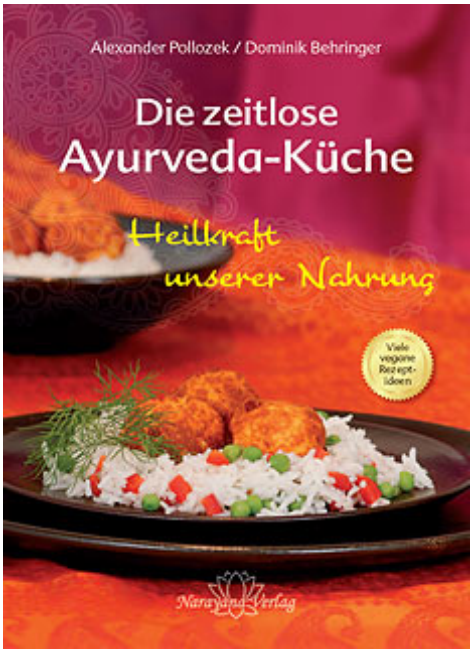
Pollozek / Behringer
Die zeitlose Ayurveda-Küche

Extrait du livre

Die zeitlose Ayurveda-Küche
de Pollozek / Behringer
Éditeur : Narayana Verlag



http://www.editions-narayana.fr/b8345

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Les Éditions Narayana/Unimedica sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homópathie 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, Dinesh Chauhan.

Les Éditions Narayana organisent des séminaires spécialisés sur l'homéopathie. Des orateurs de renommée mondiale comme Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

Der Dosha-spezifische Einfluss der Jahreszeiten und ausgleichende Maßnahmen (Rtucharya)

Dominantes Dosha	V A T A
Kosmisches Prinzip	Dynamik
Funktion	Kontrolle über alle Bewegungsabläufe
Naturbezüge	Golfströme, Erdrotation, Gravitation
Jahreszeit (W-Europa)	1. Okt. - 1. Febr. (Herbst/Frühwinter)
Witterungseinflüsse	Wind (Herbststürme/Klimawechsel)
Klimatische Störungen	Orkane, Dürren, Klimaschwankungen
Dominante Qualitäten (Gunas)	leicht kalt **trocken** rau veränderlich mobil
Dominante Elemente	**Luft** + Äther
Physisches Leitsymptom	Schmerz
Stammsitz	Dickdarm
Einfluss auf Dhatus	Gewebe abbauend
Saisonale Störungen & Krankheitstendenzen	Obstipation, Blähungen, Unterkühlung, Gelenkschmerzen, Husten, Schnupfen, Nervosität, Schlafstörungen, Ängste
Ausgleichende Rasas	süß, sauer und salzig
Ausgleichende Qualitäten (Gunas)	schwer heiß ölig träge stabil schleimig
Ernährung generell	nahrhafte, gekochte, warme, ölige, gut gewürzte Vollwertkost / Getränke, Suppen, Eintöpfe, Bohnen-, Reisgerichte, Gratins
Gemüse	Wurzelgemüse, gekocht; gelbe, rote, orange Gemüsepfannen, Aufläufe
Getreide	Dinkel, Weizen, Hafer, Quinoa, Reis
Hülsenfrüchte	Mungdal, rote Linsen, Toor Dal, Tofu
Obst	süße & saure Früchte, gedämpft
Gewürze & Kräuter	Kreuzkümmel, Ingwer, Muskat, Pfeffer, Ajwan, Fenchel, Hing, Kardamom, Zimt
Getränke	Gewürztees/-milch, Yogitee, milde Weine
Milchprodukte	in Maßen, Sauermilchprodukte, Milch, Ghee
Fleisch/Fisch	Geflügel, Fisch, Rind, Ziege, Hammel, Eier
Einschränken	Rohkost, Hefeprodukte, trockene Speisen

Essen & Leben im Einklang mit den Jahreszeiten

Wenn jede Tageszeit ihre spezifischen Qualitäten birgt, gilt das einmal mehr für die Jahreszeiten. Den Wandel und den massiven Einfluss einer Jahreszeit spürt jeder am eigenen Leib. Nach dem Gesetz „Gleiches verstärkt Gleiches" leiden die kälteempfindlichen *Vata*-Typen besonders im Spätherbst oder Frühwinter – dem Höhepunkt des kosmischen Vata-Einflusses auf die Erdatmosphäre.

Später Winter/Frühling (1.2.–1.6.): Kapha-Zeit – Entgiftungszeit

Das Wasser- und Erdelement bewirken in dieser Jahreszeit eine feuchte Kälte, Regen, Graupel, Schnee(schmelze), bewölkten Himmel und trübes, nass-kaltes Wetter. Im Januar/Februar sitzt der angesammelte Schleim noch sehr fest. Es ist die Zeit von Erkältung, Schnupfen und Nebenhöhlenkatarrh. Wer dazu neigt und zudem eine *Kapha*-Natur besitzt, sollte Milchprodukte bereits ab Mitte Januar stark einschränken, weniger Fleisch essen und seinen Süßigkeitsvorrat verschenken. Starten Sie mit einer *Kapha* reduzierenden Diät. In der christlichen Tradition fastet man genau in dieser Zeit.

Die Monate März bis Mai entsprechen der „inneren Schlackenschmelze" des Körpers. Es ist die beste Zeit für Fastenkuren oder mildere Monodiäten zur Entlastung des Organismus (siehe S. 329 ff.). Auch Fitness-Programme und Schlafreduktion wirken *Kapha* reduzierend und vorbeugend gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Das *Agni* ist in dieser Periode relativ schwach. Die Schleimhäute – Sitz von *Kapha* – beginnen sich zu erneuern. Sie stoßen dabei viel überschüssigen Schleim ab. In dieser Phase sollte man folglich keine verschleimenden, also *Kapha* vermehrende, Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Süßigkeiten oder zu viel tierisches Eiweiß, Weizenprodukte und Brot zu sich nehmen. Unterstützend wirken alle austrocknenden *Vata*-Nahrungsmittel und alle wärmenden, *Pitta* anregenden Gewürze. Alle grünen Gemüse sind chlorophyllhaltig und enthalten damit Bitterstoffe, die reinigend und dynamisierend auf Leber, Darm, Blut und Lymphsystem wirken.

Ideale Speisen im Frühling (Kapha reduzierend): Erbsen, rote Linsen, Bohnen, Sojaprodukte, Gemüsesuppen, Rohkost, Staudensellerie, Rettich, alle Kohlsorten, alle grünen Blattgemüse, Salate und besonders die drei goldenen Wurzeln Ingwer, Zwiebel, Knoblauch (Details siehe Nahrungstabelle).

Ideale Gewürze: Bockshornkleeblätter und -samen, Ingwer(-pulver), Kardamom, Gewürznelke, Galgantwurzel, Knoblauch, Cumin, Safran, rote Senfsaat, grüne und rote Chilischoten, schwarzer Pfeffer, Zimt.

Meiden: süße, saure und salzige Speisen, schwere, frittierte, fette Nahrungsmittel, Milchprodukte, tierisches Eiweiß, Weizen-, Dinkel- oder Weißmehlprodukte und Süßigkeiten.

Sommer/Frühherbst (1.6.–1.10.): Pitta-Zeit – aktive Zeit

Wenn das Feuerelement dominiert, gibt es sehr heiße, schwüle, tropische Sommer mit Wärmegewittern und Wetterleuchten. Herrscht das Wasserelement vor, wird der Sommer verregnet bis hin zu Überschwemmungen. Mit dem Einfluss von *Pitta* im Sommer werden die natürlichen Kalorien- und Energiedepots des Körpers automatisch verbrannt. Dadurch entsteht im Körper Hitze, zusätzlich zur äußeren Wärme. Das *Agni* wird deshalb zum Ausgleich zurückgefahren, weil der Körper nur wenig Wärmekalorien über die Nahrung erzeugen muss. Essen Sie deshalb weniger und achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl. Sorgen Sie jetzt für Kühlung und Entspannung. Schränken Sie deshalb auf jeden Fall Salz, Gewürze und Alkohol ein. An heißen Tagen sollte genügend Wasser getrunken werden und körperliche Anstrengung gemieden werden – insbesondere mittags zur *Pitta*-Tageszeit.

Halten Sie sich öfter an schattigen luftigen Plätzen, im und am Wasser sowie in Blumengärten auf. Das besänftigt erhitzte Gemüter, besonders die der *Pitta*-Typen!

Ideale Speisen im Sommer (Pitta reduzierend)
Frisches regionales Obst, alle wässrigen Gemüse wie Gurken, Zucchini, grüne Blattgemüse, Salate (Details siehe Nahrungstabelle).

Ideale Gewürze: Anis, Fenchel, Koriander, Petersilie, Minze u. a. frische Gartenkräuter.

Meiden: saure, salzige und scharfe Speisen, Nachtschattengewächse, Frittiertes, rotes Fleisch, Sauermilchprodukte, konzentrierte alkoholische Getränke.

Spätherbst/Frühwinter (1.10.–1.2.): Vata-Zeit – turbulente Zeit

Raum- und Luftelement dominieren im Herbst mit ihren kalten, trockenen Winden und ihrer Wechselhaftigkeit. Der Frühherbst ist noch *Pitta*-Jahreszeit, in der die Galle verstärkt arbeitet. Mit der zunehmenden Kühle und dem Einsetzen der Herbststürme gewinnt *Vata* langsam die Oberhand. Der Oktober ist oft noch recht warm. Ist die Sonne weg, spürt man, wie der Boden die Wärme schluckt und wie sich die Kälte mit dem Wind ausbreitet. Viele Sonnenanbeter sind in dieser Zeit oft leichtsinnig und zu leicht bekleidet, besonders die wärmebedürftigen *Vata*-Naturen.
Mit den ersten Nachtfrösten steigt das *Vata* in der Natur drastisch an. Verspannungen, GelenK– und Knochenschmerzen, unregelmäßige Verdauung und Schlafstörungen können sich einstellen. Ein bis maximal zwei Fastentage mit Ingwertee und anschließend gut gewürzten Mungbohnen-Gemüse-Eintöpfen oder *Kichari* können erfolgreich über diese Umstellungsphase hinweg helfen (siehe S. 342). Besonders wichtig ist jetzt ein regelmäßiger Tagesablauf, was die Mahlzeiten und die Ruhe-/Aktivitätsphasen anbelangt. Der Körper braucht Unterstützung durch warme, würzige Speisen und Getränke und vor allem nahrhafte, kalorienreiche Kost. Nur so kann *Agni* genügend innere Wärme produzieren. Im Lauf des Novembers entwickelt sich das Verdauungssystem zu einem Hochofen mit erhöhtem Kalorienbedarf. Es ist keine Zeit für Fastenkuren oder nachlässige Mahlzeiten, will man nicht wie ein Hungerhaken aussehen.

Ideale Speisen in der kalten Jahreszeit (Vata reduzierend): Warme Mais-, Gersten- und Reisgerichte, Nüsse, Kürbis, Auberginen, Knollengemüse, Kartoffeln, Eintöpfe und Suppen, warme Milchprodukte in Maßen, Mungbohnen, Fleisch, Fisch (Details siehe Nahrungstabelle).

Ideale Gewürze: Ingwer, Muskat, Galgantwurzel, Zimt, Kreuzkümmel, Ajwan, Nelke, Asant, Lorbeerblätter, Herbes de Provence.

Meiden: Bittere, herbe und scharfe Speisen, zu viel Rohkost, Kohlsorten, rohes Obst, zu schwere Speisen wie Weizengerichte, kalte Speisen und Getränke, Aufgewärmtes, Fast Food, Fasten.

Alle konstitutionellen Schwächen werden stark durch den Faktor Zeit beeinflusst

Vata verursachte Krankheiten werden meist durch Wetter-, LuftdrucK– oder Temperaturstürze, Föhn oder Bewölkung ausgelöst. So spüren beispielsweise Rheumatiker (Rheuma heißt *Amavata*) kurz vor einem Sturmtief eine Verschlimmerung ihrer Symptomatik.

Achten Sie von nun an auf die natürlichen Rhythmen der *Doshas* in Ihrem Körper und in Ihrer Umgebung. Stellen Sie bei Wetterwechsel Ihre Ernährung um. Passen Sie sie entgegengesetzt den Qualitäten der Witterung an. Herrscht beispielsweise feucht-kalt-schweres Wetter vor, essen Sie trockene, heiße, leichte Speisen. Essen Sie auch stets das, was momentan zu wenig in Ihrem Körper vorherrscht oder was einen *Dosha*-Überschuss ausgleicht.

Harmonie ist nur möglich durch Rhythmus

Rhythmus bedeutet Routine. Routine ist Regelmäßigkeit – die ewige Wiederkehr des Gleichen. Dem menschlichen Geist widerstrebt Routine zutiefst. Der Körper hingegen reagiert äußerst empfindlich auf permanente Änderungen. Er liebt Ankerpunkte – feste Zeiten und Rhythmen, auf die er sich einstellen kann. Der Körper hat ein inneres Uhrwerk. Wenn wir wie ein Surfer auf diesen Zeitwellen reiten, wird der Körper störungsfrei wie ein regelmäßig gewartetes Auto funktionieren. Gewöhnen Sie sich deshalb eine tägliche Gesundheitspflege an (*Dinacharya*), um Ihre drei *Doshas* in Harmonie zu halten. Der Körper liebt regelmäßige Dinge wie Gewohnheiten und Routine – also auch feste Schlafzeiten, Essenszeiten und regelmäßige Aktivitäts- und Ruhephasen.

WICHTIG!

Reduzieren Sie Vata durch eine Vata ausgleichende Diät (V–), wenn

- Ihr *Vata*-Anteil erhöht ist oder Sie ein dominanter *Vata*-Typ sind.
- Sie sich in der *Vata*-Lebensphase (ab 50 Jahren aufwärts) befinden.
- die Witterung gerade kalt, trocken, wechselhaft oder windig ist.
- Sie sich in einer Steppen-, Küsten- oder Hochgebirgsregion aufhalten.

Reduzieren Sie Pitta durch eine Pitta ausgleichende Diät (P–), wenn

- Ihr *Pitta*-Anteil erhöht ist oder Sie ein dominanter *Pitta*-Typ sind.
- Sie sich in der *Pitta*-Lebensphase (zwischen 18-55 Jahren) befinden.
- die Witterung gerade heiß, schwül, feuchtwarm oder drückend ist.
- Sie sich in einer Tropenwald-, Wüsten- oder Südseeregion aufhalten.

Reduzieren Sie Kapha durch eine Kapha ausgleichende Diät (K–), wenn

- Ihr *Kapha*-Anteil erhöht ist oder Sie ein dominanter *Kapha*-Typ sind.
- Sie sich in der *Kapha*-Lebensphase (Kindheit oder Jugend) befinden.
- die Witterung gerade nass, kalt, bewölkt oder regnerisch ist.
- Sie sich in einer regenreichen Region, im ewigen Eis, in Seengebieten oder in den Wäldern des Nordens aufhalten.

Das Essritual

„Trinken vor der Mahlzeit wirkt wie Medizin,
während des Essens wie Nektar, nach dem Essen wie Gift.“
(Upanishaden)

Der Geschmackssinn gilt als Hüter der Schwelle zu unserem Verdauungssystem

Essen ist – wie das Kochen selbst – eine Kunst. Über die Nahrung empfangen wir das Bewusstsein des Kochs und die Schwingungsebene der Nahrung (siehe S. 110 ff. „Das Triguna-Konzept“). Beispiel: Die Angst und die Ohnmacht des Tieres, das getötet wird, oder die Wut des Kochs registriert der Esser unterschwellig und nimmt diese Schwingungen in sich auf. Da die Nahrung gleichermaßen Körper, Geist und Bewusstsein nährt, sollten wir Speisen und Koch mit Bedacht auswählen und mehr Liebe in unsere täglichen Verrichtungen bringen. Die *Rishis* sahen in Nahrung eine Offenbarung Gottes. Ein kleines Gebet vor dem Verzehr, in Stille gesprochen, macht aus bloßer Nahrung eine „gesegnete“ Mahlzeit. Sie neutralisiert das Bewusstsein anderer Menschen, die mit der Nahrung in Verbindung standen. So wird aus dem elementaren „Töten des Hungers“ mittels Füllmaterial ein Nektar, der für uns wie geschaffen ist und Geist, Seele und Sinne nährt.

Der Ayurveda lehrt uns, dass Nahrung Prana ist – der Kraftstoff aller Lebewesen

Leben ist folglich eine permanente Suche nach Nahrung. Das Sanskrit-Sprichwort „Leben lebt von Leben“ sagt im Grunde alles. Wir erhalten unser Leben, indem wir das Leben anderer konsumieren. Aus Sicht der Natur haben alle Wesen ein gleiches Anrecht auf Leben. Wenn wir in Harmonie mit der Natur zu leben wünschen, sollten wir sie und „ihre Kinder“ nicht achtlos zerstören oder töten. Sir J. Chandra Bose[14], Indiens berühmter Physiker, fand vor mehr als einem halben Jahrhundert heraus, dass Pflanzen Sinnesorgane haben. Sie leben selbst nach der Ernte noch. Bereits die *Rishis* stimmen dem zu, dass die Karotte, die wir versaften, oder der Kohl, den wir für den Kochtopf klein schneiden, wie ein Tier Schmerz und Schrecken empfinden. Pflanzen können uns ihre Empfindungen nicht mitteilen. Deshalb glauben wir, sie hätten keine. Aber auch Gemüse und Früchte haben sie. Essen ist ein geheiligter Akt. Es ist eine Opfergabe an unser inneres Verdauungsfeuer, ähnlich den Opferungen bei Feuerritualen.

Jeder Bissen Nahrung muss seine eigene individuelle Existenz aufgeben

Er wird durch die Kraft von *Agni* verwandelt, um in einem größeren Kosmos in Menschenform weiterzuleben. Etwas, das „nicht ich“ ist, wird durch den Ich-Macher (*Ahamkara*) zu einem Teil von mir selbst umgewandelt. Jede Substanz fungiert entweder als „Nahrung“, „Medizin“ oder „Gift“. Da jede Nahrung neben *Prana* Träger von Bewusstsein ist, liegt die Entscheidung bei uns, welches Bewusstsein am ehesten unserem Lebensziel und Lebensgefühl entspricht.

Nahrung (Sattva) ist das, was unseren Körper, unsere Sinne und unser Bewusstsein aufbaut und nährt. Es ist das, was unser Körper beherrscht und verarbeiten kann.

Als Medizin (Rajas) bezeichnen wir in der Ayurveda-Heilküche die Gewürze und die achtsame Auswahl und Zubereitungsweise der Nahrung. All das verbessert die Assimilation, die Absorption sowie die Ausscheidung von Unverdaulichem. Medizin ist all das, was uns bei der Verdauung (Beherrschung) der Nahrungsmittel unterstützt.

Gift (Tamas), also toxisch wirkende Nahrungsmittel, blockieren die Verdauung. Sie stören den Aufbau unserer Gewebe und Organe und stumpfen Sinne und Bewusstsein ab. Als „Gift“ wird all das bezeichnet, was die Verdauungskraft und damit die „Beherrschung“ durch unseren Körper herausfordert (Details s. S. 138 ff.).

Ein Grund, weshalb in Indien der Akt des Essens ritualisiert wurde, ist sein Opferungsaspekt. Diese Art der Demutsbezeugung verhindert, dass wir den Essensakt als Ersatzbefriedigung oder demonstrative Unterwerfung der Tier- und Pflanzenwelt missbrauchen. Das Essritual reduziert auch die negativen Qualitäten von Nahrung und verstärkt seine positiven Wirkungen.

14 www.famousscientists.org/jagadish-chandra-bose

Pfade zur Gesundheit – Pfade zur Krankheit

Laut *Caraka* gibt es verhaltenspsychologische und mentale Ursachen für die Zerstörung der Harmonie der *Doshas*. Alle Gründe haben mehr oder weniger mit dem Thema Ernährung zu tun.

Gesundheitsgefährdende Nahrung (Viruddhahara)

1. Toxische Nahrungskombinationen;
2. Falsche Essenszeiten;
3. Falsches Essverhalten;
4. VPK störende, d. h., erhöhende Nahrungsmittel und Geschmacksrichtungen (*Rasa*).

Gesundheitsgefährdendes Verhalten (Viruddhacesta)

5. *Dosha*-spezifische Anleitungen zum Krankwerden;
6. Falsche Zeiten, Schlaf, Sex in Verbindung mit Nahrungsaufnahme etc.

Die Unterdrückung der 13 körperlichen Triebe (Vegasamdharana)

Der *Rishi* Atreya Muni beschreibt in der *Caraka Samhita* die körperlichen Triebe oder Reflexe, die man nicht unterdrücken sollte. *Adharaniya Vegas* sind natürliche Bedürfnisse, die von *Vayu* oder *Vata* kontrolliert werden. Jede regelmäßige Unterdrückung eines *Vegas* (Drang oder Trieb) oder eines Körperreflexes hat eine Störung der *Vata*-Funktion und somit langfristig eine ernste Erkrankung zur Folge. Die *Vegas* spielen eine zentrale Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit sowie der Verhütung von Krankheiten.
Benannt werden im Folgenden die Störungen, die durch die Unterdrückung dieser Reflexe hervorgerufen werden. Zuletzt werden Anweisungen gegeben, wie man diese Störungen beseitigt. Die *Vegas* sind in das vorliegende Kochbuch integriert worden, weil sie teilweise auch die Verdauungsorgane betreffen. Außerdem stellen sie – neben falscher Ernährung – eine der Hauptursachen für die Entstehung von Krankheiten dar.

Die Ursachen psychosomatischer Krankheiten gemäß Caraka

Die folgenden Ursachen werden als unheilvolle, ungesunde Verbindung der Sinne mit den Sinnesobjekten angesehen. Der richtige und maßvolle Gebrauch wird als gesund erachtet. Dies lässt sich auf das Thema „Ernährung“ übertragen. (Weitere Ursachen gemäß *Caraka* siehe unter „Toxische Nahrungskombinationen“). Das Fehlverhalten bezieht sich auf den Faktor Zeit, die Sinnesorgane und -objekte sowie die geistigen Fähigkeiten (*Asatmendriyata Samyoga*). Diese sind dreifach unterteilt:

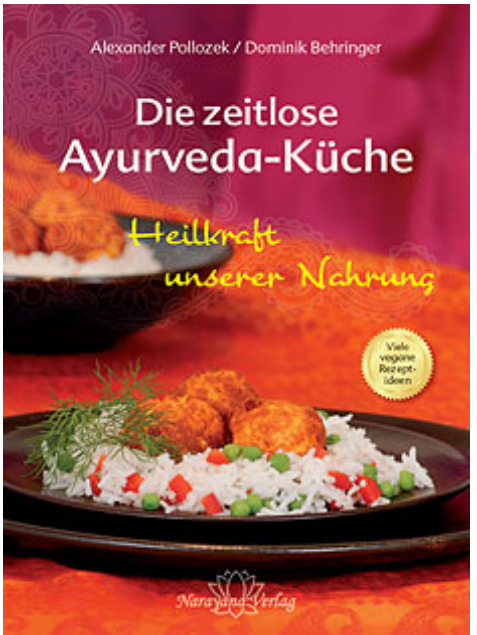
Exzessive Stimulation der Sinne (Atiyoga):
Zu grell, zu laut, zu scharf, zu sauer, zu flüssig, zu trocken, zu schwer, zu laut, zu rau etc.

Mangelnde Stimulation der Sinne (Ayoga):
Zu wenig Berührung, zu wenig Geschmack, zu wenig Sonne, zu wenig Flüssigkeit etc.

Fehlerhafte Stimulation der Sinne (Mithyayoga):
Pervertierter Gebrauch der Sinnesorgane, die starke Emotionen auslösen wie Angst, Panik, Phobien, Hass, Ekel, Aversion, Psychotrauma. Beispiel: Folterung, Furcht einflößende beleidigende Worte, Völlerei, Zwangsernährung, Hungerstreik etc.

Tabelle: Die Unterdrückung der 13 körperlichen Reflexe (Vegasamdharana) und ihre Behandlung

Die Unterdrückung von...	Störung als Folge	Beseitigung der Störung
1) Tränen des Kummers (*Asru*)	Augen-, Herzkrankheiten, Anorexie, Schwindel, laufende Nase	guten Schlaf, Wein, angenehme Gespräche, Anhören angenehmer Geschichten
2) Niesreiz (*Kshavadhu*)	Nackensteifheit, Kopfschmerzen, Migräne, Gesichtslähmung, Schwächung der Sinnesorgane	Nackenmassage, Dampfbäder, Nasentropfen, Inhalieren v. Kräuterrauch, Vata besänftigende Diät
3) Brechreiz (*Vamadhu*)	Schwellungen, Fieber, Schwindel, Übelkeit, Hautkrankheiten, Juckreiz, Anämie	Erbrechen Auslösen nach dem Essen, Inhalieren von Kräuterrauch, Fasten oder leichte Diät; Körperübungen, Abführen
4) Harndrang (*Moothra*)	schmerzhafter Harndrang, Kopf-/ Blasen-/ Genitalschmerz, Steifheit in den Leisten, Dysurie, aufgetriebenes Abdomen	Vollbäder, Massagen, Nasentropfen mit Ghee, Einlauf auf Kräuter- und Ölbasis, Kathetereinlauf mit abführender Wirkung
5) Stuhldrang (*Sakrit*)	Kopfschmerzen, Kolik, Kotstau, Blähsucht, Wadenkrämpfe, aufgetriebenes Abdomen	Zäpfchen, abführende Speisen & Getränke, Massagen, Dampfbäder, Vollbäder, Einläufe
6) Samendrang/Coitus interruptus / Sexualtrieb generell (*Shukla*)	Schwellung/Schmerzen in den Genitalien, Körperschmerzen, Harnstau, Impotenz, Fieber, Herzschmerzen, Hernien, Urinsteine	Massagen, Bäder, Wein, Reis, Milch, Hühnchen; Kräutereinläufe, Sitzbad, Geschlechtsverkehr
7) Windabgang (*Adhovata*)	Kot-, Harnstau, Blähsucht, Bauchkrämpfe, Schmerzen, Erschöpfung, Verlust der Sehkraft, Verdauungsstörungen, Herzleiden	Ölmassage (*Snehana*), Schwitzbad (*Svedana*), Zäpfchen, Einläufe; warme Nahrung und Getränke mit karminativer Wirkung
8) Aufstoßen (*Udgara*)	Blockade in Brust & Herz, Zittern, Verlust des Geschmacksinns, Dyspnö, Husten, Anorexie, Blähungen, Tremor, Schluckauf	langsamer essen, nicht sprechen beim Essen, Tabukombinationen meiden
9) Gähnen/Husten (*Kasa*)	Zittern, Krämpfe, Taubheitsgefühl, gekrümmter Körper, Verspannungen	Vata beseitigende Maßnahmen, Schlaf
10) Hungergefühl (*Kshudha*)	Schwäche, Appetitlosigkeit, Abmagerung, Körperschmerzen, Schwindel, Verlust von Ausstrahlung und Farbe	fettige, leicht ölige, warme & leichte Kost
11) Durstgefühl (*Thrit*)	Trockenheit in Kehle & Mund, Depression, Taubheit, Müdigkeit, Herzschmerzen, Erschöpfung, allgemeine Schwäche	kühle und Durst lindernde Getränke
12) Schlafdrang (*Nidra*)	schwere Augen, Körperschmerzen, Gähnen, Schwindel, Kopfschmerz, Schläfrigkeit	Ruhe, Ausschlafen, vor 0 Uhr zu Bett gehen
13) Keuchen (bei körperlicher Anstrengung) (*Srama Swasa*)	Ohnmacht, Herzkrankheiten	Ruhe, Vata besänftigende Mittel



Pollozek / Behringer

Die zeitlose Ayurveda-Küche

Heilkraft unserer Nahrung

400 pages, relié
publication 2013

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr