Vasant Lad

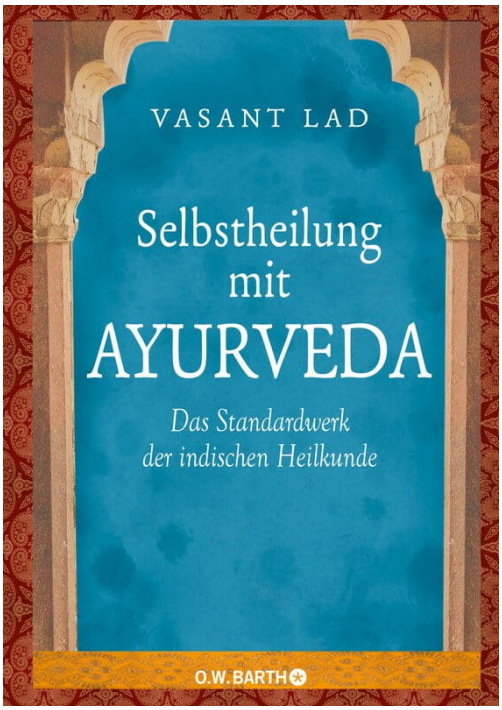
Selbstheilung mit Ayurveda

Leseprobe

Selbstheilung mit Ayurveda

von Vasant Lad

Herausgeber: Droemer Knaur Verlag



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: Wir alle bedürfen der Heilung 11

Teil I: Die Wissenschaft vom Leben

1 Ayurveda: Körper, Geist und Seele 19
Das Universum und wie wir mit ihm verbunden sind 19
Die fünf Elemente: Bausteine der Natur 20
Die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha 24
Die zwanzig Eigenschaften — ein wichtiger Schlüssel zur Heilung 27

2 Entdecken Sie Ihren mentalen und physiologischen Typ 29
Prakriti undVikriti 29
Wie Sie Ihren Konstitutionstyp bestimmen können 31
Charakteristika des Vata-Typs 31
Charakteristika des Pitta-Typs 37
Charakteristika des Kapha-Typs 41
Wie Sie dieses Wissen nutzen können 44

3 Warum wir krank werden 47
Definition der Gesundheit 47
Zehn Faktoren, die über Gesundheit oder Krankheit entscheiden 50
Wie eine Krankheit entsteht 58

Teil II: Die Anwendung der ayurvedischen Prinzipien

4 Wie wir unsere Gesundheit erhalten können 67
Gewahrsein 67
Die Umstände verändern, die Störungen verursachen können 68
Wiederherstellen des Gleichgewichts 69
Reinigungstechniken 70
Die einfache Reinigungsmethode für den Hausgebrauch 72
Verjüngung und Regeneration 75
Selbstachtung 76

5 Lebensgestaltung nach ayurvedischen Prinzipien:
Die beste Form der Prävention 79
Im Einklang mit der Natur 79
Alltags- und Lebensgestaltung nach ayurvedischen Prinzipien 80
Präventivmaßnahmen im Rhythmus der Jahreszeiten 89

6 Atemtechniken 99
Das Geheimnis des Pranayama 99
Sechs Atemtechniken 100

7 Meditation und geistige Disziplin 105
Die Meditation der leeren Schale 107
So-Hum-Meditation 108
Doppelspitzige Aufmerksamkeit (Das Bezeugen) 109

8 Ayurvedische Ernährungsrichtlinien in
Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen
Konstitutionstypen 111
Die sechs Geschmäcke 113
Gesunde und ungesunde Eßgewohnheiten 132
Unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen 135
Nahrungsmittel und die drei Gunas 136

Teil III: Geheimnisse der ayurvedischen Selbstheilung - eine Enzyklopädie der Krankheiten und Heilmittel

Zum Umgang mit dem lexikalischen Teil dieses Buches 145
Die Komponenten ayurvedischer Heilung 146
Diagnose und Behandlung 146
Warnhinweise 150

Krankheiten und Heilmittel von A bis Z 153

Zum Schluß: Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit 353

Anhang 1: Wie man die Heilkräfte von Metallen, Edelsteinen, Farben und Aromen nutzen kann 357

Anhang 2: Die Zubereitung von Krautern, Ghees und Ölen 369

Anhang 3: Spezielle ayurvedische Heilmethoden 375

Anhang 4: Yoga-Asanas 379

Bezugsquellen 389
Glossar 391
Register 397

Einleitung:

Wir alle bedürfen der Heilung

Ayurveda ist die Kunst des täglichen Lebens in Harmonie mit den Gesetzen der Natur. Ziel dieses alten, ursprünglichen Wissens ist es, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu heilen. Hierzu bedient sich der Ayurveda völlig natürlicher Mittel und Methoden.

Nach den ayurvedischen Lehren ist Gesundheit ein Zustand vollkommenen Gleichgewichts zwischen den drei Grundenergien oder Doshas (Vata, Pitta, Kapha) des Körpers sowie der ebenso wichtigen Balance von Körper, Geist und Seele beziehungsweise Bewußtsein.

Ayurveda ist eine tiefgründige Wissenschaft vom Lebendigen, die das gesamte Leben umfaßt und eine Beziehung zwischen dem Leben des Individuums und dem Universum herstellt. Es handelt sich also im wahrsten Sinn des Wortes um ein ganzheitliches Heilsystem. Körper, Geist und Bewußtsein befinden sich in ständiger Interaktion und Beziehung zu anderen Menschen und zur Umgebung. Bei allen Bemühungen um die Wiederherstellung der Gesundheit berücksichtigt der Ayurveda die verschiedenen Ebenen des Lebens und ihren Zusammenhang.

Als Wissenschaft der Selbstheilung umfaßt diese alte indische Heilkunst die Bereiche Ernährung, Lebensgestaltung, Körpertraining, Ruhe und Entspannung, Meditation, Atemübungen und Heilkräuter sowie Reinigungs- und Verjüngungsmaßnahmen zur Heilung von Körper, Geist und Seele. Auch zahlreiche ergänzende Therapiemethoden wie etwa Klang-, Färb- und Aromatherapie können eingesetzt werden. Das vorliegende Buch erläutert alle diese Naturheilmethoden. Mit ihrer Hilfe können Sie eine Ihrer Gesundheit förderliche Lebensweise entwikkeln und Selbstheilungsmethoden erlernen, die Ihre Gesundheit und Ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten oder wiederherzustellen vermögen.

Das Sanskritwort *ayurveda* bedeutet «die Wissenschaft vom Leben und von der Langlebigkeit». Nach ihren Lehren ist jeder Mensch sowohl ein Produkt kosmischer Energien als auch ein einzigartiges Geschöpf, eine individuelle Persönlichkeit. Ayurveda lehrt, daß jeder von uns

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von: Vasant Lad: Selbstheilung mit Ayurveda

eine spezifische Konstitution hat, seine psychobiologische Eigenart. Diese entsteht vom Augenblick der Empfängnis an durch den Einfluß jener universellen Energien, die sich in den Elementen Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde manifestieren.

Die fünf Elemente verbinden sich zu den drei grundlegenden Energien oder Doshas. Äther (Raum) und Luft ergeben Vata, die Energie der Bewegung; Feuer und Wasser Pitta, das Prinzip der Verdauung oder des Stoffwechsels, die Transformation von Materie in Energie; Wasser und Erde schließlich bilden Kapha, die Energie der Struktur und Festigkeit. Wenn das männliche Sperma und das weibliche Ei sich zum Zeitpunkt der Befruchtung miteinander verbinden, entsteht aus den Vata-Pitta-Kapha-Faktoren im Körper der beiden Eltern, die aufgrund der Jahreszeit, des Zeitpunkts, des emotionalen Zustandes und der Qualität der Beziehung im betreffenden Augenblick besonders aktiv und dominant sind, ein neues Individuum mit ganz bestimmten Eigenschaften.

In unserer modernen Terminologie bezeichnen wir diesen «Bauplan» des Individuums als den ererbten genetischen Code; der Ayurveda nennt ihn seit uralten Zeiten Prakriti oder individuelle Konstitution, ein konstanter Faktor, der sich während des ganzen Lebens nicht verändert. Dies ist unser ureigenes energetisches Muster, unsere ganz spezielle Kombination körperlicher, mentaler und emotionaler Eigenarten und Veranlagungen.

Obgleich diese Grundstruktur während des gesamten Daseins unverändert bleibt, wird sie unablässig von Kräften verschiedenster Art angegriffen. Veränderungen wie Alter, äußere Umgebung, Wechsel von Hitze und Kälte im Einklang mit den Jahreszeiten, die Fluktuation unserer Gedanken, Gefühle und Empfindungen sowie die Menge und die Qualität der Nahrung, die wir zu uns nehmen, üben einen ständig sich verändernden Einfluß auf uns aus. Eine ungesunde Ernährung, übermäßiger Streß, Mangel an Ruhe und Körpertraining sowie unterdrückte Gefühle können das Gleichgewicht unserer Doshas stören. Je nach Art der Veränderungen und je nach Konstitution entstehen auf diese Weise unterschiedliche Krankheiten:

- Bei manchen Menschen kommt es zu einer Vergrößerung oder Bedeutungszunahme von Kapha, wodurch Erkältungen, Schwellungen, Niesen sowie allergische Reaktionen und im psychischen Bereich Gier, Besitzstreben und eine Tendenz zum Haften an Dingen entstehen.
- Ein Mensch mit Pitta-Konstitution kann überkritisch, wütend oder perfektionistisch werden und körperliche Symptome wie starke Magensäurebildung, Sodbrennen, Durchfall, Ruhr, Nesselsucht, Ausschlag oder Akne bekommen.
- Vata-Störungen können sich in Form von Verstopfung, Blähungen, Ischias, Arthritis oder Schlaflosigkeit und durch psychische Symptome wie Angst und Unsicherheit manifestieren.

Alle diese Krankheiten und Beschwerden sowie zahllose andere leidvolle Zustände

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von: Vasant Lad: Selbstheilung mit Ayurveda

entstehen durch Veränderungen der inneren Ökologie unseres Körpers. Durch letztere wird das Gleichgewicht der Betroffenen gestört, und aufgrund subtiler biochemischer Veränderungen entwikkeln sich letztlich Krankheiten. Deshalb vertritt das ayurvedische Heilsystem die Auffassung, daß jeder Mensch in jedem Lebensbereich der Heilung bedarf.

Wenn wir trotz der unablässigen Veränderung unserer inneren und äußeren Lebenssituation gesund bleiben wollen, müssen wir ständig etwas tun, um unser Gleichgewicht zu erhalten. Da unser Körper über eine wunderbare angeborene Weisheit und Intelligenz verfugt, finden einige dieser Anpassungen automatisch statt, doch müssen wir vieles bewußt entscheiden.

Um Gesundheit und Gleichgewicht zu erhalten, müssen wir lernen, mit den drei Doshas zu jonglieren und jeweils nach den aktuellen Erfordernissen Vata, Pitta und Kapha zu stärken oder zu mindern. Dies erfordert ständiges Gewahrsein, ein Bewußtsein, das Augenblick für Augenblick aktiv ist, und ein immerwährendes Bemühen um Heilung.

Heilung besteht in einem gesunden, ausgeglichenen und bewußten Leben in der Fülle des gegenwärtigen Augenblicks und ist damit im Grunde eine Lebensweise. Der Ayurveda tritt nicht für eine passive Form von Therapie ein, sondern fordert vom Menschen, daß er dieVerantwortung für sein Alltagsleben übernimmt. In den Bereichen Ernährung, Beziehungen, Arbeit, bei unseren zahlreichen Pflichten und in unserem gesamten Alltagsleben können wir mittels einfacher Maßnahmen unsere Gesundheit und Ganzheit erhalten oder wiederherstellen und zu einem immer erfullteren Leben gelangen.

Nach den Lehren des Ayurveda besteht der Zweck unseres Lebens vereinfacht ausgedrückt darin, den Schöpfer (das kosmische Bewußtsein) zu erkennen und unsere Beziehung zu jenem höheren Wesen, dessen Einfluß unser gesamtes Leben unterliegt, zu verstehen. Dieses hochgesteckte Ziel können wir erreichen, indem wir den vier grundlegenden Aspekten des Lebens das ihnen zukommende Gewicht verleihen: Dharma, der Pflicht oder dem rechten Handeln; Artha, dem materiellen Erfolg oder Reichtum; Kama, dem positiven Begehren und Wünschen; und Moksha, der spirituellen Befreiung. Diese vier Aspekte werden die vier Purusharthas genannt, die vier großen Ziele oder Errungenschaften im Leben jedes Menschen.

Grundlage aller Facetten unseres Lebens ist die Gesundheit. Um Dharma aufrechtzuerhalten und unsere Pflichten sowie unsere Verantwortung uns selbst und anderen gegenüber erfüllen zu können, müssen wir gesund sein. Ebenso setzt das Ansammeln von Reichtum und jegliches Erfolgsstreben einen guten Gesundheitszustand voraus. Um kreative, positive Sehnsüchte zu entwickeln, brauchen wir einen gesunden Geist, ein ebensolches Bewußtsein, einen gesunden Körper und eine gesunde Wahrnehmungsfähigkeit. (Der Begriff Kama - Begehren, Verlangen oder Sehnsucht — wird manchmal im Sinne von Sex verstanden und insofern auf die Fortpflanzung und das Familienleben bezogen; doch handelt es sich im Grunde um jene positive Energie oder Kraft der

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von: Vasant Lad: Selbstheilung mit Ayurveda

Sehnsucht, die alle kreative Arbeit ermöglicht und inspiriert.) Und Moksha oder spirituelle Befreiung ist nichts anderes als vollkommene Harmonie von Körper, Geist und Seele beziehungsweise Bewußtsein. Somit basieren alle Möglichkeiten, im Leben zur Erfüllung zu gelangen, letztlich auf guter Gesundheit.

In dem Vierteljahrhundert meiner bisherigen medizinischen Praxis habe ich in den Bereichen Chirurgie, Gynäkologie, Geburtshilfe und Kinderheilkunde sowie in der Allgemeinmedizin gearbeitet und Tausende von Menschen aller Berufe und gesellschaftlichen Schichten behandelt. Dabei konnte ich immer wieder beobachten, daß Entscheidungen bezüglich der Lebensweise, etwa im Bereich der Ernährung, des Körpertrainings und der Gestaltung des Alltagslebens, sowohl die Heilung enorm fördern als auch Krankheiten verursachen können. Viele Gesundheitsstörungen scheinen eng mit den Belastungen des Alltagslebens, mit familiären Schwierigkeiten und Beziehungsproblemen sowie mit Sorgen in bezug auf Arbeit und Geld zusammenzuhängen. Andere sind unmittelbar auf eine inadäquate Ernährung oder auf ein zu intensives oder zu geringes Körpertraining zurückzuführen.

Auch ist mir im Laufe der Zeit immer klarer geworden, daß Krankheiten für uns alle eine Einladung zur Selbsttransformation sind, eine Gelegenheit, die Art, wie wir denken, fühlen, essen und uns um uns selbst und unser Leben kümmern, zu verändern. Es erstaunt und erfreut mich immer wieder, wie schnell und nachhaltig das Leben eines Menschen durch eine adäquate Ernährung, durch Kräuterheilmittel, durch Meditation sowie durch ein angemessenes Körpertrainingsprogramm und andere völlig natürliche Maßnahmen zurück auf den rechten Weg und ins Gleichgewicht gebracht werden kann.

Die in diesem Buch beschriebenen Heilmittel und Heilmethoden haben sich in meiner eigenen klinischen Praxis bewährt. Sie basieren auf Prinzipien und Praktiken, die im Laufe vieler Jahrhunderte entdeckt und entwickelt wurden. Die Tradition des Ayurveda umfaßt mehr als 5000 Jahre täglicher ärztlicher Praxis, von uralten Zeiten bis zum heutigen Tag. Ayurveda ist keine erst kürzlich entstandene «Alternativheilmethode», sondern eine seit langem existierende Wissenschaft vom Leben, die nie ihre Integrität und ihren Charakter verloren hat. In den über 5000 Jahren ihrer Existenz hat sie einen fast unvorstellbar großen Schatz der Weisheit und des praktischen Wissens angesammelt.

Um 900 v. Chr. nahm die schon damals sehr alte mündliche Tradition des Ayurveda eine neue Form an, als drei große Gelehrte - Charaka, Sushruta undVagbhata — die Prinzipien dieser Weisheitslehre niederschrieben. Ihre Lehrbücher werden auch heute noch in ganz Indien von Studenten, Praktikern und Lehrern der ayurvedischen Medizin benutzt.

In einem sehr tiefgründigen Sinne ist der Ayurveda die Mutter aller Systeme der Heilkunst. Aus seinen acht Hauptbereichen Kinderheilkunde, Gynäkologie und Geburtshilfe, Augenheilkunde, Geriatrie, Hals- und Ohrenheilkunde, Toxikologie, Allgemeinmedizin und Chirurgie haben sich nicht nur die Hauptzweige der heu-

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von: Vasant Lad: Selbstheilung mit Ayurveda

tigen westlichen Medizin entwickelt, sondern auch viele heute praktizierte Heilmethoden wie Massage, Diätetik und Ernährungsberatung, Kräuterheilkunde, plastische Chirurgie, Psychiatrie, Polarity-Therapie, Kinesiologie, Shiatsu, Akupressur und Akupunktur, Färb- und Edelsteintherapie sowie Meditation. Alle diese Methoden wurzeln in der ayurvedischen Philosophie und Praxis.

Der große Arzt und Weise Charaka hat gesagt: «Ein Arzt mag noch so kundig in der Diagnose und Behandlung von Krankheiten sein, wenn es ihm nicht gelingt, mit den Kräften des Lichts und der Liebe in das Herz des Patienten einzudringen, kann er ihn nicht heilen.» Ich habe mich bemüht, diesen Rat nach besten Kräften zu befolgen, und ich möchte dies auch Ihnen empfehlen, wenn Sie versuchen, das in diesem Buch beschriebene Wissen anzuwenden, um anderen und sich selbst zur Heilung zu verhelfen.

Liebe ist die Essenz unseres Lebens. Ich habe dieses Buch mit Liebe geschrieben, und ich vertraue es Ihnen, lieber Leser, in der Hoffnung an, daß die Ratschläge, die es enthält, zu einem wichtigen Bestandteil Ihrer Bemühungen um Selbstheilung und die Erhaltung Ihres Wohlbefindens werden.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von: Vasant Lad: Selbstheilung mit Ayurveda

Krankheiten und Heilmittel von A bis Z

Akne

(siehe auch Hautpflege nach ayurvedischen Prinzipien)

Akne ist das Resultat eines Übermaßes von Pitta, wobei sich dieses Dosha unter der Haut bewegt und in Form von Pickeln zutage tritt. Die ayurvedische Medizin empfiehlt verschiedene natürliche Methoden zur Bekämpfung von Akne.

Für die Entstehung eines Pitta-Ubermaßes gibt es zahlreiche Ursachen. Unter anderem kann es durch emotionalen Streß, durch prämenstruelle Veränderungen des Hormonspiegels und durch Einwirken bestimmter chemischer Stoffe oder eine zu starke Sonneneinstrahlung entstehen. Doch kann auch eine bakterielle Infektion der Grund sein. Die Ursache richtig zu erkennen ist wichtig, damit dieselbe adäquat behandelt oder, im Fall der Einwirkung von Chemikalien oder Sonnenlicht, einfach vermieden werden kann.

Folgen Sie einer Pitta befriedenden Diät. Weil Akne eine Pitta-Störung ist, besteht die erste Behandlungsmaßnahme darin, der in Kapitel 8 beschriebenen Diät zur Befriedung von Pitta zu folgen. Meiden Sie stark gewürzte und fermentierte Nahrungsmittel, Salz, Gebratenes und Zitrusfrüchte. Bevorzugen Sie statt dessen Nahrungsmittel wie Reis, Haferschleim und Apfelmus.

Kräuter zum Ausgleich von Pitta: Die folgende Kräutermischung eignet sich ausgezeichnet zur Befriedung eines Pitta-Ubermaßes, das Akne verursacht.

Kutki
Guduchi
Shatavari

Stellen Sie ein Gemisch aus gleichen Anteilen dieser drei Kräuter her (Sie können mit jeweils l Teelöffel beginnen), und nehmen Sie 2-3mal täglich *1/4* Teelöffel davon nach den Mahlzeiten ein. Nehmen Sie das Pulver auf die Zunge, und spülen Sie es mit warmem Wasser hinunter.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von: Vasant Lad: Selbstheilung mit Ayurveda

- Einen nützlichen Tee können Sie aus den Küchengewürzen Kumin, Koriander und Fenchel zubereiten. Lassen Sie nach jeder Mahlzeit 1/3 Teelöffel von jedem dieser drei Kräuter 10 Minuten lang in heißem Wasser ziehen; gießen Sie die Flüssigkeit dann ab, und trinken Sie diesen Tee 3mal täglich.

Trinken Sie blaues Wasser: Füllen Sie eine klare Glasflasche oder einen Krug mit Wasser, und decken Sie das Gefäß mit blauem Transparentpapier ab (beispielsweise mit blauem Zellophan, das Sie in Geschäften für Künstlerbedarf kaufen können). Stellen Sie den Behälter dann etwa 2 Stunden in die Sonne. Trinken Sie täglich 1-3 Gläser (je ca. 0,2 1) davon. Das Wasser hat eine kühlende, beruhigende Wirkung. Ob Sie es glauben oder nicht, es wirkt tatsächlich!

Aloe-Vera-Saft: Sie können zur Behandlung von Akne 2mal täglich ½ Glas reinen Aloe-Vera-Saft trinken.

Reinigen Sie Ihren Dickdarm regelmäßig: Den Dickdarm regelmäßig zu reinigen ist sehr wichtig, damit die Giftstoffe aus dem Körper entfernt werden. Dies können Sie erreichen, indem Sie täglich vor dem Zubettgehen ½ -1 Teelöffel Amalaki einnehmen (in Pulverform auf die Zunge) und mit warmem Wasser hinunterspülen.

Einreiben mit einer Melone: Reiben Sie die Haut vor dem Zubettgehen mit einer Melone ein, und lassen Sie den Melonensaft über Nacht auf der Haut. Die kühlende, Pitta verringernde Qualität der

Heilende Pasten für die Haut

Die im folgenden beschriebenen drei Pasten, die Akne verringern, können Sie selbst herstellen und auf Ihre Haut auftragen.

l. Mischen Sie l Teelöffel Kichererbsenmehl (in indischen Lebensmittelläden und in Geschäften für biologische Lebensmittel erhältlich) mit so viel Wasser, daß eine Paste entsteht, und waschen Sie damit Ihr Gesicht. Spülen Sie die Paste anschließend mit Wasser ab, und tragen Sie danach eine der beiden folgenden Pasten auf.

2. Mischen Sie Mandelpulver mit ein wenig Wasser, und tragen Sie die so entstandene Paste auf Ihr Gesicht auf. Lassen Sie sie antrocknen, lassen Sie sie bis zu einer halben Stunde auf die Haut einwirken, und spülen Sie sie dann ab. (Mandelmehl selbst in einer Kaffee- oder Nußmühle herstellen.)

3. Eine Paste aus Sandelholz- und Kurkuma-Pulver, vermischt mit Ziegenmilch, wirkt heilend auf die Haut. Nehmen Sie 'A Teelöffel Kurkuma- und Vz Teelöffel Sandelholzpulver, und fügen Sie so viel Ziegenmilch hinzu, daß eine Paste entsteht. Tragen Sie dieses Gemisch auf Ihre Haut auf. HINWEIS: Ihr Gesicht wird danach bis zu 5 Tage lang eine gelbe Farbe annehmen, doch wirkt dieses Mittel sehr lindernd auf Akne.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von: Vasant Lad: Selbstheilung mit Ayurveda

Melone wirkt bei Akne heilend. Außerdem macht dieses Hausmittel die Haut weich.

Yoga-Übungen: Bei Akne empfohlene Yoga-Asanas sind Löwe und die Sequenz mit Namen Mondgebet. (Abbildungen dieser Übungen finden Sie in Anhang 4.)

Atemübungen: Atmen Sie 5—10 Minuten lang ausschließlich durch die linke Nasenöffnung; dadurch wird Pitta verringert. (Dies wird Mondatem genannt und wirkt kühlend. Ausschließliches Atmen durch die rechte Nasenöffnung wird Sonnenatem genannt und wirkt erhitzend.) Dekken Sie einfach die rechte Nasenöffnung mit dem Daumen ab, und atmen Sie dann ganz normal durch die linke. Wenn diese blockiert ist, versuchen Sie nichts zu erzwingen, sondern probieren Sie es später noch einmal.

Entspannen Sie Ihr Gesicht: Reiben Sie Ihre Hände kräftig gegeneinander, um ein wenig Wärme zu erzeugen, und legen Sie sie dann ein paar Minuten lang auf Ihr Gesicht. Dies entspannt die Gesichtsmuskeln und verbessert die Blutversorgung des Gesichts.

Sie können die Hände auch so lange reiben, bis die Handflächen warm werden, und dann nur mit dem mittleren Teil der Handfläche sanft die Augenlider berühren. Unsere Augenlider sind stark elektrisch geladen; sie nehmen die Wärme auf und neutralisieren das Pitta-Übermaß unter der Haut, das in Form von Akne an der Hautoberfläche zutage tritt.

Visualisieren: Die eigentliche Ursache von Akne ist emotionaler Streß. Dieser kann sehr wirksam durch Visualisieren verringert werden. Schließen Sie die Augen, und visualisieren Sie, daß die Akne zurückgeht und schließlich ganz verschwindet — so als wurden Sie mit den Geweben in Ihrer Haut, aus denen die Akne hervorbricht, kommunizieren. Diese Übung funktioniert!

Noch eine letzte Empfehlung: Vermeiden Sie es, zu häufig in den Spiegel zu schauen und sich dann wegen der Akne schlecht zu fühlen.

Allergien

(Siehe auch Nahrungsmittelallergien)

Nach der ayurvedischen Pathogenese (Samprapti) sind Allergien eine Reaktion der Doshas auf ein spezifisches Allergen wie Pollen, Staub oder chemische Stoffe, die in einem Teppich enthalten sind. Sie können aber auch durch jede andere starke Ausdünstung von Chemikalien hervorgerufen werden. Allergische Reaktionen werden unterteilt in solche desVata-, des Pitta- und des Kapha-Typs.

- Für *Allergien des Vata-Typs* sind Blähsucht, Magenbeschwerden und manchmal sogar Darmkoliken charakteristisch. Eine Vata-Allergie kann zu plötzlichem Keuchhusten, Niesen, Kopfschmerzen, Ohrenklingen oder zu Schlaflosigkeit fuhren. So bekommen manche Menschen, wenn sie mit Staub oder Pollen in Kontakt geraten, plötzlich einen Hustenanfall. Der Grund hierfür ist eine Verengung des Bronchialbaums infolge eines Vata-Übermaßes.

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von: Vasant Lad: Selbstheilung mit Ayurveda

Die Betroffenen können auch unter Schlaflosigkeit und anderen für Vata-Übermaß typischen Symptomen leiden.

- Bei einer *Allergie des Pitta-Typs* ist das Pitta-Dosha bereits verstärkt und unter der Haut präsent. Kommt ein Mensch, bei dem dies der Fall ist, mit einem All ergen in Kontakt, beispielsweise mit ei nem chemischen Stoff oder mit gewis sen synthetischen Fasern, dringt Pitta aufgrund seiner heißen und scharfen Qualitäten durch die Kapillargefäße und verursacht Ausschlag, Jucken, Nesselsucht, allergische Hautentzündungen oder Ekzeme — die allesamt allergische Reaktionen des Pitta-Typs sind.
- *Kapha-Allergien* treten häufig im Frühling auf, wenn die Pollen der Pflanzen und Bäume die Luft erfüllen. Diese gelangen mit der Atemluft in die Nase und von dort in die Atemwege und reizen bei manchen Menschen die Schleim häute, wodurch Heuschnupfen, Kongestionen, Husten, Nebenhöhleninfektionen und sogar Asthma entstehen können.

Um Allergien effektiv behandeln zu können, müssen wir zunächst feststellen, ob es sich um eine Allergie des Vata-, Pitta- oder Kapha-Typs handelt. Erst dann ist die sinnvolle Wahl einer Behandlungsstrategie möglich.

In den meisten Fällen - etwa 80 Prozent - läßt sich aufgrund der Konstitution (Prakriti) eines Menschen herausfinden, für welche Art von Allergie der Betreffende anfällig ist. Das bedeutet, daß gewöhnlich eine Entsprechung zwischen der Konstitution eines Menschen und der Art seiner allergischen Reaktion besteht. Wird die Konstitution von Pitta dominiert, so tritt bei dem Betreffenden mit hoher Wahrscheinlichkeit eine allergische Reaktion des Pitta-Typs auf, insbesondere, wenn aktuell (Vikriti) ein Pitta-Ungleichgewichtszustand besteht. Es kann aber auch beispielsweise bei einem Menschen mit Kapha-Konstitution aufgrund seiner Ernährung, bestimmter Umweltbedingungen, emotionaler Faktoren oder anderer Ursachen eine Vata-Störung vorliegen.

Behandlung von Vata-Allergien

Basti: Eines der wirksamsten Heilmittel zur Behandlung von Allergien des Vata-Typs ist ein Einlauf (Basti) mit Dashamula-Tee. Kochen Sie l Eßlöffel der Kräutermischung mit Namen Dashamula 5 Minuten lang in ca. 0,5 l Wasser. Lassen Sie die Flüssigkeit anschließend abkühlen, gießen Sie sie ab, und benutzen Sie die Flüssigkeit für einen Einlauf. (Umfassende Erläuterungen zur Durchführung eines solchen Einlaufs finden Sie in Anhang 3.) Vata-Symptome wie Hustenanfälle, Niesen, Trockenheit der Kehle, Trockenheit des Dickdarms, die zu Anschwellen, Verstopfung und Bauchbeschwerden führt, können durch diese Behandlungsmaßnahme sofort behoben werden.

Kräuterheilmittel: Die folgende Kräutermischung ist sehr wirksam:

l Teil Ashwagandha
l Teil Bala
l TeilVidari

Narayana Verlag, 79400 Kandern, Tel.: 07626 974 970 –0
Leseprobe von: Vasant Lad: Selbstheilung mit Ayurveda

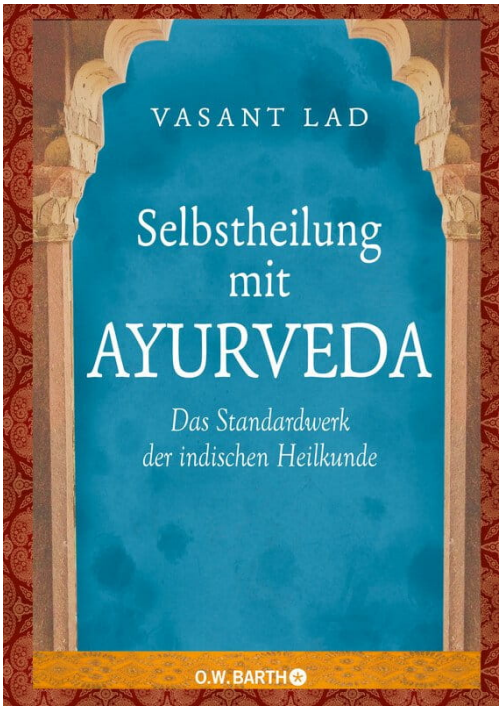
Vasant Lad

Selbstheilung mit Ayurveda

Das Standardwerk der indischen Heilkunde

416 Seiten, geb.
erscheint 1990

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de