



Sabine Küffner

Schwindstr. 31

Ayurveda & Yoga

95447 Bayreuth

Telefon: 0921 730794

E-Mail: yoga-bine@web.de

Internet: www.ayurveda-yoga-bine.de

AYURVEDA

EINLEITUNG

Ayurveda ist die traditionelle indische, natürliche Ausrichtung der Medizin; die seit über 5.000 Jahren praktiziert wird.

Die Überlieferungen gehen auf metrische Gesänge (Regeln der Verslehre) zurück, die indische Weise und Seher (Rishis) von Brahman, dem indischen Schöpfer des Weltalls empfangen hatten.

Ayurveda ist ein Teil dieser „Veden“, und wurde von den Rishis und Naturwissenschaftlern durch Jahrhunderte lange Beobachtung, Experimente, Diskussion und Meditation weiterentwickelt.

Für einige Jahrtausende wurden die Lehrinhalte mündlich von Lehrer zu Schüler weitergegeben; während des 5. bis 6. Jahrhunderts wurden ausführliche Texte in Sanskrit, der alten Sprache Indiens, aufgeschrieben.

Lange Zeit blühte die Ausübung des Ayurveda, sowohl Reiche wie Arme nutzten Ayurveda in Indien und in Südostasien. Zu Ayurveda gehören Reinigungstechniken, Massage, Ernährung, Yoga und die Pflanzenkunde.

Ayurveda legt Wert auf die Verhinderung von Krankheiten, die Verjüngung unserer körperlichen Abläufe und eine Verlängerung unserer Lebenszeit.

Durch bestimmte Behandlungen, kann man nicht nur Herzkrankheiten verhindern sowie Kopfschmerzen verschwinden lassen; die grundlegende Prämisse und sogleich das Versprechen des Ayurveda bedeutet, dass wir uns selbst und die Welt um uns herum besser verstehen können, ein langes gesundes Leben in Harmonie und Ausgewogenheit führen, eine optimale Ausschöpfung unseres Potenzials und die Fähigkeit unser wahres Ich/Selbst tagtäglich ausdrücken zu können.

Durch Veränderungen des Lebensstils und natürliche Therapien bietet Ayurveda einen ganzheitlichen Weg (Körper, Geist und Seele) Krankheiten zu verhindern und zu behandeln. Die 5 Elemente, die Kräfte und Prinzipien der Natur, beinhalten alles! Und durch sie wird auch alles zusammengehalten---alles funktioniert!!! Das ist der Grundgedanke von Ayurveda und dieser Gedanke bezieht sich ebenso auf den menschlichen Körper

Im Ayurveda beeinflussen sich der Geist (das Bewusstsein) und der Körper (physische Menge) nicht nur gegenseitig, sie **sind** gegenseitig. Zusammen bilden sie den Geist-Körper.

Das universelle Bewusstsein ist ein lernender, denkfähiger Ozean aus Energie, der als Quelle für die körperliche Welt dient, die wir durch/mit unseren 5 Sinnen (hören, riechen, schmecken, sehen, fühlen) wahrnehmen können.

Die ayurvedische Philosophie und Praxis ermöglicht uns einen Blick auf all die Facetten in uns und erinnert uns daran, dass wir alle verbunden sind, dass einfach **alles** auf dieser Welt sowie in diesem Universum miteinander verbunden ist.

Es gibt keine geistige Gesundheit ohne eine körperliche Gesundheit und andersherum.

Im Ayurveda zählen Gedanken und Gefühle ebenso als Anzeichen oder Symptome einer Krankheit, so wie die westliche Medizin rein körperliche Symptome betrachtet.

Sowohl die körperlichen wie geistigen/seelischen Anzeichen werden als Symptome angesehen und es wird versucht das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Bevor man ein gesundes Leben führen kann, muss der gesamte Lebensstil in Einklang gebracht werden. Die Verbesserung des Lebensstils, als präventive und therapeutische Maßnahme, ist ein sehr wichtiger Bestandteil des Ayurveda.

In Indien können sich Ayurveda Praktizierende an staatlich anerkannten Institutionen weiterbilden lassen. Die Forschung in Bezug auf die seelischen/geistigen Effekte der Meditation und des Yoga setzt sich in der indischen, medizinischen Fachliteratur sowie in der westlichen psychologischen Literatur fort. Die veröffentlichten Studien zeigen eine Verminderung der Risikofaktoren; in Bezug auf Herz- und Gefäßkrankheiten, wie zum Beispiel Bluthochdruck, hohen Cholesterinspiegel sowie Stressbewältigung; für die Personen die ayurvedische Methoden anwenden.

Labortechnische und klinische Studien beweisen, dass ayurvedische Kräutermischungen und andere Therapien einen sehr heilsamen, präventiven, wie auch therapeutischen Effekt auf bestimmte **Krebsarten** haben. Ebenso wirkt Ayurveda bei ansteckenden Krankheiten und beugt dem Altern vor. Ayurveda fördert die Gesundheit.

Diese Effekte können durch Reinigung des Körpers (freie Radikale), Stabilisierung des Immunsystems, Anpassung der neurologischen Vorgänge und hormonelle Veränderungen herbeigeführt werden.

Die 5 Elemente

PANCHA MAHABHUTA

Alles auf dieser Welt, in diesem Universum setzt sich aus den 5 Elementen zusammen, ist aus ätherischen, gasförmigen, strahlenden, flüssigen und festen Formen der Materie aufgebaut.

Am Beginn des Seins gab es nur Raum und Zeit. Nada Brahme, die Welt ist Klang---CD !

Äther

Äther ist in dem Raum in dem ALLES geschieht. Der Äther leitet Klang(wellen)/ Schall durch den Raum. Eine Verdichtung und damit Stärke der Klangwellen führt zur

Luft

Die Luft oder der Wind ist die fühlbare jedoch immer noch formlose Art des Äthers. Bei starker Reibung der Luft (der Sauerstoffmoleküle) entsteht Hitze und damit

Feuer

Feuer ist Energie, es ist verknüpft mit Licht. Diese Energie kann den Zustand anderer Substanzen umwandeln, es ist Teil der Umwandlungsprozesse unseres Körpers (Verdauung, Reaktionen der Nerven, Denkprozesse, Gefühle,) wie es Teil all der Umwandlungen des Universums ist. Bei Abkühlung entsteht aus der „verbrannten“ Luft (Sauerstoff/Kohlenwasserstoff) das Element.

Wasser

Wasser ist die Grundsubstanz allen Lebens. Wasser verbindet und trägt die anderen Elemente weiter. Es ist Teil des Kreislaufes unseres Körpers und hält alles in Bewegung (Blut, Lymphe...) wie es auch den Kreislauf der Natur, des Universums beweglich macht. In seiner größten Dichte wird Wasser zu

Erde

Das Element Erde ist die feste Substanz des Lebens. Wie auch in unserem Körper (Knochen, Zähne, Zellen,) so gibt das Element Erde allem in diesem Universum Halt, Stabilität und Dauer.

Die 5 Sinnesorgane – die 5 Bewegungsorgane

INANENDRIYANI - KARMENDRIYANI

Ayurveda definiert den Menschen als eine Zusammenstellung der 5 Elemente, dem Geist und der Seele. Die 5 Elemente manifestieren sich in den 5 Sinnen des Menschen.

Die Sinnesorgane ermöglichen dem Menschen seine Umwelt wahrzunehmen und durch die 5 Bewegungsorgane mit ihr zu interagieren.

Element	Sinn	Sinnesorgan	Handlung	Handlungsorgan
Äther	Hören	Ohr	Sprechen	Zunge, Mund
Luft	Fühlen	Haut	Festhalten	Hand
Feuer	Sehen	Augen	Laufen	Füße
Wasser	Schmecken	Zunge	Fortpflanzen	Geschlechtsorgane
Erde	Riechen	Nase	Ausscheiden	Anus

TRIDOSHA

In der ayurvedischen Philosophie bilden die 5 Elemente,
zu Paaren verbunden, die

3 DOSHAS.

Dosha bedeutet soviel wie „das was sich wandelt“

Die Doshas sind die natürlichen Kräfte des Lebens.
Sie bewegen sich ständig in dynamischem Gleichgewicht.
Diese Verbindungen der Elemente sind für die Existenz des Lebens essentiell.

Die 3 aktiven Doshas heißen:



Bewegung



Stoffwechsel



Struktur

DOSHA	Zugehörige Elemente
VATA Völlig durch den Wind/ hebt ab	Äther und Luft = energetische Kraft
PITTA Der die hat Feuer (in den Augen)/strahlt/glänzt	Feuer und Wasser = Wärme erzeugende Kraft
KAPHA bewegungsfaul/bringt den Po nicht hoch...	Wasser und Erde = zusammenhaltende Kraft

Wo sitzt das DOSHA?

VATA

Dickdarm
Gelenke
Nerven
Knochensubstanz
Unterbauch
Oberschenkel

PITTA

Hormonsystem
Magen
Leber
Galle
Bauspeicheldrüse
mittlerer Bereich des
Körpers
Herz(muskel)
Augen

KAPHA

Oberhalb des Zwerchfells
Lunge
Bronchen
Höhlen des Körpers
alle Flüssigkeiten
alles Schleimige
Gelenke
Immunsystem
Markknochen/Gefäßsystem

Übersicht der Effekte auf den Körper	VATA	PITTA	KAPHA
Funktion des Dosha (kontrolliert...)	<ul style="list-style-type: none"> * Bewegung * Atmung * Ausscheidung * Gewebsaufbau * motorische und sensorische Funktionen <ul style="list-style-type: none"> - Furcht, Angst - Leere - Gedanken - Lebenskraft - Nervenimpulse 	<ul style="list-style-type: none"> * Körperwärme/Temperatur * Verdauung * Hunger Durst <ul style="list-style-type: none"> - Vorstellungskraft - Intelligenz - Emotionen - Flexibilität - (Wut, Hass, Eifersucht) 	<ul style="list-style-type: none"> * Stabilität * Energie * Vergebung * Form * Wasserhaushalt * Struktur * Akkumulation * Stärke * Wachstum
manifestiert sich als	<ul style="list-style-type: none"> * <u>ANTRIEB</u> aller Körperaktivitäten - Nervenimpulse - Atmung - Blutkreislauf - Nahrungsaufnahme - Entschlackung - Gedankenfluss 	<ul style="list-style-type: none"> * <u>BILDUNG/WANDLUNG</u> - der Hormone - der Enzyme - der chemischen/elektrischen Impulse des Nervensystems 	<ul style="list-style-type: none"> * <u>BASIS/GRUNDLAGE</u> - Zellen unserer Organe - Körperflüssigkeiten die die Organe ernähren und schützen
Charakteristika	<ul style="list-style-type: none"> * kalt * hell * unstabil * beweglich * dünn/leicht/subtil * trocken * rau * zusammenziehend 	<ul style="list-style-type: none"> * heiß * hell * flüssig * fein * scharf/spitz * stinkend/eindringlich * weich * klar * sauer * bitter 	<ul style="list-style-type: none"> * ölig * kalt * schwer * stabil * dicht * gleichmäßig * geschmeidig * weich * nahrhaft * süß/salzig
Überfunktion des Dosha	<ul style="list-style-type: none"> * Nervenstörungen * Bluthochdruck * Blähungen * Verwirrung 	<ul style="list-style-type: none"> * Geschwüre * hormonelles Ungleichgewicht * gereizte Haut (z.B. Akne) * beanspruchende Emotionen (z.B. Wut) 	<ul style="list-style-type: none"> * muköse (schleimige) Verstopfungen in der Stirn und den Nasennebenhöhlen, der Lungen und des Darmes * Engstirnigkeit, Unnachgiebigkeit, * Versteifung und Starrheit des Geistes
Unterfunktion des Dosha	<ul style="list-style-type: none"> * Unsicherheit * Blutstauung, Verstopfung, Verdichtung * Gedankenlosigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> * Verdauungsstörungen * Auffassungsschwierigkeiten * träger Stoffwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> * trockene Atemwege * Sodbrennen (fehlender Schleim` im Magen) * Konzentrationsschwäche
Sitz des Dosha in einer Pflanze	Blüten und Blätter (die Teile die am weitesten hinauf ragen)	Pflanzensaft, Öl, Harz	Wurzeln (Wasserreserve, unterirdisch) BILD NÄCHSTE SEITE
Klimatische Einflüsse	Trockenes Klima / kalte Herbstwinde erhöhen Vata	Heißes Klima/heiße Sommer erhöhen Pitta	Feuchtes Klima / nasse Winter erhöhen Kapha
Vorrangiges Dosha im Lebensabschnitt	Alter	Jugend/Erwachsenenalter	Kindheit

Die Geometrie Ihres Typs



Kapha

Blüte: Kapha
(süß, duftend,
weich, rund,
mild.)

Vata

Stiel: Vata
(aufstrebend,
beweglich)

Pitta

Dornen: Pitta
(stechend)

Die drei geometrischen Grundformen von
Vata, Pitta und Kapha bei einer Rose.



Vata bedeutet „blasen, bewegen, fließen, den Ablauf leitend, befehlend“.

Vata ermöglicht es den anderen beiden Doshas ausdrucksvoll zu sein. Die Tätigkeiten des Vata sind trocknend, kühlend, aufhellend, bewegend/auf-regend und ergreifend.

Vata setzt sich aus den Elementen Äther und Luft zusammen. Das Verhältnis dieser beiden Elemente bestimmt die Aktivität des Doshas. Die Menge des Äthers (Raumes) beeinflusst die Fähigkeit der Luft Eigendynamik zu entwickeln. Ohne Beschränkungen kann das Element Luft die Kraft eines Hurrikans entwickeln.

Der wichtigste Sitz des Vata im menschlichen Körper ist der **Darm**. Desweiteren befindet sich eine hohe Ansammlung des Vatas in den **Hüften**, den **Oberschenkeln**, den **Ohren**, den **Knochen**, dem **Dickdarm**, der **Beckenhöhle** und der **Haut**. Vata steht im Bezug zum **TASTSINN**. Falls der Körper zu viel Vata besitzt, tritt dies in einer der genannten Stellen in Erscheinung.

Vata lenkt die Atmung, das Blinzeln der Augenlider, die Bewegung der Muskeln und des Gewebes, den Herzschlag, jede Art von Dehnung und Zusammenziehung, die Bewegungen des Zellplasmas und der Zellmembrane sowie die Bewegungen der einzelnen Nervenimpulse.

Vata lenkt außerdem bestimmte **Gefühle** und **Emotionen** wie Frische, Nervosität, Furcht/Angst, Beklemmung, Schmerzen, Zittern und Krämpfe.

Menschen die viel Vata besitzen sind in der Regel körperlich unterentwickelt. Diese Menschen haben meistens eine flache Brust und ihre Adern und Muskeln sind deutlich zu sehen. Ihre Gesichtsfarbe ist dunkler und die Haut ist oft kalt, rau, trocken und rissig.

Vata-Menschen sind meistens entweder zu klein oder zu groß gewachsen, wobei Gelenke und Knochen oft deutlich, aufgrund fehlender Muskelbildung, hervortreten. Das Haar ist gelockt und meist spärlich, die Wimpern sehr dünn und die Augen selbst glanzlos. Weiterhin können die Augen oft eingefallen wirken, sie können klein, trocken und rege sein. Die Nägel sind spröde und rissig. Die Nase ist oft bogenförmig.

Der Appetit und die Verdauung sind unterschiedlich. **Vatas lieben die Geschmacksrichtungen bitter, scharf und herb. Der Ausgleich wäre Süßes, Saures und Salziges.** Die Produktion von Urin ist dürftig und der Stuhlgang trocken, fest und ebenfalls spärlich. Vatas schwitzen meist weniger als Menschen der anderen Konstitutionen. Sie schlafen wenig und sehr leicht. Desweiteren sind ihre Hände und Füße oft kalt.

Vatas zeichnen sich durch eine schnelle Auffassungsgabe und ein Kurzzeitgedächtnis aus; sie verstehen Dinge sehr schnell, aber vergessen sie ebenso leicht wieder. Sie haben wenig Willensstärke und tendieren zu geistiger Unbeständigkeit, wenig Toleranz, Vertrauen und Kühnheit. Sie besitzen einen schwachen Scharfsinn und sind häufig nervös und ängstlich.

Vatas verdienen recht schnell Geld und können dieses ebenso schnell wieder ausgeben.

Charakteristika der Vata-Typen

Vata-Konstitution:

Kreativität, geistige Regsamkeit, * große Vorstellungskraft, gute Merkfähigkeit, aber ebenso Vergesslichkeit, * sexuell leichte Erregbarkeit, aber ebenso schnelle Befriedigung, * Schlankheit, die leichteste der 3 Doshas, * schnelle Gangart und Sprache, * Tendenz zu kalten Händen und Füßen, Unbehagen in kälterem Klima * aufregende, lebhaft, witzige Persönlichkeit, * Gemütsschwankungen, * unregelmäßiger Tagesablauf, * unterschiedliche Produktivität der Verdauung

Zeichen eines Vata-Dosha Ungleichgewichts:

Besorgt, Müde, nicht fähig zu entspannen, übermüdet, Nervös, nicht fähig sich zu konzentrieren, ängstlich, verwirrter Geist/Verstand, ungeduldig, kribbelig hyperaktiv, geistig nicht anwesend, schüchtern, unsicher, ruhelos, nicht entscheidungsfreudig/fähig, Über/Unter-Gewicht, Schlaflosigkeit, stechende Schmerzen, Arthritis, steife und schmerzhaft Gelenke, fahrig Bewegungen, kälteempfindlich, Nägel beißen, raue, schuppige Haut, aufgesprungene Lippen, Schwindelanfälle, Herzrasen, Verstopfung, Blähungen, aufstoßen und Schluckauf, trockener, rauer Hals, trockene Augen.

Ernährungsplan für Vata Dosha Ausgleich:

Gemüse

Bevorzugt werden sollten	Vermieden werden sollten
Gekochtes Gemüse Spargel Rote Beete Karotten Gurken Knoblauch Grüne Bohnen Zwiebeln, gekocht Süßkartoffeln Rettich Rüben(Kohlrabi,..) Blattgemüse moderat verwenden	Broccoli Rosenkohl Weißkohl Blumenkohl Sellerie Aubergine Pilze Erbsen Paprika Kartoffeln Sprossen Tomaten Zucchini Das oben genannte Gemüse kann gekocht genossen werden (außer Kohl und Sprossen) Rohes Gemüse vermeiden!

Früchte

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Aprikosen Avocados Bananen Beeren Kirschen Kokosnuß frische Feigen Grapefruits Zitronen Trauben Mangos Süße Melonen Saure Orangen Papaya Pfirsiche Pflaume gekochte Früchte, süße reife Früchte	Äpfel Cranberries Birnen Granatapfel Diese Früchte können gekocht genossen werden Getrocknete Früchte Unreife Früchte

Getreide

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Weizen Reis (gekocht) Hafer (gekocht)	Gerste Buchweizen Mais Hafer (roh) Hirse Roggen

Fleisch

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Hähnchen Meeresfrüchte Truthahn alles in kleinen Mengen	Rotes Fleisch

Bohnen

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Kichererbsen Mungobohnen Rote Linsen Tofu (Soyabohnen in kleinen Mengen)	Sonstige Bohnen

Milchprodukte

Im Allgemeinen können alle Milchprodukte empfohlen werden.

Öle/Fette

Alle Öle können empfohlen werden.
Sesamöl und Olivenöl sind besonders empfehlenswert.

Süßstoffe

Alle Süßstoffe/ Zucker sind empfehlenswert.

Nüsse und Samen

Alle empfehlenswert, Mandeln sind besonders empfehlenswert.

Kräuter und Gewürze

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Fast alle in Maßen Besonders süße und/oder scharfe Gewürze und Kräuter wie: Anis Teufelsdreck Basilikum Lorbeerblätter Schwarzer Pfeffer Kümmel Kardamom Koriander Zimt Nelken Kumin Fenchel Ingwer Wacholderbeeren Süßholzwurzel (Lakritz) Muskatblüten und Nuss Majoran Senfsaat Oregano Salbei Estragon Thymian	Gewürze nur in kleinen Mengen Weniger bittere und astringierende Gewürze und Kräuter wie: Koriander Samen Hahnenklee Petersilie Safran Kurkuma



Pitta ist die Kraft, die durch das dynamische Zusammenspiel von Wasser und Feuer entsteht. Dieses Doshas steht für Transformation, Veränderung. Wasser und Feuer können sich nicht miteinander vermischen, diese beiden Elemente können sich jedoch aufeinander ab- und einstimmen, sie können sich gegenseitig ihrer Kräfte bedienen; und sie sind für die natürlichen Prozesse lebensnotwendig und essentiell. Das Zusammenspiel des Pitta ist, wie auch das Zusammenspiel der anderen Doshas, sehr komplex und führt bei einem Ungleichgewicht zu schwerwiegenden Konsequenzen. (z.B. führt zu viel Feuer/Hitze zu einem Verkochen des Wassers, und andersherum führt zu viel Wasser zu einem Erlöschen des Feuers)

Pitta lenkt die Verdauung, die Absorption und Aufnahmefähigkeit, die Verarbeitung und Nutzung aufgenommener Stoffe (z.B. Nahrung, aber auch Informationen), Ernährung und Appetit, Stoffwechsel, Körpertemperatur, Hautton (fahl/blass), den Glanz der Augen, Intelligenz und Verständnis. Pitta lenkt ebenso „aufbrausende“ Emotionen, wie Hass, Wut und Eifersucht. Im Körper ist eine hohe Konzentration des Pitta im **Dünndarm**, dem **Magen**, den **Schweißdrüsen**, dem **Blut**, **Körperfett**, den **Augen** und der **Haut**.

Bei Menschen die an Hitzewallungen und/oder Verdauungsproblemen leiden, eine Neigung besitzen schnell auszurasen und ziemlich herrisch zu sein kann ein Pitta-Ungleichgewicht die Ursache sein.

Menschen, die versuchen Ziele in einer extremen, selbstvergessenden Anstrengung zu erreichen; Menschen, die Probleme haben zu visualisieren oder zu urteilen, (ob aufgrund einer geistigen Verwirrtheit oder emotionaler Intensität) können ebenso an einem Pitta-Ungleichgewicht leiden.

Zeichen eines Pitta-Gleichgewichts:

Gute Verdauung, Vitalität, zielgerichtetes Handeln und Denken, problemlösende Fähigkeiten, Intelligenz, Entscheidungsfähigkeit, Mut und Kühnheit, strahlender Hautton/ Ausstrahlung,

Zeichen eines Pitta Ungleichgewichts:

Wütend, gereizt, lebensfeindlich, destruktiv, aufgebracht, ungeduldig, selbstkritisch sowie kritisch gegenüber Anderen, streitsüchtig, aggressiv, herrisch, kontrolliert gerne, frustriert, stur, rücksichtslos

Übersäuerung, Sodbrennen, Magengeschwüre, unruhiger Schlaf, Albträume, Durchfall, Lebensmittelallergien, Mundgeruch, (starker) säuerlicher Körpergeruch, Wärme-Hitze-empfindlich, Hitzewallungen, Hautausschläge, Blutgeschwüre (Furunkel), Akne, blutunterlaufene Augen, Schwäche bis hin zu niedrigem Blutzucker, Fieber, nächtliches Schwitzen

Allgemeine Tipps zu einer gesunden Lebensführung für Pitta:

Pitta-Konstitutionen werden leicht durch Alkohol und Zigaretten, durch Überarbeitung, Überanstrengung und Überhitzung aus der Ruhe gebracht. Bei einem Ungleichgewicht neigen Pitta-Konstitutionen schnell zu negativen Gefühlen wie Hass, Wut, Intoleranz und Eifersucht. Daher ist es sehr wichtig für Pitta-Konstitutionen –cool- zu bleiben und einen angemessenen Lebensstil zu führen. **Süße, bittere und astringierende Nahrung reduziert den Einfluss des Pitta. Die vorherrschenden Geschmacksrichtungen sind aber scharf, sauer und salzig.** Pitta-Konstitutionen sollten beruhigende Dinge für den Körper, den Geist und die Seele/die Gefühle tun, Konflikte vermeiden; und die Tugenden wie Ehrlichkeit, Moral/Wertvorstellungen, Freundlichkeit, Großzügigkeit und Selbstbeherrschung leben.

Ernährungsplan für einen Pitta-Dosha Ausgleich:

Bevorzugt werden sollte:

Kalte oder warme Speisen (nicht heiße, dampfende Speisen), bittere, süße oder astringierende Speisen, fettarme Ernährung, starke Verdauung der Pitta-Konstitution erlaubt eigentlich fast alles, vegetarische Küche, stärkehaltige Nahrung wird empfohlen.

Ghee in ein Glas warme Milch als Beruhigung.

Vermieden werden sollte:

Erfrischende Speisen (Salat, Milch, Eiscreme), Gepökelttes/Eingelegtes, Joghurt, Sauerrahm, Essig und Käse vermeiden (Salat z.B. mit Zitrone), Kaffee (Säure), Alkohol, Kräutertee und getrocknete Speisen. Die dauerhafte Verwendung von zu salzigen, zu sauren, zu scharfen und zu viele Speisen führen bei den meisten zu Problemen.

Gemüse

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
süßes und bitteres Gemüse:	Beete
Spargel	Karotten
Broccoli	Aubergine
Rosenkohl	Knoblauch
Kohl	Scharfe Paprika
Blumenkohl	Zwiebeln
Sellerie	Radieschen
Gurke	Rettich
Grüne Bohnen	Spinat
Grüne Paprika	Tomaten
Blattgemüse	
Salat	
Pilze	
Okra	
Petersilie	
Erbsen	
Kartoffeln	
Sprossen	
Süßkartoffeln	
Zucchini	
Kürbis	

Früchte

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Süße, Reife Früchte: Äpfel Avocados Kirschen Kokosnuß Feigen Rote Trauben Mangos Melonen Orangen Birnen Ananas Pflaumen/Backpflaumen/ Dörripflaumen Rosinen	Aprikosen Bananen Beeren Sauerkirschen Cranberries Grapefruits Papayas Pflirsiche Dattelpflaumen Saure und unreife Früchte vermeiden Orangen/grüne Trauben/Ananas/Pflaumen nur im süßen und reifen Zustand

Getreide

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Gerste Hafer Weizen Weißer Reis (Basmati!)	Brauner Reis Mais Hirse Roggen

Milchprodukte

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Butter Eiweiß Ghee (außer hohe Cholesterinwerte) Eiscreme Milch	Buttermilch Käse Eigelb Schmand Yoghurt

Fleisch

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Hähnchen Krabben Truthahn (alles in kleinen Mengen)	Rotes Fleisch Meeresfrüchte

Bohnen

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Kichererbsen Mongobohnen Tofu (Soyabohnen)	Linsen

Öle/Fette

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Kokosnuss Olive Soya Sonnenblume	Mandel Mais Sesam Distelöl

Nüsse und Samen

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Kokosnuss Kürbiskerne Sonnenblumenkerne	Sonstige

Süßstoffe

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Alle (außer siehe rechts)	Honig Melasse

Gewürze und Kräuter

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Scharfe Gewürze vermeiden Süße und astringierende Gewürze in kleinen Mengen: Kardamom Koriander Zimt Koriandersamen Dill Fenchel Minze Safran Thymian Kreuzkümmel Schwarzer Pfeffer	Grillsaucen Ketchup Senf Gewürzgurken Salz Saure Dressings Scharfe Aromen Essig



Kapha ist das Gleichgewicht von Erde und Wasser. Kapha bedeutet Struktur, Halt und Feuchtigkeit.

Man kann sich die Kapha-Kraft als die mischende Kraft vorstellen, die Wasser und Erde miteinander verbindet. Wenn man zum Beispiel einen Topf mit Wasser füllt und Sand hinein schüttet, so sinkt der Sand auf den Boden; Kapha ist also die ständig –rührende Kraft, in unserem Körper, die eine Verbindung der beiden Elemente möglich macht.

Kapha hält die Elemente im Körper zusammen - es ist das Ausgangsmaterial der physikalischen Struktur. Kapha kontrolliert die körpereigene Abwehr, das Immunsystem. Kapha besteht größtenteils aus Wasser, dieses Wasser im Körper ist unsere physiologische und biologische Stärke und natürliches Abwehrsystem.

Kapha schmiert die Gelenke, sorgt für Hautfeuchtigkeit, hilft bei der Wundheilung, füllt den Raum des Körpers aus; gibt biologische Stärke, Abwehr und Stabilität. Kapha unterstützt die Gedächtnisleistung und gibt den Lungen und dem Herzen Energie.

Viel Kraft des Kapha findet man im Brustraum, im Hals, im Kopf, in der Sinuspassage, in der Nase, im Mund, im Magen, in den Gelenken, im Cytoplasma und Plasma; und in den Körperflüssigkeiten, wie dem Schleim. Psychologisch gesehen steht Kapha für -besitzende- Gefühle, Gier und einen tief sitzenden Neid. Außerdem ist Kapha eng mit Gefühlen wie Ruhe, Vergebung und Liebe verbunden. Der Sitz des Kaphas im Körper ist die Brust.

Charakteristika der Kapha Typen:

Locker, entspannt, ruhig, liebenswert, hingebungsvoll, vergebungsvoll, mitfühlend, unparteiisch, verlässlich, treu, körperlich gut und stark gebaut, energiegeladen, ausdauernde Energie, langsame, würdevolle Bewegungen, langsame Sprechweise ausgelöst durch eine ausgewogene Denkweise, langsames Lernvermögen, außergewöhnliches Gedächtnisvermögen, weiche Haare und Haut, oft große „weiche“ Augen, dunkle, samtige Stimme, Neigung zu Übergewicht, oft träge Verdauung, schwermütig, depressiv, selbstgenügsam, brauchen wenig Motivation von außen, freundliche, leichte und genügsame Lebensauffassung, langsame Stimulation, sexuelle Ausdauer, Gesundheit, starke Abwehrkräfte, Streben nach Harmonie und Frieden (Konfliktvermeidung), Ruhepol für Andere, Neigung zu Besitzansprüchen (Materielles, Menschen), gute Sparer, Abscheu gegen kaltes, feuchtes Wetter, körperliche Probleme meist Erkältungen (Nebenhöhlen), Atmungsprobleme (Asthma), Heuschnupfen, Allergien, Arteriosklerose (die Verhärtung der Arterien).

Körperliche Merkmale:

Kaphas haben einen gut entwickelten Körper, viele von Ihnen neigen zu Übergewicht. Sie haben eine starke, breite Brust; die Venen sind aufgrund der dicken Haut und der gut entwickelten Muskeln, nicht sichtbar; die Knochen nicht hervorstehend.

Ihre Haut strahlt hell, ist weich, besitzt eine hohe Feuchtigkeit, ist ölig und trotzdem kalt und bleich. Das Haar ist dick, dunkel, weich und gewellt. Die Wimpern sind dicht, das Weiß der Augen meist sehr leuchtend, groß und anziehend. Physiologisch gesehen haben Kaphas einen normalen Appetit.

Aufgrund einer langsamen Verdauung neigen sie dazu weniger zu essen. **Ihr Geschmack bevorzugt süße, saure und salzige Speisen. Der Ausgleich wäre scharf, bitter, herb.** Der Stuhlgang ist langsam, der Stuhl selbst ist meist weich und nicht sehr dunkel. Die Transpiration ist gemäßigt. Der Schlaf ist ausgedehnt und geräuschvoll. Hohe Vitalität und Widerstandskraft machen Kaphas meist zu gesunden, glücklichen und friedvollen Menschen.

Kaphas neigen dazu tolerant, ruhig und liebenswert zu sein, trotzdem kann man bei Ihnen oft Spuren von Gier, Neid und Besitzgier entdecken.

Ihre Auffassungsgabe mag zwar oft langsam sein, doch bleibt Kaphas einmal Verstandenes länger im Gedächtnis erhalten. Kaphas sind oft finanziell vermögend, sie können gut sparen.

Zeichen eines Kapha Ungleichgewichts:

Geistige Trägheit, Erschöpfung, apathisch, wunschlos, depressiv, traurig, langsamere Auffassungsgabe, langsamere Reaktionsfähigkeit, lethargisch, anhänglich, gierig, besitzergreifend, materialistisch, zu viel Schlaf, morgendliche Müdigkeit, schwer aus dem Bett zu kommen, Gewichtszunahme, Fettleibigkeit, Verschleimung und Blockierung der Brust oder des Rachens/der Nase/der Nebenhöhlen, Diabetes, Heuschnupfen, kalter Schweiß, Übelkeit, Gewebewassersucht, Wassereinlagerungen, Gefühl aufgeschwemmt zu sein, träge Verdauung, Nahrung liegt schwer im Magen, hoher Cholesterinspiegel, schmerzende Gelenke, schwere Glieder.

Ernährungsplan für Kapha Dosha Ausgleich:

Gemüse

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
<p style="text-align: center;">Scharfes und bitteres Gemüse:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spargel Beete Broccoli Rosenkohl Kohl Karotten Blumenkohl Sellerie Aubergine Knoblauch Blattgemüse Salat Pilze Okra Zwiebeln Erbsen Paprika Kartoffeln Rettich Spinat Sprossen 	<p style="text-align: center;">Süßes und wässriges Gemüse:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gurken Süßkartoffeln Tomaten Zucchini

Früchte

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
<ul style="list-style-type: none"> Äpfel Aprikosen Beeren Kirschen Cranberries Feigen Mangos Pfirsiche Birnen Dörrpflaumen Granatäpfel <p style="text-align: center;">Getrocknete Früchte !!</p>	<p style="text-align: center;">Süße, saure, saftige Früchte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Avocados Bananen Kokosnüsse Datteln Frische Feigen Grapefruits Trauben Melonen Orangen Papayas Ananas Pflaumen

Getreide

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
<ul style="list-style-type: none"> Gerste Buchweizen Mais Hirse Hafer Roggen Basmati 	<ul style="list-style-type: none"> Hafer(gekocht) Reis Weizen (nur in kleinen Mengen)

Milchprodukte

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Warme Halbfettmilch Kleine Mengen Vollmilch und Eier (nicht mit Butter Braten)	Alles

Fleisch

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Hühnchen Krabben Truthahn (Alles in kleinen Mengen)	Rotes Fleisch Meeresfrüchte

Bohnen

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Alles	Kidney-Bohnen Tofu (Soya)

Öle/Fette

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Mandel Mais Distelöl Sonnenblume (Alles in kleinen Mengen)	Sonstige

Süße

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Roher (nicht erhitzter) Honig	Alles andere

Nüsse und Samen

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Sonnenblumenkerne Kürbiskerne	Alle anderen

Gewürze und Kräuter

Bevorzugt werden sollte	Vermieden werden sollte
Alles Besonders gut: Ingwer	Salz

allgemeine Ernährungslehre

- nur bei Hunger essen
- keine Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen
- die Hauptmahlzeit mittags einnehmen
- nie in unruhiger Gemütsverfassung essen
- mindestens 3 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einlegen
- sich nicht völlig satt essen (1/3 Flüssigkeit, 1/3 Nahrung, 1/3 leer lassen) >>>Verdauung
- frische Lebensmittel essen-----siehe GUNAS
- (abgekochtes, heißes) Wasser und Kräutertee trinken
- Ingwerwasser, heiß, am Vormittag

Die Verdauung

Dem Ayurveda nach ist die Verdauung das wichtigste Gut für die Erhaltung der Gesundheit, denn eine gesunde Verdauung ernährt den Körper. Die richtige Ernährung trägt unmittelbar zu einem Wohlbefinden bei.

Im Ayurveda gibt es 2 Aspekte in Bezug auf Speisen und Ernährung.

Zum einen gibt es die physikalische Ernährung - die Nahrung die man isst, verdaut und verarbeitet. Während dieses Prozesses spielen die Verdauungsorgane eine wichtige Rolle.

Der 2. Aspekt beinhaltet die Aufnahme durch den Geist-Körper. Alles, was man sehen, hören, schmecken, riechen, fühlen und denken kann; hat ebenfalls Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. So wirkt zum Beispiel Stress extrem stark auf die Gesundheit und damit auch das Wohlbefinden.

Im Ayurveda wird die Umwelt eines Menschen als sehr wichtig für eine umfassende Gesundheit angesehen. Alles in unserem Umfeld, in unserer Umwelt setzt sich ebenfalls aus Doshas zusammen und diese interagieren mit unseren eigenen Doshas. Genauso wie wir alle ein Teil dieses Universums sind und unseren Part leben, so beeinflussen uns auch alle anderen Teile dieses Kosmos.

- Wie sind die Speisen zubereitet?
- Welchen Zustand hatte der Koch? (Stress, Ärger, Sorgen, oder ist er verliebt)
- Sind die Zutaten frisch?