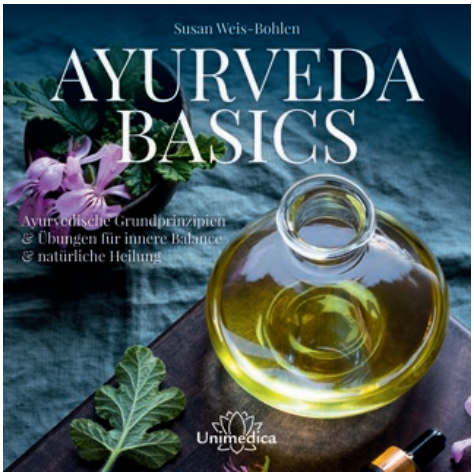
Susan Weis-Bohlen
Ayurveda Basics

Leseprobe

Ayurveda Basics
von Susan Weis-Bohlen
Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



https://www.narayana-verlag.de/b24119

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

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

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

INHALT

Einleitung **Seite x**

TEIL EINS
Ein Jahrtausende altes Heilsystem

1 Ein Überblick über das Ayurveda **Seite 3**
2 Der Weg zu Heilung und Wohlbefinden **Seite 19**
3 Ein Überblick über die Heilmethoden des Ayurveda **Seite 31**
4 Eine sanfte, 21-tägige Einführung ins Ayurveda **Seite 47**

TEIL ZWEI
Ein breites Spektrum ayurvedischer Heilmethoden

5 Heilende ayurvedische Rezepte **Seite 61**
6 Alltagsgewohnheiten und Yogaübungen **Seite 87**
7 Spirituelle Rituale und Praktiken **Seite 115**
8 Jahreszeitliche Anpassungen und ayurvedische Reinigung für alle Jahreszeiten **Seite 141**
9 Heilkräuter und Heilmittel gegen häufige Beschwerden **Seite 153**

Anhang A: Ayurvedische Kochzutaten ***Seite 167***
Anhang B: Die drei universellen Eigenschaften und die fünf Hüllen ***Seite 173***
Bezugsquellen ***Seite 177***
Literatur ***Seite 179***
Verzeichnis der Verfahren, Rezepte und Heilmittel ***Seite 181***
Index ***Seite 183***
Danksagungen ***Seite 190***
Über die Autorin ***Seite 192***

EINLEITUNG

2004 eröffnete ich in meiner Heimatstadt Baltimore im Bundesstaat Maryland einen esoterischen Buchladen. Obwohl das Geschäft gut lief, fühlte ich mich in einigen Kernbereichen meines Lebens unzufrieden, das betraf auch meine Gesundheit und meine Beziehungen. Ich begann über eine erfüllendere, nachhaltigere Zukunft nachzudenken. Die Antwort erhielt ich 2007 in der Form von Ayurveda.

Bevor ich Ayurveda in mein Leben einbezog, war mein Gewicht immer ein Problem gewesen; bereits mit 14 Jahren begann ich, Diät zu halten. Jahrelang machte mir außerdem phasenweise die Bulimie zu schaffen und mein Gewicht schwankte so stark, dass ich irgendwann beschloss, einfach nicht mehr darüber nachzudenken. Mein Leben war jedoch nicht unglücklich. Ich reiste in der Welt umher, lebte eine Zeitlang im Ausland und hatte unglaubliche Abenteuer. Obwohl ich nahezu 100 Kilogramm wog, behinderte mein Gewicht mich zwar nicht, war jedoch auch keine Hilfe.

Als ich mein Geschäft eröffnete, fühlte ich mich vollgestopft, nicht nur mit Essen, sondern auch mit Gedanken, Plänen, Ideen und Wünschen. Obwohl ich mich seit Jahren vegetarisch ernährte, regelmäßig meditierte und einen Yogakurs besuchte, hatte ich immer noch das Gefühl, meinem eigenen vollen Potenzial im Weg zu stehen. Im August 2007 führte ich eine kleine Reisegruppe auf einer Tour zu heiligen Stätten in England. Während der Reise stand ich in einem Kornkreis, als mich die Erkenntnis überkam, dass ich mich dafür öffnen musste, in meinem Leben Platz für etwas Neues zu schaffen, welche Form dies auch haben mochte. Später auf der Tour vergrub ich zwei kleine Rosenquarze unter einem Stein bei den Menhiren in Avebury. Im Geiste notierte ich mir die Stelle, an der ich sie vergraben hatte und gelobte, sie als gesündere Frau wieder auszugraben, deren Körper und Geist wirklich meine Gefühle widerspiegelten und die eine stabile Beziehung mit dem Mann hatte, mit dem ich den Rest meines Lebens verbringen würde.

Zuhause in Baltimore hörte ich tief in mich hinein und suchte nach einer Antwort darauf, wie ich mich besser fühlen würde. Dabei erkannte ich, dass ich mich nach einer Reinigung sehnte. Ich wollte alles loswerden, was meiner Gesundheit und meinem Wohlbefinden im Weg stand. Ich begann, Reinigungsverfahren zu recherchieren, und stolperte über den ayurvedischen Begriff des *Panchakarma*, der »fünf Aktionen« bedeutet. Ich las mehr darüber und lernte, dass Panchakarma eine Reihe von Behandlungen umfasst,

die den Körper reinigen und das Gewebe erneuern.

Diese alte indische Praxis fand bei mir so tiefen Anklang, dass ich einen Flug ins kalifornische San Diego buchte, um das Chopra Center zu besuchen, wo ich eine einwöchige Panchakarma-Behandlung und Unterricht in Ayurveda, dem traditionellen System der indischen Medizin, erhielt. Während des Aufenthalts im Chopra Center begannen sich die Giftstoffe in mir zu lösen, sowohl körperlich als auch emotional, und aus mir herauszufließen, und machten Platz für das, was als Nächstes kommen sollte. Ich kam zurück nach Hause mit dem Gefühl, dass sich in mir etwas grundlegend verändert hatte, und ich wollte es bereitwillig annehmen.

Ich hatte in meinem Buchladen einen kleinen Ayurveda-Bereich, der auch einige großartige ayurvedische Kochbücher enthielt. (Im Ayurveda gilt Essen als Medizin, daher ist die Zubereitung von nährendem Essen eine tragende Säule dieses Systems.) Ich nahm einige Bücher mit nach Hause und vertiefte mich in sie. Mit diesem neu angeeigneten Wissen besuchte ich einen indischen Markt und kaufte die erforderlichen Grundzutaten. Ich wollte meine Küche so ausstatten, dass ich darin heilende Gerichte zubereiten konnte, die meinen Geist und Körper ins Gleichgewicht bringen würden. Als ich daheim ankam, machte ich das erste von vielen *Kitcharis,* ein vegetarischer Mungbohnen-Reis-Eintopf, der als eines der heilsamsten ayurvedischen Gerichte gilt. Außerdem kaufte ich Öle und Pflanzenpräparate, um die Verfahren weiterführen zu können, die ich gelernt hatte.

Während ich begann, der Welt im Einklang mit den ayurvedischen Prinzipien zu begegnen, die auch Sie in diesem Buch kennenlernen werden, ergab alles nach und nach mehr Sinn und ich erzielte schnell sehr ermutigende Ergebnisse. In weniger als drei Monaten nahm ich beinahe 14 Kilogramm ab und mein Cholesterinspiegel sank um unglaubliche 80 Punkte. (Insgesamt habe ich über 27 Kilogramm abgenommen.) Andere Bereiche in meinem Leben, die zuvor nicht gut für mich gewesen waren, begannen ebenfalls sich zu verändern. Zum Beispiel befasste ich mich endlich mit den Ecken in meinem Haus, wo sich über die Jahre alle möglichen Dinge angehäuft hatten, und warf alles weg, was ich nicht mehr haben wollte. Ich schuf mehr Platz zum Atmen und fühlte das *Prana,* die Lebenskraft, durch mich hindurch und um mich herum fließen.

Nun, da mein Leben sich in großen und kleinen Dingen veränderte, wollte ich diese

KAPITEL 1

Ein Überblick über das Ayurveda

Es ist zwar schlichtweg unmöglich, 5000 Jahre ayurvedischer Lehre in einem einzigen Buch zusammenzufassen, aber Sie brauchen nicht alles wissen, um das Ayurveda in Ihrem Leben willkommen zu heißen und davon zu profitieren. In diesem Kapitel erhalten Sie eine Einführung in einige Hauptkonzepte. Im Anschluss ermitteln Sie Ihren spezifischen Geist-Körper-Typ innerhalb des ayurvedischen Gesundheits- und Heilsystems. Sobald Sie Ihren Typ kennen, ergibt sich der Rest von selbst – und Sie brauchen sich nicht die esoterischen Begriffe zu merken, denn schon die Grundkonzepte sind tiefgreifend.

WAS IST AYURVEDA?

Ayurveda wird häufig als das allererste medizinische System betrachtet. Es ist ein 5000 Jahre altes indisches Heilsystem, das sich auf holistische Weise mit Geist, Körper und Seele befasst. Das Ayurveda legt großen Wert auf die richtige Ernährungsweise, um sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sowie auf körperliche Betätigung, tiefe Atmung, Stressreduktion, guten Schlaf und andere grundlegende Konzepte, um die Ganzheit, Balance und Gesundheit des Körpers zu bewahren.

Im Ayurveda gilt Nahrung als Medizin. Wenn wir auf eine Weise essen, die ideal auf unsere spezifischen Bedürfnisse zugeschnitten ist, können wir unsere Gesundheit verbessern, länger leben und uns vor Krankheiten schützen. Dazu kommen andere ayurvedische Verfahren zur Unterstützung einer starken Geist-Körper-Konstitution.

Zwar fördern alle ayurvedischen Verfahren den Erhalt der Gesundheit, aber wenn man trotzdem krank wird, geht man davon aus, dass man schneller heilt, weil der Körper sich in besserer Balance befindet.

Das Wissen des Ayurveda entstammt den indischen Veden, die zu den ältesten geschriebenen Texten der Welt gehören. Dieses Medizinsystem wurde von den großen Lehrern Indiens (den *Rishis*) an ihre Schüler weitergegeben, die sie aufsuchten, um von ihnen zu lernen. Die Wissenschaft des Lebens, wie das Ayurveda häufig genannt wird, war ursprünglich eine mündlich vermittelte Tradition, die mithilfe von Konzepten und poetischen Sätzen (*Sutras,* wörtlich »Fäden«) von einer Generation an die nächste weitergegeben wurde. Selbst heute noch mag ein ayurvedischer Arzt Sutras singen, um Behandlungen zu erklären oder Weisheit weiterzugeben.

Viele Formen der Medizin haben ihre Wurzeln im Ayurveda. Kräutermedizin, Energiemedizin, traditionelle chinesische Medizin (TCM), Polarity-Therapie, Marma-Therapie, Akupunktur und selbst Reiki und heilende Berührung werden entweder im Ayurveda angewendet oder haben Gemeinsamkeiten mit diesem System. Das ist einer der Gründe, weshalb das Ayurveda der integrativen Medizin so zustimmend gegenübersteht. Es erkennt an, dass in vielen Traditionen Weisheit zu finden ist.

Wem hilft Ayurveda?

Ayurveda ist ein vielseitiges Gesundheitssystem, da es auf die spezifischen Bedürfnisse eines einzelnen Menschen zugeschnitten werden kann. Eine Lebensweise nach ayurvedischen Prinzipien kann helfen, gesund zu bleiben und sich schneller von Krankheiten zu erholen, und hoffentlich die Voraussetzung für ein langes Leben schaffen. Ayurveda kann auch bei Menschen, die bereits krank sind oder

Medikamente nehmen, eine Ergänzung zur herkömmlichen Medizin darstellen und zu einem integrativen Teil ihres Systems der Gesundheitsfürsorge werden.

Wenn das Ayurveda so vielen Menschen so viel Gutes tun kann und seit mehr als 5.000 Jahren angewendet wird, warum ist es in Fragen der Gesundheit und des Wohlbefindens nicht weiter verbreitet? Die Wahrheit ist, dass die Leute eher zu moderneren Konzepten der Gesundheitsfürsorge und Heilung neigen, weil sie glauben, dass Neueres älteren Ansätzen überlegen sein muss. Doch das ist nicht immer der Fall. Nachdem Sie dieses Buch gelesen und die hier beschriebenen Verfahren selbst ausprobiert haben, kommen Sie vielleicht zu dem Schluss, dass dieses uralte Verständnis des Gleichgewichts zwischen Körper und Geist sogar fortschrittlicher ist als das heute etablierte Gesundheitssystem.

Ayurveda und Religion

Viele Leute halten Ayurveda und Yoga für Hindu-Praktiken und sind besorgt, dass sie im Widerspruch mit ihren eigenen religiösen Traditionen stehen könnten. Ich fand als jüdische Frau, die seit Jahren buddhistische Meditation praktizierte, zum Ayurveda. Ich hatte keine Ahnung, dass Ayurveda in irgendeiner Weise

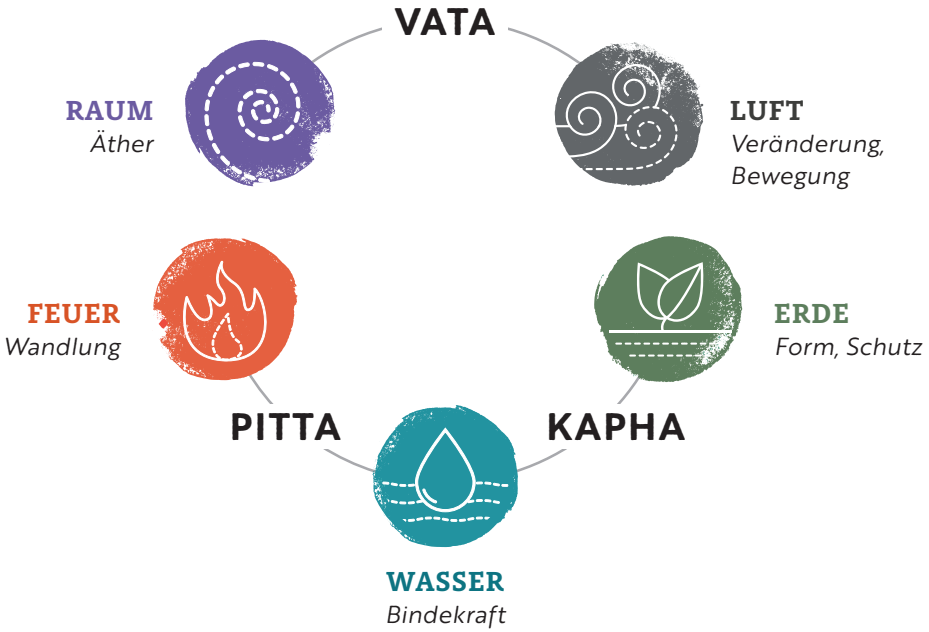
Die Schöpfungsgeschichte des Ayurveda

Es gibt eine uralte Geschichte, wie das Ayurveda in die Welt kam: Als Götter (*Devas*) und Dämonen (*Asuras*) die Welt erschufen, wollten beide Unsterblichkeit erlangen. Sie zogen an einem Seil, das an einem Pfahl befestigt war, der auf einer riesigen Schildkröte ruhte und quirlten so den Milchozean. Dies erzeugte den Nektar der Götter, *Amrita* oder *Soma*, Unsterblichkeit, Langlebigkeit, perfekte Gesundheit. Durch das Quirlen entstieg dem Ozean aus Milch der »göttliche Arzt« Dhanvantari (Avatar des Hindugottes Vishnu), der in der Hand eine Schüssel mit dem Elixier Soma trug. Dhanvantari ist heute als der Gott des Ayurveda bekannt und hält die Schüssel all jenen hin, die Ayurveda praktizieren, auf dass sie daraus trinken mögen.

DAS UNIVERSUM DES AYURVEDA

Ein Grundprinzip des Ayurveda besagt, dass wir aus einer Kombination von Energie und Materie bestehen. Wir alle, aber auch unsere Umwelt, bestehen aus den fünf großen Elementen (*Maha Bhutas*): (1) Äther, (2) Luft, (3) Feuer, (4) Wasser und (5) Erde. Das sind die Bausteine unserer Welt. Sie bilden unser Fundament und unsere Struktur (Erde), Bewegung und Kreislauf (Luft und Äther), Wandlung, Licht und Stoffwechsel (Feuer) sowie Bindekraft, Verdauungssäfte und Sekrete (Wasser).

Die fünf großen Elemente befinden sich zu unterschiedlichen Anteilen in jedem Menschen und der Umwelt. Manche Menschen und Orte haben mehr von einem bestimmten Element als andere. Die Wüste etwa hat mehr Feuer (Hitze) und Luft (Trockenheit), der Strand mehr Wasser und das Gebirge mehr Erde. Ebenso haben manche von uns mehr »Erde«, andere mehr »Äther« und wieder andere sind »intensiver« oder »heißer«. Unsere spezifische Kombination der fünf Elemente bildet unsere vorherrschende Körperkonstitution, *Dosha* genannt, von denen es drei Typen gibt: Vata, Pitta und Kapha. (Siehe Ihre einmalige Körperkonstitution [Ihr Dosha] auf Seite 8.) Folgende Eigenschaften werden den fünf großen Elementen zugeordnet:



Eine sanfte, 21-tägige Einführung ins Ayurveda

Wann immer Sie etwas Neues ausprobieren, vergessen Sie nicht, sich selbst Zeit und Flexibilität einzuräumen. Hoffentlich werden Sie ein ganzes Leben lang Zeit haben, diese neuen Dinge in Ihren Alltag zu integrieren, also machen Sie einen Schritt nach dem anderen. Sobald Sie die vielen Vorteile des Ayurveda erkannt haben, werden Sie diese Lebensweise wahrscheinlich permanent beibehalten wollen. Beginnen Sie langsam, erfahren Sie, was hinter den Ritualen steckt und finden Sie heraus, was Ihnen hilft, sich besser zu fühlen. Dieser Weg ist völlig individuell, nehmen Sie sich daher die Zeit, ihn im eigenen Tempo zu beschreiten und nehmen Sie neue Elemente des Ayurveda dann auf, wenn Sie sich bereit dazu fühlen. Bei einer langsamen Vorgehensweise ist es wahrscheinlicher, dass man dauerhaft daran festhält.

Es ist nicht notwendig, diese Lebensweise sofort voll zu übernehmen oder sie gleich mehrere Monate oder länger zu befolgen. Schnuppern Sie einfach drei Wochen rein und nutzen Sie dieses Kapitel dabei zur Orientierung. Sie können das ganz allein schaffen, aber wenn Sie glauben, es wäre hilfreich, machen Sie ruhig zur Unterstützung einen Termin bei einem Ayurveda-Therapeuten.

IN 3 SCHRITTEN ZUM AYURVEDA

Überlegen wir zuerst einmal, wie Sie sich auf Ihre neue ayurvedische Lebensweise vorbereiten können. Zunächst sollten Sie sicher sein, dass jetzt ein guter Zeitpunkt in Ihrem Leben ist, um mit solch einem Transformationsprojekt zu beginnen. Fahren Sie nächste Woche in den Urlaub oder stecken Sie mitten im Umzug, wird es Ihnen möglicherweise schwerfallen, sich an den 21-tägigen Plan zu halten. Wenn der Zeitpunkt passt, formulieren Sie Ihren Plan in einem speziell dafür gedachten Notizbuch – Ihrem Ayurveda-Tagebuch.

1. Betrachten Sie Ihre aktuelle Verfassung

Definieren Sie, was Ihre Hauptsorgen oder die wichtigsten Punkte in Ihrem Leben sind, die Sie verändern wollen. Setzen Sie sich entspannt hin, atmen Sie tief ein und aus und stellen Sie sich folgende Fragen – und denken Sie daran: »Der erste Gedanke ist oft der beste«, wie Buddha sagte. Anders ausgedrückt: Zensieren Sie sich nicht. Lassen Sie es fließen. Beantworten Sie folgende Fragen in Ihrem Ayurveda-Tagebuch:

- Was tut mir in meinem Leben nicht gut?
- Was würde ich tun, wenn ich alles tun könnte, was ich wollte?
- Was hält mich davon ab, weiterzukommen?

Schreiben Sie nun eine Liste der Hindernisse, die möglicherweise Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen oder der Probleme, die aktuell eine Rolle in Ihrem Leben spielen. Notieren Sie neben jeden Punkt eine einfache Lösung. Grübeln Sie nicht, wie die Lösung Realität werden soll; schreiben Sie sie einfach auf. Zum Beispiel:

Problem: Nach der Arbeit habe ich keine Energie mehr, mir eine gesunde Mahlzeit zu kochen.

Lösung: Bereiten Sie die Zutaten für Ihr Abendessen morgens vor, sodass abends, wenn es Zeit zum Kochen ist, alles bereit liegt.

Problem: Ich kann nicht kochen.

Lösung: Machen Sie einen Kochkurs oder lernen Sie ein Rezept. Bitten Sie einen Freund oder eine Freundin, mit Ihnen zu kochen.

Problem: Ich habe morgens keine Zeit für Körperübungen.

Lösung: Stehen Sie 10 Minuten früher auf und machen Sie nur eine neue Übung. Drücken Sie nicht auf die Schlummertaste. Stehen Sie einfach auf!

VATA-KITCHARI

Beruhigt Vata

FÜR: 4 Portionen **VORBEREITUNG:** 10 Minuten (plus Einweichzeit)
KOCHZEIT: 20-30 Minuten

Das erste ayurvedische Gericht, das ich selbst zubereitet habe, war das Kitchari aus Amadea Morningstars Kochbuch Die Ayurveda-Küche. *Ich kaufte all die exotischen Zutaten. Ich hatte keine Ahnung, was ich da machte, aber ich hatte mir fest vorgenommen, mit einer ayurvedischen Lebensweise zu beginnen. Als ich mich schließlich zum Essen hinsetzte und den ersten Löffel kostete, sagte mein ganzer Körper »*Hmmmmm*«. Ich hatte das Gefühl, dass mein Magen und mein Gehirn endlich etwas gefunden hatten, das auf jeder Ebene wirklich sättigend war – emotional, spirituell und körperlich. Ich fühlte mich wahrhaftig vervollständigt und hoffe, dass Sie dieselbe Erfahrung machen werden. Dieses Rezept ist gut für jahreszeitliche Reinigungen, aber auch, um einfach nur Geist und Körper zu beruhigen. Sie können es zum Frühstück, Mittag- und Abendessen zu sich nehmen.*

- ½ Tasse getrocknete halbe Mungbohnen (Dal)
- ½ Tasse ungekochter weißer Basmatireis
- 2 Tassen gehacktes Gemüse (eine oder zwei Sorten, siehe Auswahl auf der nächsten Seite)
- 2 EL Ghee
- 1 TL schwarze Senfsamen
- 1 Prise Asant
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Ajowansamen
- ½ TL gemahlene Koriandersamen
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 kleine gelbe Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Stück (5 cm) frischer Ingwer, geschält und gerieben oder fein gehackt
- 4-6 Tassen Wasser ⊛
- 1 TL Meersalz ⊛⊛
- ½ TL Pfeffer
- 1 zusätzlicher TL Ghee (optional)
- 1 Teelöffel Bragg's Liquid Aminos (optional)
- 1 kleine Handvoll frischer Koriander, gehackt (zum Garnieren)

VATA-KITCHARI *Fortsetzung*

1. Bohnen und Reis in eine Schüssel Wasser geben und waschen, bis das Wasser ziemlich klar bleibt. Die Schüssel mit frischem Wasser füllen und die Bohnen und den Reis bis zu einer Stunde einweichen lassen, während Sie den Rest des Rezepts vorbereiten.

2. Das Gemüse waschen und hacken.

3. Bevor Sie mit der Zubereitung der *Vagar* (Öl-Gewürz-Mischung) beginnen, schalten Sie die Abzugshaube über dem Herd ein, da die Gewürze ein sehr intensives Aroma abgeben können. Dann das Ghee in einem Suppentopf mit ungefähr 5,7 Litern Fassungsvermögen auf mittlerer bis hoher Flamme erhitzen. Die schwarzen Senfsamen zugeben. Sobald sie beginnen zu springen, Asant, Kreuzkümmelsamen, Ajowansamen, Koriandersamen und Kurkuma hinzugeben. Ungefähr 1 Minute garen, bis die Gewürze duften. Gewürze verbrennen schnell, also aufpassen, dass sich kein Rauch bildet.

4. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in die Vagar rühren.

5. Reis und Bohnen durch ein Sieb abschütten, dann zur Vagar geben. Umrühren, bis Reis und Bohnen mit Öl und Gewürzen bedeckt sind. 1-2 Minuten ruhen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

6. Das Wasser in den Topf gießen und umrühren. Das Gemüse zugeben und erneut umrühren. Den Deckel aufsetzen und bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen.

7. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch köchelt. Den Deckel schräg auf den Topf setzen, damit der Dampf (und somit überschüssiges Vata) austreten kann. Ungefähr 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgenommen wurde oder bis das Kitchari die gewünschte Konsistenz hat.

8. Gegen Ende der Kochzeit mit Salz und Pfeffer würzen.

9. Vom Herd nehmen. Auf vier Portionen aufteilen. Wenn gewünscht, zusätzlich Ghee und Bragg's Liquid Aminos zur Portion geben, die Sie sofort essen, und mit frischem Koriander garnieren.

⊛ *Verwenden Sie weniger Wasser, wenn die Konsistenz einem Eintopf ähneln soll, und mehr Wasser für ein eher suppiges Kitchari.*

⊛⊛ *Es ist wichtig, dass Sie Meersalz verwenden, da es zusätzliche Feuchtigkeit beisteuert. Himalaya-Salz sollte in diesem Rezept nicht verwendet werden.*

Ideale Gemüsesorten für dieses Rezept sind Kürbis, grüne Bohnen, Rote Bete, Okraschoten, Daikonrettich, Möhren, Erbsen und Süßkartoffeln. Zum Aufwärmen der übrigen Portionen etwas Wasser in den Topf geben und auf mittlerer Flamme erhitzen. Nicht in der Mikrowelle aufwärmen oder einfrieren.

VERZEICHNIS DER VERFAHREN, REZEPTE UND HEILMITTEL

A

Alltagsgewohnheiten
- Aromatherapie 96
- Fußmassage (Kansa Vatki) 134
- heißes Wasser mit Zitrone oder Limette trinken 91
- Kopfmassage 136
- Nasya-Öl 95
- Neti-Nasenspülung 94
- Ölmassage 93, 134
- Ölziehen 90
- Trockenbürsten 92
- Yoga 98
- Zungenreinigung 89

Appetitlosigkeit 156
Aromatherapie 96
Arthritis 156
Atemarbeit (Pranayama) 123
ayurvedische Heilkräuter 155
ayurvedische Reinigung für jede Jahreszeit 149
ayurvedischer Verdauungstee 63

B

Baumhaltung (Vrikasana) 104
Beine gegen die Wand (Viparita Karani) 107
Berghaltung (Tadasana) 101
Blähungen 156
Blasebalg-Atmung (Bhastrika) 126
Brücke (Depada Pidam) 108

C

Chakraklänge tönen 119

D

Durchfall 156

E

einfache Frühstücks-Bowl 82
Erden 131

F

Fußmassage (Kansa Vatki) 134

G

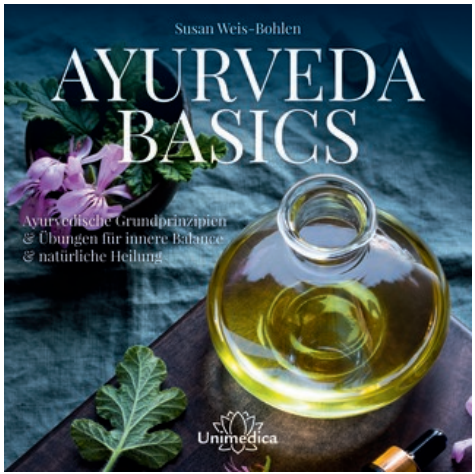
Gedrehter Stuhl (Parivrtta Utkatasana) 106
Gegrätschte Vorbeuge (Padottanasana) 109
Gemüsepfanne mit Pak-Choi, Tempeh und Pilzen 74
Ghee 35, 64
goldene Milch 66

H

heißes Wasser mit Zitrone oder Limette trinken 91
Herabschauender Hund (Adho Mukha Svanasana) 102
Husten mit Schleim 157
Husten, trocken 158
Husten und Erkältung 157

J

Jahreszeitliche Anpassungen für den Sommer/Frühherbst (Pitta) 147
Jahreszeitliche Anpassungen für den Spätherbst/Anfang Winter (Vata) 143
Jahreszeitliche Anpassungen für den Spätwinter/Frühling (Kapha) 145



Susan Weis-Bohlen

Ayurveda Basics

Ayurvedische Grundprinzipien & Übungen für innere Balance & natürliche Heilung

180 Seiten, geb.
erscheint 2019

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de