94
Regen Sie sich ab und chillen Sie mal	94
Üben Sie sich in Achtsamkeit	95
Bleiben Sie cool	95
Yoga-Übungen	96
Meditations-Tipps	97
Kapha-Praktiken	99
Bewegen Sie Ihren Körper	99
Probieren Sie neue Dinge aus	100
Praktizieren Sie Vergebung	100
Yoga-Übungen	101
Meditations-Tipps	102
Pranayama	103



TEIL 3

EINE ALLTÄGLICHE ROUTINE ENTWICKELN

105

KAPITEL 9

DER AYURVEDISCHE TAGES-ZYKLUS .. 107

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

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

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

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

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

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

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

KAPITEL 10

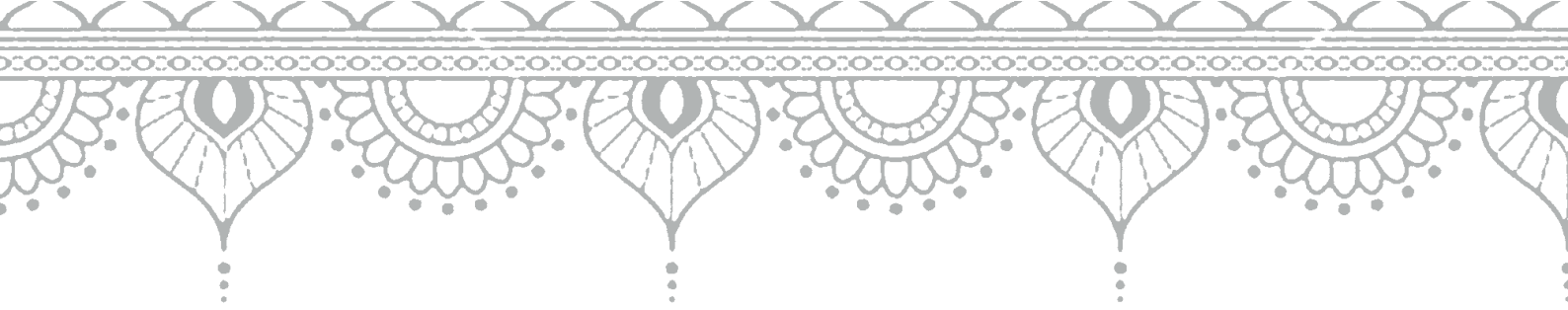
ENTWICKELN IHRER MORGENROUTINE 123

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

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

Ölziehen 130
Geeignete Öle 130
Wie das Ölziehen funktioniert 130

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



KAPITEL 11

AYURVEDISCHE ABENDRITUALE. 133

Langsamer werden als Vorbereitung auf den Schlaf	134
Technik-Detox.	134
Der richtige Duft	134
Die Vorzüge von Himalajasalz	135
Trockenbürsten	135
Warum Trockenbürsten?	136
Vorgehensweise beim Trockenbürsten	136

Abhyanga (Selbstmassage mit Öl).	137
Die vorteilhafte Wirkung von Abhyanga	137
So wird Abhyanga praktiziert.	137
Geeignete Öle	139
Nasenreinigung	140
Warum die Nase reinigen?	140
Neti	140
Nasya.	141

TEIL 4 AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG 143

KAPITEL 12

DAS VERDAUUNGSFEUER AGNI. 145

Agni verstehen.	146
Die Bedeutung Ihres inneren Feuers	146
Verdauung und die Doshas	146
Am Anfang steht die Verdauung	147
Ihr zweites Gehirn	148
Die vier Arten von Verdauungsfeuern.	149
Sama-Agni (ausgeglichen)	150
Vishama-Agni (Vata, unregelmäßig)	150
Tikshna-Agni (Pitta, scharf)	150
Manda-Agni (Kapha, träge)	151
Die besten Lebensmittel für jeden Agni-Typ	152
Lebensmittel für Vishama-Agni	152
Lebensmittel für Tikshna-Agni.	152
Lebensmittel für Manda-Agni	153

KAPITEL 13

DIE AYURVEDISCHE SICHTWEISE DER ERNÄHRUNG. 155

Die fünf Arten von Ernährungsstörungen.	156
Quantitative Ernährungsmängel	156
Qualitative Ernährungsmängel	156
Quantitative und qualitative Überernährung	156
Toxine in Lebensmitteln	157
Ungeeignete Nahrung für die eigene Dosha-Konstitution	157
Behandlung der Störungen	157
Quantitative Ernährungsmängel.	158
Eine nähere Betrachtung quantitativer Ernährungsmängel	158
Behandlung quantitativer Ernährungsmängel.	158
Qualitative Ernährungsmängel.	159

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

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

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

Für die eigene Dosha-Konstitution unverträgliche Lebensmittel.	165
---	-----

KAPITEL 14

DIE SIEBEN DHATUS 167

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

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

Die Dhatus heilen	175
-------------------------	-----

KAPITEL 15

GESCHMACK IST ALLES 177

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

KAPITEL 16

AUFSCHLÜSSELUNG DER VERDAUUNG 187

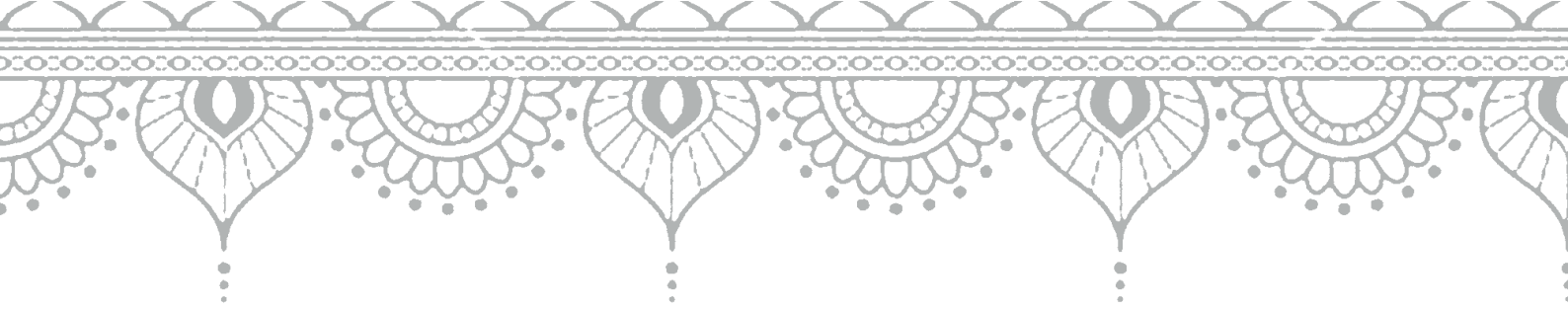
Die sechs Phasen der Verdauung	188
Madhura Avastha Paka (süße Phase)	188
Amla Avastha Paka (saure Phase)	189
Lavana Avastha Paka (salzige Phase)	189
Katu Avastha Paka (scharfe Phase)	190
Tikta Avastha Paka (bittere Phase)	190
Kashaya Avastha Paka (herbe Phase)	191

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

KAPITEL 17

AYURVEDISCHE ELEMENTARE REZEPTE 197

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



Erdige Lebensmittel	202
Wie ist Ihre Ernährung?	202
Rezepte für jedes Element	203
Luftige Rezepte	203
Ätherische Rezepte	205
Feurige Rezepte	206
Wässrige Rezepte	208
Erdige Rezepte	209

KAPITEL 18

ALLGEMEINE FRAGEN ZUR AYURVEDISCHEN ERNÄHRUNG

Fragen zum ayurvedischen Kochen	214
Was ist, wenn Sie nicht kochen können?	214
Was ist, wenn Sie das Geld nicht haben?	214

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

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

TEIL 5 DIE SPIRITUELLE SEITE DES AYURVEDA 225

KAPITEL 19

KOSMISCHE KRÄFTE UND UNIVERSELLE QUALITÄTEN

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

Tejas: Der Funke der Ausstrahlung	231
Gesundes Tejas	231
Schwaches Tejas	231
Wie Sie Tejas zurückgewinnen	231

Prana: Die vitale Lebenskraft	232
Gesundes Prana	233
Schwaches Prana	233
Wie Sie Prana zurückgewinnen	234

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

KAPITEL 20

DIE KOSHAS: IHRE FÜNFSCICHTIGEN KÖRPER

Menschliche Radios	240
Die fünf Körper	240



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

Jenseits der Koshas sind die Menschen eins	246
---	-----

KAPITEL 21	
DAS CHAKRA-SYSTEM	247
Was ist ein Chakra?	248
Die Chakren	248
Muladhara (Wurzel-Chakra)	249
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

KAPITEL 22	
PANCHAKARMA	261
Die Panchakarma-Erfahrung	262
Über Panchakarma	262
Die Vorteile von Panchakarma	263
Vor dem Panchakarma	263
Ein typischer Tag beim Panchakarma	263
Die Panchakarma-Diät	264
Panchakarma-Therapien	264
Shirodhara (Stirnguss)	264
Abhyanga (Ölmassage)	265
Karna Purana (Ohr-Therapie)	265
Nabi Basti (Verdauungstherapie)	265
Netra Basti (Augenverjüngungstherapie)	266
Hrid Basti (Herzöffnungstherapie)	266
Udvartana (Kräuterpulver-Massage)	266
Shiro Abhyanga (Kopfmassage)	266
Panchakarma zu Hause	267

KAPITEL 23	
AYURVEDISCHE HAUSMITTEL	271
Verdauungsstörungen	272
Bauchschmerzen	272
Verstopfung	273
Blähungen	273
Sodbrennen	274
Magenverstimmung (Dyspepsie)	275
Durchfall	275
Darmparasiten	276
Candida-Befall	277
Hautprobleme	278
Akne	278
Trockene Haut	279
Hautschäden	279
Dunkle Ringe unter den Augen	280
Häufige Krankheiten	280
Kopfschmerzen	280



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

ANHANG A GLOSSAR	285
--------------------------------	------------

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

INDEX.	285
--------------------	------------





Vorwort

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

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

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

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

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

Das Buch *Einfach Ayurveda* enthält sehr umfangreiche Informationen und bringt die Lesenden dazu, es immer wieder zur Hand zu

nehmen. Sahara verdichtet wissenschaftliche Forschung und spirituelle Weisheit in einer Weise, die einer zeitkritischen und informationsüberfluteten Leserschaft gerecht wird. Ich glaube, dass Sahara als eine führende Stimme hervorgehen wird, die zu der Millenniums-Generation spricht, die für diesen Paradigmenwechsel vorbereitet ist. Die idealen Leserinnen und Leser dieses Buchs werden inspiriert, nicht einfach nur ein Teil der Ayurveda-Bewegung zu werden, sondern ihr eigenes grenzenloses Potenzial zu entwickeln.

– **Deepak Chopra**

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



Einführung

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

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

Mein Name ist Sahara Rose Ketabi und ich werde Sie auf dieser heiligen Reise anleiten. Ich bin zertifizierte Ayurveda-Praktikerin, Ernährungsberaterin für ganzheitliche Ernährung und Sporternährung und Wellness-Bloggerin auf EatFeelFresh.com. Ich habe Ayurveda entdeckt, als ich es am meisten gebraucht habe. Ich litt unter chronischen Verdauungsproblemen und probierte eine Ernährungsweise nach der anderen, auf der Suche nach den Antworten auf

meine Gesundheitsprobleme. Ich las in Foren über grüne Smoothies und die Paleo-Ernährung und stellte schließlich fest, dass die Antworten bereits in mir existierten, dem Ort, an dem ich nie gesucht hatte.

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

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

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

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

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

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

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

Wie dieses Buch organisiert ist

Dieses Buch ist in sechs Teile gegliedert:

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

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

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

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

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

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

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

Extras

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



DEFINITION

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



URALTE WEISHEIT

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



AYURVEDISCHE WARNUNG

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



KAPITEL

17

Ayurvedische elementare Rezepte

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

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

IN DIESEM KAPITEL

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



Die Elemente essen

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



Vata

Luft + Äther



Pitta

Feuer + Wasser



Kapha

Erde + Wasser

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

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



URALTE WEISHEIT

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

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

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

Luftige Lebensmittel

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

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

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

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

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

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

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

Zu den luftigen Lebensmitteln gehören die folgenden:

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

Ätherische Lebensmittel

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

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

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

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

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

Index

A

- Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy) 233
- Adarshanam 147
- Adhirata 149
- Agni 146, 147, 148
 - Adarshanam 147
 - 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 magischen Formeln) 32
- Atreya 11
- Ayurveda
 - Bedeutung des 10
 - Geschichte des 10
 - Hauptprinzipien des 14
 - heute 12
 - Zweige des 15
- Ayurvedische versus westliche Medizin 13

B

- Bala 147
- Bala Chikitsa 15
- Bala Chikitsa (Kinderheilkunde) 15

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

C

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

D

- Damstra Chikitsa 15
- Toxikologie 15

Darshana 147
 Depressionen 15
 Dhanurveda 32
 Dhariyam (Agni) 148
 Dharma 17, 18, 173, 255
 Dhatu
 Asthi (Knochen) 172
 Majja (Nervensystem) 172
 Mamsa (Muskeln) 170
 Medas (Fett) 171
 Rakta (Blut) 170
 Rasa (Plasma) 169
 Shukra (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

Ξ

Elemente 34
 emotionale Funktionen (Agni)
 148

F

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

G

Gandharvaveda 32
 Geist-Körper-Verbindung 33
 Geschmack 177
 amla (sauer) 180
 Ernährung, Entscheidung
 über 178
 lavana (salzig) 181
 Geschmack;tikta 183

Gesundheit 17
 ayurvedische Sicht auf 16
 Geheimnis der 16
 Graha Chikitsa 15
 Grundlagen 31

H

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

J

Jadschurveda (Buch des Rituals)
 32
 Jara Chikitsa 15

K

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

L

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

M

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

N

Nervensystem (Majja) 172
 Nicht stehend (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

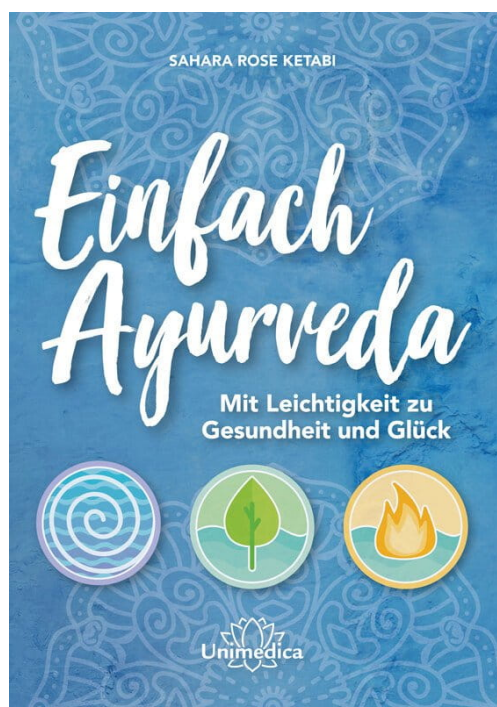
Sahara Rose Ketabi

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