

# Nicky Sitaram Sabnis

## Entschlacken und Entgiften mit Ayurveda

Leseprobe

[Entschlacken und Entgiften mit Ayurveda](#)

von [Nicky Sitaram Sabnis](#)

Herausgeber: Droemer Knauer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16375>

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung .....	11
<b>Teil I</b>	
<b>Entschlacken mit Ayurveda: Die Grundlagen</b>	
Ursprung und Grundprinzipien des Ayurveda .....	15
Die fünf Elemente .....	16
Die drei Doshas oder Lebensenergien .....	17
Die Hauptmerkmale der drei Doshas .....	18
<i>Vata, das Prinzip der Bewegung - Pitta,</i>	
<i>das Prinzip der Umwandlung - Kapha,</i>	
<i>das Prinzip der Stabilität</i>	
Welcher Konstitutionstyp sind Sie? .....	21
Der Konstitutionstest .....	27
Mit allen Sinnen entschlacken .....	33
Wie Schlacken und Giftstoffe entstehen .....	38
Dhatus - Die sieben Gewebe des Körpers .....	41
Schlacken und Ungleichgewichte der Doshas .....	45
<i>Zungenbelag und Ama (Giftstoffe) - Die Malas</i>	
<i>als Zeichen von Ama-Belastung</i>	
Symptome für die Entstehung von Schlacken, Ursachen und Harmonisierung .....	50
Ernährung nach dem Ayurveda .....	54
Die sechs Geschmacksrichtungen .....	54

Die Wirkungen der verschiedenen Geschmacksrichtungen .....	56
<i>Süßes baut auf, gibt Kraft und Zufriedenheit - Salziges macht durstig - Saures regt den Appetit an - Scharfes schürt das Verdauungsfeuer - Bitteres entgiftet - Herbes trocknet aus</i>	
Lebensmittel für die verschiedenen Doshas.....	61
<i>Vata - Pitta - Kapha - Vata-Pitta - Vata-Kapha - Pitta-Kapha - Vata-Pitta-Kapha</i>	
Die drei Gunas: Sattva, Rajas und Tamas .....	72
Essen mit allen Sinnen .....	75
Richtige Ernährung ist die beste Medizin .....	75
Einflüsse auf die Wirkung der Nahrung im Körper .....	76
<i>Essenszeiten - Die Art der Zubereitung - Menge und Anzahl - Die Atmosphäre - Klima und Ort - Persönliche Verfassung - Langsam essen, warme Getränke - Nach dem Essen</i>	
 Teil II	
Entschlackung durch Bewegung und Anregung von Körper, Seele und Geist	
Gesunde Bewegungen.....	83
Drei-Dosha-Übungen .....	83
Yoga .....	85
<i>Der Sonnengruß (Surya Namaskar) - Asana für Vata - Asana für Pitta - Asana für Kapha</i>	
Das ayurvedische Sinnestraining .....	93
Düfte und Aromen .....	93
Musik .....	95
Farben . . . ..	96

Geist und Seele entschlacken .....	99
Die »Verdauungsarbeit« des Geistes .....	103
Goldene Regeln für einen freien Geist.....	105
<i>Pranayama (Atemübungen) - Meditation (Reinigung</i>	
<i>und Entspannung des Geistes) - Die Kraft des</i>	
<i>positiven Denkens - Mantren - Visualisation -Schlaf-</i>	
<i>Persönliche Hingabe</i>	
Abhyanga - Ganzkörper-Ölmassagen	
für sich selbst .....	116
Pancha Karma - Die »fünf Heilbehandlungen« .....	120
Teil III	
<b>Rezepte zum Entschlacken</b>	
Von der Reinheit, dem Gebet und der Liebe .....	123
Die Integration und Umsetzung im Alltag .....	126
Gewürze - Heil- und Wirkungsweise .....	130
Geschmack und Wirkung ausgesuchter Gewürze	
und Kräuter .....	132
Die Herstellung von Ghee, Churnas und Masalas ...	134
<i>Ghee (reines Butterfett) - Phodni oder Tadka (das</i>	
<i>Anrösten von Gewürzen) - Churnas (Pulver) -Masalas</i>	
<i>(Gewürzmischungen)</i>	
Die Vorbereitung der Entschlackungstage.....	147
Ein Entschlackungswochenende .....	151
<i>Rezepte für das Entschlackungswochenende -</i>	
<i>Ayurvedischer Champagner: Heißes Wasser</i>	
Sanftes Fasten für das alltägliche Gleichgewicht ...	162

Kochen - Pure Lebensfreude .....	163
Frühstück .....	163
Aperitifs und Tees .....	167
Vorspeisen und Snacks .....	172
Suppen .....	177
Hauptspeisen, vegetarisch .....	182
Fisch und Fleisch .....	190
Getreide und Hülsenfrüchte .....	200
Beilagen und Salate .....	208
Brot, Chutneys und Dips .....	214
Nachspeisen .....	221
Anhang .....	227
Dank .....	227
Literatur .....	228
Adressen .....	229
Glossar .....	232
Rezeptverzeichnis .....	236

Leseprobe von N. S. Sabnis,  
 „Entschlacken und Entgiften mit Ayurveda“  
 Herausgeber: Droemer Knaur Verlag  
 Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
 Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

## *Einleitung*

Nach dem Ayurveda ist der Mensch gesund, wenn er vom Kosmos das aufnimmt, was er braucht, und das wieder abgibt, was er nicht benötigt. Es muss ein gesundes Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben bestehen, damit der Körper all seine Funktionen aufrechterhalten kann. Dieses Gleichgewicht ist bei jedem Menschen individuell verschieden, und die Funktionen von Aufnahme und Ausscheidung sind bei jedem unterschiedlich ausgeprägt. Unwohlsein und Krankheit sind stets eine Abweichung von der gesunden Balance. Der Ayurveda beschreibt viele unterstützende Maßnahmen - von der Ernährung bis hin zu Meditation -, die es dem Menschen ermöglichen, in harmonischem Einklang mit der Natur zu sein. Dabei wird immer wieder besonders darauf hingewiesen, wie wichtig Entgiftung und Entschlackung sind, damit die körperlichen und geistigen Kräfte wiederhergestellt oder erhalten werden können.

Neben den natürlichen, im normalen Stoffwechsel anfallenden Abfallprodukten kommen heute noch eine Unzahl neuer Substanzen hinzu, die vom menschlichen Körper ausgeschieden werden müssen: Medikamente, Genussstoffe, überschüssige Säuren, Umweltgifte, Nahrungsmittelzusatzstoffe usw. Dies kann zu einer Überlastung des körpereigenen Entsorgungssystems führen, besonders wenn der Mensch nicht mit seiner persönlichen Konstitution (Prakruti) vertraut ist, diese unterstützt und zum Ausdruck bringt. Deshalb beginnt jede ganzheitliche Behandlung mit Entschlackung und Entgiftung - sowohl in der westlichen als auch in der östlichen Naturheilkunde. Denn solange die Altlasten

nicht eliminiert sind, fehlt dem Organismus die Energie, sich zu erholen und zu heilen.

In diesem Buch finden Sie viele Vorschläge, wie Sie Ihren Körper, Ihr Gemüt und Ihren Geist unterstützen und anregen können. Sie lernen Ihre Konstitution kennen und erhalten viele Anleitungen und reichlich Rezepte, wie Sie diese über Ernährung, Yoga und andere Übungen in Harmonie bringen können.

Dies ist der erste Schritt. Es ist der erste Schritt jeder ganzheitlichen Behandlung, aber auch die Grundlage für ein präventives Verhalten, damit es in der Folge erst gar nicht mehr zu derlei Beschwerden kommt.

Mit der ayurvedischen Ernährung schaffen wir zwei Schritte auf einmal: Wir nehmen Nahrung zu uns, die die Entschlackung ermöglicht, und gleichzeitig lebenswichtige Nährstoffe. Der Ayurveda hat dabei nie Patentrezepte, die für jeden Menschen in gleicher Weise wirksam sind, sondern er geht jeweils auf die so genannte Konstitution des Einzelnen ein. Es ist sinnvoll, gleichzeitig mit einer bewussten Ernährung auch Geist und Psyche zu »reinigen«, zum Beispiel mit Yoga und Meditation. Körper, Geist und Seele werden im Ayurveda als untrennbar verbundene Einheit betrachtet. Dies gibt uns die Möglichkeit, auf vielen Wegen - also ganzheitlich, über die Ernährung, über körperliche und geistige Übungen - unsere Gesundheit zu unterstützen. Und dies alles mit viel Spaß und wohlschmeckendem Essen, denn nichts entgiftet mehr als eine positive und leichte Einstellung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit »als Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens«.

Dies ist eine ganzheitliche Sicht, die im Ayurveda noch umfassender gesehen wird: Wir sind ein Teil des Ganzen, Teil der universellen schöpferischen Energien. Ayurveda ist dabei ein Werkzeug, mit dem wir lernen können, wie wir mit der Welt verbunden sind und die Welt mit uns.

Dreh- und Angelpunkt ist dabei die Aufrechterhaltung oder Wiedererlangung des persönlichen Gleichgewichts - eine Balance von äußeren und inneren Einflüssen. Dazu gehören unsere persönliche gesundheitliche und geistige Verfassung, der Wechsel von Tages- und Jahreszeiten, das Klima, in dem wir leben, die Bedingungen an unserem Arbeitsplatz und Wohnort, unsere sozialen Beziehungen und natürlich, was wir als Nahrung zu uns nehmen.

*j*





Nicky Sitaram Sabnis

[Entschlacken und Entgiften mit Ayurveda](#)

Körper, Geist und Psyche klären

240 Seiten, kart.  
erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)