

Sahara Rose Ketabi

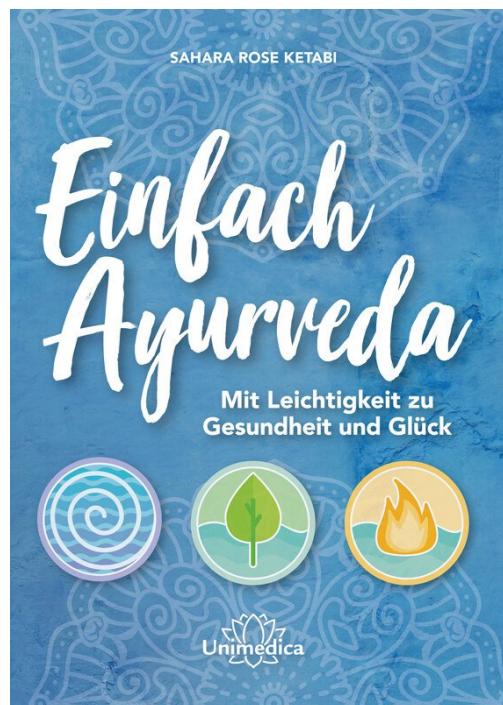
Einfach Ayurveda

Texte d'exemple

[Einfach Ayurveda](#)

depuis [Sahara Rose Ketabi](#)

éditeur: Unimedica



Dans la [boutique en ligne Narayana](#), vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tél. +49 7626 9749 700

Courriel info@narayana-verlag.de

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

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que 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 et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.



Inhalt

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

TEIL 1 URALTE WEISHEIT, MODERNE ANWENDUNG 7

KAPITEL 1		KAPITEL 2	
AYURVEDA ENTDECKEN	9	AYURVEDA PRAKТИZIEREN	21
Was ist Ayurveda?	10	Vielleicht praktizieren Sie bereits Ayurveda	22
Die Bedeutung des Ayurveda	10	Ihre morgendliche Routine	22
Die Geschichte des Ayurveda	10	Kräutertees und Heilmittel	23
Ayurveda heute	12	Öle	24
Ayurvedische versus westliche Medizin	13	Mehr ayurvedische Praktiken	25
Ayurveda und Yoga	13	Missverständnisse rund um Ayurveda	26
Ein spirituelles und medizinisches System	14	Ayurveda ist zeitaufwendig	26
Die zwei Hauptprinzipien des Ayurveda	14	Sie müssen sich vegetarisch ernähren	27
Die acht Zweige des Ayurveda	15	Im Ayurveda gibt es nur indische Lebensmittel	28
Das Geheimnis der Gesundheit	16		
Die ayurvedische Sicht auf Gesundheit	16		
Die ayurvedische Lebensanschauung	17		
Essen und Gedanken verdauen:		Jeder Mensch kann Ayurveda praktizieren	28
Ojas und Ama	18		
Beginn der Reise	20		
		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	Was passiert bei zu viel Kapha?	84	
Beispielhaftes Pitta-Rezept	70	Ihre Ungleichgewichte kennen	84	
KAPITEL 8				
EMPFEHLUNGEN ZUR LEBENSWEISE				
FÜR JEDES DOSHA				
Vata-Praktiken	88	Pitta-Praktiken	94	
Eine Routine entwickeln	88	Regen Sie sich ab und chillen Sie mal	94	
Gehen Sie es langsamer an	88	Üben Sie sich in Achtsamkeit	95	
Yoga-Übungen	89	Bleiben Sie cool	95	
Meditations-Tipps	92	Yoga-Übungen	96	
KAPITEL 7				
NATUR VERSUS UNGLEICHGEWICHT				
Prakriti	78	Meditations-Tipps	97	
Das Dosha, mit dem Sie geboren wurden	78	Kapha-Praktiken	99	
Fall 1: Vata	79	Bewegen Sie Ihren Körper	99	
Fall 2: Pitta	79	Probieren Sie neue Dinge aus	100	
Fall 3: Kapha	80	Praktizieren Sie Vergebung	100	
Beurteilung Ihrer natürlichen Tendenzen	80	Yoga-Übungen	101	
Ihre wechselnde Vikriti	80	Meditations-Tipps	102	
Ursachen eines Vata-Ungleichgewichts	81	Pranayama	103	
Was passiert bei zu viel Vata?	82			
Ursachen eines Pitta-Ungleichgewichts	82			
Was passiert bei zu viel Pitta?	83			
Ursachen eines Kapha-Ungleichgewichts	83			



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

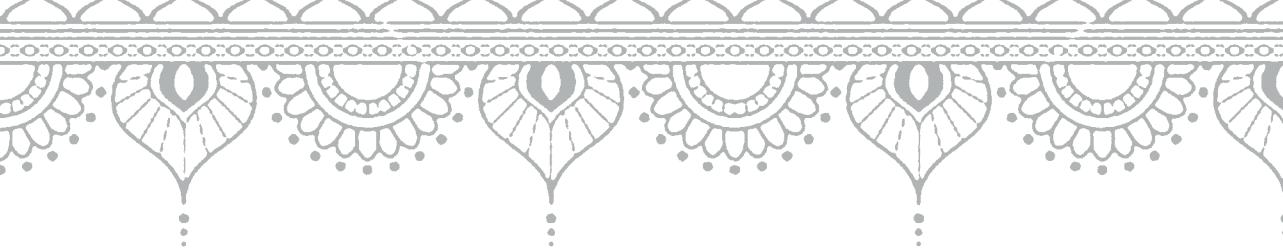
Vata-Zeit (2 bis 6 Uhr) 120

Der Schleier zwischen Erde und Universum ist	
gelüftet	120
Heilige Zeit für Meditation	121

KAPITEL 10

ENTWICKELN IHRER MORGENTROUTE 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	
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.....	
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

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

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

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



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

KAPITEL 18

ALLGEMEINE FRAGEN ZUR AYURVEDISCHEN ERNÄHRUNG	213
Fragen zum ayurvedischen Kochen	214
Was ist, wenn Sie nicht kochen können?	214
Was ist, wenn Sie das Geld nicht haben?	214

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

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

TEIL 5 DIE SPIRITUELLE SEITE DES AYURVEDA 225

KAPITEL 19 KOSMISCHE KRÄFTE UND UNIVERSELLE QUALITÄTEN	227
Die drei kosmischen Kräfte	228
Ojas: Der Glanz des Lebens	229
Gesundes Ojas	229
Schwaches Ojas	229
Wie Sie Ojas zurückgewinnen	230

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

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

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

KAPITEL 20 DIE KOSHAS: IHRE FÜNFSCHICHTIGEN KÖRPER	239
--	-----

Menschliche Radios	240
Die fünf Körper	240



Annamaya-Kosha (Physischer Körper)	241
Pranamaya-Kosha (Energetischer Körper)	242
Manomaya-Kosha (Geistiger Körper)	242
Vijnanamaya-Kosha (Intuitiver Körper)	244
Anandamaya-Kosha (Glückseliger Körper)	245
Jenseits der Koshas sind die Menschen eins	246

KAPITEL 21 DAS CHAKRA-SYSTEM 247

Was ist ein Chakra?	248
Die Chakren	248
Muladhara (Wurzel-Chakra)	249
Svadhishthana (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 Jiyocom 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 transzendierte 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 bringen, sind die körperlichen Vorteile, aber was viele zum Bleiben bewegt, ist das Spirituelle. In diesem Teil werden die drei kosmischen Kräfte, die universellen Qualitäten und die Energien, aus denen wir alle bestehen, diskutiert. Sie mögen mit Ihrem physischen Körper vertraut sein, aber ich zeige Ihnen, dass Sie tatsächlich vier weitere Körper haben. Ich bespreche auch Chakren, Koshas und alles dazwischen und bringe Sie zu Ihrem wahren Zustand zurück: Glückseligkeit.

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

Extras

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



DEFINITION

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



URALTE WEISHEIT

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



AYURVEDISCHE WARNUNG

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

Ayurvedische elementare Rezepte

In Kapitel 3 erfahren Sie mehr über die fünf Elemente, die die drei Doshas erzeugen: Luft, Äther (Raum), Wasser, Feuer und Erde.

In diesem Kapitel erläutere ich, wie Sie feststellen können, welche spezifischen Lebensmittel mit den einzelnen Elementen zusammenhängen. Dann verrate ich Ihnen 10 einfach zuzubereitende, modernisierte ayurvedische Rezepte, die mit jedem Element verbunden sind, damit Sie all diese Weisheit anwenden können.

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

IN DIESEM KAPITEL

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



Die Elemente essen

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



Vata



Pitta



Kapha

Luft + Äther

Feuer + Wasser

Erde + Wasser

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

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



URALTE WEISHEIT

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

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

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

Luftige Lebensmittel

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

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

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

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

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

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

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

Zu den luftigen Lebensmitteln gehören die folgenden:

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

Ätherische Lebensmittel

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

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

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

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

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

Index

A

Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy) 233
Adarshanam 147
Adhirata 149
Agni 146, 147, 148
Adarshanam 147
Amatroshna 147
Ashauryam 148
Bala 147
Bedeutung 146
Darshana 147
Dhatu poshanam 147
Dirgham 147
emotionale Funktionen 148
Kshaya 148
Manda-Agni 151
Matroshna 147
Ojah kara 147
Ojohara 148
Prabha 147
Prakriti varna 147
Pranahara 148
Pranakara 147
Tejah kara 147
Tejohara 148
Tikshna-Agni 150
Unausgewogenes Dirgham 148
Verdauungsfeuer 146
verstehen 146

Vikriti varna 147
Vishama-Agni 150
Aharshna 149
Ajna (Stirn-Chakra) 253
Ama 18, 19
Amatroshna 147
Amla Avastha Pakha (saure Phase) 188, 189
amla (sauer) 180
Anahata (Herz-Chakra) 251
Ananda 18
Aphrodisiaka 16
Artha 17, 18
Ashauryam 148
Asthi (Knochen) 172
Atharvaveda (Buch der magischen Formeln) 32
Atreya 11
Ayurveda
Bedeutung des 10
Geschichte des 10
Hauptprinzipien des 14
heute 12
Zweige des 15
Ayurvedische versus westliche Medizin 13

B

Bala 147
Bala Chikitsa 15
Bala Chikitsa (Kinderheilkunde) 15

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

C

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

D

Damstra Chikitsa 15
Toxikologie 15

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

E
Elemente 34
emotionale Funktionen (Agni) 148

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

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

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

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

J
Jadschurveda (Buch des Rituals) 32
Jara Chikitsa 15

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

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

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

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

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

P

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

Q

Qualitäten, Doshas der 51

R

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

S

Sahasrara (Kronen-Chakra) 254
Sakral-Chakra 250
salzige Phase der Verdauung 189
salziger Geschmack 181
Sama-Agni 150
Samaveda (Buch des Gesangs) 32
Samkhya 33
Sattva (Licht) 227

Sauberkeit (Dharma) 17
sauere Phase der Verdauung 189
saurer Geschmack 180
scharfe Phase der Verdauung 190

scharfer Geschmack 183
Schwaches Ojas 229
Schwaches Prana 233
Schwaches Tejas 231
Schwerfälligkeit 147, 174
Sechs Phasen der Verdauung 191
Seidenstraße 11
Selbstverwirklichung 17
Sexualtherapeutika 16
Shalya Chikitsa 15
Shauryam (Agni) 148
Shukra (Fortpflanzungsgewebe) 173
Solarplexus-Chakra 251
Sthapartaveda 32
Stirn-Chakra 253
Stuhlgang 42, 54, 149, 150
Susruta Samhita 11
süße Phase der Verdauung 188
süßer Geschack 178
Svadhisthana (Sakral-Chakra) 250

T

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

U

Upavedas 32
Urdhvaanga Chikitsa 15

V

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

W

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

Y

Yoga 33
Ayurveda und 13

Z

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

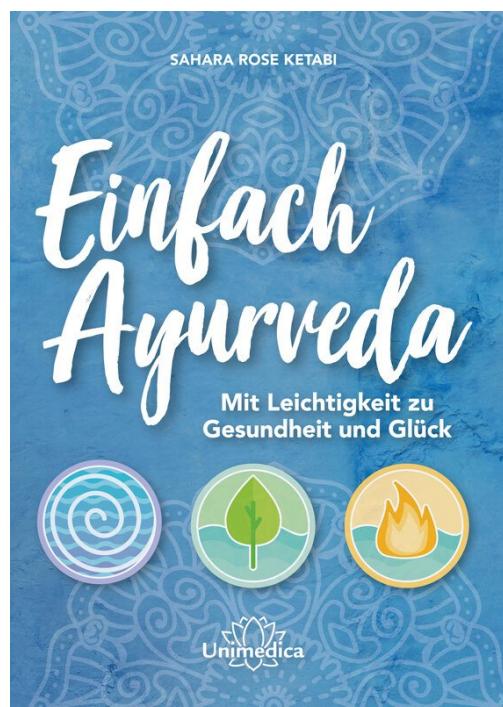
Sahara Rose Ketabi

Einfach Ayurveda

Mit Leichtigkeit zu Gesundheit und Glück

300 pages, geb.
semble 2022

[Achetez maintenant](#)



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être www.narayana-verlag.de