

Ayurveda - Das „Handbuch“ für alle Bereiche des Lebens

Ayurveda - ein ganzheitliches System:

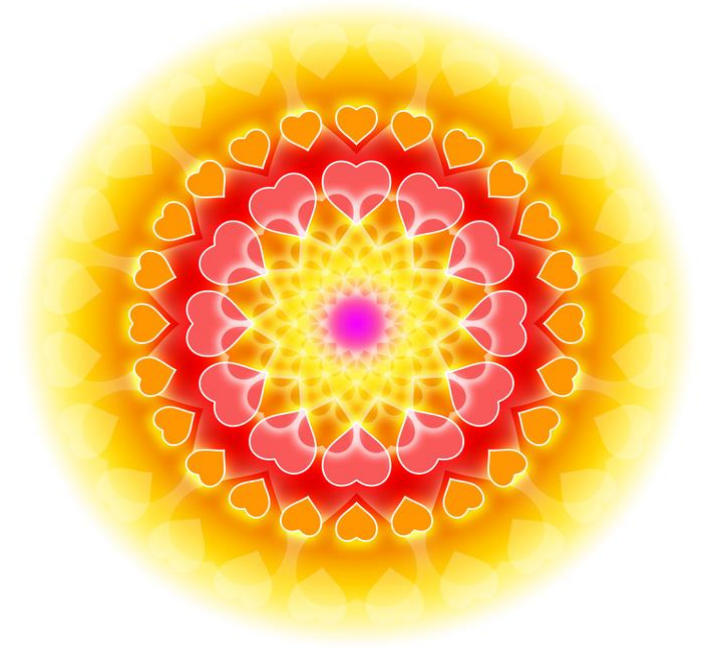
„Körper, Geist und Seele stellen einen Dreifuß dar
für alles Existierende.

Wenn vereint bringen sie das fühlende Wesen hervor,
für das Ayurveda ins Licht gerufen wurde.“

Aus klassischer Ayurveda Literatur: Caraka Samhita, Sutra Sthana 1:46

Eine mögliche Unterteilung von Ayurveda in:

- Gesundheitskunde - Maßnahmen zur Gesunderhaltung
- Heilkunde - medizinische Wissenschaft
- Philosophie - Betrachtung des Universums und des Menschen von unterschiedlichen Standpunkten



Die Bioenergie Vata

Symbolisiert die Qualitäten der Elemente: „Wind & Raum“

Daraus resultierende Eigenschaften: trocken, leicht, fein, kalt, beweglich, rau

Nahrungsmittel die Vata vermindern/besänftigen
haben entgegengesetzte Eigenschaften.

Sie sind: wärmend, nährend, beruhigend, befeuchtend

Lebensmittel die Vata vermindern sind von:

Süßem aber auch saurem oder salzigem Geschmack



Die Bioenergie Pitta

Symbolisiert die Qualitäten der Elemente: „Feuer & Wasser“

Daraus resultierende Eigenschaften: heiß, durchdringend,
leicht ölig, sauer und scharf

Nahrungsmittel die Pitta vermindern/besänftigen
haben entgegengesetzte Eigenschaften.

Sie sind insbesondere: kühlend, befeuchtend und mild

Lebensmittel die Pitta vermindern sind von:

Süßem aber auch bitterem oder herbem Geschmack



Die Bioenergie Kapha

Symbolisiert die Qualitäten der Elemente: „Erde & Wasser“
Daraus resultierende Eigenschaften: kalt, schwer,
unbeweglich, feucht, schleimig

Nahrungsmittel die Kapha vermindern/besänftigen
haben entgegengesetzte Eigenschaften.

Sie sind insbesondere: wärmend, entwässernd,
anregend und leicht

Lebensmittel die Kapha vermindern sind von:
Scharfem aber auch bitterem oder herbem Geschmack



Die Wirkung auf die Psyche Das Sattva-Prinzip

Symbolisiert die Qualitäten von: „Reinheit und Harmonie“

Die Energie von Sattva fördert folgende
psychische Eigenschaften:

In sich selbst ruhend, Achtsamkeit, Gelassenheit,
Zufriedenheit, altruistische Gewohnheiten, Geduld

Nahrungsmittel mit Sattva Charakter sind z.B.:

frisch zubereitete Speisen aus Dinkel, Weizen und Reis,

Kräuter wie Basilikum, Dill und Koriander, Honig und Ghee, frisches grünes

Gemüse, frische unbehandelte Milchprodukte, grüne Erbsen und Mungbohnen



Die Wirkung auf die Psyche Das Rajas-Prinzip

Symbolisiert die Qualitäten von: „Leidenschaft und Aktivität“

Die Energie von Rajas fördert folgende psychische Eigenschaften:

Feurigkeit, Ungeduld, Ehrgeiz, egozentrisches Verhalten, Erfolgssucht, Motivation, Brillanz, Gier, Wut und Zorn

Nahrungsmittel mit Rajas Charakter sind z.B.:

Speisen aus Roggen und Gerste, saure Früchte, Knoblauch, Zwiebel, Chili, Ingwer, frischer Fisch und Eier, hochwertiges Muskelfleisch
Alkohol und fermentierte Produkte, Linsen und frisch gepresste Öle



Die Wirkung auf die Psyche Das Tamas-Prinzip

Symbolisiert die Qualitäten von: „Trägheit und Ignoranz“

Die Energie von Tamas fördert folgende
psychischen Eigenschaften:

Dumpfheit und Unbewusstheit, Apathie, Faulheit,
Gleichgültigkeit, Lethargie

Nahrungsmittel mit Tamas Charakter sind z.B.:

Speisen die im Übermaß konsumiert werden, verkochte und verdorbene
Nahrung, fettiges Fleisch und Wurstwaren, alter gereifter Käse, Speisen die
Industriell stark verarbeitet sind (z.B. Konserven, weißer Zucker, Tütensuppen)



Die Umsetzung der Nahrung Das Prinzip von Agni – Folie 1

Das sogenannte Jathar-Agni steht für den gesamten Prozess der Verdauung.

Es sorgt für die Umsetzung der Nahrung in Nährstoffe und Abfallstoffe.

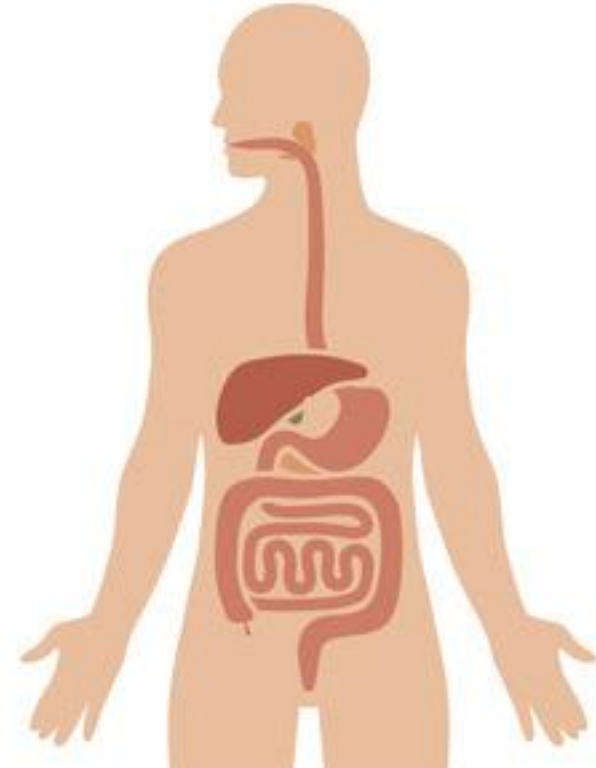
Somit ist es unter anderem verantwortlich für die Menge der aus der Nahrung gebildeten Körpergewebe und deren Qualität.

Eine gute Funktion von Agni zeigt sich:

In einem „gesundem Appetit“ und „normalem“, täglichen Stuhlgang

Störungen von Agni können sich zeigen in Form von Verdauungsstörungen, wie zum Beispiel:

starken Blähungen, Bauchdrücken, Sodbrennen, Völlegefühl und Müdigkeit nach dem Essen, Durchfall oder Verstopfung



Die Umsetzung der Nahrung Das Prinzip von Agni – Folie 2

Es werden vier verschiedene Zustände von Agni in der klassischen Literatur beschrieben:

1) Ein normal funktionierendes Agni wird als Agni Samya bezeichnet.

2) Mandagni: Bezeichnet die verminderte Funktion von Agni.

Folge ist die Tendenz zu Obstipation (Verstopfung)

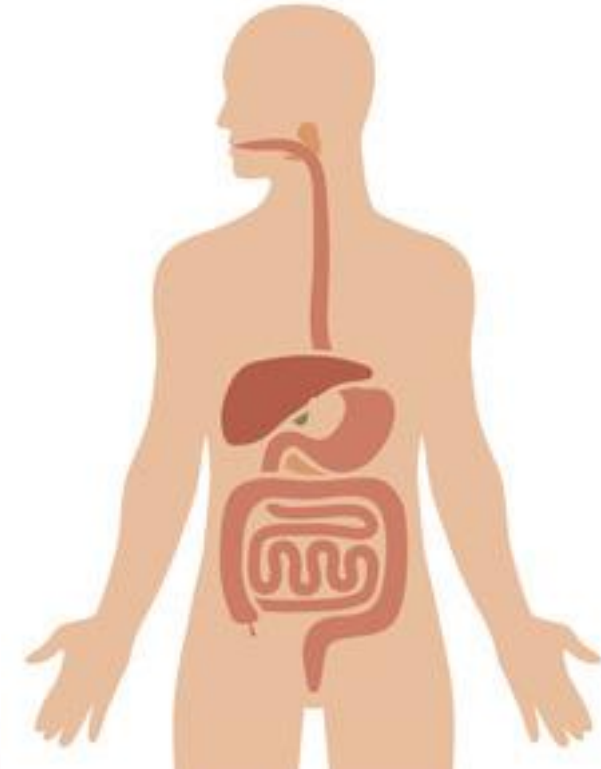
3) Tikshnagi: Ist die Zunahme bzw. Erregung von Jatharagni

Folge ist die Tendenz zu Diarrhoe (Durchfällen)

4) Vishamagni:

Beschreibt die unregelmäßige Funktion von Agni

Folge ist der Wechsel zwischen normalem Stuhl, Obstipation und Diarrhoe



Einige Grundprinzipien

Die verwendeten Nahrungsmittel sollten von frischer und hochwertiger Qualität sein (überwiegend von Sattva-Qualität)

Anpassung an die Persönlichkeit des Menschen:

- Berücksichtigung der individuellen Konstitution (Tridoshaprinzip von: Vata, Pitta und Kapha)
- Intensität der Umwandlung der Nahrung (Jathar-Agni)

Verwendung von überwiegend einheimischen bzw. regional angebauten Produkten

Die Nahrung sollte, der Gesundheit zuträglich sein (z.B. im Bezug auf die Menge, den zeitlichen Zusammenhang, die Kombination von Speisen, die Art der Zubereitung) ... und unsere Sinne erfreuen ...

