

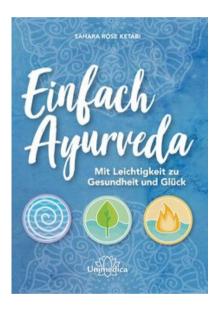
Sahara Rose Ketabi Einfach Ayurveda

Extrait du livre

Einfach Ayurveda

de <u>Sahara Rose Ketabi</u>

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



https://www.editions-narayana.fr/b25380

Sur notre <u>librairie en ligne</u> 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 https://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.



| Vorwort1 | Einführung | .3 |
|----------|---------------------------------|-----|
| | Wie dieses Buch organisiert ist | |
| | Extras | . 5 |
| | Danksagungen | . 6 |
| | | |
| | | |

TEIL 1 URALTE WEISHEIT, MODERNE ANWENDUNG 7

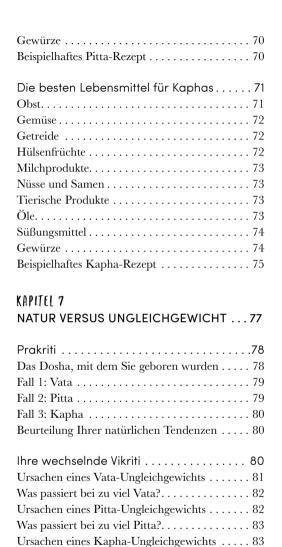
| KAPITEL I AYURVEDA ENTDECKEN9 | KAPITEL 2 AYURVEDA PRAKTIZIEREN |
|---|--|
| Was ist Ayurveda?10Die Bedeutung des Ayurveda10Die Geschichte des Ayurveda10Ayurveda heute12Ayurvedische versus westliche Medizin13 | Vielleicht praktizieren Sie bereits Ayurveda 22 Ihre morgendliche Routine 25 Kräutertees und Heilmittel 25 Öle 26 Mehr ayurvedische Praktiken 25 |
| Ayurveda und Yoga | Missverständnisse rund um Ayurveda 20 Ayurveda ist zeitaufwendig |
| Das Geheimnis der Gesundheit | Jeder Mensch kann Ayurveda praktizieren 28 |
| Essen und Gedanken verdauen: Ojas und Ama | KAPITEL 3 DIE GRUNDLAGEN DES AYURVEDA 31 |
| Beginn der Reise | Die Veden |



| Die drei Doshas und die fünf Elemente, | Pitta: Feuer und Wasser |
|--|-------------------------|
| aus denen sie erschaffen sind 34 | Kapha: Erde und Wasser |
| Vata: Luft und Äther | Wir sind alle Doshas |

TEIL 2 IHR EINZIGARTIGER GEIST-KÖRPER-TYP 39

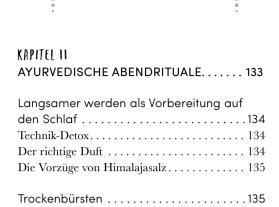
| KAPITEL 4 ENTDECKEN SIE IHR DOSHA41 | SchwereLeichtheit | |
|--|---|----|
| Dosha-Quiz42Ergebnisse Dosha-Quiz43Vata-Eigenschaften44Pitta-Eigenschaften44 | KAPITEL 6 DIE BESTEN LEBENSMITTEL FÜR JEDES DOSHA | 59 |
| Kapha-Eigenschaften | Die besten Lebensmittel für Vatas | 60 |
| Die Doshas verstehen 45 Vata-Typen 46 Pitta-Typen 47 | Obst | 60 |
| Kapha-Typen | Hülsenfrüchte | |
| | Nüsse und Samen | |
| KAPITEL 5 | Tierische Produkte | 63 |
| QUALITÄTEN DER DOSHAS 51 | ÖleSüßungsmittel | |
| Die Doshas als Qualitäten verstehen 52 | Gewürze | |
| Vata-Merkmale | Beispielhaftes Vata-Rezept | 65 |
| Kapha-Merkmale | Die besten Lebensmittel für Pittas Obst | |
| Ihre Qualitäten | Gemüse | 66 |
| Ihre Qualitäten ausgleichen | Getreide | |
| Ihre Entscheidungen beeinflussen Ihre | Hülsenfrüchte | 68 |
| Eigenschaften | Milchprodukte | |
| 5 | Nüsse und Samen | |
| Die Ursachen angehen | Tierische Produkte | |
| Trockenheit 57 Öligkeit 57 | ÖleSüßungsmittel | |
| | | |



| Was passiert bei zu viel Kapha? |
|--|
| Ihre Ungleichgewichte kennen |
| |
| KAPITEL 8 |
| EMPFEHLUNGEN ZUR LEBENSWEISE |
| FÜR JEDES DOSHA87 |
| Vata-Praktiken88 |
| Eine Routine entwickeln |
| Gehen Sie es langsamer an88 |
| Yoga-Übungen 89 |
| Meditations-Tipps92 |
| |
| Pitta-Praktiken94 |
| Regen Sie sich ab und chillen Sie mal 94 |
| Üben Sie sich in Achtsamkeit95 |
| Bleiben Sie cool |
| Yoga-Übungen |
| Meditations-Tipps97 |
| Kapha-Praktiken |
| Bewegen Sie Ihren Körper |
| Probieren Sie neue Dinge aus |
| Praktizieren Sie Vergebung |
| Yoga-Übungen |
| Meditations-Tipps |
| Pranayama |
| |

TEIL 3 EINE ALLTÄGLICHE ROUTINE ENTWICKELN 105

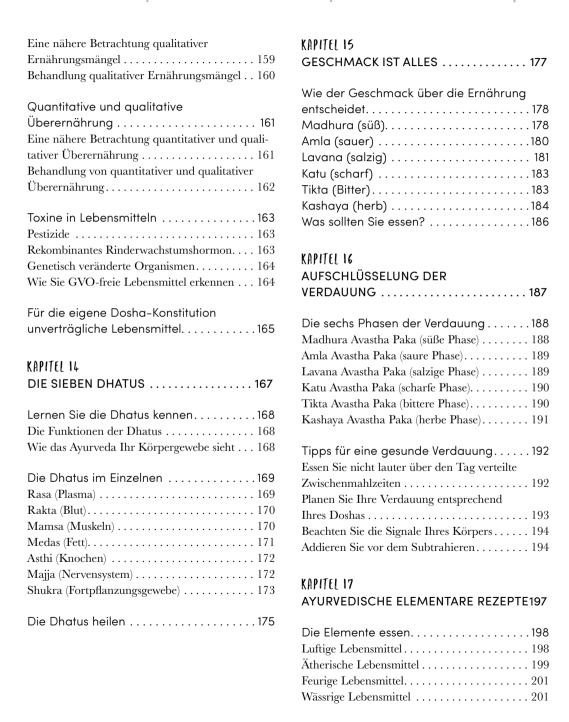
| KAPITEL 9 | Vata-Zeit (2 bis 6 Uhr) |
|---|--|
| DER AYURVEDISCHE TAGES-ZYKLUS 107 | Der Schleier zwischen Erde und Universum ist |
| | gelüftet120 |
| Die Kategorisierung der Zeit | Heilige Zeit für Meditation |
| Warum sollten Sie sich an einen ayurvedischen | |
| Zeitplan halten? | KAPITEL IG |
| Wie die Dosha-Zeiten funktionieren 108 | ENTWICKELN IHRER |
| | MORGENROUTINE |
| Kapha-Zeit (6 bis 10 Uhr)110 | |
| Stehen Sie kurz vor der Sonne auf | Die Bedeutung Ihrer morgendlichen |
| Bewegen Sie Ihren Körper | Routine |
| Essen Sie ein leichtes Frühstück | Wie Ihr Morgen Ihren Tag bestimmt 124 |
| D'II 7 'I (10 1 14 II) | Die Vorteile einer morgendlichen Routine 125 |
| Pitta-Zeit (10 bis 14 Uhr) | Was, wenn Sie keine Zeit haben? |
| Bleiben Sie im Moment | Was, wenn Sie kein Morgenmensch sind? 126 |
| Gehen Sie Ihre schwierigste Aufgabe an 113 | Planen Sie Ihre Morgenroutine 126 |
| Machen Sie das Mittagessen zu Ihrer größten | |
| Mahlzeit | Zungenschaben127 |
| Vata-Zeit (14 bis 18 Uhr) | Toxine im Mund und auf der Zunge 127 |
| Nutzen Sie Ihre Kreativität | Verdauung beginnt auf der Zunge 128 |
| Bleiben Sie auf dem Boden | Mehr schaben = weniger essen |
| Essen Sie gesunde Zwischenmahlzeiten | Zungenschaber-Varianten |
| statt etwas Süßes | Anwendung des Zungenschabers |
| Kapha-Zeit (18 bis 22 Uhr) | Ölziehen130 |
| Kommen Sie zur Ruhe | Geeignete Öle |
| Verzehren Sie ein leichtes Abendessen | Wie das Ölziehen funktioniert 130 |
| Gehen Sie nach dem Essen spazieren 117 | |
| | Trinken Sie etwas Heißes |
| Pitta-Zeit (22 bis 2 Uhr) 117 | Heiß ist hydratisierend |
| Schalten Sie elektronische Geräte aus 118 | Heiß regt das Verdauungsfeuer an |
| Schalten Sie Ihren Kopf aus | Heißes unterstützt die Reinigung 132 |
| Die Bedeutung des Schlafs | |
| Nutzen Sie den guten Schlaf vor Mitternacht . 120 | |

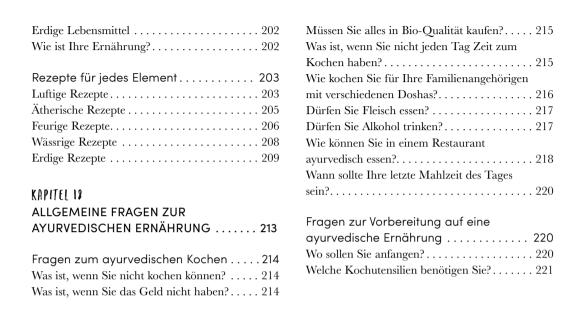


| Abhyanga (Selbstmassage mit Öl)1 | 37 |
|---|----|
| Die vorteilhafte Wirkung von Abhyanga 1 | 37 |
| So wird Abhyanga praktiziert 1 | 37 |
| Geeignete Öle 1 | 39 |
| | |
| | |
| Nasenreinigung | 40 |
| Nasenreinigung | |
| <u> </u> | 40 |

TEIL 4 AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG 143

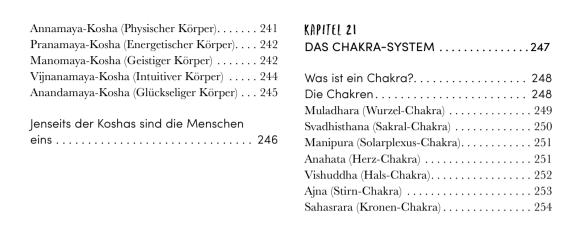
| KAPITEL 12 | KAPITEL 13 |
|--|--|
| DAS VERDAUUNGSFEUER AGNI 145 | DIE AYURVEDISCHE SICHTWEISE DER |
| | ERNÄHRUNG |
| Agni verstehen146 | |
| Die Bedeutung Ihres inneren Feuers 146 | Die fünf Arten von Ernährungsstörungen. 156 |
| Verdauung und die Doshas | Quantitative Ernährungsmängel 150 |
| Am Anfang steht die Verdauung 147 | Qualitative Ernährungsmängel 150 |
| Ihr zweites Gehirn | Quantitative und qualitative Überernährung . 150 |
| | Toxine in Lebensmitteln |
| Die vier Arten von Verdauungsfeuern149 | Ungeeignete Nahrung für die eigene |
| Sama-Agni (ausgeglichen) | Dosha-Konstitution |
| Vishama-Agni (Vata, unregelmäßig) 150 | |
| Tikshna-Agni (Pitta, scharf) | Behandlung der Störungen 157 |
| Manda-Agni (Kapha, träge) 151 | Quantitative Ernährungsmängel158 |
| | Eine nähere Betrachtung quantitativer |
| Die besten Lebensmittel für | Ernährungsmängel |
| jeden Agni-Typ | Behandlung quantitativer Ernährungsmängel. 158 |
| Lebensmittel für Vishama-Agni | |
| Lebensmittel für Tikshna-Agni | Qualitative Ernährungsmängel159 |
| Lebensmittel für Manda-Agni 153 | |





TEIL 5 DIE SPIRITUELLE SEITE DES AYURVEDA 225

| KAPITEL 19 | Prana: Die vitale Lebenskraft232 |
|---------------------------------------|--|
| KOSMISCHE KRÄFTE UND | Gesundes Prana |
| UNIVERSELLE QUALITÄTEN227 | Schwaches Prana |
| | Wie Sie Prana zurückgewinnen 234 |
| Die drei kosmischen Kräfte228 | _ |
| Ojas: Der Glanz des Lebens | Die drei universellen Qualitäten |
| Gesundes Ojas | Sattva: Das Licht des Bewusstseins 236 |
| Schwaches Ojas | Rajas: Kinetische Energie |
| Wie Sie Ojas zurückgewinnen 230 | Tamas: Trägheit |
| Tejas: Der Funke der Ausstrahlung 231 | KAPITEL 20 |
| Gesundes Tejas | DIE KOSHAS: IHRE |
| Schwaches Tejas | FÜNFSCHICHTIGEN KÖRPER239 |
| Wie Sie Tejas zurückgewinnen | TONTOCHICITITOEN RORI ER233 |
| | Menschliche Radios 240 |
| | Die fünf Körper 240 |
| | * |



TEIL 6 AYURVEDISCHE HEILUNG 259

| KAPITEL 22 | KAPITEL 23 | |
|--|------------------------------|-----|
| PANCHAKARMA 261 | AYURVEDISCHE HAUSMITTEL | 271 |
| Die Panchakarma-Erfahrung262 | Verdauungsstörungen | 272 |
| Über Panchakarma262 | Bauchschmerzen | 272 |
| Die Vorteile von Panchakarma 263 | Verstopfung | 273 |
| Vor dem Panchakarma | Blähungen | 273 |
| Ein typischer Tag beim Panchakarma263 | Sodbrennen | 274 |
| Die Panchakarma-Diät | Magenverstimmung (Dyspepsie) | 275 |
| | Durchfall | 275 |
| Panchakarma-Therapien | Darmparasiten | 276 |
| Shirodhara (Stirnguss) | Candida-Befall | 277 |
| Abhyanga (Ölmassage) | | |
| Karna Purana (Ohr-Therapie) 265 | Hautprobleme | 278 |
| Nabi Basti (Verdauungstherapie) 265 | Akne | 278 |
| Netra Basti (Augenverjüngungstherapie) 266 | Trockene Haut | 279 |
| Hrid Basti (Herzöffnungstherapie) 266 | Hautschäden | 279 |
| Udvartana (Kräuterpulver-Massage) 266 | Dunkle Ringe unter den Augen | 280 |
| Shiro Abhyanga (Kopfmassage) 266 | | |
| | Häufige Krankheiten | 280 |
| Panchakarma zu Hause267 | Kopfschmerzen | 280 |



| Migräne | ANHANG A GLOSSAR285 |
|------------------|------------------------|
| Fieber | ANHANG B RESSOURCEN289 |
| Frauengesundheit | Sahara Rose Ketabi |
| | INDEV |



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 Avurveda 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 Avurveda 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? Avurveda 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.

VORWORT 1

Dies ist der nächste Evolutionsschritt des Avurveda. 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. Avurveda 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

2

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 Avurveda 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

EINFÜHRUNG 3

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

4 EINFÜHRUNG

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.



URAITE 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.





EINFÜHRUNG 5



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:





Pitta



Vata

Luft + Äther 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.



URAITE 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 Erdund 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.

JRARK



Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie (MBCT - Mindfulness-Based Cognitive Therapy) 233 Adarshanam 147 Adhirata 149 Agni 146, 147, 148 Adarshanam 147 Amatroshna 147 Ashaurvam 148 Bala 147 Bedeutung 146 Darshana 147 Dhatu poshanam 147 Dirgham 147 emotionale Funktionen 148 Kshava 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

verstehen 146

Verdauungsfeuer 146

Unausgewogenes Dirgham 148

Vikriti varna 147 Vishama-Agni 150 Aharshna 149 Ajna (Stirn-Chakra) 253 Ama 18, 19 Amatroshna 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

В

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) Sahasrara (Kronen-Chakra) 254 Svadhisthana (Sakral-Chakra) 250 Vishuddha (Hals-Chakra) 252 Charaka 11 Charaka Samhita 11 Chaya 148 Chaya (Agni) 148



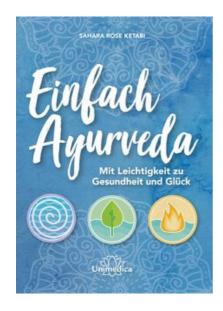
Damstra Chikitsa 15 Toxikologie 15

Darshana 147 Gesundheit 17 avurvedische Sicht auf 16 Depressionen 15 Lavana Avastha Paka (salzige Dhanurveda 32 Geheimnis der 16 Phase) 188, 189 Dhariyam (Agni) 148 Graha Chikitsa 15 lavana (salzig) 181 Dharma 17, 18, 173, 255 Grundlagen 31 Lebenskraft (Oias) 19 Dhatu Lotusblüte 254 Asthi (Knochen) 172 H Majja (Nervensystem) 172 Mamsa (Muskeln) 170 Hals-Chakra 252 Medas (Fett) 171 M Harshna (Agni) 148 Rakta (Blut) 170 herbe Phase der Verdauung 191 Madhura Avastha Paka (süße Rasa (Plasma) 169 herber Geschmack 184 Phase) 188 Shukra (Fortpflanzungsge-Herz-Chakra 251 madhura (süß) 178 webe) 173 Hülsenfrüchte 185 Majja (Nervensystem) 172 Dhatu karshvana 148 Mamsa (Muskeln) 170 Dhatu poshanam 147 Manipura (Solarplexus-Chakra) Dhatus 167, 168, 169 251 Funktionen der 168 Jadschurveda (Buch des Rituals) Materia Medica 11 Dirgham 147 Materieller Reichtum (Artha) 18 Doshas 34, 41 Jara Chikitsa 15 Matroshna 147 Entdecken 41 Medas (Fett) 171 Oualitäten der 51 Medhahara 149 Zeiten 108 K Medhakara (Agni) 148 **Drittes Auge** Kaffee 184 Medizin Ajna (Stirn-Chakra) 253 avurvedische versus westliche Kama 17, 18 Duldsamkeit (Dharma) 17 Kapha Eigenschaften 44 Milchprodukte 151, 179, 180, ٤ Kashaya Avastha Paka (herbe 181, 185 Mimamsa 33 Phase) 188, 191 Elemente 34 Moksha 17, 18 kashaya (herb) 184 emotionale Funktionen (Agni) Muladhara (Wurzel-Chakra) Kategorisierung, Zeit, der 108 148 949 Katu Avastha Paka (scharfe Muskeln (Mamsa) 170 Phase) 188, 190 katu (scharf) 183 F Kaya Chikitsa 15 N Fett (Medas) 171 Knochen (Asthi-Dhatu) 172 Kontrolle über die Gedanken Fortpflanzungsgewebe (Shukra) Nervensystem (Majja) 172 (Dharma) 17 Nicht stehlend (Dharma) 17 Frühstück, leichtes 109 Kontrolle über die Sinne Nicht wütend (Dharma) 17 (Dharma) 17 Nüsse und Samen 230 Koshas 239, 240 Nyaya 33 kosmische Kräfte 228 G Ojas 229 Gandharvaveda 32 Prana 232 0 Geist-Körper-Verbindung 33 Tejas 231 Geschmack 177 Ojah kara 147 Kräuter amla (sauer) 180 Ojas 18, 228, 229 Kurkuma 12 Ernährung, Entscheidung gesundes 229 Kronen-Chakra 254 über 178 Ojas-förderndes Tonikum 230 Kshaya 148 lavana (salzig) 181 schwaches 229 Kundalini-Schlangenenergie Geschmack;tikta 183 zurückgewinnen 230 255 Ojohara 148

296 INDEX

| P | Sauberkeit (Dharma) 17 | ν |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| • | saure Phase der Verdauung 189 | |
| Panchakarma 12 | saurer Geschmack 180 | Vaisheshika 33 |
| Entgiftung 12 | scharfe Phase der Verdauung | Vata |
| Phasen der Verdauung 188 | 190 | Eigenschaften 44 |
| Pitta | scharfer Geschmack 183 | Vedanta 33 |
| Eigenschaften 44 | Schwaches Ojas 229 | Verdauungsfeuer |
| Plasma (Rasa) 169 | Schwaches Prana 233 | Kapha-Vikriti 149 |
| Prabha 147 | Schwaches Tejas 231 | Pitta-Vikriti 149 |
| Prakriti varna 147 | Schwerfälligkeit 147, 174 | Vata-Vikriti 149 |
| Prana 232 | Sechs Phasen der Verdauung | vier Arten 149 |
| gesundes 233 | 191 | Verdauungsfeuer (Agni) 145 |
| schwaches 233 | Seidenstraße 11 | Vergebung (Dharma) 17 |
| zurückgewinnen 234 | Selbstverwirklichung 17 | Vikriti varna 147 |
| Pranahara 148 | Sexualtherapeutika 16 | Viraga 149 |
| Pranakara 147 | Shalya Chikitsa 15 | Vishada 149 |
| Prasada (Agni) 148 | Shauryam (Agni) 148 | Vishama-Agni 150 |
| Punarvasu 11 | Shukra (Fortpflanzungsgewebe) | Vishuddha (Hals-Chakra) 252 |
| Purusha 33 | 173 | Vrishya Chikitsa 16 |
| | Solarplexus-Chakra 251 | |
| | Sthapartaveda 32 | |
| Q | Stirn-Chakra 253 | $\boldsymbol{\mathcal{W}}$ |
| • | Stuhlgang 42, 54, 149, 150 | • |
| Qualitäten, Doshas der 51 | Susruta Samhita 11 | Wahrheit (Dharma) 17 |
| | süße Phase der Verdauung 188 | Weisheit (Dharma) 17 |
| • | süßer Geschack 178 | Wissen (Artha) 17 |
| eals | Svadhisthana (Sakral-Chakra) | Wurzel-Chakra 249 |
| Raga (Agni) 148 | 250 | |
| Rajas (Bewegung) 227 | | 4.1 |
| Rakta (Blut) 170 | _ | y |
| Rasa 178 | J | Yoga 33 |
| kashaya (herb) 184 | Tages-Zyklus 107 | Ayurveda und 13 |
| katu (scharf) 183 | Tamas (Dunkelheit) 227 | , |
| madhura (süß) 178 | Tejah kara 147 | |
| Rasa (Blut) 169 | Tejas 231 | 3 |
| Rasa-Dhatu 169 | gesundes 231 | - |
| Rigveda (Mantra-Buch) 32 | schwaches 231 | Zeiten |
| | Tejas-stärkendes Tonikum | Dosha-Zeiten 107, 109 |
| 0 | 232 | Kapha-Zeiten 109 |
| S | zurückgewinnen 231 | Kategorisierung, Zeit der 108 |
| Sahasrara (Kronen-Chakra) | Tejohara 148 | Pitta-Zeiten 109 |
| 254 | Tikshna-Agni 150 | Vata-Zeiten 109 |
| Sakral-Chakra 250 | Tikta Avastha Paka (bittere | Zeitplan 108 |
| salzige Phase der Verdauung | Phase) 188, 190 | Zufriedenheit (Artha) 17 |
| 189 | tikta (bitter) 183 | |
| salziger Geschmack 181 | Toxizität (Ama) 19 | |
| Sama-Agni 150 | Tombicae (Tima) 13 | |
| Samaveda (Buch des Gesangs) | | |
| 32 | fi. | |
| Samkhya 33 | U | |
| Sattva (Licht) 227 | Upavedas 32 | |
| | Urdhvaanga Chikitsa 15 | |

INDEX 297



Sahara Rose Ketabi

<u>Einfach Ayurveda</u>

Mit Leichtigkeit zu Gesundheit

und Glück

384 pages, relié sera disponible en 2020



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