Vasant Lad

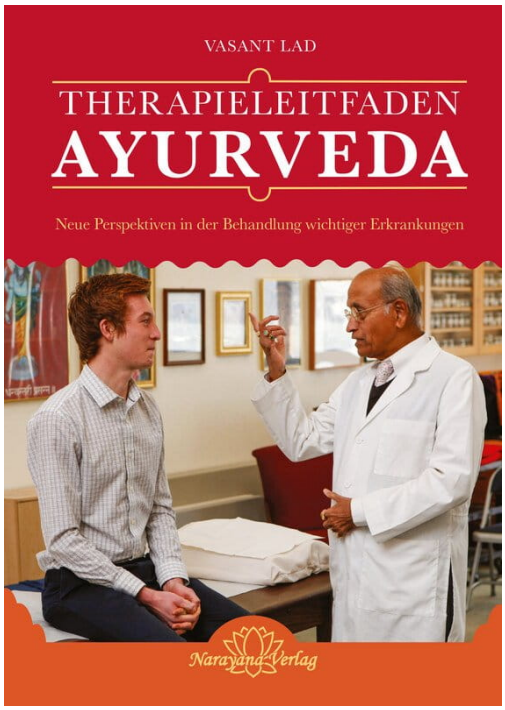
Therapieleitfaden Ayurveda

Leseprobe

Therapieleitfaden Ayurveda

von Vasant Lad

Herausgeber: Narayana 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

Vorwort des Herausgebers 9

Allgemeine Pathologie (Samprāpti)

01 **Ursächliche Faktoren von Āma** 12

02 **Shat Kriyā Kāla: Vāta** 20
Management der sechs Samprāpti-Stadien für Vāta

03 **Shat Kriyā Kāla: Pitta** 30
Management der sechs Samprāpti-Stadien für Pitta

04 **Shat Kriyā Kāla: Kapha** 44
Management der sechs Samprāpti-Stadien für Kapha

05 **Schmerzen** 59
Shūla

06 **Das Konzept von Krebs im Ayurveda** 77

07 **Schilddrüsenstörungen** 90

08 **Autoimmunerkrankungen** 100

09 **Diabetes aus ayurvedischer Perspektive** 119
Prameha

Anna Vaha Srotas

10 **Zöliakie im Hinblick auf Grahani Roga** 140

Prāna Vaha Srotas

11 **Allergien aus ayurvedischer Sicht** 148
Asātmya

12 **Bronchialasthma** 160
Shvāsa

13 **Urah Shūla** 163
Brustschmerz

14 **Das Herz** 171

15 **Eine ayurvedische Perspektive zu Fiebern** 179
Jvara Roga

Rasa/Rakta Vaha Srotas

16 **Bluthochdruck aus ayurvedischer Sicht** 192
Sirābhinodhana und Dhamanī Pratichaya

17 **Cholesterin und zu viel Kapha** 199
Ein ganzheitlicher Ansatz

18 **Chronische Borreliose** 203

19 **Chronisches Erschöpfungssyndrom** 208

20 **Brustselbstuntersuchung** 232

21 **Lebererkrankungen** 235

22 **Hautkrankheiten** 253
Kushtha

23 **Anämie** 282
Pāndu

Māmsa Vaha Srotas

24 **Fibromyalgie** 294

Meda Vaha Srotas

25 **Adipositas** 297
Staulya

26 **Cholesterin und Management des Fettstoffwechsels** 302

27 **So bewahrt man ein gesundes Gewicht** 308

Asthi/Majjā Vaha Srotas

28 **Rückenschmerzen und Ischias** **319**
Kati Shūla und Grighrasī

29 **Knochen-, Gelenk- und Bindegewebserkrankungen** **331**
Asthi, Sandhi und Majjā Roga

30 **Arthritis** **337**
Asthi, Sandhi und Majjā Roga

31 **Osteoporose** **353**
Asthi Saushirya

Majjā Vaha Srotas

32 **Kopfschmerzen** **361**
Shirah Shula

33 **Migränekopfschmerzen** **370**
Eine ayurvedische Perspektive

34 **Parkinson-Krankheit** **372**
Vepathu oder Kampa Vāta

35 **Epilepsie** **383**

36 **Schlaganfall** **393**
Zerebrovaskulärer Unfall

37 **Restless-Legs-Syndrom** **406**

38 **So bleibt das Gehirn gesund** **412**

39 **Neuralgie** **420**
Sanchāri Vedana

40 **Multiple Sklerose** **430**

41 **Glaukom** **435**

42 **Makuladegeneration** **441**

43 **Netra Roga** **446**
Augenerkrankungen

Shukra Vaha Srotas

44 **Männerspezifische Erkrankungen** **467**

45 **Impotenz** **476**
Klaibya

46 **Vergrößerte Prostata und Prostatitis** **479**
Ashtila Vruddhi

Ārtava Vaha Srotas

47 **Frauenspezifische Erkrankungen** **482**

48 **Endometriose** **501**
Kapha Āvrita Rakta

Purisha Vaha Srotas

49 **Reizdarmsyndrom** **511**
Pakvāshāya Kūpita Dosha

Mano Vaha Srotas

50 **Die Kunst, hyperaktive Kinder zu erziehen** **524**
Chanchalatā

51 **Schlaf und Träume** **531**

52 **Schlafstörungen** **544**

53 **Demenz und Alzheimer** **557**

54 **Depression** **571**

55 **Die Rolle von Emotionen bei der Krankheitsmanifestation** **584**

Anhang **584**

Stichwortverzeichnis **613**

Über den Autor **636**

Kapitel 1

Ursächliche Faktoren von Āma

Herbst 1999, Band 12, Nummer 2

०ध्मणोऽल्प बलत्वेन धातुमाद्यमपाचितम् ।
दुष्टमामशयगतं रसमामं प्रचक्षते
वाग सु १३.२५

Ushmano ‘lpa balatvena dhātum ādyama pāchitam
Dushṭam āmashaya gatam rasam āmam prachakshate

Das erste Dhātu (Rasa), das durch die Schwäche des (Verdauungs-)Feuers unverarbeitet bleibt und beeinträchtigt wird und sich im Magen und Dünndarm sammelt, ist als Āma bekannt.

Vāg. Su. 13.25

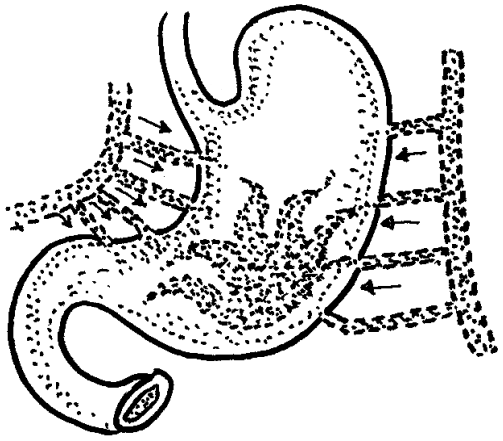
DIESE SUTRAS BESCHREIBEN die Bildung von Āma in Körper und Geist. Man sollte dieses erste *Sūtra* auswendig lernen. Die erste Zeile des Sūtras bedeutet: Wegen des geringen inneren Feuers bleibt Āhāra Rasa – die Ausgangsstoffe aller folgenden Dhātus – *apachita*, unverdaut, unverarbeitet und roh.

In der zweiten Zeile des Sūtras geht das rohe, unverarbeitete Āhāra Rasa, das durch Āma gestört ist, in den Āmāshaya, den Magen. Die Zeichnung auf der nächsten Seite zeigt die kleine Magenkurvatur und ihre Blutgefäße sowie die große Kurvatur und deren viele Blutgefäße. Außerdem sieht man *Jāthara Agni* und

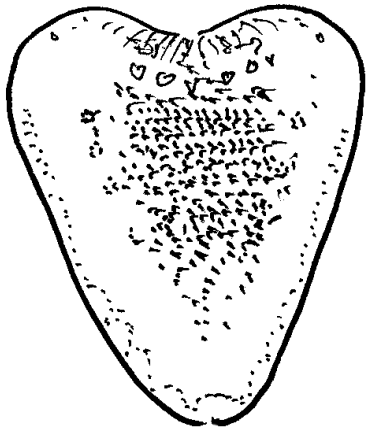
Ushmano: Ushma bedeutet Wärme und bezieht sich auf innere Hitze, Feuer, Agni
'lpa: 'lpa bedeutet niedrig, wenig, gering
Balatvena: durch die Stärke
Dhātum: das Gewebe
Ādyāma: das Erste; erstes Dhātu, das Rasa
apachitam: unverdaut, unverarbeitet, unaufgenommen
gata: gehen
rasam: es geht ins Rasa Dhātu
Āmāshaya: Magen
chaksa: blicken
prachaksa: bedeutet nicht nur blicken, sondern auch wissen

den Brustlymph- oder Milchsaftgang, der *Ādyām Apachitam Rasam* enthält, die unverdauten Ausgangsstoffe. Ādyām Apachita Rasa fließt bei geringem Agni durch die Blutgefäße zurück in den Magen. D. h,. Āmabildung findet statt, wenn das Endprodukt des zuvor verspeisten Essens Materialien enthält, die nicht vollständig verdaut wurden. Dieses Endprodukt, ob es voll verdaut wurde oder nicht, ist der Ausgangsstoff für die Dhātus. Dieser Ausgangsstoff ist das *Ādyāhāra Rasa*, das nicht vollständig verdaut oder richtig verarbeitet wurde, weil das Jāthara Agni niedrig ist. Da es unverdaut ist, nennt man es Āma, das von der Qualität her *dushtam* – gestört – ist. Übersetzen wir das ganze Sūtra: *Wegen niedrigen inneren Feuers bleibt der erste Ausgangsstoff der Dhātus unverarbeitet. Diese gestörten, unverarbeiteten, rohen Ausgangsstoffe gehen dann in den Magen, statt die Dhātus zu nähren, weshalb sie Āma genannt werden.*

Dieses erste Sūtra ist eine der schönen Definitionen von Āma. Es legt die Betonung auf Jāthara Agni, das Magenfeuer. Wegen der geringen Stärke des inneren Feuers, Agni, bleibt das erste Āhāra Rasa unverdaut und gestört. Das unverdaute und gestörte Āhāra Rasa kehrt zur weiteren Verdauung in den Magen zurück, denn das Gewebe akzeptiert nichts Rohes und kann es nicht verarbeiten. Dies ist die Intelligenz des Körpers. Das ist der Grund, wieso die Zunge eines Menschen belegt aussieht. Betrachten Sie vor dem Essen Ihre Zunge im Spiegel. Wenn die Zunge wegen Āma belegt ist, bedeutet dies, unverdautes, unverarbeitetes Rasa strömt wieder zurück in den



Āmabildung wegen geringem Agni erzeugt unverarbeiteten Mikro-Darmsaft, der zurück in den Magen fließt.



Ein weißer Belag auf der Zunge deutet auf Āma im Magen-Darm-Trakt hin.

Magen. Sie sollten nicht essen, wenn Ihre Zunge belegt ist. Das geht gegen die Intelligenz des Körpers. Die moderne Medizin misst einem weißen Belag keine Bedeutung bei. Man sagt einfach, man soll sich deswegen keine Sorgen machen. Doch das Ayurveda sagt, dass dies die Grundursache aller Krankheit ist und dass Krankheit aus Āma entsteht. Daher nennt man Krankheit Āmaya. Es bedeutet: Das, was aus Āma entsteht.

आमं अन्नरसं केचित् केदित्तु मल संचयं ।
प्रथम दोष दुष्टिं च केचित् आमं प्रचक्षते ॥
अनाम

Āmam annarasam kechit kedittu mala sanchayam
Prathama doṣa dushṭim cha kechit āmam pracakshate

Einige sagen, angehäufte Abfallstoffe seien Āma, doch andere behaupten, unverdautes Āhāra Rasa sei Āma und wieder andere erklären, das zuvor gestörte Dosha werde Āma genannt.

Anonym

Die zweite Definition ist vollständiger. Dieses Sūtra ist nicht in den klassischen Texten enthalten, sondern stammt von einem erleuchteten Meister, *Kechit*. Kechit lässt sich sogar als „jemand“ oder „eine Autorität“ übersetzen. *Āmam* ist Āma und *Anna Rasam* bedeutet unverdauter Nahrungssaft. Somit ist laut einer Autorität Āma unverdauter Nahrungssaft. Das ist die ganze Bedeutung des ersten Teils, *Āmam annarasam kechit.*

Der zweite Satzteil, *kedittu mala sanchayam,* bedeutet, wenn jemand nicht richtig schwitzt, dann macht dieser nicht manifestierte Schweiß den Körper unrein. Falls ein Mensch drei Tage lang kein Wasser lässt, macht der nicht ausgeschiedene Urin den Körper unrein. Dasselbe geschieht, wenn eine Person vier oder fünf Tage keinen Stuhlgang hat, dieser verstopfte Stuhl macht den Körper unrein. Wenn die Malas zu lange im Körper bleiben, verunreinigen sie den Körper. Mala bedeutet die Unreinheiten des Körpers, nämlich Urin, Schweiß und Stuhl. Dies sind die drei *Malas*.

Laut diesem Weisen ist Āma einfach angesammelte Unreinheiten, Malas. D. h.: Wenn jemand Verstopfung, spärliches Harnlassen oder keinen Schweiß hat, werden diese Unreinheiten zu Āma. Das ist eine sehr schöne Definition. Dieses Sūtra sagt zudem, dass Āma unverdauter Nahrungssaft ist und Āma durch zuvor gestörtes Dosha entsteht. Diese Definition ist sehr vollständig.

Im ersten Sūtra wird Āma als unverdautes Āhāra Rasa durch geringes Agni definiert. Gemäß dem nächsten Sūtra ist Āma angehäufte, stagnierte Unreinheiten oder Malas durch die unvollständige Ausscheidung von Urin, Stuhl oder Schweiß. Dieses Sūtra besagt auch, dass Āma nichts weiter als zuvor gestörtes Dosha ist. Diese Sūtras sind gute Erklärungen für die Quellen von Āma. Sie geben uns eine vollständige, dreidimensionale Vorstellung von der Bildung von Āma im Körper.

Amam: Ām
Annarasam: der Nahrungssaft, das Endprodukt verdauten Nahrungssafts
kechit: laut jemandem, laut irgendeiner Autorität; der wiederholte Verweis *kedit* bedeutet „laut einer anderen Autorität“
tu: aber
Mala: die drei Malas – Urin, Stuhl und Schweiß – das, was das den Körper verunreinigt, wenn es angehäuft wird
Samchayam: Ansammlung, Stagnation
Pratamama: der/die/das Vorherige, Erste
Dosha: Vāta, Pitta, Kapha
dushtim: gestört
cha: und
prachakshate: wird genannt

स्रोतोरोध बल भ्रंश गौरवानिल मूढताः ।
आलस्यापक्ति निष्टिव मलसङ्गारुचि क्लमाः ॥

अष्ट ह्र सु १३ २३

Sroto rodha bala bhramsha gauravËnila mūḍatāḥ
Ālasyāpakti nishthiva malasaṅgāruchi klamāḥ

Die Zeichen und Symptome von Āma sind verstopfte Kanäle, ein Gefühl der Schwere, wenig Energie, Rastlosigkeit, Lethargie, Verdauungsstörung, Anschoppung vom Kapha-Typ (Auswurf), Ansammlung der drei Malas (Abfallprodukte), Geschmacksverlust und sexuelle Schwäche.

Aṣṭ Hṛd. Su. 30,23

Dieses dritte Sūtra ist wichtig und ergänzt die ersten beiden. Das erste Wort ist *Sroto Rodha*. Sroto Rodha ist ein Verstopfen der Kanäle. In diesem Sūtra wird dieser sehr schöne, spezifische Ausdruck verwendet: Immer wenn Āma im System gebildet wird, erzeugt es eine Verstopfung der Kanäle. Diese blockierten Kanäle können viele Dinge bedeuten: Koronarverschluss, Lungenembolie, Stagnation, Venenstauung oder Lymphverschluss. Für all diese verwendet man denselben Ausdruck: Sroto Rodha, was durch Āma im System entsteht.

Srotas: Kanäle
Rodha: blockiert, Blockade, ein Verstopfen der Kanäle
Balā: Stärke, Energie
Bhramsha: geringe, mangelnde Energie, Erschöpfung
Gaurva: Gefühl der Schwere
Anila: Vāyu
Mūdhatā: Rastlosigkeit und Verwirrung von Vāta Dosha
Ālasya: Lethargie, Unwohlsein
Apakti: Unentschlossenheit. Pakti bedeutet Entscheidung, apakti keine Entscheidung
Malasanga: Ansammlung von Unreinheiten
Aruchi: mangelnder Geschmack
Klamaha: sexuelle Schwäche

Bala Bhramsha bezieht sich auf wenig Energie oder Stärke. Dies kann sich manifestieren, wenn jemand an chronischem Müdigkeitssyndrom leidet, das durch zu viel Āma in der Leber hervorgerufen wird. Wenn Sie sich müde und schwach fühlen, trinken Sie Agni-Tee. Das verbrennt Āma und Sie bekommen Energie. Dieser erste Ausdruck, Sroto rodha bala bhramsha, bezieht sich auf geringe Energie, Erschöpfung und Müdigkeit. *Gaurava* ist ein Gefühl der Schwere. Man fühlt sich subjektiv schwer – Schwere im Körper, den Händen, dem Bauch oder Kopf. Immer wenn Sie irgendwo Schwere spüren, ist dafür Āma verantwortlich.

Anila Mūdhatā bedeutet, die *Vāta*-Kanäle sind blockiert. Vāta macht sich auf die Suche nach einem offenen Kanal und gewinnt durch den Druck, der durch die Blockade entsteht, in seiner ständigen Bewegung an Schwung. Diese Bemühungen, einen eigenen Weg um die Blockade zu finden, lassen Vāta unruhig werden. Diese Rastlosigkeit von Vāta erzeugt Atemlosigkeit, Kribbeln und Taubheit, Aufstoßen, Blähungen und Hyperperistaltik. Geistige Verwirrung und rastloses oder übermäßiges Denken sind Zeichen von blockiertem Vāta. Anila Mūdhatā ist, als hätte wegen Āma ein heftiger Sturm im Körper stattgefunden und Ohrensausen, Schlaflosigkeit, „fehlende Erdung“, Verwirrung, Verstopfung, unklare Schmerzen im Darm, erhöhte Peristaltik, Tremore, Zuckungen oder Krämpfe hervorgerufen.

Es scheint, als würde Vāta hyperaktiv werden, weil es von Āma blockiert wird. Eine weitere Bedeutung des Ausdrucks Anila Mūdhatā bezieht sich auf geistige Verwirrung, mangelnde Klarheit und schlechte Wahrnehmung. Diese Rastlosigkeit und Verwirrung können den Verstand vernebeln, was zu geistigem Āma führt.

Im zweiten Satz besitzt derjenige aufgrund von Ālasya und der Unfähigkeit, zu entscheiden, ob er aktiv werden soll, keinerlei Antrieb, irgendetwas zu tun, was durch Apakti verursacht wird. *Nishthiva* hat eine sehr wichtige Bedeutung. Eine Bedeutung des Wortes *Nishtha* ist Glauben, doch wegen Āma wird es zu Nishthiva, d. h. Unglauben. Eine verborgene Bedeutung des Wortes Nishthiva ist ein Mangel an geistigem Vertrauen. Schüler, die viel Āma in ihrem Geist haben, verlieren den Glauben, denn Glauben ist Vertrauen, Klarheit und Liebe. Besteht geistiges Āma, vertraut der Betreffende nicht, somit bedeutet Nishthiva Zweifel oder Täuschung. Dies ist eine Bedeutung von Nishthiva.

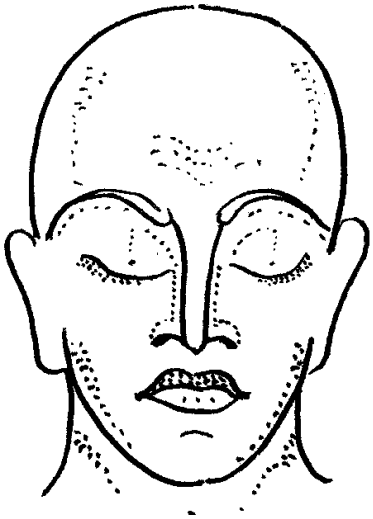
Nishthiva heißt außerdem auch, *Kapha* ausspucken oder aushusten. *Kapha Nishthivanam* bedeutet Stauungslunge. Wenn die Venen mit Kapha verstopft sind, ist dies ebenfalls Āma. Āma und Kapha sind sich von der Qualität her ähnlich. Beide sind schwer, ölig, klebrig und wolkig. Āma erzeugt Nishthiva, Stauung, Verwachsungen und fibrozystische Veränderungen in den Brüsten. Falls jemand zu viel Āma hat, schmerzt der Körper des Betroffenen selbst dann, wenn man eine Ölmassage durchführt. In solch einem Fall sollte man Trikatu und Ingwertee verabreichen, um das Āma zu verbrennen, und der Schmerz verschwindet.

Malasanga ist die Ansammlung von Malas – Urin, Stuhl, Schweiß –, kann aber auch die Anhäufung von geistigem Mala bedeuten – falsche Rückschlüsse, Bewertung, Kritik. Wenn die Unterdrückung von ungelöstem Ärger, Furcht oder Frustration im Geist akkumuliert, wird er verschmutzt und das ist eine andere Form von Malasanga oder geistigem Āma. *Aruchi,* was für mangelnden Geschmack oder Aroma steht, kann auch ein Mangel an Interesse oder Begeisterung bedeuten. *Klamaha* bedeutet sexuelle Schwäche. Die Akkumulation von Malas ist ein Sroto Rodha und führt zu mangelndem Enthusiasmus und sexueller Schwäche, was das Ergebnis von Āma ist.

Eine moderne Definition von Āma könnte außerdem hohes Cholesterin, hohe Triglyceride, hohen Zuckerpegel und erhöhte weiße Blutkörperchen – Leukozytose – oder verminderte weiße Blutkörperchen – Leukozytopenie – beinhalten. Āma wird auch durch eine Ansammlung von Antikörpern, gesteigertem Blutharnstoff, erhöhter Thrombozytenzahl und vermehrter Erythrozytenzahl, d. h. Polyzythämie, angezeigt. Dies ist Āma, das aus verstärktem *Pitta* resultiert. Stagnierende Gallenflüssigkeit in der Gallenblase ist Āma, was Gallensteine hervorrufen kann. Erhöhte Leberenzyme (SGOT, SGPT) deuten auf Āma in der Leber hin und führen zu chronischem Erschöpfungssyndrom. Āma im Auge erhöht den Augeninnendruck und erzeugt ein Glaukom. Anhand der Definition von Āma im zweiten Sūtra ist selbst die Anhäufung von Bakterien, die zu Bakterieninfektion führt, pittagenes

Āma. Diese Beispiele helfen uns zu verstehen, welche Rolle Āma im Hinblick auf die moderne Wissenschaft und im Ayurveda spielt.

Wir erkennen durch diese Sūtras, dass Āma gemäß der Dosha-Störung, der schlechten Verdauung der Āhāra Rasa und der Blockade der Srotas oder Kanäle des Körpers klassifiziert werden kann. Es gibt auch geistiges Āma. Es ist interessant, dass Mūdhatā, Rastlosigkeit, durch Āma erzeugt wird, weil Rastlosigkeit auch Āma hervorruft. Die Ursache wird auch zum Effekt und der Effekt wird dann zur Ursache.



Geistiges Āma entsteht durch nicht aufgearbeitete Emotionen

Ich möchte noch eine Sache hinzufügen. Anhand meiner Beobachtungen entsteht Āma auch durch ungelöste Emotionen. Wenn Sie nicht ausgedrückten Ärger, Emotionen oder Ängste haben, ruft dies geistiges Āma hervor. Ich kann also noch ein Sūtra hinzufügen und sagen: Gemäß eines Kechit oder einer Autorität, die in Albuquerque lebt, kann Āma auch durch unaufgelöste, nicht zum Ausdruck gebrachte Emotionen entstehen.

Wenn man eins mit dem aktuellen Augenblick ist, bedeutet dies Klarheit, doch wir leben in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wegen seiner klebrigen, zähflüssigen Qualitäten verursacht Āma Anhaftung an die Vergangenheit und aufgrund seiner flüssigen und schleimigen Qualität kommt es dazu, dass wir in die Zukunft rutschen oder gleiten. Vergangenheit und Zukunft geben dem Leben Sinn.

Der jetzige Moment ist tief mit der Vergangenheit verbunden und wenn man im Augenblick bleibt, lässt sich die Vergangenheit klar erkennen.

Wenn man im jetzigen Moment ist, steht man in Verbindung mit Agni und Agni ist Klarheit, Liebe, Verdauung. Wenn wir in der Vergangenheit hängenbleiben, wird unsere Emotion nie verdaut oder in Liebe oder Intelligenz umgewandelt. Also, bleiben Sie im Augenblick!

Wenn im jetzigen Moment eine ungelöste Emotion oder ein Gedanke aus der Vergangenheit auftaucht und Sie sich im Augenblick befinden, betrachten Sie das mit Klarheit, mit Liebe. Dann können Sie aus dieser Klarheit heraus agieren, den Freund oder Nahestehenden anrufen und um Verzeihung bitten. Lebt man im Augenblick, kann man seine Vergangenheit heilen. Bleibt man in der Vergangenheit stecken, so ist dies Mūdhatā. Es ist Apakti, wenn Sie in der Vergangenheit bleiben. Dann findet keine Verdauung der früheren Verletzung statt und Sie geben

sich selbst die Schuld. Machen Sie sich keine Vorwürfe. Lieben und vergeben Sie sich selbst. Vergebung geschieht im jetzigen Moment.

Im Augenblick erkennt man die Schönheit des blauen Himmels, den einsamen Schatten eines Baumes, erfreut sich am hübschen Gesicht eines Kindes oder dem unschuldigen Gesicht des Partners oder der Partnerin. Wenn Sie hier sind, seien Sie hier, in diesem Moment. Buddha lehrte diese Meditation: bewusstes Essen, bewusstes Sitzen, bewusstes Schlafen. Wenn man Achtsamkeit wirklich praktiziert, lebt man im gegenwärtigen Moment. Dieses Gewahrsein bringt eine perfekte Verdauung unserer Erfahrungen von Moment zu Moment. Wenn wir diese Kunst des Einsseins mit dem Augenblick praktizieren, können wir geistiges Āma leicht verbrennen. Durch Praktizieren von Achtsamkeit wird Āma verbrannt.

Zum Glück haben wir nur einen Moment auf einmal, nicht zwei, nicht drei! Ein Moment nach dem anderen, aber auch so können wir diesen Augenblick nicht vollständig leben. Wir stecken entweder in der vergangenen Trauer, Traurigkeit und den Emotionen fest oder wir machen uns Sorgen um die göttliche Zukunft. Wenn ich vollauf, vollständig in diesem Moment lebe, wird dieser Augenblick meine Zukunft gestalten. Daher kann man statt „Verschönere meinen Tag“ lieber sagen „Verschönere meinen Augenblick“. Meditation lässt sich so einfach praktizieren, es gibt nichts Einfacheres als das Atmen, nichts Einfacheres als genau in diesem Augenblick aufmerksam zu sein. Wenn man also im Augenblick lebt, erhält man enorm viel Energie, man wird zum Mittelpunkt des gesamten Universums. Falls man im jetzigen Moment bleibt, wird man vom Universum gesegnet, das einen von allen Seiten mit Segnungen überhäuft. Dieser Augenblick wird *Pakti* genannt. Pakti bedeutet Verdauung. Im Augenblick gibt es kein Āma. Der aktuelle Moment ist Poesie, der Augenblick ist Kunst und er ist Ekstase und Freude. Liebe Freunde und Freundinnen, lassen Sie uns also diese Kunst erlernen, jeden Moment bewusst zu leben, nicht zu urteilen, nicht zu kritisieren, sondern mit diesem Augenblick eins zu sein.

Stichwortverzeichnis

A

Abführung. Siehe auch Virechana 27, 32, 68, 84, 86, 138, 153, 207, 259, 317, 401, 487
Abhyanga 22, 24, 27, 41, 138, 257, 295, 296, 306, 327, 350, 392, 418, 424, 433, 487, 491, 528, 542, 547, 567, 582, 583
Abmagerung 24, 28, 134, 135
Absud, fermentierter. Siehe auch Arishta 109
Absud. Siehe auch Kvātha 28
Achtsamkeit 19, 522
ADHS 524–530
Adipositas 53, 54, 97, 125, 131, 197, 297–300, 309–313, 315, 322, 340, 395, 475, 494, 576
adstringierende Verdauungsphase 135
Agni Pratyanika 218, 219, 225
Agni-Tee 16, 159
Agni Tundi/Agni Tundi Rasa 159
Ahamkāra 79, 531, 532, 558–560, 585
Āhāra Rasa 12–15, 18, 100, 135, 150, 174, 208, 209, 235, 482
Ājñā 227, 228, 434, 580
Ākāsha. Siehe auch Äther 237, 335, 584
Akne 22, 31, 33, 186, 255–260, 486, 489
alchemische Präparate 136
Alkohol 38, 67, 88, 130, 238, 240, 242–245, 250, 256, 257, 262, 265, 285, 298, 299, 311, 312, 354, 355, 363, 405, 443, 472, 477, 521, 526, 541, 542, 549–551, 561, 578, 625
Alkoholismus 285, 288, 376, 443, 477, 560, 572
Allergien 148, 150–156, 159, 160, 210, 256, 261, 362, 545, 552
Ālochaka Pitta 212, 363, 440, 441, 443, 446–448, 451, 463, 465
Aloe vera (Kumārī) 32, 57, 130, 153, 220, 491, 493, 496, 609, 611
Alopezie/Alopecia areata. Siehe auch Haarausfall 39, 40
Alzheimer-Krankheit. Siehe auch Demenz 27, 29, 67, 415, 557, 559–569, 572
Āma 12–19, 47–51, 65, 67, 70–72, 74, 75, 81, 86–88, 97, 100–104, 106–109, 115, 132, 141, 144, 145, 149–151, 161, 164, 165, 181–187, 190, 193, 204, 210, 212–216, 218, 219, 221, 238, 255, 264, 272, 295, 322, 325–328, 331–338, 340–351, 362, 375, 381, 386, 389, 394, 402, 418, 420, 421, 423, 431, 433, 461, 490, 493, 505, 507, 519, 544, 609
Āmalakī 30, 34, 35, 37, 95, 109, 113, 115, 117, 118, 132, 154, 197, 206, 207, 219, 220, 247, 250, 251, 258, 263, 291, 292, 306, 325, 367, 392, 403, 445, 466, 487, 493, 547, 549, 552, 568, 569, 581, 609
Āma Pachak Vati 115, 519, 609
Āma Pāchana 50, 65, 325, 335, 505
Āmāshaya 12, 13, 511
Āma Shūla 70, 423

Ambu Vaha Srotas 119
Amenorrhoe 28, 365, 493–496, 499, 572, 573
Amrita Guggulu 35, 39, 206, 510, 609
Anämie. Siehe auch Ischämie 23, 28, 52, 58, 80, 85, 105, 115, 116, 143, 211–213, 219, 239, 243, 244, 249, 282, 284–293, 317, 364, 396, 407, 408, 410, 492, 495, 554, 555
Angst 27, 66, 68, 93, 94, 99, 111, 112, 122, 127, 142, 152, 156, 164, 174, 175, 184, 193, 196, 223, 256, 270, 299, 312, 313, 316, 322, 334, 362, 363, 375, 383, 386, 473, 477, 485, 486, 489, 490, 492, 494, 503, 513, 514, 518, 520, 541, 545, 547, 552, 560, 572, 575, 576, 588, 591
Anila Mūdhatā 16, 210
Anna Vaha Srotas 48, 82, 119, 364
Anorexie 47, 51, 62, 85, 175, 176, 224, 242, 244, 246, 249, 379, 494
Antidepressiva 278, 427, 472, 575, 577
Antikonvulsiva/Antiepileptika 278, 392, 427, 462
Antispasmodika (krampflösende Mittel) 49
Anuloma 55, 57, 98, 112, 146, 163, 315, 409, 487, 490, 509, 521, 528, 550, 554, 578
Anulomana. Siehe auch Virechana 290, 292, 346, 348, 351, 403, 519
Anupāna 24, 32, 57, 128, 190, 250, 360, 381, 403, 470, 498
Anu Tailam 27, 425
Anwendung in der Nase, Therapien mit. Siehe auch Nasya 401
Apāna Vāyu/Apāna Vāta (Subtyp von Vāta) 34, 53, 125, 134, 135, 319, 321, 324, 331, 376, 380, 394, 395, 398, 406, 421, 468, 483, 484, 492, 502, 504, 513, 518, 553
Aphrodisiakum 415
Appetitlosigkeit 47, 184, 246, 287, 334, 572
Ärger 17, 18, 42, 61, 122, 152, 155, 164, 180, 183, 193, 196, 229, 240, 256, 258, 270, 363, 383, 386, 485, 489, 513, 514, 545, 547, 573, 576, 586, 588, 591
Arishta 24, 28, 109, 117, 118, 207, 269, 293, 317, 336, 348, 352, 433, 491, 519, 529, 568, 579, 580, 608–610, 612
Arjuna. Siehe auch Schmerzmittel 22, 54, 67, 76, 95, 112, 113, 133, 136, 169, 176, 205, 207, 306, 336, 347, 426, 587, 609
Ārogya Vardhini 33, 38, 40, 52, 55, 98, 167, 201, 247, 250–252, 259, 265, 268, 271, 277, 281, 293, 299, 313, 350, 609
Ārtava Agni 354, 483, 484
Ārtava Dhātu 28, 29, 42, 57, 186, 219, 220, 254, 354, 482, 484, 487, 494, 499, 557
Ārtava Dhātu Agni 57, 484
Ārtava Vaha Srotas 57, 482, 492, 499, 501, 505
Arteriosklerose 193, 201, 303–305, 365, 396, 443, 561
Arthritis 313
Asafoetida (Hing) 127, 609
Āsanas. Siehe auch Yoga-Āsanas 55, 162, 259, 366, 415, 471, 488, 521
Āsava 23, 28, 29, 109, 115, 117, 207, 266, 290, 292, 293, 317, 411, 493, 498, 555, 569, 579, 608, 610, 611
Ashoka 28, 43, 57, 220, 230, 487, 493, 498, 499, 505, 506, 510, 588, 609
Ashtānga Hridayam Sūtrasthānam 46
Ashtavidhā Parīkshā 82, 83
Ashwagandhā. Siehe auch Schmerzmittel 24–29, 33, 36, 38, 39, 43, 56, 64, 83, 87, 95, 112, 115–117, 134, 145, 153, 176, 191, 196, 206, 207, 218, 220, 230, 291, 293, 296, 317, 336, 347, 350, 360, 367, 368, 370, 376, 392, 403, 408, 410, 422, 424, 425, 432, 433, 445, 450, 470, 473, 474, 478, 487, 490, 495, 496, 518, 520, 528, 543, 545, 547, 554, 556, 567, 579, 581, 582, 587, 588, 609
Asthi Agni 341, 353
Asthi Dhara Kalā (Knochenhaut) 39, 40, 353
Asthi Dhātu 26, 29, 39, 40, 54, 55, 83, 106, 186, 187, 217–219, 223, 254, 302, 319, 321, 324, 331, 332, 337, 340, 341, 349, 353–358, 361, 364, 461, 557
Asthi Gata Pitta 40
Asthi Gata Vāta 167, 321, 337, 350, 353

Asthi Poshaka Vati 26, 29, 609
Asthi Saushirya 353
Asthi Vaha Srotas 332
Asthma. Siehe auch Bronchialasthma, Allergien 152, 154, 157, 159–162, 238, 261, 438
Aszites. Siehe auch Wasser 251, 297, 311
Atem 47, 121, 123, 161, 182, 198, 325, 327, 543, 584
Atemlosigkeit. Siehe auch Bronchialasthma 16, 68, 152, 158, 159, 161, 176
Atemwegsbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Bronchialasthma, Allergien, Lungenerkrankungen 564
Äther (Ākāsha) 78, 149, 237, 302, 335, 584
ätherischer Körper 584
Ātmaguptā 27, 28, 39, 41, 56, 112, 113, 127, 128, 206, 218, 220, 230, 376, 404, 473, 474, 478, 495, 588, 609
Atman 227, 558
Atmen/Atmung 19, 72, 161, 166, 169–171, 195, 196, 359, 382, 387, 440, 471, 533, 535–537, 550, 571
Aufstoßen. Siehe auch Darmbeschwerden 16, 144, 158
Augäpfel, hervortretende (Exophthalmus) 93, 94, 387, 417, 436, 439, 452, 548
Augenbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Glaukom, Grauer Star, Makuladegeneration 104
Augen. Siehe auch Netra Basti, Netra Bindu 26, 34, 38, 41, 55, 82, 93, 99, 111, 121, 158, 172, 182, 184, 195, 201, 212, 228, 273–275, 305, 346, 361, 363, 377, 384, 386, 388, 389, 400, 417, 425, 436–441, 443, 445–451, 453–460, 462, 465, 537, 548, 555, 567, 584, 593, 594
AUTISMUS 527
Autoimmunerkrankungen. Siehe auch Arthritis, Hautkrankheiten, Schilddrüsenerkrankungen 42, 93, 101, 102, 104, 106, 108, 109, 131, 286, 289, 294, 340, 503
Avalambaka Kapha (Subtyp von Kapha) 172, 333
Avipattikar 75, 76, 609
aWürmer. Siehe auch Parasiten 66, 70, 155, 175, 415, 553

B

Bad/Baden 23, 65, 121, 157, 190, 206, 232, 262–264, 270, 275, 278, 296, 327, 329, 351, 422, 470, 490, 541
Bakterien(infektion) 17, 47, 65, 100, 101, 129, 149, 151, 187, 210, 215, 236, 238, 240, 253, 256–258, 280, 333, 338, 339, 374, 465, 480, 481, 497
Bākuchī 269, 609
Balā (Kraut) 16, 24–29, 56, 57, 85, 87, 112, 115, 116, 118, 135, 191, 206, 216, 218–220, 222, 291, 317, 328, 336, 350, 360, 367, 370, 376, 392, 401, 403, 410, 422, 424, 425, 432, 445, 450, 473, 478, 490, 495, 496, 528, 582, 609
Bala Kshaya/Balakshaya (Mangel an Stärke) 83, 209, 216, 221, 222
Bala (Stärke) 15, 16
Basilikum, heiliges. Siehe auch Tulsi 432
Basti 21, 25–29, 40, 41, 54, 56, 57, 66, 68, 70, 84, 86, 117, 118, 137, 138, 146, 153, 194, 196, 291, 317, 328, 335, 336, 348, 351, 354, 358, 370, 381, 392, 401, 402, 404, 417, 418, 424, 425, 433, 438, 439, 444, 450, 452, 455, 463, 464, 474, 487, 491, 497, 498, 500, 508, 520, 528, 547, 567, 580, 582, 583, 593
Bauchfellentzündung (Peritonitis) 186
Bauchschmerzen 69, 70, 141, 289
Bauchspeicheldrüse 77, 119, 122, 124, 131, 138, 227, 229
Beruhigungsmittel. Siehe auch Sedativa 64, 296, 376, 392, 408, 415, 424, 425, 518, 551, 579
Bettnässen. Siehe auch Schlafstörungen 536, 544, 552, 553
Bewegliches Guna/bewegliche Qualität (chala) 60, 406, 422, 512, 524, 553
Bewusstsein. Siehe auch Achtsamkeit 27, 79, 169, 171, 179, 180, 186, 209, 384, 388–390, 412, 414, 499, 531, 532, 538, 539,

546, 557–560, 581, 584, 585, 591, 601
Bhasmas 30, 66, 471
Bheda (Komplikation) 21, 28, 29, 43, 56, 58, 80, 81, 612
Bhrājaka Pitta (Subtyp von Pitta) 113, 203, 257, 258, 272, 276, 279
Bhringarāja 27, 39–41, 85, 117, 266, 267, 269, 271, 368, 496, 520, 528, 542, 549, 556, 568, 581, 609
Bhumi Āmalakī 35, 95, 109, 113, 115, 117, 118, 206, 207, 250, 251, 263, 291, 292, 306, 325, 392, 445, 466, 487, 493, 547, 549, 552, 568, 569, 581, 609
Bhūta Agnis (fünf) 221, 237, 238, 251, 302, 303
Bibhītakī 72, 132, 154, 197, 291, 292, 368, 403, 547, 583, 609
Bīja Dosha (Gene) 88, 89, 561
Bilva 116, 134, 146, 230, 519, 520, 609
bitterer Geschmack 335
Blähungen 16, 60, 62, 70
Blasenentleerung, profuse. Siehe auch Prameha/Diabetes, Harnwegserkrankungen und Männerkrankheiten 119
Blasenfunktion, beeinträchtigte. Siehe auch Multiple Sklerose 432
Blutegel, Aderlass mit. Siehe auch Rakta Moksha 432
Bluthochdruck. Siehe auch Hypertonie 432
Blutstillungsmittel (Hämostatikum) 493
Blutung. Siehe auch Endometriose, Menstruation, Menorrhagie, Polyzythämie 34, 35, 43, 64, 68, 80, 133, 185, 186, 244, 283, 285, 287, 288, 291, 385, 400, 483, 491–493, 501, 504, 510, 589
Blutungsstörung. Siehe auch Blutung 34, 35, 238, 492
Blutzucker. Siehe auch Diabetes, Hypertonie 53, 97, 99, 111, 121, 123, 124, 136, 137, 139, 229, 284, 390, 395, 405, 458, 586
Bodhaka Kapha 377, 537
Brahmī 24, 27, 39–41, 55, 56, 83, 85, 95, 98, 112, 117, 138, 197, 218–220, 228, 251, 266, 275, 296, 306, 365, 366, 368, 371, 380, 391, 392, 404, 413, 414, 416, 428, 432, 433, 444, 490, 496, 520, 529, 547, 549, 553, 556, 567, 568, 579, 580, 582, 583, 587, 609
Brechmittel 34
Brennen/brennende Empfindungen/Gefühle 41
Bronchialanschoppung 160, 189
Bronchialasthma. Siehe auch Allergien, Asthma, Atemwegserkrankungen 160, 161
Bronchodilatator 65, 177
Bruhana (Chikitsā) 403
Brustschmerz. Siehe auch Magenbeschwerden, Bauchschmerzen, Herzbeschwerden 163, 165–170
Brustselbstuntersuchung 232

C

CES. Siehe auch Chronisches Erschöpfungssyndrom 208–225, 227–231, 544, 545
Chakren 225–228, 494
Chandrakalaras/Chandra Kala Ras 222, 250, 609
Chandraprabhā 53, 56, 98, 126, 127, 201, 299, 300, 313, 315, 350, 470, 481, 609
Chandraprabhā Vati 53, 470, 609
Charaka 34, 121, 172, 243, 284, 393, 402, 447, 456, 532, 579
Charaka Samhitā 393
Chikitsā. Siehe auch Behandlungen einzelner Erkrankungen, Marma Chikitsā, Rasāyana Chikitsā 34, 43, 57, 65, 84–87, 108, 144, 152, 153, 290, 330, 334, 346–348, 352, 378, 391, 392, 403, 433, 434, 438, 469, 486, 489, 490, 493, 495, 505, 508, 509, 528, 568, 602, 607
Chitrak 39, 47, 50–55, 57, 75, 86, 98, 115, 117, 125, 129, 130, 144, 145, 159, 165, 201, 218–220, 229, 291, 292, 299, 305, 306, 313, 315, 350, 423, 488, 505–507, 510, 519, 543, 547, 569, 583, 610
Cholesterin und Management des Fettstoffwechsels 17, 52, 56, 94, 97, 99, 111, 131, 132, 134, 177, 193, 197, 199–201, 218, 239, 302–307, 313, 395, 405, 426, 436, 443, 477, 557, 561

Chronische Borreliose 203, 204, 206, 207, 338–340
Chronische Dermatitis 260
Chronisches Erschöpfungssyndrom. Siehe auch Schlafstörungen 17, 106, 115, 208, 210, 212, 220, 221, 238, 544
Chronisches Malabsorptionssyndrom. Siehe auch Grahani 316, 317, 516
Chūrna. Siehe auch einzelne Heilkräuter 47, 71, 75, 76, 222, 291, 416, 518, 519, 608, 610, 613
Colitis ulcerosa (entzündliche Darmerkrankung). Siehe auch Durchfall/Diarrhoe, RDS 40, 68, 245, 285, 288, 316, 339, 516, 517
Cushing-Syndrom (Hypercortisolismus) 298, 309, 311, 354

D

Dampftherapie. Siehe auch Svedana 206, 380, 409, 491
Darmbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Colitis ulcerosa, Durchfall/Diarrhoe, Erbrechen, RDS, Verstopfung 288
Darmentleerung. Siehe auch Stuhlgang 513, 514, 516, 517
Dāruharidrā 85, 127, 167, 269, 610
Dashamūla. Siehe auch Schmerzmittel 22–28, 40, 41, 54, 66, 72, 75, 85, 95, 112, 115–118, 134, 145, 156, 165, 166, 169, 177, 188, 194, 196, 291, 296, 317, 328, 329, 335, 336, 347, 348, 351, 352, 360, 367, 370, 380, 381, 392, 401, 403, 404, 408, 424, 432, 433, 450, 474, 487, 490, 500, 519, 528, 543, 545, 547, 549, 567, 580, 582, 583, 610
Dehydrierung 22, 23, 28, 32, 141, 186, 190, 378, 381, 422
Demenz. Siehe auch Alzheimer-Krankheit 373, 557, 559–563, 566, 567, 569, 570, 572
Depression. Siehe auch Schlafstörungen 40, 41, 61, 64, 94, 97, 99, 110, 139, 143, 210, 212, 215, 219, 221, 223, 227, 228, 239, 249, 256, 295, 296, 299, 312, 313, 316, 344, 363, 365, 373, 415, 432, 476, 477, 486, 489, 513, 520, 542–547, 560, 562, 563, 571–582, 588, 591, 607
Dermatitis. Siehe auch Autoimmunerkrankungen, Hautkrankheiten 31, 32, 40, 155, 260–263, 459, 460
Dhamanī-Pratichaya-Erkrankung 198
Dhātu Agni 22–25, 34, 36, 38–40, 42, 51–57, 77, 78, 83, 91, 93, 98, 103, 125, 149, 150, 174, 185, 186, 209–211, 264, 265, 286, 290, 308–310, 332, 340, 354, 355, 453, 470, 472, 484, 492, 494, 503, 537, 586
Dhātu Āma 106, 210
Dhātu Dushti 220, 341, 377
Dhātu Kshaya (abgebautes Gewebe) 102, 286, 289, 293, 323, 334, 394, 395, 401, 403, 421, 422, 442, 484
Dhātu Pratyanika (spezifisch für das Gewebe) 86, 108, 216, 218, 219, 225, 230, 470, 589
Dhātus. Siehe auch einzelne Gewebe 12, 13, 22, 31, 42, 44, 50, 51, 54, 78, 84, 87, 91, 93, 103, 108, 120, 121, 124, 135, 173, 177, 183, 185, 187, 190, 191, 208, 210, 212, 214, 216, 217, 220–222, 235, 247, 254, 282, 302, 311, 337, 381, 394, 401, 423, 472, 494, 495, 557
Dhūmana (Rauchtherapie) 391
Diabetes (Prameha) 37, 52, 91, 107, 119, 121–128, 131–139, 146, 159, 175, 195, 197, 201, 222, 229, 255, 298–300, 304, 310, 311, 313, 315–317, 340, 364, 395, 405, 428, 436, 441, 443, 457, 465, 471–473, 475, 477, 494, 497, 498
Dīpana 46, 49–51, 108, 144, 146, 165, 290, 335, 346, 403, 423, 493, 505–507, 519
Diuretikum (Entwässerungsmittel) 50, 66, 98, 176, 314
Dosha Dushti (qualitative Störung eines Dosha) 150, 212
Dosha Gati (Richtung der Doshas) 58, 108
Dosha Pratyanika (Dosha-spezifisch) 39, 50, 86, 108, 137, 216, 219, 230,

305, 350, 469, 470, 493, 589
Dosha Rūpa 149
Doshas. Siehe auch Kapha Dosha, Pitta Dosha, Prakruti, Vāta Dosha 20, 21, 30, 31, 42, 44, 47–50, 58, 61–63, 66, 67, 84, 87, 108, 114, 120, 121, 124, 131, 136–138, 142, 148–150, 153, 154, 159, 170, 176, 182, 198, 199, 210, 212, 215–217, 220, 222–225, 230, 235, 247, 281, 290, 302, 308, 326, 331, 346, 371, 378, 380, 383, 384, 386, 391, 401, 413, 414, 416, 447, 456, 464, 488, 489, 501, 508, 511, 522, 528, 540, 547, 557, 567, 575, 577, 578, 589, 591
Drava Guna (flüssige Qualität) 525
Durchblutung. Siehe auch Gefäßerkrankungen 22, 23, 107, 176, 177, 407–410, 474
Durchfall/Diarrhö Siehe auch CES, Darmbeschwerden, Gewichtsverlust, Hepatitis, RDS, Zöliakie 62, 68, 106, 141, 143, 145, 152, 155, 158, 184, 190, 218, 246, 250, 274, 316, 415, 486, 504, 512–517, 520, 574
Durst 38, 123, 126, 176, 190, 297, 300, 310, 315
Dūrvā 493, 610
Dysmenorrhö 321, 484–488, 491, 500, 504

E

Emesistherapie. Siehe auch Vamana 153
Emotionen, Die Rolle von, bei der Krankheitsmanifestation 18–20, 27, 89, 96, 150, 152, 171, 172, 193, 209, 225, 270, 302, 333, 361, 363, 367, 377, 404, 412, 440, 513, 525, 532, 536, 538, 576, 578, 581, 584–589, 591, 592
Endometriose 57, 484, 501–509, 607
Entzündungshemmer 39, 49, 108, 109, 296, 351, 424, 493
Entzündung. Siehe auch Infektion 35, 36, 39, 43, 60, 61, 63, 72, 73, 102, 104, 106, 107, 109, 132, 142, 146, 164, 175, 185, 186, 211, 238, 239, 244, 245, 255, 257, 260–262, 265, 294, 295, 304, 322–324, 328, 334, 337–339, 341, 344–348, 355, 365, 379, 386, 389, 415, 420, 421, 425, 428, 433, 443, 444, 447, 458, 460, 461, 468, 469, 479, 485, 492, 497, 500, 511, 515, 562, 589
Epilepsie (Apasmāra) 55, 383–390, 392, 415, 604
Erbfaktoren 96, 142, 265, 309, 502, 561
Erbrechen. Siehe auch Übelkeit, Vamana 41, 49, 60, 62–64, 68, 69, 71, 84, 138, 152, 155, 158, 162, 175, 176, 184, 185, 188, 190, 195, 246, 249, 250, 274, 335, 362, 370, 371, 378, 389, 392, 437, 486
Erkältung 47–50, 52, 152, 157, 159, 175, 184, 189, 190, 217, 264, 273, 275, 280, 362, 589
Ernährung(sweise). Siehe auch Lebensweise 29, 46, 52, 58, 83, 90, 102, 122, 124, 130, 131, 134, 137, 141, 143, 144, 154, 155, 160, 171, 175, 183, 190, 196, 197, 200, 201, 208, 216, 217, 224, 235, 250, 256, 258, 264, 281–283, 285, 288, 290, 291, 298, 299, 302, 304, 307, 308, 311, 327, 333, 336, 343, 352, 355, 360, 367, 370, 371, 378, 381, 386, 397, 399, 406, 410, 411, 439, 463, 465, 472, 485, 487, 488, 491, 494–496, 499, 503, 513, 521, 522, 526, 529, 530, 534, 557, 560, 570, 575, 576, 581, 626
Erschöpfung. Siehe auch CES, Krebs 16, 22, 38, 52, 80, 83, 94, 105, 106, 110, 113, 114, 123, 143, 210–213, 217, 218, 221, 224, 227, 229, 239, 246, 252, 286, 294, 295, 365, 394, 453, 489, 514, 515, 535, 538, 545, 579
Eukalyptus 69, 366, 371, 380, 610
Eyeliner, Kräuter-. Siehe auch Añjanam 457, 462

F

Fasten (Langhana) 46, 165, 187, 216, 300, 314, 334, 494, 578
Feinstoffliches Guna/feinstoffliche Qualität (sūkshma) 37, 89, 167, 273, 470, 612
Fenchel. Siehe auch Kräutertees 38, 71, 144, 146, 187, 190, 300, 314, 518, 610

Fett(gewebe). Siehe auch Lekhana 10, 38, 78, 82, 87, 96, 98, 111, 123, 134, 136, 137, 143–145, 185, 218, 219, 229, 236, 297, 299, 303–307, 310, 311, 314–316, 396, 505, 508, 557
Fettstoffwechsel. Siehe auch Cholesterin und Management des Fettstoffwechsels, Diabetes, Lebererkrankungen 38, 134, 235, 299, 303, 305, 313
Fibromyalgie/Fibromyositis 186
Fieber 22, 31, 32, 41, 49, 52, 61, 62, 85, 106, 113, 165, 166, 170, 175, 176, 179–191, 212, 213, 218, 219, 223, 229, 242, 244, 246, 249, 272–276, 280, 321, 332–336, 340, 343, 363, 385, 389, 415, 469, 470, 480, 544, 545, 574
Fieberbläschen. Siehe auch Herpes-Viren 182, 279–281
Fiebersenkende Mittel (Antipyretika) 85–87, 176, 187, 190, 335
Fleisch, wenn nützlich 23, 24, 154, 161, 181, 190, 200, 201, 265, 290, 298, 301, 307, 311, 314, 332, 583
Flüssiges Guna/flüssige Qualität (drava) 69, 75, 284, 525
Frauenspezifische Beschwerden und Erkrankungen. Siehe auch Amenorrhoe, Dysmenorrhö, Endometriose, Menorrhagie, PMS, Vaginitis 482, 593, 607

G

Gallenblase. Siehe auch Leber, Lebererkrankungen 17, 77, 196, 235, 236, 240, 242, 244, 302, 588
Gallenerkrankungen 245
Gandharva Harītakī 21, 71, 116, 296, 325, 351, 392, 402, 403, 409, 410, 554, 581, 582, 610
Gandūsha 26, 37, 417, 418
Gänsehaut 22, 121, 123, 128, 184
Gedächtnis. Siehe auch Zellgedächtnis 27, 97, 98, 110, 117, 139, 163, 383, 385, 412–415, 558, 559, 561–564, 566–568, 570, 585
Gefühle. Siehe auch Emotionen 97, 143, 277, 287, 427, 525, 530, 532, 538, 545, 546, 558, 560, 573–575, 585, 587, 592
Gegenreizung oder Gegenschock. Siehe auch Trāsana 55
Gehirn 26, 51, 55, 84, 138, 169, 176, 214, 247, 275, 305, 375, 376, 384–386, 394–397, 402, 404, 405, 412–417, 430–432, 441, 446, 448, 449, 451, 462, 506, 525, 533, 535, 538, 546, 561, 563, 568, 569, 587, 604
Gehirnbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Kopfschmerzen, Schlaganfall ,Trauma 385
Gehirngesundheit. Siehe auch Kapitel So bleibt das Gehirn gesund 412–414, 416, 417
Gelbsucht (Ikterus). Siehe auch Hepatitis 105, 240–246, 249, 250
Gelenkrheumatismus/rheumatische Arthritis 66, 109, 115, 204, 255, 332, 336–338, 340–346, 348, 349, 428, 541
Geschlechtskrankheiten. Siehe auch Herpes 473
Gewicht, So bewahrt man ein gesundes. Siehe auch Adipositas, Gewichtszunahme 53, 94, 130, 137, 254, 297, 298, 300, 307–309, 311–317, 321, 351, 473, 489, 517, 550, 576
Gewichtsverlust/Gewichtsabnahme 78, 81, 93, 94, 106, 110, 111, 141–143, 146, 244, 246, 314, 316–318, 356, 469, 494, 495, 572
Gewichtszunahme 66, 110, 297, 298, 309–313, 489
Gewürze. Siehe auch einzelne Gewürze 301, 473
Ghee. Siehe auch Netra Basti, Trātaka 24, 25, 27–29, 41, 43, 57, 65, 69, 85, 95, 109, 112, 115, 117, 118, 135, 144–146, 153, 156, 158, 190, 191, 197, 212, 228, 230, 251, 264, 275, 290–293, 301, 307, 317, 366, 368, 371, 380, 391, 392, 403, 410, 413, 415–417, 422, 425, 433, 438, 444, 452, 455, 457, 461, 463–465, 474, 490, 493, 495, 496, 498–500, 518, 522, 528, 529, 547, 549, 554, 556, 567, 578, 579, 582, 594, 608–611, 613

Ghrita Madhu (Yoga) (auch Gheemadhu, Ghee und Honig) 291, 610
Ghrita, mediziniertes oder Kräuter-Ghee. Siehe auch einzelne Heilkräuter 23, 25, 32, 41, 43, 57, 85, 109, 112, 113, 115, 116, 145, 156, 159, 191, 222, 223, 250, 264, 269, 275, 279, 281, 291–293, 391, 490, 519, 608, 610, 611, 613
Glaukom 17, 137, 363, 435–439, 441, 447, 457, 465, 594
Gliederschmerzen 22, 64, 182–185, 190
Glutenintoleranz/-sensitivität 105, 142, 146, 261, 340
Glykosurie. Siehe auch Diabetes 124, 125, 136
Gokshura Guggulu/ Gokshurādi Guggulu 56, 220, 306, 329, 470, 481, 610
Gold 136, 177, 381, 475, 529
Good Night Sleep Tea® 296, 545
Goraksha Chincha Guggulu 306, 587, 610
Grahani 140, 141, 146, 317, 485, 511, 516
Grauer Star 435, 456, 462
Grobstoffliches Guna/grobstoffliche Qualität 58
Gudūchī 30, 32, 33, 36, 38–41, 54, 73, 86, 115–118, 125, 126, 133, 155, 168, 176, 205, 219, 220, 230, 247, 250, 259, 263, 291, 292, 328, 368, 376, 392, 470, 487, 498, 500, 543, 583, 609, 610
Guggulu. Siehe auch Schmerzmittel 21, 24–27, 35, 36, 38–41, 52–56, 65, 66, 70, 73, 86, 87, 95, 98, 108, 112, 113, 115–118, 156, 158, 167, 196, 206, 218–220, 269, 277, 281, 296, 299, 300, 306, 313, 316, 318, 325–329, 335, 346, 347, 350, 381, 403, 405, 424, 425, 427, 428, 445, 470, 481, 487, 510, 528, 554, 582, 583, 587, 609–613
Gulvel Sattva 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43, 95, 108, 112, 115, 118, 132, 133, 145, 155, 158, 165, 168, 188, 196, 206, 219, 220, 228, 247, 277, 318, 326, 367, 427, 429, 438, 493, 499, 510, 547, 583, 610
Gunas (drei universelle oder göttliche Qualitäten).
Siehe auch Rajas Guna, Sattva Guna, Tamas Guna 20, 21, 23, 44, 101, 183, 217, 224, 225, 283, 531, 532
Gürtelrose. Siehe auch Herpes-Viren, Windpocken 271, 273, 276–279, 426–428

H

Haarausfall. Siehe auch Alopezie 26, 85, 102, 106, 186, 356
Hals-Chakra. Siehe auch Vishuddha Chakra 227, 228
Haridrā. Siehe auch Kurkuma 87, 133, 167, 268, 269, 470, 497, 610, 613
Harītakī 21, 27, 33, 71, 75, 115, 116, 132, 154, 291, 296, 325, 351, 367, 392, 402, 403, 409, 410, 554, 581, 582, 610
Harnverhalt. Siehe auch Prostatahypertrophie, Prostatitis 468, 480
Hautkrankheiten. Siehe auch Dermatitis, Fieberbläschen, Gürtelrose, Juckreiz, Psoriasis, Windpocken 146, 253, 255, 256, 262, 266, 268–272
Heiliges Basilikum. Siehe auch Tulsi 529
Heißes Guna/heiße Qualität 60
Heißes Guna/heiße Qualität (ushna) 34, 39, 60, 492
Hepatitis. Siehe auch Gelbsucht (Ikterus) 106, 116, 122, 131, 133, 182, 211, 212, 215, 221–223, 237, 240, 242, 244–251, 364, 588
Herpes 42, 167, 211, 215, 222, 271, 273, 276, 279–281, 427, 428, 468, 564
Herpesviren. Siehe auch Alzheimer-Krankheit, Fieberbläschen, Windpocken 272
Herz 42, 51, 67, 91, 113, 116, 132, 150, 152, 165, 171–178, 185, 192, 193, 207, 214, 227, 229, 283, 287, 298, 299, 305, 310, 315, 322, 333, 346, 357, 358, 365, 382, 418, 440, 564, 577, 587
Herzbeschwerden und -erkrankungen/Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Siehe auch Schilddrüsen-

störungen 168, 174–177, 200, 587
Herz-Chakra. Siehe auch Anāhata-Chakra 171, 177, 178, 227, 229
Herzfrequenz/-rate. Siehe auch Herzerkrankungen, Schilddrüsenstörungen 91, 93–95, 97, 98, 112, 177, 438, 533, 536
Hexenschuss und Ischias 25, 27, 152, 295, 319, 321, 322, 324–326, 328–330, 602
Hing 135, 610
Hingvastak Chūrna 71, 75, 76, 222, 519, 610
Hirninfarkt, Hirnschlag. Siehe auch Gehirnerkrankungen, Schlaganfall 358, 364, 386, 393–396, 399–401, 404, 566
Hormonstörungen/endokrine Störung 136, 211, 225, 227, 299, 309, 340
Hunger 30, 93, 94, 110, 317, 575
Husten. Siehe auch Atemwegserkrankungen, Lungenerkrankungen 52, 80, 81, 152, 154, 157, 159, 165, 170, 175, 176, 184, 189, 190, 273, 275, 323, 364, 458
Hyperperistaltik 16, 142, 387
Hyperthyreose 39, 92–95, 99, 211, 318, 494
Hypertonie 122, 192–198, 200, 298, 307, 396, 436
Hypertonie (hoher Blutdruck) 122, 192–198, 200, 298, 307, 396, 436
Hypothyreose 54, 55, 91, 96–99, 110, 211, 299, 309, 313, 380, 492, 567

I

Immunität. Siehe auch Ojas 78, 87, 97, 100, 148, 149, 152, 173, 180, 187, 209, 225, 237, 276, 277, 280, 368, 378, 416, 475
immunstörung 102
Impotenz 27, 471–473, 476–478
Infektion. Siehe auch Bakterieninfektion, Vireninfektion, Entzündung 37, 40, 47, 61, 63, 102, 131, 132, 148, 163, 182, 187, 203, 240, 249, 251, 253, 255, 258, 264, 265, 272, 275, 276, 278–281, 289, 293, 316, 322, 326, 333, 339, 340, 344, 363, 385, 386, 428, 431, 436, 459, 465, 466, 479
Ingwer. Siehe auch Schmerzmittel, Trikatu 23, 24, 32, 37, 47, 65, 69, 71, 116, 144, 146, 154, 158, 165, 169, 187, 188, 190, 206, 218, 220, 250, 296, 300, 305, 316, 317, 325, 327, 335, 336, 346, 351, 366, 423, 470, 488, 496, 507, 580, 612, 613
Inkontinenz. Siehe auch Diabetes, Harnwegserkrankungen, multiple Sklerose 136, 324, 328, 433, 563
Intelligenz. Siehe auch Prāna, Tejas 13, 14, 18, 45, 79, 98, 100, 141, 171, 172, 180, 209, 228, 531, 585
Ischämie. Siehe auch Anämie 287, 394, 396, 397, 426, 537, 538
Ischias. Siehe auch Rückenschmerzen, Hexenschuss 27, 152, 295, 319, 322, 325, 326, 328–330, 602

J

Jahreszeiten. Siehe auch einzelne Doshas 20, 60, 378
Jatamāmsi. Siehe auch Schmerzmittel 22, 24, 27, 38, 64, 69, 71, 86, 87, 98, 138, 196, 218–220, 266, 275, 296, 306, 366, 368, 371, 391, 410, 413, 414, 416, 428, 490, 496, 520, 528, 529, 543, 545, 547, 549, 553, 554, 556, 567, 579, 581, 583, 587, 610
Jāthara Agni (Magenfeuer) 12, 13, 75, 78, 91, 124, 125, 183, 200, 209, 210, 309, 311, 312, 537, 575
Jatru Agni 90, 91, 98
Juckreiz. Siehe auch Hauterkrankungen 109
Jyotishmatī. Siehe auch Schmerzmittel 65, 228, 567, 610

K

Kaffee/Koffein/koffeinierte Getränke/Schwarztee 195, 257, 265, 290, 314, 354, 407, 409, 411, 489, 507, 513, 514, 526, 541, 542, 548, 554, 555, 574
Kaishore Guggulu 24, 26, 35, 36, 38–41, 54, 55, 65, 108, 112, 113, 117, 118, 167, 196, 206, 219, 220, 277, 281, 296, 306, 318, 325–329, 335, 347, 381, 403, 424, 425, 427, 428, 510, 583, 587, 610
Kalka 321, 496, 579, 583, 608

Kalte Hände und Füße/Extremitäten 22, 23, 379
Kälteintoleranz. Siehe auch Schilddrüsenstörungen 97
kalter Schweiß 176
Kaltes Guna/kalte Qualität (shīta) 21, 45, 60, 142, 422
Kāma Dudhā. Siehe auch Schmerzmittel 30, 32, 33, 35, 36, 38–40, 43, 66, 71, 73, 75, 85, 95, 108, 112, 115, 117, 118, 132, 145, 155, 158, 168, 188, 205, 206, 218, 220, 222, 247, 275, 326, 367, 424, 427–429, 487, 493, 499, 547, 549, 588, 610
Kampfer. Siehe auch Schmerzmittel 35, 41, 65, 189, 205, 206, 366, 423, 439, 457, 458, 466, 610
Kanadische Gelbwurz 37, 204, 229, 369, 461, 470, 497, 610
Kanäle. Siehe auch Nādīs, Srotas/Srotāmsi 15, 16, 18, 47, 59, 119, 141, 165, 183, 210, 214, 286, 311, 331, 334, 335, 421, 484, 500, 524, 544
Kāñchanār Guggulu 53, 54, 95
Kapha Dosha. Siehe auch Adipositas 44, 45, 47, 48, 50, 51, 56, 57, 67, 122, 152, 154, 157, 176, 199, 209, 219, 250, 252, 283, 298, 303, 310, 312, 314, 338, 388, 422, 441, 447, 449, 450, 452, 456, 494, 507, 511, 539, 560
Kapha-Zeit 63, 345, 549
Kapikacchū. Siehe auch Ātmaguptā 29, 127, 218, 376, 473, 490, 588, 610
Karanja 133, 268, 269, 271, 611
Karna Pūrana (Füllen der Ohren mit mediziniertem Öl) 22, 27, 418, 567
Katukā 38, 86, 132–135, 176, 220, 498, 583, 611
Kavala (Gandūsha). Siehe auch Gandūsha 36, 37, 417, 418, 424, 425
Khavaigunya. Siehe auch Läsion 22, 50, 51, 131, 142, 152, 187, 211, 223, 264, 277, 278, 319, 337, 342, 373, 374, 384, 391, 428, 463, 501, 514, 516, 518, 540, 561, 562, 564, 586
Khus. Siehe auch Vetiver/Ushīra 22, 50, 51, 131, 142, 152, 187, 211, 223, 264, 277, 278, 319, 337, 342, 373, 374, 384, 391, 428, 463, 501, 514, 516, 518, 540, 561, 562, 564, 586
Kitchari 143, 153, 522, 529
Klebriges Guna, klebrige Qualität (picchila) 60, 239, 561
Kledaka Kapha 45, 73–75, 120, 124, 126, 161, 162, 193, 283, 288, 436
Kloma Agni 124, 125
Knoblauch 24, 155, 177, 201, 301, 336, 366, 381, 474, 481, 611
Knochenhaut. Siehe auch Asthi Dhara Kalā 39, 353
Knochen. Siehe auch Asthi 26, 39, 40, 54, 65, 78, 82, 84, 96, 97, 111, 143, 185–187, 237, 319, 322, 331, 339, 348, 352–354, 356–360, 557
Kohlenhydratstoffwechsel. Siehe auch Diabetes, Lebererkrankungen, Schilddrüsenstörungen 91, 124, 126, 238
Kommunikation. Siehe auch Hals-Chakra, Prāna 81, 104, 138, 149, 227, 302, 344, 402, 403, 413, 414, 416, 451, 527, 557, 563, 579, 587
Komplikationen. Siehe auch Upadrava 28, 42, 49, 58, 88, 119, 121, 124, 131, 146, 159, 186, 195, 198, 205, 274, 280, 289, 307, 322, 332, 336, 344, 352, 431, 458, 474, 526, 550, 581
Kompresse 21, 68, 164, 262, 422, 460, 466, 506, 507, 520
Konstitution. Siehe auch Doshas, Prakruti 44, 137, 149, 152, 153, 199, 200, 210, 213, 223, 256, 302, 378, 400, 401, 457, 551, 567, 568, 570
Konsumtive Krankheiten. Siehe auch Anämie, Konzentration 317
Kopfschmerzen. Siehe auch Migränekopfschmerz 26, 65, 143, 152, 184, 195, 212, 275, 361, 363–367, 370, 371, 388, 397, 436, 453, 489, 490, 543, 548
Koriander. Siehe auch Kräutertees 38, 71, 127, 129, 146, 154, 190, 198, 275, 300, 314, 470, 519, 611
Körpergewicht. Siehe auch Gewicht, Gewichtszunah-

me, Übergewicht 308, 311, 313, 316, 496
Körperkanäle. Siehe auch Srotāmsi 9, 82, 361
Krampfadern. Siehe auch Gefäßerkrankungen 23, 24, 192, 305, 306, 313, 315, 395, 477
Krämpfe 16, 26, 29, 128, 184, 189, 206, 380, 385, 388, 389, 392, 486, 516, 519, 563, 589
Kräutertees 153, 154, 165, 300, 381, 500, 593, 594
Kräuter und Kräuterpräparate 9, 29, 30, 35, 43, 48, 56, 67, 86, 87, 109, 110, 127, 133, 136, 137, 139, 146, 153, 154, 156, 165, 168, 196, 197, 201, 204, 205, 219, 220, 222, 223, 228–230, 250, 252, 266, 269, 277, 299, 306, 313, 326, 328, 334, 335, 346, 391, 409, 413, 415, 416, 422–424, 427, 428, 432, 433, 445, 450, 473, 474, 478, 479, 490, 493, 495–497, 500, 508, 519, 520, 528–530, 545, 567, 568, 579, 582, 583, 587, 588, 594, 608, 609
Krebs (Arbuda) 77, 78, 80–84, 86–89
Kreuzkümmel. Siehe auch Kräutertees 71, 127, 129, 144, 146, 190, 198, 292, 300, 314, 334, 470, 518, 519, 529, 611
Kribbeln (und Taubheit) 16, 26, 97, 106, 110, 144, 218, 280, 323, 324, 328, 388, 393, 397, 398, 407, 418, 432, 554
Kriyā Kāla 20, 30, 44–47, 51, 58
Kriyā. Siehe auch Yoga 20, 30, 44–47, 51, 58, 471
Kronenchakra. Siehe auch Sahasrāra-Chakra 227, 402
Kshaya-Erkrankungen. Siehe auch Bala, Dhātu, einzelne Dhātus, Ojas 102, 209, 216, 221, 222, 282, 285, 286, 289, 293, 323, 334, 340, 394, 395, 401, 403, 421, 422, 442, 484, 493
Kumārī (Aloe vera) 23, 28, 32, 43, 57, 109, 115, 117, 130, 153, 207, 220, 250, 266, 275, 290, 292, 293, 490, 491, 493, 496, 498, 569, 588, 609, 611
Kurkuma 24, 32, 33, 35, 37, 52, 86, 109, 116, 118, 125, 127, 128, 133, 136, 157, 158, 165, 168, 204, 205, 229, 230, 258, 259, 266–269, 271, 275, 277, 281, 305, 306, 317, 369, 405, 418, 423, 426, 428, 461, 466, 508, 529, 542, 569, 588, 610, 613
Kutaja 116, 135, 145, 190, 317, 391, 518–520, 611
Kutki (Katukā) 32, 38, 39, 52, 53, 55, 57, 86, 98, 115–117, 130, 132–134, 139, 197, 219, 220, 229, 250, 252, 291, 292, 299, 300, 305, 313, 315, 316, 350, 405, 470, 488, 505, 508, 547, 569, 583, 588, 611
Kvātha 109, 117, 207, 335, 336, 348, 352, 434, 608, 611

L

Lähmung. Siehe auch Schlaganfall, Querschnittslähmung 24, 84, 195, 305, 393–395, 397, 398, 400, 402
Lakshana. Siehe auch Zeichen und Symptome und einzelner Krankheiten 486, 489, 494, 526
Langhana. Siehe auch Fasten 187, 334
Langsames Guna/langsame Qualität 48
Läsion. Siehe auch Khavaigunya 51, 58, 155, 324, 372, 374–376, 394, 398, 402, 516
Lasunadi Vati 71, 72, 201, 518, 611
Lavanga. Siehe auch Nelke 65, 426, 611
Laxativum (Abführmittel) 381
Lebensmittelkombinationen, unverträgliche
Lebensweise. Siehe auch Ernährung 181, 210
Leber 16, 17, 38, 51, 52, 63, 66, 77, 78, 91, 103, 105, 106, 113, 115, 124, 132–134, 170, 174, 196, 200, 201, 209, 211, 213, 218, 219, 221, 235–242, 244–246, 249–251, 255, 259, 265, 274, 282, 302–307, 363, 378, 386, 415, 447, 497, 541, 569, 586, 588
Lebererkrankungen. Siehe auch Gallenerkrankungen, Gelbsucht, Hepatitis 122, 131, 235, 240, 249, 364

Leichtes Guna/leichte Qualität (laghu) 21, 46, 85, 317, 326, 524, 534, 611
Lekhana Chikitsā 57, 508
Lepa/Lepana Chikitsā (Anwendung einer Paste) 32, 86, 95, 109, 112, 113, 117, 166, 167, 169, 206, 348, 508, 608
Lichtempfindlichkeit 41, 363, 370, 549, 574
Lungen 66, 100, 113, 157, 161, 165, 185, 190, 193, 197, 229, 255, 299, 316, 339, 418, 586, 587
Lungenbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Atemwegserkrankungen 541, 587
Lupus erythematosus. Siehe auch Autoimmunerkrankungen 104, 113, 115, 255

M

Mādhava Nidānam 59, 61, 62, 68, 69, 88
Magen 12–14, 22, 30, 45, 49–51, 62, 65, 69, 73–76, 91, 96, 97, 105, 120, 124, 125, 138, 151, 153, 158, 161–163, 176, 181–183, 185, 192–194, 197, 198, 200, 209, 210, 237, 270, 272, 286–288, 300, 311, 316, 332, 335, 347, 381, 389, 418, 436, 486, 501, 511, 575, 588
Magenbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Vamana, therapeutisches Erbrechen, Übelkeit 30
Magenfeuer 12, 13, 75, 78, 91, 124, 125, 183, 200, 209, 210, 309, 311, 312, 537, 575
Magenfeuer. Siehe auch Jāthara Agni 13, 78, 86, 91, 161, 181, 187
Maha Bhringarāja Tailam 117, 269
Mahā Gunas. Siehe auch Gunas, drei und Rajas, Sattva und Tamas 531
Maha Manjisthādi Kadha 266
Mahāsudarshan/Mahā Sudarshan 32, 40, 41, 52, 113, 115, 130, 154, 158, 167, 168, 188, 189, 205–207, 219, 220, 228, 274, 275, 279, 346, 367, 368, 470, 498, 545, 552, 588, 611
Mahāyogarāja Guggulu/Mahā Yogarāja Guggulu 27, 403, 611
Majjā Dhātu 26, 27, 29, 39, 40, 42, 54–56, 64–66, 68, 126, 139, 186, 200, 204, 218–220, 254, 261, 277, 319, 321, 331, 337, 338, 341, 342, 344, 346, 348, 349, 352, 372–375, 377, 381, 384, 386, 390, 393, 394, 397, 398, 400, 402, 406, 407, 412, 417, 420, 421, 424, 428, 430, 433, 436, 446, 449, 453, 494, 500, 524, 526, 537, 544, 548, 554, 555, 557, 561–564, 567
Majjā Dhātu Agni 42, 55, 56, 453
Majjā Gata Pitta 41
Majjā Gata Vāta 26, 27, 340, 350, 430
Majjā Vaha Srotas 319, 361, 384, 390, 391, 427, 524, 537
Makuladegeneration 435, 441–445, 457
Mala 14, 15, 17, 82, 96, 150, 235, 255, 356, 483, 503
Mala Āma 150
Malabsorption. Siehe auch Zöliakie 150
Māmsa Dhātu 24, 29, 36–38, 53, 64, 176, 186, 204, 207, 208, 212, 217–219, 221, 223, 239, 253, 254, 276, 294, 296, 319, 323, 377, 384, 420, 430, 433, 557
Māmsa Dhātu Agni 24, 36, 38, 53, 186
Māmsa Gata Pitta 36, 38, 294
Māmsa Gata Vāta 24
Māmsa Vaha Srotas 294, 384, 537
Manda Agni 103, 114, 152, 159, 217, 308, 345
Mangelernährung 83, 84, 142, 143, 213, 288, 353, 494, 526, 572
Manjishthā 22, 32, 33, 35, 36, 40, 133, 139, 219, 498, 499, 510, 611
Männerspezifische Beschwerden und Erkrankungen. Siehe auch benigne Prostatahyperplasie (BPH), Impotenz, Inkontinenz, Prostatahypertrophie, Vergrößerte Prostata und Prostatitis 467
Männliche Sexualorgane 588
Mano Vaha Srotas 64, 182, 183, 361, 383, 384, 427, 524, 544, 557, 559, 561, 571, 587
Mārga Rodha (blockierter Kanal) 394, 395, 401, 403

Marma Chikitsā 65, 330, 392, 490, 508, 602, 607
Marmapunkte/Marmāni 36, 59, 255, 327, 606
Massage. Siehe auch Abhyanga, Öl/Tailam 22, 23, 26, 28, 29, 60, 66, 116–118, 128, 138, 153, 164, 212, 323, 403, 409, 418, 423, 429, 433, 495, 542, 552–554
Meda Dhātu 25, 29, 38, 39, 53, 54, 58, 77, 81, 125, 186, 218, 219, 254, 255, 297, 298, 302, 303, 310, 311, 394, 401, 495, 557
Meda Dhātu Agni 25, 39, 53, 54, 125
Meda Gata Pitta 38
Meda Gata Vāta 25
Meda Vaha Srotas/Medo Vaha Srotas 119, 297, 537
Meditation 9, 19, 62, 152, 154, 155, 177, 179, 180, 195, 202, 227, 259, 366, 367, 382, 413, 477, 494, 496, 521, 543, 546, 559, 569, 576–578, 591
der leeren Schale 9
Menorrhagie (unmäßige Blutung) 285, 287, 288, 491–493
Menstruation (Rajah). Siehe auch Amenorrhoe, Dysmenorrhö, Menorrhagie 28, 42, 93, 144, 185, 235, 257, 280, 288, 297, 321, 429, 482–486, 488, 492, 494, 498–500, 503–506, 555
Menstruationszyklus 111, 354, 482, 483, 499, 506
Veränderter 111
Migränekopfschmerzen. Siehe auch Kopfschmerzen, Schlafstörungen 365, 489
Mikrochylus. Siehe auch Āhāra Rasa 78, 100, 235
Milchbildung (Stanya) 54, 185, 232, 235, 316, 429, 482, 492, 494, 503, 504
Milz 25, 52, 151, 152, 155, 197, 213, 235, 237, 240, 244, 282, 588
Monodiät 153, 215, 216
Mudrā. Siehe auch Yogāsanas 29, 326, 471, 580
Multiple Sklerose. Siehe auch Autoimmunerkrankungen 106, 117, 430, 431, 433, 607
Muskatnuss. Siehe auch Schmerzmittel 28, 33, 64, 68, 190, 410, 474, 518, 554, 568, 611
Muskelbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Fibromyalgie und Fibromyositis, Hexenschuss und Ischias, Tremor 36, 296
Muskeln. Siehe auch Māmsa 25, 64, 70, 93, 113, 114, 177, 186, 204, 208, 213, 218, 239, 255, 294, 295, 319, 320, 327, 346, 347, 357, 377, 379, 380, 382, 385, 388, 396, 399, 402–404, 406, 408–410, 416–418, 430, 449–451, 528, 529, 536–538
Muskelrelaxans (-entspannungsmittel) 64, 376, 433, 518
Mustā. Siehe auch Schmerzmittel 24, 32, 35, 36, 38, 64, 72, 73, 116, 117, 126, 167, 190, 296, 327, 328, 409, 410, 428, 433, 487, 510, 528, 554, 611
Mūtra Vaha Srotas 50, 119, 193, 364, 467–469, 537
Myom 53, 500

N

Nādī (Puls) 42, 47, 74, 82, 123, 152, 153, 184–186, 195, 201, 214, 251, 287, 324, 334, 379, 400, 469, 486, 487, 489, 495, 517, 533, 577
Nahrungsergänzungsmittel 23, 95, 291, 626
Nahrung. Siehe auch Lebensmittelkombinationen, Nahrungsmittel, Verdauung, Wasser 45, 73, 75, 78, 88, 89, 91, 93, 108, 111, 141, 148, 168, 184, 187, 193, 208, 209, 222, 226, 227, 240, 250, 257, 282, 288, 290, 299, 312, 314, 327, 381, 496, 512, 514, 525
Nahrungsmittel 25, 142, 144, 153, 156, 160, 187, 210, 215, 258, 269, 298, 311, 334, 343, 371, 478, 491, 493, 545, 550, 582
Nahrungsmittelunverträglichkeit. Siehe auch Allergien 142
Nahrungssaft. Siehe auch Āhāra Rasa, Āma, Anna Rasam 14, 15
Nasenlöcher 27, 155, 173, 197, 315, 368, 371, 413, 490
Nase. Siehe auch Nasya, Nasenlöcher 34, 47, 48, 80, 116, 153, 154, 160, 184, 185, 189, 275, 279, 300, 315, 361–363, 370, 388, 392, 401, 402, 413,

425, 433, 486, 528, 550, 567, 580
Nasya 25, 27, 29, 41, 49, 52, 55, 56, 69, 95, 98, 113, 116, 153, 157, 158, 197, 228, 251, 306, 315, 366, 368, 370, 371, 380, 391, 392, 401, 402, 413, 417, 424, 425, 433, 444, 490, 506, 509, 547, 549–551, 556, 567, 580, 582, 583
Nelke. Siehe auch Schmerzmittel, ätherische Öle 65, 71, 366, 474
Netra Basti 27, 41, 117, 118, 417, 424, 425, 433, 438, 439, 444, 450, 452, 455, 463, 464, 567, 593
Netra Bindu 41, 439, 446, 454
Neuralgie 27, 61, 64, 218, 278, 420–423, 426–429, 606
Nidāna. Siehe auch Ätiologie 20, 68, 88, 152, 333, 395, 435, 468, 472, 485, 491, 494, 526, 527
Niem 32, 33, 35–38, 40, 52, 53, 86, 109, 116–118, 125, 133, 136, 139, 204, 219, 220, 222, 229, 247, 257–259, 262, 263, 266–269, 271, 277, 278, 281, 305, 306, 315, 346, 369, 391, 405, 423, 427, 460, 461, 481, 498, 500, 510, 569, 588, 611
Nieren 25, 63, 113, 116, 121, 126, 127, 133–135, 186, 193, 201, 255, 302, 305, 468, 533, 553, 588
Nierenerkrankungen. Siehe auch Harnwegserkrankungen 121, 297, 311
Nishottara 75, 109, 197, 207, 250, 259, 292, 528, 580, 583, 611
Nishthiva. Siehe auch Stauung 17

O

Ödem. Siehe auch Herzerkrankungen 50, 52, 143, 146, 154, 175, 176, 195, 244, 252, 297, 310, 311, 315, 365, 396, 490
Ohnmacht 41, 176, 287, 305, 306, 387, 389
Ohren, mit Öl füllen. Siehe auch Karna Pūrana 22, 27, 418, 567
Ohrensausen 16, 22, 26, 184, 217
Ojas Kshaya/Ojokshaya (vermindertes Ojas) 150, 282, 293
Ojas. Siehe auch Immunität, Prāna, Tejas 28, 42, 43, 52, 56, 57, 78, 80, 81, 83, 85, 100, 102–109, 113, 114, 122, 144, 148–151, 155, 171–174, 176–178, 180, 181, 186, 191, 209–211, 213, 221, 224–226, 229, 235, 237, 260, 264, 268, 279, 282, 286, 290, 293, 294, 341, 342, 416, 430–432, 444, 463, 468, 471, 472, 474, 500, 503, 545, 564
Ojovisramsa 150
Ojovyapat/Ojo Vyāpat 42, 43, 150
Ölbehandlung. Siehe auch Snehana, Abhyanga, Massage, Nasya 138, 153, 188
Öliges Guna/ölige Qualität (snigdha) 49, 50, 60, 239, 391
Öl/Tailam (Massageöl/Speiseöl). Siehe auch einzelne Heilkräuter, Abhyanga, Gandūsha, Karna Pūrana 22–29, 33, 36, 37, 40, 48, 49, 52, 53, 55–57, 65, 66, 69, 85, 86, 109, 113, 115–118, 138, 157, 158, 162, 164, 166, 167, 197, 206, 251, 257, 266–269, 271, 295, 296, 306, 315, 327–329, 347, 348, 350, 351, 354, 358, 366–368, 370, 371, 379–381, 392, 401–404, 409, 410, 416–418, 425, 429, 433, 457, 474, 487, 488, 490, 495, 496, 500, 506, 508, 509, 520, 528, 542, 547, 549, 550, 552–554, 556, 567, 568, 579–583, 593, 594, 603, 608–611, 613
Opium. Siehe auch Schmerzmittel 63, 64
Osteoarthritis 40, 218, 219, 313, 321, 332, 337, 338, 348–352
Osteoporose (Knochenschwund) 26, 28, 40, 93, 94, 97, 111, 218, 311, 322, 352–359, 364, 540

P

Pāchaka Pitta 73–75, 181, 272, 287, 288, 513
Pāchana 46, 47, 49–51, 65, 108, 144, 146, 165, 187, 290, 325, 335, 346, 403, 423, 505–507, 519
Palliative Therapie. Siehe auch Shamana 86, 108, 153, 215, 216, 290, 347, 519, 579
Panchagavya Ghrita 293, 391, 611

Pañchakarma. Siehe auch Basti, Nasya, Rakta Moksha, Snehana, Shodana, Vamana, Virechana 41, 56, 84, 137–139, 146, 153, 154, 162, 196, 197, 206, 211, 215, 216, 222, 223, 247, 263, 325, 335, 347, 348, 378–380, 391, 402, 417, 418, 434, 474, 495, 567, 570, 579
Pancha Tikta Ghrita (bitteres Ghee aus 5 Kräutern) 291, 292
Parasiten (Krumi). Siehe auch Würmer 66, 89, 210, 215, 222, 223, 256, 267, 284, 292, 415, 517
Parfüm 268, 270
Parīkshā (Untersuchung) 82, 83, 576
Parināma Shūla. Siehe auch Schmerzen, Brustschmerz, Magenbeschwerden 69, 73–75
Parkinson-Krankheit 27, 29, 372–382, 399, 462
Parshva Shūla. Siehe auch Schmerzen, Brustschmerz 72
Pathogenese. Siehe auch Samprāpti 20, 58, 59, 81, 87, 103, 121, 137, 150, 161, 162, 175, 199, 298, 311, 319, 333, 335, 349, 402, 468, 485, 491, 511
Peristaltik 16, 21, 519
Pfeffer, langer. Siehe auch Pippalī 47, 48, 87, 154, 158, 162, 167, 177, 300, 316, 325, 335, 473, 478, 553, 587, 612
Pfeffer, schwarzer. Siehe auch Trikatu 17, 24, 29, 37, 47, 48, 50–52, 54, 55, 57, 125, 144, 145, 156, 158, 159, 162, 165, 219, 250, 291, 299, 300, 305, 306, 313, 316, 325, 335, 367, 392, 423, 470, 488, 496, 505–507, 510, 550, 583, 612, 613
Pippalī. Siehe auch Trikatu 47, 48, 87, 154, 158, 162, 167, 177, 300, 316, 325, 335, 473, 478, 553, 587, 612
Pithara Agni 104, 209, 211, 214, 342, 344, 505, 507
Pitta Dosha 30, 39, 44, 62, 65, 74, 87, 92, 102, 103, 108, 109, 152, 199, 205, 209, 260, 262, 274, 275, 285, 296, 332, 420–423, 425, 433, 436, 441, 445, 451, 501, 504, 511, 539, 560, 566
Pitta-Zeit 365, 549
Pleuritis (Rippenfell- oder Brustfellentzündung). Siehe auch Brustschmerzen 67, 72, 170, 344, 347
PMS. Siehe auch Prämenstruelles Syndrom 364, 488–491, 500, 607
Poshaka Kapha 54, 235, 283, 483–485, 503
Prakopa (Reizung) 21, 26, 30, 47–51, 121, 175, 176, 183, 260, 272, 337, 349, 373, 374, 384, 394, 406, 421, 436, 485, 486, 488, 513, 515, 524
Prakruti (Konstitution) 20, 33, 44, 46, 79, 82, 84, 85, 88, 102, 103, 108, 137, 144, 148, 149, 152, 154, 160, 184, 198, 199, 201, 213, 214, 216, 217, 223, 224, 227, 236, 247, 251, 256, 269, 272, 274, 305, 310, 311, 316, 324, 329, 334, 336, 343, 351, 355, 378, 401, 403, 439, 448, 455, 457, 486, 489, 491, 509, 514, 517, 521, 527, 531, 534, 543, 560, 567, 589
Prameha. Siehe auch Diabetes 119–126, 130, 131, 133, 134, 137–139
Prämenstruelles Syndrom (PMS) 488
Prāna. Siehe auch Ojas, Tejas 59, 61, 74, 78, 81–83, 100, 103, 138, 148, 149, 157, 161–163, 171–173, 176–178, 209, 210, 213, 221, 225, 227, 235, 284, 300, 316, 321, 333, 344, 373, 375–377, 380, 385, 388, 391, 395, 398, 402, 412–414, 416, 417, 421, 439, 441, 446–448, 450, 454, 455, 471, 484, 500, 525, 527, 533, 535–539, 544, 545, 552, 555, 558–561, 567, 571, 578, 579, 585
Prāna Vaha Srotas 82, 148, 157, 162, 171, 172, 176, 537
Prāna Vāyu Dushti/ Prāna Vāta Dushti 377, 395, 454
Prāna Vāyu/ Prāna Vāta 74, 83, 138, 157, 161–163, 227, 321, 373, 377, 380, 388, 391, 395, 402, 412–414, 417, 421, 441, 446, 448, 450, 454, 484, 525, 527, 533, 535–539, 544, 552, 555, 561, 571
Prānāyāma 9, 26, 29, 38, 55, 57, 62, 95, 98, 112, 138, 146, 152, 154, 155, 162, 197, 202, 216, 237, 259, 300, 307, 315, 316, 327, 366, 378, 413, 415,

457, 473, 477, 487, 488, 490, 491, 494, 509, 521, 523, 546, 547, 550, 568, 569, 576–578, 622
Prasara (Ausbreitung) 21, 22, 31, 39, 49–51, 120, 121, 126, 153, 175, 176, 183, 184, 260, 272, 337, 349, 373, 374, 384, 394, 397, 406, 436, 485, 486, 488, 513, 515
Pratyanika-Kräuterheilmittel 36, 39, 50, 85, 86, 108, 137, 205, 216, 218, 219, 222, 225, 230, 305, 326, 329, 350, 469, 470, 479, 493, 579, 589
Pravāl Pañchāmrit 25, 26, 32, 35, 39, 40, 167, 219, 220, 462, 493, 588
Prodromalzeichen und -symptome. Siehe auch Pūrva Rūpa 20, 80, 121, 123, 386, 468
Prostata, vergrößerte (Prostatahypertrophie), und Prostatitis 42, 56, 78, 89, 127, 129, 230, 321, 467–471, 479–481
Proteinstoffwechsel. Siehe auch Diabetes 136, 137
Psoriasis 31, 33, 152, 155, 255, 263–266, 271, 340
Psychiatrische Störungen 560
Psychophysiologie. Siehe auch Prakruti 44, 235, 557
Pulsdiagnose 194, 324, 357, 379, 486, 622
Puls. Siehe auch Nādī 47, 74, 82, 123, 152, 153, 184–186, 195, 201, 214, 251, 287, 324, 334, 379, 400, 469, 486, 487, 489, 495, 517, 577
Punarnavā Guggulu/ Punarnavādi Guggulu 54, 56, 219, 220, 325, 329, 381
Punarnavā. Siehe auch Schmerzmittel 29, 38, 39, 50–57, 64, 67, 73, 75, 86, 87, 95, 98, 112, 113, 116, 117, 125, 129, 130, 145, 158, 162, 166, 176, 197, 205, 219, 220, 230, 291–293, 306, 315, 325, 329, 336, 368, 376, 381, 392, 405, 433, 438, 439, 450, 451, 463, 464, 466, 470, 481, 488, 490, 500, 505, 506, 508, 510, 543, 547, 550, 583, 587, 588, 612
Pūrva Rūpa (Prodromalzeichen und -symptome). Siehe auch einzelne Krankheiten 20, 59, 80, 81, 121, 184, 246, 278, 386, 452, 468
Pushkaramūla. Siehe auch Schmerzmittel 24, 67, 73, 95, 112, 165, 166, 205, 306, 347, 426, 497, 587, 612

Q

Qualitäten. Siehe auch Gunas 4, 13, 17, 18, 21–23, 25, 28, 30, 34, 39, 43, 45–51, 57, 58, 60, 65, 74, 103, 135, 142, 161, 164, 184, 194, 195, 218, 221, 224, 225, 239, 323, 335, 345, 351, 362, 371, 373, 378, 391, 401, 407, 422, 436, 437, 443, 463, 493, 515, 524, 525, 531, 534, 548, 561
Quecksilber 52, 146, 236, 329, 386, 432, 457, 475, 525, 608, 612

R

Rajah Kshaya. Siehe auch Amenorrhoe 493
Rajah. Siehe auch Menstruation 185, 235, 429, 482, 483, 492, 493, 503
Rajo Vaha Srotas 492
Rakta Chandana/Raktachandana 22, 133, 612
Rakta Dhātu Kshaya 286, 289
Rakta Dhātu. Siehe auch Anämie 22–24, 28, 29, 31, 34–36, 52, 53, 58, 124, 135, 153, 172, 185, 186, 194, 208, 217–219, 237, 239, 254, 255, 259, 261, 265, 270, 272, 273, 283, 284, 286, 289, 291–293, 302, 332, 344, 394, 402, 406, 407, 441, 443, 459, 492, 501, 557, 561
Rakta Moksha 33, 153, 155, 207, 257, 270, 271
Rakta Vaha Srotas 35, 52, 119, 151, 179, 186, 200, 204, 235, 243, 251, 282, 284, 293, 395, 402, 466, 537
Rañjaka Pitta 105, 151, 204, 236, 237, 243, 253, 257, 259, 272, 276, 279, 283, 284, 287–289, 363, 402, 429, 447, 485, 492
Rasa Dhātu 13, 22, 23, 28, 29, 31–34, 47, 49–52, 54, 58, 65, 77, 120, 124, 126, 135, 150, 176, 181–183, 185, 187, 191, 192, 194, 201, 208, 212, 217–219, 229, 235, 238, 253, 254, 264, 265, 273, 283, 302,

332, 341, 344, 346, 422, 429, 482–486, 492, 503, 504, 544, 557, 561
Rasa Vaha Srotas 47, 119, 171, 172, 235, 429, 503
Rasāyana Chikitsā (verjüngende Therapie, Immuntherapie) 87, 348, 352, 433
Rasāyana (Stärkungsmittel, verjüngendes Tonikum) 83, 85–87, 139, 146, 150, 154, 162, 191, 206, 207, 216, 247, 268, 269, 335, 336, 348, 351, 352, 378, 381, 391, 413, 416, 433, 470, 481, 491, 495, 496, 529, 553, 570, 579, 580, 583, 587, 588, 610
Rāsnādi Guggulu 54, 306, 347, 612
Rastlosigkeit 15, 16, 18, 94, 169, 170, 406, 527, 572
Rauchen, Kräuter. Siehe auch Dhūmana 45, 304, 396, 443, 561, 578, 587
Rauchen, Tabak/Zigaretten 45, 67, 68, 82, 88, 89, 304, 312, 363, 407, 526, 554, 613, 625
Raues Guna/raue Qualität (khāra) 60, 422
RDS. Siehe auch Reizdarmsyndrom 141, 339, 407, 511–523, 553
Reinigungstherapien. Siehe auch Pañchakarma, Shodhana 29, 108
Reizbarkeit 42, 61, 68, 93, 94, 106, 142, 155, 164, 212, 219, 227, 256, 270, 453, 473, 486, 489, 492, 513, 566, 573, 576, 591
Reizdarmsyndrom (RDS) 141, 146, 255, 288, 339, 407, 507, 511–515, 518, 522, 523, 553
Restless-Legs-Syndrom 406–410, 544
Reye-Syndrom 274
Rheumatisches Fieber 332, 333, 340, 343
Rheumatismus/Rheuma. Siehe auch Arthritis, Gelenkrheuma 332, 343–345, 348, 364, 541
Rippenfellentzündung. Siehe auch Pleuritis 72, 165
Rizinusöl 21, 33, 41, 56, 67, 73, 112, 115, 118, 196, 336, 346, 348, 351, 368, 448, 455, 457, 460, 461, 470, 471, 507, 514, 520
Roga Nidāna (Diagnose) 527
Rosenwasser 32, 439
Rückenschmerzen und Ischias. Siehe auch Hexenschuss und Ischias, Knochen-, Gelenk- und Bindegewebserkrankungen, Wirbelsäulenerkrankungen 313, 319, 322, 326, 356, 572, 602
Rūpa (Hauptzeichen und Symptome) 20, 59, 80, 81, 121, 149, 184, 246, 278, 386, 387, 452, 468, 585

S

Sādhaka Pitta 138, 172, 212, 227, 228, 373, 374, 380, 395, 402, 412–414, 417, 440, 446–449, 451, 484, 525, 533, 535–537, 544, 555, 561, 564, 571, 577, 579
Safran 228, 258, 317, 496, 612
Saft. Siehe auch Āsava 23, 24, 30, 32, 33, 35, 36, 38, 40, 41, 46, 71, 116, 118, 130, 145, 156, 190, 247, 250, 251, 275, 292, 307, 325, 470, 493, 519, 522, 529, 588
Salz 23, 71, 91, 132, 195, 265, 314, 369
Salziges Guna/salzige Qualität (lavana) 240
Sāma Dosha 48, 49, 403
Samāna Vāyu/Samāna Vāta (Subtyp von Vāta) 34, 53, 54, 181, 402, 421, 454, 512
Samprāpti (Pathogenese). Siehe auch Shat Kriyā Kāla und einzelne Krankheiten 12, 20–22, 27, 28, 30, 44–46, 48–51, 57–59, 81, 87, 103, 108, 121, 161, 175, 182, 183, 195–199, 217, 333, 349, 351, 377, 394, 397, 436, 468, 485, 491, 494, 503, 511, 515
Sanchaya (Ansammlung) 21, 26, 30, 45–47, 49–51, 121, 175, 176, 183, 260, 272, 337, 349, 373, 374, 384, 394, 406, 436, 485, 486, 488, 513, 515, 524
Sandelholz 32, 33, 35, 36, 38, 69, 86, 117, 133, 157, 164, 167, 168, 190, 205, 206, 228, 251, 258, 262, 269, 271, 275, 371, 423, 428, 508, 612, 613
Sandhi Gata Vāta. Siehe auch Osteoarthritis 337, 338, 348, 349
Sarasvat/Sarasvatī 269, 347
Sarpagandha 196, 306, 405, 579, 582, 612
Sat Isabgol 71, 116, 145, 197, 612

Saures Guna/saure Qualität 30, 34, 45
Saure Verdauungsphase 74
Scharfes Guna/scharfe Qualität (tīkshna) 30, 34, 39, 60, 103, 219, 443, 492
Schilddrüse 38–40, 77, 90–96, 104, 109–112, 117, 211, 214, 227, 228, 300, 311, 315, 318, 359, 587
Schilddrüsenerkrankungen/-störungen. Siehe auch Autoimmunerkrankungen, Diabetes, Herzerkrankungen 99, 131
Schlaflosigkeit 16, 27, 41, 61, 63, 106, 111, 142, 156, 175, 184, 194, 212, 227, 295, 365, 387, 388, 408, 469, 486, 489, 490, 492, 503, 518, 540–542, 546, 547, 562, 572, 575, 576, 581
Schläfrigkeit 62, 143, 274, 397, 534, 540, 543
Schlaf/Schlafen. Siehe auch Schlaflosigkeit, Schlafstörungen 143
Schlafstörungen. Siehe auch Depression, Migräne, Restless-Legs-Syndrom 540–542, 544, 545, 548, 555, 607
Schlaganfall (Zerebrovaskulärer Unfall). Siehe auch Querschnittslähmung 195, 305, 363, 393–403, 405, 564, 566
Schleimlöser 48, 52, 177
Schmerzen (Shūla). Siehe auch Bauchschmerzen, Brustschmerzen, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen usw. 5–7, 16, 26, 27, 35, 42, 49, 59, 61–76, 83, 86, 107, 128, 143, 158, 163–169, 175, 176, 182, 186, 276, 278, 294–296, 313, 315, 319–324, 326–329, 337, 345, 346, 349, 356, 361, 364, 421–426, 428, 429, 444, 459, 466, 485–487, 489, 492, 498, 501, 504, 505, 507, 515, 516, 544, 600
Schmerzmittel (Analgetika), ayurvedische 36, 49, 63, 65–67, 87, 223, 296, 350, 410, 518, 579
Schokolade 257, 258, 298, 311, 363, 367, 485, 486, 489, 490, 504, 507, 513, 526, 548, 575
Schüttelfrost. Siehe auch Fieber, Erkältung, Epilepsie, männerspezifische Erkrankungen 22, 184, 217, 246, 389, 469, 470, 480
Schwangerschaft 57, 63, 96, 122, 123, 130, 131, 173, 211, 245, 288, 289, 297, 309, 311, 322, 354, 407, 457, 472, 476, 483, 494, 497, 498, 500–503, 506, 526, 553
Schwarztee. Siehe auch Kaffee 290, 411, 489, 507, 541
Schweiß 14, 15, 17, 25, 38, 53, 82, 84, 96, 121, 123, 176, 184, 186, 459
Schwellung 39, 50, 52, 54, 60, 68, 86, 87, 90, 95, 117, 143, 151, 175, 185, 214, 219, 233, 244, 245, 256, 274, 280, 297, 311, 315, 325, 331, 333, 334, 338, 339, 344–348, 447, 458, 465, 468, 486, 489, 503
Schwere 15, 16, 45, 46, 50, 62, 71, 110, 143, 149, 150, 155, 162, 175, 176, 185, 210, 343, 432, 525, 560, 563, 564, 571, 572, 574
Schweres Guna/schwere Qualität (guru) 45, 46, 60
Schwermetalle 236, 386, 608
Schwindel/Schwindelgefühl 41, 68, 170, 184, 188, 287, 305, 386, 432
Schwitzen 22, 38, 39, 93, 94, 111, 112, 153, 169, 170, 175, 184, 187, 219, 297, 310, 321, 346, 387, 474, 487, 495, 549
Schwitztherapie. Siehe auch Svedana 86, 116, 138, 251, 296, 306, 350, 401, 433, 528
Sesamöl 21, 22, 25, 28, 53, 57, 69, 85, 196, 327, 328, 366, 368, 370, 371, 379, 392, 401, 409, 487, 508, 520, 528, 554, 582, 583, 607
Sesamsamen 26, 359, 360, 433, 470, 553
Shamana Chikitsā (palliative Therapie) 86, 108, 347
Shatāvarī 25, 28–30, 32, 33, 35, 36, 38–41, 43, 57, 71, 75, 83, 85, 108, 115–118, 132, 145, 153, 155, 158, 165, 168, 176, 190, 196, 197, 205, 219, 220, 230, 247, 259, 263, 264, 269, 277, 292, 293, 318, 336, 367, 376, 392, 427, 429, 445, 450, 455, 463, 470, 474, 478, 487, 490, 491, 493, 495, 496, 498–500, 518, 519, 542, 543, 545, 547, 549, 583, 588, 612

Shilājit 38, 39, 52–54, 56, 57, 116, 126–128, 130, 139, 197, 219, 220, 228, 299, 306, 313, 380, 405, 433, 470, 473, 478, 481, 488, 498, 505, 506, 510, 588, 612
Shira Shūla. Siehe auch Brustschmerzen, Kopfschmerzen, Schmerzen 69, 361
Shirodhāra. Siehe auch Snehana 27, 29, 56, 138, 228, 380, 392, 401, 404, 424, 567
Shleshaka Kapha 345
Shodhana (Entgiftungsprogramm). Siehe auch Abhyanga, Pañchakarma, Shamana, Svedana 268
Shukra Dhātu 27, 56, 102, 124, 127, 186, 218, 463, 468, 472, 482
Shukra Gata Kapha 56
Shukra Gata Pitta 43
Shukra Vaha Srotas 467, 468, 472, 475
Shulā. Siehe auch Schmerzen 63
Shunthi. Siehe auch Ingwer 65, 167, 169, 612
Shvāsa 160, 161, 176
Sirābhinodhana-Erkrankung 192, 195, 198
Sītopalādi 48, 52
Snehana. Siehe auch Abhyanga, Karna Pūrana, Kati Basti, Netra Basti 22, 24, 27, 68, 69, 84, 85, 116, 138, 153, 188, 206, 247, 251, 291, 295, 296, 325, 327, 346, 348, 350, 379, 380, 401–404, 409, 424, 433, 474, 488, 495, 554
Speichelbildung, übermäßige 47, 48, 50, 162, 175, 184, 185, 377, 379, 387, 389, 486
Sport 60, 134, 137, 164, 197, 216, 230, 307, 309, 314, 316, 340, 343, 356, 358, 362, 378, 407, 409, 410, 415, 423, 494, 507, 529, 541, 626
Sprachstörungen 432, 527
Srotas/Srotāmsi. Siehe auch einzelne Dhātus 5–8, 16, 18, 35, 47, 48, 50, 52, 57–59, 64, 78, 82, 108, 119, 148, 151, 157, 162, 171, 172, 176, 179, 182, 183, 186, 193, 200, 204, 235, 243, 251, 282, 284, 293, 294, 297, 319, 332, 361, 364, 383, 384, 390, 391, 395, 402, 420, 421, 423, 427, 429, 466–469, 472, 475, 482, 488, 492, 499, 501, 503, 505, 511, 524, 537, 544, 557, 559, 561, 571, 587, 589
Sroto Agni 162, 282
Sroto Rodha, Siehe auch Kanäle, Schlaganfall 16, 17, 84, 210, 286, 292, 304, 305, 347, 384, 394, 423, 484, 544
Stanya (milchbildendes Gewebe) 54, 185, 235, 429, 482, 492, 503, 504
Statisches Guna/statische Qualität (sthira) 60
Stauung 17, 47, 48, 52, 57, 60, 61, 64, 152, 159, 161, 176, 185, 190, 212, 321, 323, 325, 331, 345, 370, 421
Steifheit/Starre. Siehe auch Arthritis, Gelenkrheuma, Impotenz 26, 186, 242, 244, 275, 323, 331, 337, 338, 341, 342, 344–346, 348, 349, 351, 373, 374, 376, 377, 379–381, 395, 398, 399, 473
Steroidtoxizität 122, 298, 312
Sthāna Samshraya (Ablagerung) 21, 22, 28, 31–36, 38, 39, 51, 58, 59, 297, 298, 303, 304, 332, 374, 447, 485, 488, 563
Stimmungsschwankungen 543
Stoffwechselstörungen. Siehe auch Adipositas, Cholesterin, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Zöliakie 119, 122–124, 137, 297, 303, 304, 310, 340, 386
Stress 33, 40, 63, 68, 89, 131, 152, 160, 174, 193, 196, 211, 225, 229, 230, 258, 264–266, 276, 277, 279, 322, 363, 367, 372, 376, 417, 418, 432, 472, 476, 477, 494, 496, 514, 518, 534, 541, 551, 552, 579
Stuhl(gang) 14, 15, 17, 38, 41, 111, 127, 141, 143, 145, 236, 242, 244, 246, 250, 285, 357, 376, 379, 389, 401, 404, 415, 486, 504, 511, 512, 514–517
Sudarshan 22, 158, 188, 207, 218, 220, 612
Sushruta Samhitā 43, 44, 58, 393
Sushumnā Nādī 533
Süßes Guna/süße Qualität (madhura) 240
Süßholz. Siehe auch Yashthi Madhu 271

Sutshekhar 32, 33, 247, 250–252, 268, 271, 274, 275, 277, 279, 281, 293, 612, 613
Svedana 22, 24, 29, 41, 68, 69, 84, 86, 116, 138, 153, 187–189, 206, 247, 251, 296, 306, 325, 327, 334, 335, 346, 348, 350, 379, 380, 401, 402, 404, 409, 424, 433, 474, 487, 488, 491, 495, 528, 554
Sveda Vaha Srotas 183

T

Tagara. Siehe auch Schmerzmittel 24, 26–28, 36, 86, 87, 117, 165, 167, 168, 188, 189, 196, 266, 269, 277, 296, 328, 350, 351, 365, 367, 368, 376, 392, 408, 424, 425, 427, 428, 487, 490, 518, 520, 528, 543, 545, 549, 568, 581, 582, 613
Tageszeiten. Siehe auch einzelne Doshas 27, 361
Tailam. Siehe auch Öl 25, 27–29, 36, 55, 57, 109, 113, 115–118, 251, 266–269, 271, 295, 306, 328, 347, 350, 392, 401, 409, 425, 433, 488, 495, 547, 579, 582, 583, 610, 613
Tālīsādi 48, 73, 167, 368, 550, 552, 613
Tarpaka Agni 415
Tarpaka Kapha (Subtyp von Kapha) 126, 138, 227, 228, 321, 373, 374, 380, 388, 391, 395, 412–414, 417, 430, 431, 435, 436, 441, 446, 449, 484, 525–527, 533, 535–537, 544, 555, 561, 571, 579
Tees. Siehe auch Kräutertees 16, 25, 32, 38, 40, 63, 71, 127, 128, 157, 159, 162, 188, 190, 300, 306, 314, 328, 335, 351, 370, 380, 381, 392, 413, 444, 448, 450–452, 457, 458, 460, 461, 463, 466, 487, 500, 545, 547, 568, 580, 582
Tejas. Siehe auch Autoimmunerkrankungen, Intelligenz 42, 43, 78, 81, 88, 100, 102–109, 113, 114, 122, 148, 149, 151, 155, 173, 174, 176, 177, 209–211, 221, 225, 235, 237, 260, 264, 268, 272, 286, 294, 341, 342, 416, 430–432, 436, 441, 444, 447, 455, 456, 464, 468, 500, 503, 564
Tics 24
Tīkshna Agni 102, 103, 111, 114, 152, 308, 345, 515
Tikta 32, 41, 43, 57, 85, 109, 112, 113, 115, 116, 127, 130, 145, 153, 156, 159, 191, 222, 223, 250, 264, 275, 279, 281, 291, 292, 335, 369, 490, 519, 611, 613
Toxine, Siehe auch Āma 48, 98, 101, 107, 115, 125, 149–151, 155, 161, 170, 181, 183, 184, 187, 193, 204, 210, 215, 216, 222, 238, 272, 290, 331, 334, 338–342, 347, 363, 375, 385, 386, 402, 403, 493, 525
Träges Guna/träge Qualität (manda). Siehe auch langsames Guna/langsame Qualität 60, 217, 239, 308, 492
Trātaka 444, 457
Trauma 51, 61, 96, 126, 127, 131, 139, 166, 170, 211, 264, 275, 276, 304, 320, 326, 340, 343, 349, 375, 378, 385, 386, 472, 475, 514, 545, 555, 573, 625
Tremor 16, 372, 373
Triglyceride 56
Trikatu. Siehe auch Pippalī, schwarzer Pfeffer, trockener Ingwer 17, 24, 29, 47, 48, 50–52, 54, 55, 57, 125, 144, 145, 156, 158, 159, 162, 165, 219, 250, 291, 299, 305, 306, 313, 316, 325, 335, 367, 392, 423, 470, 488, 496, 505–507, 510, 550, 583, 613
Triphalā 21, 29, 37, 52–55, 65, 70, 75, 80, 130, 132, 134, 137, 154, 156, 158, 167, 177, 196, 219, 230, 299, 300, 325, 371, 381, 470, 498, 528, 547, 612, 613
Trockene Haut 97, 110
Trockenes Guna/trockene Qualität (rūksha) 60, 422
Tulsi 128, 134, 187, 218, 220, 371, 529, 609, 613
Tumor. Siehe auch Krebs (Arbuda) 51, 56, 58, 63, 77, 80, 83, 84, 131, 214, 245, 289, 363, 364, 374, 375, 379, 386, 400, 589
Tvak. Siehe auch Zimt 65, 260

U

Übelkeit. Siehe auch Erbrechen 30, 41, 45, 47, 48, 60, 64, 68, 71, 74, 85, 152, 155, 158, 162, 175, 176, 184, 188, 190, 195,

242, 246, 249, 250, 274, 307, 362, 370, 378, 389, 437, 486, 514, 515, 518, 549, 575
Übergewicht. Siehe auch Cholesterin und Management des Fettstoffwechsels, Gewichtszunahme 201, 308, 309, 313, 315, 316, 473, 550
Ubhaya Pratyanika (spezifisch für Dosha und Erkrankung) 216, 469, 470
Udāna Vāyu/ Udāna Vāta 34, 53, 157, 421
Udara Shūla. Siehe auch Brustschmerzen, Bauchschmerzen, Schmerzen 69–71
Uddhūlanam (Pudertherapie) 38
Unfruchtbarkeit. Siehe auch Endometriose, Impotenz, Hyperthyreose 28, 93, 94, 111, 472, 477, 501, 504
Upadhātus 235, 253, 482, 492
Upadrava (Komplikation). Siehe auch Bheda 21, 43, 74, 84, 129, 132, 222, 229, 274, 280, 322, 333, 339, 344, 373, 374, 426, 526
Urin. Siehe auch Diabetes, Harnverhalt, Harnwegserkrankungen, Inkontinenz, Prostatahypertrophie 14, 15, 17, 30, 38, 56, 82, 121, 123–130, 132–137, 163, 182, 184, 193, 242–244, 249, 384, 389, 401, 404, 468, 469, 473, 480, 481, 504, 552
Ushīra. Siehe auch Vetiver/ Khus 38, 133, 470, 493, 588, 613

V

Vacha (Kalmus) 25, 27, 29, 49, 52–56, 69, 98, 113, 116, 138, 157, 158, 164, 220, 228, 266, 306, 315, 327, 366, 370, 371, 380, 391, 392, 401, 404, 409, 433, 490, 506, 509, 520, 529, 547, 549, 550, 553, 554, 556, 567, 579, 580, 582, 583, 607, 610, 613
Vaginaler Basti. Vaginitis 320, 497–500
Vamana (therapeutisches Erbrechen) 35, 49, 69, 72, 84, 86, 138, 146, 153, 335, 336, 371, 418, 580
Vasodilatator. Siehe auch Gefäßerweiterung 67
Vāta Dosha 16, 70, 73, 83, 102, 134, 152, 163, 164, 194, 199, 207, 217, 218, 224, 277, 331–333, 336, 338, 343, 347–349, 353–355, 358, 364, 372–374, 377, 379, 384, 387, 388, 391, 393, 394, 397, 401–403, 406–409, 420–425, 442, 447, 456, 487, 491, 492, 506, 507, 511–513, 525, 526, 528, 539, 553, 554, 557, 561, 563, 567, 593
Vāta Dushti 377, 421, 447, 449, 484, 520
Vāta-Erkrankungen 62, 327, 364, 401, 402, 449, 562
Vāta-Zeiten 323, 408, 554
Verdauungsbeschwerden. Siehe auch Darmbeschwerden, Magenbeschwerden 169, 574
Verdauungsfeuer. Siehe auch Agni, Dīpana 103, 108, 158, 200, 209, 216, 221, 282, 290, 309, 331, 332, 403, 423, 505, 507, 515, 575
Verdauung. Siehe auch einzelne Geschmäcker, Magen- und Darmbeschwerden und -erkrankungen 13, 18, 19, 29, 69, 71, 73, 78, 81, 91, 100, 114, 141, 152, 158, 163, 174, 190, 193, 200, 208, 209, 217, 218, 236, 282, 287, 290, 293, 308, 322, 364, 493, 497, 518, 551, 588
Verdauungsprozess 76, 140, 209
Verdauungsstörung. Siehe auch Darmbeschwerden 15, 66, 164, 362
Verjüngungstherapie. Siehe auch Rasāyana Chikitsā 86, 139, 491
Verstopfung. Siehe auch Sroto Rodha 15, 16, 21, 48, 60, 62, 63, 70, 80, 82, 86, 97, 98, 106, 110, 125, 127, 141, 157, 164, 165, 184, 194, 210, 217, 246, 250, 293, 320, 325, 333, 362, 364, 370, 379, 402, 407, 420, 421, 461, 466, 485, 486, 503, 511, 512, 514–516, 522, 534, 541, 544, 548, 550, 553, 568, 572, 581
Verwachsungen 17, 57, 341, 345
Verwirrung, geistige, Siehe auch Anila Mūdhatā 16, 175, 176, 180, 210, 212, 224, 227, 274, 373, 562, 587, 591
Vetiver. Siehe auch Ushīra/ Khus 146, 164, 613

Vidanga 155, 204, 222, 269, 271, 292, 293, 498, 518, 553, 613
Vidārī 24, 25, 27, 28, 33, 39, 43, 56, 87, 112, 115, 116, 206, 218–220, 230, 291, 328, 376, 392, 410, 432, 433, 445, 473, 474, 478, 490, 495, 496, 518, 528, 545, 547, 554, 579, 582, 613
Vikruti (Dosha-Ungleichgewicht) 33, 82, 84, 85, 88, 108, 137, 142, 144, 149, 150, 152, 154, 160, 198, 213, 214, 216, 217, 224, 247, 269, 272, 305, 310, 316, 324, 329, 343, 351, 378, 401, 439, 457, 486, 489, 491, 509, 514, 517, 521, 527, 534, 543, 560
Vipāka (postdigestive Wirkung) 86, 87, 413, 414
Virechana (Abführung) 27, 29, 32, 34, 35, 68, 84, 86, 109, 138, 146, 153, 197, 207, 247, 250, 252, 259, 263, 291, 292, 317, 348, 371, 380, 392, 401–404, 418, 487, 580, 583
Viren(infektion) 100, 101, 187, 191, 210, 211, 215, 221, 222, 240, 245, 253, 256, 276, 386, 562
Vīrya 86, 87
Vishama Agni 103, 114, 152, 217, 308, 345, 515
Vitamin-B12-Mangel. Siehe auch Anämie 239, 288, 291, 420, 432
Vorbeugung 82, 176, 275, 279, 281, 359, 405, 473, 491, 496, 569
Vyādhi Mārga (Krankheitsverlauf) 31, 49, 58, 108
Vyādhi Pratyanika (spezifisch für die Krankheit) 85, 86, 137, 216, 218, 219, 225, 230, 305, 326, 329, 350, 469, 470, 579, 589
Vyakti 21, 28, 43, 57, 58
Vyāna Vāyu/Vyāna Vāta (Subtyp von Vāta) 34, 53, 54, 172, 174, 421, 429, 441, 443, 492, 538

W

Wärmeanwendungen 62, 68, 164, 327, 334, 350, 422, 520
Wärmeintoleranz. Siehe auch Autoimmunerkrankungen, RDS, Schilddrüsenstörungen 93, 94, 111, 112
Wasser. Siehe auch Ambu Vaha Srotas / Udaka Vaha Srotas, Aszites, Diabetes, Harnwegserkrankungen, Ödem, Polyurie Wasser-Elektrolyt-Balance 14, 21–24, 26–29, 32, 36, 38–41, 46–48, 51, 52, 66, 71, 72, 78, 89, 91, 95, 98, 103, 115–121, 123, 125–130, 132–137, 139, 145, 149, 154–158, 162, 169, 170, 177, 178, 180, 187–191, 196, 197, 201, 202, 206, 209, 218, 226, 237, 240, 246, 257, 263, 265–267, 269, 278, 283, 284, 292, 293, 296, 298–300, 302, 312, 314–316, 325, 327–329, 334, 346–348, 351, 352, 357, 367, 368, 371, 380, 381, 403, 409–411, 415, 416, 418, 423, 426, 438, 461, 466, 470, 471, 474, 487, 488, 490, 491, 493, 498, 500, 505, 519–521, 529, 545, 549, 552–554, 568, 569, 582, 583, 593, 608
Weibliche Sexualorgane 588
Weiches Guna/weiche Qualität 57
Windpocken. Siehe auch Gürtelrose, Herpes-Viren 271–278, 386
Wolkiges Guna/wolkige Qualität. Siehe auch klebriges Guna 57
Wurzelchakra. Siehe auch Mūlādhāra Chakra 226

Y

Yashthi Madhu 25, 39, 75, 116, 127, 145, 153, 177, 220, 229, 230, 271, 392, 438, 478, 490, 498, 500, 579, 587, 613
Yavānī 64, 497, 611, 613
Yoga-Āsanas oder Yogāsanas 162, 196–198, 307, 314, 410, 439, 488, 491, 509, 521, 578
Yogarāja Guggulu 24–27, 54, 55, 65, 73, 115–118, 156, 196, 218, 220, 306, 329, 335, 347, 350, 381, 403, 425, 445, 487, 510, 528, 554, 582, 613
Yoga. Siehe auch Kriyā 9, 29, 55, 62, 130, 134, 137, 146, 154, 157, 162, 259, 291, 296, 314, 316, 320, 326, 327, 351, 366, 382, 415, 471, 494, 499, 521, 523, 538, 546, 576, 578, 594

Z

Zähne 39, 40, 53, 121, 186, 357, 384, 540, 568

Zeit. Siehe auch einzelne Doshas 58, 63, 68, 121, 173, 180, 188, 203, 232, 272, 273, 276, 277, 279, 283, 289, 298, 310–312, 321, 322, 328, 333, 338, 345, 348, 365, 367, 370, 407, 417, 436, 447, 448, 456, 484–486, 494, 503, 507, 512, 525, 529, 532, 535, 549, 564, 586, 589
Zellintelligenz. Siehe auch Intelligenz 100, 102, 141, 209, 413, 414, 416
Zellkommunikation. Siehe auch Kommunikation 103, 104, 414, 416
Zerebrovaskulärer Unfall. Siehe auch Schlaganfall 393
Ziegenmilch 26, 301, 317, 460, 474
Zimt. Siehe auch Schmerzmittel, ätherische Öle 23, 32, 65, 69, 71, 154, 165, 366, 613
Zitronengras 32, 187, 190
Zöliakie. Siehe auch Glutenintoleranz 105, 115, 140–144, 146, 316, 317, 339, 340, 364, 516
Zuckungen/Zucken 16, 26, 217, 384, 388, 390, 406, 540
Zunge. Siehe auch Brennen 13, 14, 47, 82, 96–98, 105, 106, 111, 132, 138, 152, 169, 173, 187, 194, 213–215, 239, 280, 286–288, 300, 315, 324, 325, 334, 347, 361, 371, 384, 385, 387, 388, 391, 401, 404, 417, 418, 517, 551, 568

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag. de erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten.

Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.

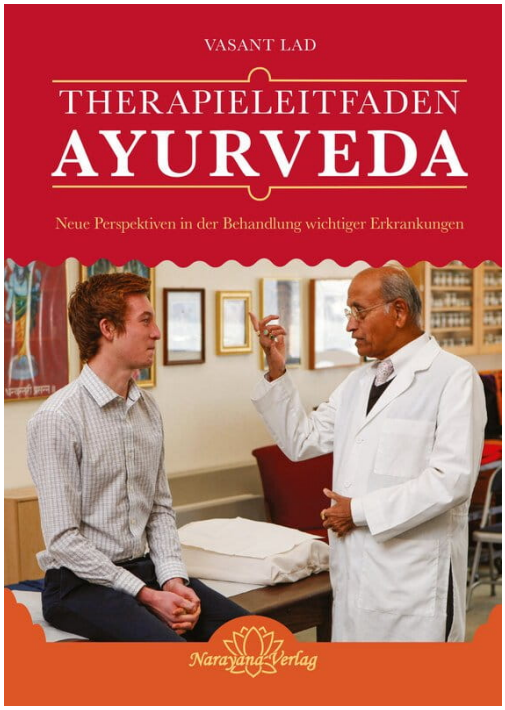
Vasant Lad

Therapieleitfaden Ayurveda

Neue Perspektiven in der Behandlung wichtiger Erkrankungen

640 Seiten, geb.
erscheint 2025

Jetzt kaufen



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