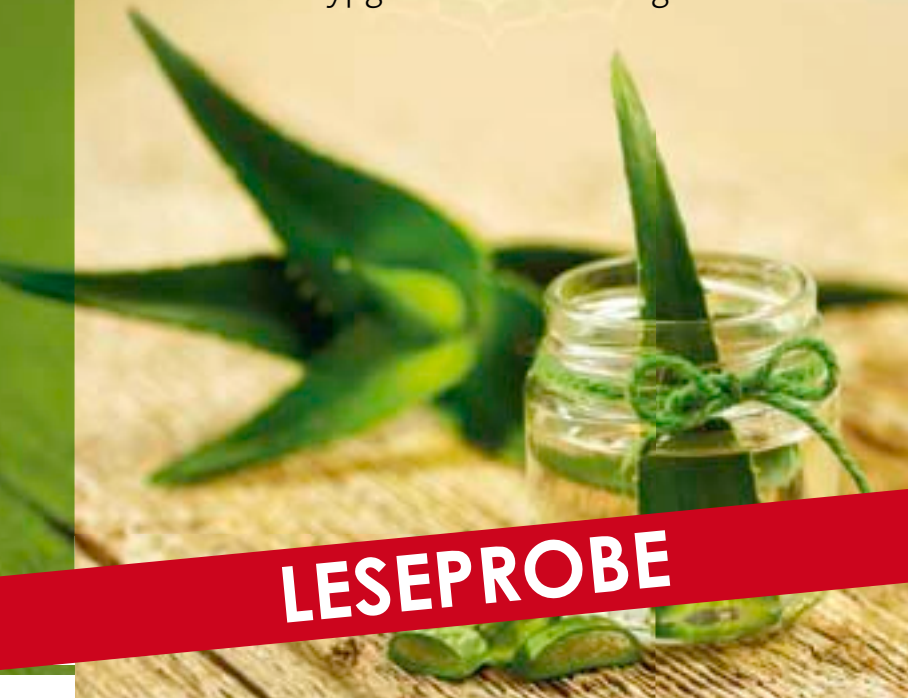


Birgit Frohn



REINIGEN
UND ENTGIFTEN MIT
AYURVEDA

Reinigungskuren, Massagen und Ölbehandlungen
Atem-, Meditations- und Yogaübungen
Typgerechte Ernährung



LESEPROBE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Birgit Frohn

Reinigen und Entgiften mit Ayurveda

Reinigungskuren, Massagen und Ölbehandlungen

Atem-, Meditations- und Yogaübungen

Typgerechte Ernährung

ISBN 978-3-86374-150-1

1. Auflage 2014

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Ursula Klocker, München

Endkorrektur: Susanne Langer M.A., Traunstein

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth,

Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Gestaltung Innenteil: Sebastian Herzog, Mankau Verlag GmbH

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Winhöring

Fotos Innenteil: Dirk Bielenberg (94, 96, 98, 99, 102, 133, 138, 142, 148, 237);

Gennadiy Poznyakov - Fotolia.com (145); Kzenon - Fotolia.com (150);

Gennadiy Poznyakov - Fotolia.com (154); Vladimir Voronin - Fotolia.com (168);

Subbotina Anna - Fotolia.com (175); puhhha - Fotolia.com (184);

Ariwasabi - Fotolia.com (190)

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapieansätze sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
<i>Das Wissen vom guten Leben</i>	9
Die Mutter der Medizin	11
Zwischen Tradition und Moderne	18
<i>Die Prinzipien des Ayurveda</i>	21
Fünf Elemente und drei Doshas	23
Die Konstitutionstypen	38
Ayurvedische Uhr: die Rhythmen der Doshas	47
<i>Extra: Wie steht es um Vata, Pitta und Kapha?</i>	59
<i>Ayurvedischer Behandlungskanon</i>	69
Diagnose mit allen Sinnen	70
Pflanzen für das Leben	74
Diätetische Maßnahmen	86
Rasayana	87
Panchakarma	89
Gesunde Lebensführung	90
<i>Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele</i>	113
Das Herz der ayurvedischen Medizin	115
Umfassend positiv	118
Nasenspülung – Nasya	127
Mundspülung – Gandusha	130
Ganzkörperölmassage – Abhyanga	135
Bauch-Abhyanga	139
Reibmassage – Garshan	141
Augenbad mit Ghee – Akshitarpana	144
Ölbad – Snehavaghaha	145

Heißwasserbad – Avaghaha Sweda	146
Heiße Packung mit Zitronen – Jambira Pinda Sweda	147
Weitere Anwendungen des Panchakarma	149
Abführen – Virecana	158
Einlauf – Vasti	161
Weitere ayurvedische Reinigungsanwendungen	164
<i>Typgerecht richtig gesund essen</i>	<i>197</i>
Die Küche zum guten Leben	198
Wohlbefinden auf dem Teller	216
Ayurvedische Küchenapotheke	225
<i>Zur Autorin</i>	<i>237</i>
<i>Weitere Bücher von Birgit Frohn</i>	<i>238</i>
<i>Stichwortregister</i>	<i>242</i>

Vorwort

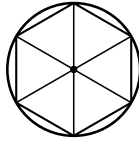
Kaum eine alte Medizintradition macht so viel Furore und hat sich hierzulande so perfekt etabliert wie das »Wissen vom guten Leben«, wie Ayurveda übersetzt heißt. Was über zig Jahrhunderte hinweg auf dem indischen Subkontinent zur Pflege der Gesundheit diente, trat in den 1980er-Jahren einen bemerkenswerten Siegeszug in die westlichen Industrieländer an.

Der Import aus dem fernen Osten fiel hier auf einen Nährboden, auf dem er wunderbar gedeihen konnte. Die Verdrossenheit über die moderne westliche Schulmedizin nahm stetig zu, vieles von dem, was man sich versprochen hatte, blieb unerfüllt. Die fortschreitende Technisierung der Behandlungen, die kaum mehr den Menschen in seiner Gesamtheit und für sich im Blick hatte – Stichwort »Apparatemedizin« – tat ihr Übriges. Trotz aller Fortschritte, welche die medizinische Forschung unbestritten verzeichnen konnte, sah man sie erstmals mit sehr kritischem Blick. Das Vertrauen in die konventionelle Schulmedizin begann zu bröckeln. Enttäuscht von ausgebliebenen Heilerfolgen und unzufrieden mit unpersönlichen o8/15-Therapien in Praxen wie Kliniken suchte man Alternativen zum herkömmlichen Getriebe der modernen Gesundheitssysteme. Da traf es sich bestens, dass man einer bewährten Heilkunde gewahr wurde: einer ebenso fundierten Medizin, die Antwort auf Fragen geben und die Lücken schließen kann, welche die westliche Schulmedizin offen lässt. Indem sie nicht nur für kranke, sondern auch und vor allem für gesunde Tage wertvolles Wissen bereithält und stets den Menschen in seiner Gesamtheit berücksichtigt, mit allem, was ihn ausmacht und umgibt.

Das sind nur ein paar der Gründe, die dem Ayurveda in den vergangenen Jahrzehnten so viel Anerkennung sowie eine große Schar Anhänger verschafften. Doch schon lange zuvor hat der Ayurveda der westlichen Welt seinen Stempel aufgedrückt. So ist das Heilwissen der Antike unzertrennlich mit den Erkenntnissen der traditionellen indischen Medizin verknüpft, von ihnen geprägt und beeinflusst. Nicht umsonst wird diese umfassende Lebenslehre daher auch die Mutter der Medizin genannt – die sich zu Recht einen festen Platz zwischen Tradition und Moderne erobern konnte.

Eine der wichtigsten Säulen des Ayurveda ist die Reinigung und Entgiftung, „Panchakarma“ oder auch „Herz der ayurvedischen Medizin“ genannt. Ihr widmet sich dieses Buch. Erfahren Sie, wie die Panchakarma-Therapien wirken und wie Sie sie leicht selbst zu Hause durchführen können. Daneben haben die folgenden Seiten natürlich auch die faszinierenden Prinzipien des Ayurveda zum Inhalt, wie die Lehre von den Doshas und den Konstitutionstypen. Ein bedeutendes Thema ist ferner die richtige Ernährung gemäß dem persönlichen Konstitutionstyp. Sie ist unerlässlich für einen gesunden Stoffwechsel sowie für eine gute Verdauung und bildet damit die Basis dafür, dass die sogenannten fünf heilenden Handlungen des Panchakarma ihre Wirkung voll entfalten können.

Birgit Frohn, Februar 2014



Das Wissen vom guten Leben

„Ayus“, das Leben, „veda“, das Wissen – diese beiden Wörter aus dem Sanskrit lassen anklingen, was sich hinter dem Begriff Ayurveda verbirgt: Es ist das „Wissen vom guten Leben“. Dieses Wissen beinhaltet nicht nur eine medizinische Lehre, sondern auch eine Lebenslehre, ja sogar eine Lebenskunst. Ayurveda dient also nicht nur der Heilung, sondern es findet auch in gesunden Tagen Anwendung und erfasst alle Aspekte des täglichen Lebens – bis heute. Denn trotz ihrer Jahrtausende währenden Geschichte hat die ayurvedische Lehre nichts an Aktualität eingebüßt. Nachdem sie während der britischen Kolonialherrschaft



unterdrückt worden war und einiges an Bedeutung verloren hatte, ist sie inzwischen wieder fester Bestandteil des indischen Gesundheitswesens geworden. Nahezu die Hälfte der indischen Mediziner praktiziert mittlerweile nach den Prinzipien der ayurvedischen Heilkunde. Viele der Vaidyas, wie die ayurvedischen Ärzte in Indien heißen, sehen in dieser Lehre das Potenzial für eine moderne Ganzheitsmedizin, die auch außerhalb Indiens Erfolg zeitigen kann. Denn Ayurveda ist eine Alternative für alle, die nach einer praktischen, einfachen und ganzheitlichen Form des Heilens suchen.

Fünf Elemente und drei Doshas

Die westliche Weltsicht und Vorstellung von der Natur geht, sehr vereinfacht formuliert, von zwei Ebenen aus – der Ebene der Materie und der Ebene der Energie. Im Gegensatz zur greifbaren und manifesten Materie erscheint uns Energie in der Regel abstrakt, dennoch ist auch sie „fassbar“. So kann Energie von einem Ort zum anderen fließen, zu- oder abnehmen sowie beispielsweise als Elektrizität in Batterien gespeichert werden.

Nun zum Ayurveda: Auch sein Konzept basiert, auf das Wesentliche reduziert, auf zwei Ebenen. Die eine der beiden umfasst Prinzipien, die als die fünf Grundelemente bezeichnet werden. Der andere Eckpfeiler, auf dem das Wissen vom guten Leben ruht, ist die Lehre von den drei Doshas, also von Vata, Pitta und Kapha. Der Begriff Dosha steht für *dushya*, zu Deutsch „etwas, das gestört werden kann“. Das weist bereits auf die Natur der Doshas hin: Ihr gesunder – ausgewogener – Zustand ist nicht stabil und kann mitunter aus dem Gleichgewicht geraten, weshalb unsere Gesundheit eben auch stör anfällig ist. Dazu lesen Sie jedoch später noch mehr.

Universelle Bausteine

Gemäß der bereits vorgestellten Samkhya-Philosophie (S. 13) ist alles auf der Erde mit dem großen Ganzen des Universums verbunden und ein Teil dessen – eine untrennbare und intensive Wechselbeziehung, die in der gemeinsamen Abkunft der Schöpfung gründet. Ihr zufolge gilt in der ayurvedischen Lehre der Grundsatz, dass die gesamte belebte und unbelebte Natur aus den immer gleichen fünf Elementen besteht. Diese sind Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde.

Die Prinzipien der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) fußen ebenfalls auf diesen fünf Elementen. Entsprechend erfolgen die Behandlungen dieser bewährten Medizintradition stets unter Berücksichtigung der fünf Elemente und ihrer Eigenschaften.

Auch das Abendland hat die fünf Elemente schon früh in seine Philosophie integriert. So entwickelte sich in der griechischen Antike die Lehre von den vier Elementen Luft, Feuer, Wasser und Erde. Aristoteles ergänzte diese schließlich noch um das Element Äther, das später als Quintessenz – von quinta essentia, „fünftes Seiendes“ – bezeichnet wurde. Die Elementlehre verlor auch in den folgenden Jahrhunderten innerhalb der abendländischen Kultur nie ganz an Bedeutung. Unter anderem bezog sich Johann Wolfgang von Goethe in seinem Faust I auf den wichtigen Stellenwert der Elemente: „Wer sie nicht konnte, die Elemente, ihre Kraft und Eigenschaft, wäre kein Meister über die Geister.“

Alles hängt mit allem zusammen

Nach der Auffassung der ayurvedischen Lehre, der zufolge „alles fließt“, wirken sich sämtliche Veränderungen der Umgebung und alle Handlungen unmittelbar auf unser Befinden aus. Das gilt beispielsweise für die Tages- und Jahreszeiten, die Ernährung und das Wetter, Schlaf, Freude oder Kummer. Denn im Ayurveda wird unter „Elementen“ nicht nur das Materielle, sondern die Gesamtwirkung unserer Umwelt, auch der nichtstofflichen, auf den Organismus verstanden: Alles, was von „außen“ kommt, enthält die fünf Elemente und nimmt damit Einfluss auf uns. Auf Grund dieser direkten Einwirkung variiert auch die Zusammensetzung der Elemente,

aus denen unser Körper besteht, ständig. Das verleiht jedem Individuum seinen eigenen unverwechselbaren Charakter, bestimmt die Besonderheiten seines Körpers und auch seine Schwächen und Stärken.

Die Elemente und ihre Entsprechungen

Wie eben angeklungen, werden den fünf Elementen im Ayurveda sowohl materielle als auch immaterielle, energetische Eigenschaften zugeordnet. Und auch diese finden sich im menschlichen Organismus.

Äther

Das Element Äther, oft auch Raum genannt, steht für fehlenden Widerstand. Im menschlichen Organismus wird Äther durch die Hohlräume des Magen-Darm-Trakts und des Brustraums, den Mund- und Rachenraum, die Atemwege sowie durch die Blutgefäße, also Arterien und Venen, repräsentiert. Weiterhin wird dieses Element in Beziehung zum Ohr sowie der Zunge und damit der Sprache gesetzt.

Luft

Luft steht für Ausdehnung und Bewegung. Dieses Element ist in allen Bewegungsabläufen im Körper manifestiert sowie in der Nerven-, Lungen- und Herzfunktion. Ihm zugeordnet sind ferner die Haut sowie der Anus.

Feuer

Dieses Element steht für Hitze. Im menschlichen Organismus ist es abgebildet in den komplexen Abläufen des Stoffwechsels, also unter anderem der Verdauung. Nicht umsonst

spricht die ayurvedische Lehre auch vom „Verdauungsfeuer“, Agni (S. 206). Feuer wird jedoch auch durch die Hirnfunktionen und damit durch alle intellektuellen und mentalen Fähigkeiten repräsentiert. Darüber hinaus sind dem Element unsere Augen sowie die Geschlechtsorgane zugeordnet.

Wasser

Auch hier ist die Zuordnung ganz offensichtlich. Das Element Wasser ist, ganz gemäß dessen Beschaffenheit, allem Flüssigen zugeordnet. Es manifestiert sich in Urin, Schleim, Speichel, Tränen, Gewebe- und Zellflüssigkeit. Zudem ist es lebenswichtig für die Aufrechterhaltung sämtlicher Organfunktionen. Darüber hinaus sind ihm die Zunge und der Gaumen sowie die Füße zugewiesen.

Erde

Erde steht für Festigkeit, Rauheit und Form. Sie manifestiert sich im Skelett und im Bewegungsapparat mit allen Muskeln, Bändern und Sehnen. Darüber hinaus ist dieses Element in der Haut und den Haaren ausgeprägt. Dem Element zugeordnet sind ferner die Nase sowie die Hände.

In einer weiteren Form finden wir die fünf Elemente auch in unserer Nahrung wieder. Das heißt, ein wärmendes Feuer kann genauso Einfluss auf einen Menschen haben, wie eine warmherzige Umarmung, ein Gericht mit „feurigen“ Gewürzen oder die Begegnung mit einem Menschen, der einem feindlich gesonnen ist und der sich aggressiv und zornig gibt. All diese Ausprägungen stehen beispielsweise für das Element Feuer. Da alle Elemente auch in immaterieller „übertragener“ Form existent sind, können sie sich über bestimmte Gesten oder in der speziellen Wesensart eines Menschen ausdrücken.

Die Elemente und die Sinnenwelt

Die fünf Elemente sind auch eng mit allen sinnlichen Empfindungen verbunden – mit jenen Eindrücken, über die wir spontan und ganz unmittelbar die Welt erfassen und uns darin zurechtfinden. Der Geist als analytisches und zusammenfassendes Werkzeug benötigt diese sinnlichen Erfahrungen als sein Rohmaterial.

Jedem der fünf universellen Bausteine ist auch einer unserer Sinne, ein Sinnesorgan, eine bestimmte ausführende Tätigkeit und ein körperliches ausführendes Werkzeug oder Organ zugeordnet. Selbst wenn das einem bestimmten

Die Sinne schärfen

Die Empfehlungen des Ayurveda halten auch dazu an, ganz intensiv auf die innere Stimme zu hören. Die unmittelbarsten Botschafter sind hierbei die Sinnesempfindungen. Sie leiten einen oft genauso gut wie der viel beschworene Instinkt der Tiere – jenes wichtige Instrument, das der Mensch im Lauf der Evolution leider größtenteils verloren hat. Wer jedoch wieder lernt, sich auf seine Sinneseindrücke wie etwa Gerüche oder Geschmack zu verlassen, und das kann prinzipiell jeder, lebt eindeutig gesünder und ist zufriedener. So lassen sich durch das Wahrnehmen der inneren Stimme beispielsweise Speisen vermeiden, die dem Körper nicht guttun. Schließlich weiß er sehr genau, welche Nährstoffe er im Moment benötigt, und Ihre Nase bringt ihn dabei auf den richtigen Weg. Kurz gesagt: Wenn ein bestimmtes Gericht angenehm riecht, tut es Ihrem Körper und Ihrer Seele gut.

Sinn zugehörige Tätigkeitsorgan oder -werkzeug zunächst befremdlich erscheinen mag: Dahinter liegt wohlüberlegt ein tieferer Sinn, der vor allem bei der Diagnose von körperlichen Beschwerden eine wichtige Rolle spielt.

Äther und die Sinne

Hören und Horchen gehören zum Element Äther, da in ihm der Schall übertragen wird. Sein Sinnesorgan ist unser Ohr, die ausführenden Strukturen sind Mund und Stimmbänder – grundlegend für unsere Kommunikation mit anderen Menschen um uns.

Luft und die Sinne

Dem Element Luft wird die Haut zugesprochen und somit auch der dazugehörige Tastsinn. Unsere Hände wirken als ausführendes Werkzeug dieses Sinnes, indem sie festhalten, annehmen und weitergeben.

Feuer und die Sinne

Zum Feuer, das bekanntermaßen mit Licht, Wärme und Farbigkeit assoziiert wird, gehört der Sehsinn. Dadurch, dass wir mit unseren Augen sehen können, können wir unseren Bewegungen ganz bewusst eine Richtung geben. Aus diesem Grund wird das Feuer auch mit den Tätigkeiten des Gehens und Laufens und damit mit den Füßen als ausführenden Werkzeugen zusammengebracht.

Wasser und die Sinne

Wasser wiederum geht Hand in Hand mit dem Geschmackssinn und damit mit der Zunge. Als ausführende Organe sind diesem Element unsere Fortpflanzungsorgane und unsere Sexualität zugeordnet.

Erde und die Sinne

Der Geruchssinn und damit auch unsere Nase werden dem Element Erde zugeordnet, ebenso wie die Ausscheidungsfunktionen des Körpers über den Darm beziehungsweise den Darmausgang.

Die drei Doshas – dynamische Bioenergien

Bildet man aus den fünf Elementen Paare, erhält man die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Die Verbindung von Äther und Luft wird zu Vata, Feuer allein zu Pitta und die Mischung aus Erde und Wasser zu Kapha. Diese drei Doshas – die Tri-dosha – sind die zweite tragende Säule, auf der das Fundament des Ayurveda ruht. Dosha bedeutet übersetzt „Stütze“, was bereits die Funktion verdeutlicht: Sie (unter)stützen den Organismus, indem sie alle körperlichen und seelischen Vorgänge in uns steuern. Insofern sind die drei Doshas auch als Bioenergien zu sehen.

Diese befinden sich in einem dynamischen Gleichgewicht: Sie sind wechselseitig voneinander abhängig, um gemeinsam wirksam werden zu können. Man kann die Doshas vor diesem Hintergrund auch mit Musikinstrumenten vergleichen, die zusammen ein Klangbild ergeben. Um jedoch nicht falsch zu klingen, müssen sie aufeinander abgestimmt sein.

Oder, noch anschaulicher, ein Vergleich mit der Feinabstimmung der Farben bei einem Fernseher. Dominiert eine Farbe zu sehr, beispielsweise Blau, wird das Bild bläustichig. Übertragen auf die Doshas bedeutet das: Steht beispielsweise Vata zu sehr im Vordergrund, erhält die gesamte Persönlichkeit diese Tönung.



Funktionen und Sitz der Doshas

Die Doshas stehen für Regelkreise oder Grundprinzipien, welche unsere verschiedenen Erscheinungstypen sowohl im gesunden als auch im kranken Zustand prägen und alle unsere körperlichen, geistigen und seelischen Vorgänge steuern. Sie selbst bleiben dabei unsichtbar, doch zeigen sie sich in sichtbaren körperlichen, geistigen und seelischen Merkmalen.

Die Doshas stellen zum einen grundlegende Regulationssysteme dar, welche die Funktionsweise des Organismus bestimmen: Jedes Dosha ist in allen Zellen, Geweben und Organen des Körpers wirksam und hat darüber hinaus eine geistige sowie seelische Funktion. Dies ist der Grund, warum der ayurvedische Arzt nie die Ganzheit des Körpers aus den Augen verlieren kann, selbst wenn er sich nur mit bestimmten Symptomen befasst. Zum anderen erklären die drei Doshas die Wechselbeziehung des Menschen mit seiner Ernährung und der gesamten Umwelt und machen so das komplexe System des menschlichen Organismus überschaubar. Sie zeigen, wie die menschliche Natur in die Gesetze des Universums eingebettet ist.

Obwohl die drei Doshas in jeder Zelle des Körpers zugegen sind, hat jedes seinen Hauptsitz, in dem seine Funktionen klar repräsentiert sind. Das Zentrum von Vata liegt im Dickdarm, in dem Schlackenstoffe und Nahrungsüberreste eingetrocknet und ausgeschieden werden, sowie im kleinen Becken. Pitta sitzt im unteren Drittel des Magens, im Zwölffingerdarm und im Dünndarm, also dort, wo die hauptsächliche Verdauungsarbeit stattfindet. Kapha ist in den oberen zwei Dritteln des Magens und im Brustraum lokalisiert. Im Magen hat dieses Dosha die Aufgabe, Nahrung zu zerkleinern und in die Blutbahn zu überführen.



Mundspülung – Gandusha

Mit Gandhusa wird im Ayurveda eine Mundspülung mit Öl, meistens mit gereiftem Sesamöl, bezeichnet. Diese Anwendung ist bei uns auch unter dem Begriff Ölziehen bekannt: Mundspülungen haben intensive reinigende und entgiftende Effekte, denn sie bewirken, dass Giftstoffe und Schlacken über die Mundschleimhäute aus dem gesamten Körper ausgeschieden werden. Entsprechend ist diese Reinigungsbehandlung auch bei der Vorbeugung wie der Behandlung zahlreicher Beschwerden sehr erfolgreich – die Liste der Heilanzeigen ist lang, wie Sie gleich sehen werden (S. 132).

Öl zieht Schädliches aus dem Körper

Es hat gute Gründe, dass die Mundspülung mit Öl so umfassend wirkt: Öl zieht Schlacken, Gift- und Abfallstoffe im tatsächlichen physikalischen Sinn aus dem Körper heraus, denn es kann Stoffe an sich binden. Das gilt besonders für fettlösliche Substanzen. Doch auch Wasserlösliches nimmt Öl mit sich, da es durch das Hin- und Herbewegen im Mundraum winzige Wassertröpfchen einlagert. Mit diesem Öl-Wasser-Gemisch wird auch wasserlöslicher Unrat aus unserem Körper hinaustransportiert.

Alles, was die Mundschleimhaut über ihre Drüsen absondert, wird also vom Öl aufgenommen, ausgespült und so endgültig entfernt. Ayurveda empfiehlt, das Ölziehen gleich morgens nach dem Aufstehen durchzuführen. Denn über Nacht gelangt der Körpermüll geballt zur Mundhöhle, da in dieser Zeit die Ausscheidungsarbeiten auf Hochtouren laufen.

Mit dem Öl, das durch den Mundraum gezogen wird, befreien Sie sich aber keineswegs nur von dem, was sich gerade aktuell in Ihrer Mundschleimhaut tummelt. Warum?

Weil durch das intensive Bewegen des Öls im Mund die Drüsen in der Mundschleimhaut erheblich besser durchblutet werden. Das regt ihre Aktivität an, und auf diese Weise kann noch mehr an Schädlichem aus dem Körper befördert werden. Das Ölziehen setzt also eine Art Sogwirkung in Gang, dank derer auch tiefer gelagerte Schad- und Giftstoffe in den Mundraum gelangen und dann ausgeschieden werden können. Die Reinigungswirkung wird somit deutlich erhöht.

Ganz „nebenbei“ leistet die Anregung der Speicheldrüsen in der Mundschleimhaut dem Immunsystem tatkräftige Unterstützung. Im Speichel sind nämlich Eiweißkörper enthalten, die für die Abwehr von Krankheitserregern nötig sind. Je mehr von diesen und anderen Schutztruppen mit dem Speichel unterwegs sind, desto besser ist unsere Widerstandskraft gegen Bakterien und Viren im Mund- und Rachenraum.

Angesichts ihrer vielen positiven Wirkungen empfiehlt Ayurveda die Gandusha auch im Rahmen unserer täglichen Körperpflege. Dazu finden Sie ab Seite 164 ausführliche Informationen.

Uralte Tradition

Das Ölziehen gehörte auch jenseits der Grenzen Indiens schon früh zum Repertoire der großen Medizintraditionen. So ist diese Behandlung in Tibet oder auch China bereits seit vielen Jahrhunderten bekannt und in Gebrauch. Die traditionelle chinesische Medizin setzt das Ölziehen bis heute zur Vorbeugung wie zur Behandlung ein. Eingang fand die ölige Gesundheitspflege etwas später auch in die russische Volksmedizin. Vor allem in Weißrussland sowie der Ukraine war und ist sie noch heute sehr geschätzt.



Wie erwähnt, entfaltet eine Gandusha positive Wirkungen auf unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Gut nachzuvollziehen, denn sie entgiftet und entschlackt den Körper intensiv und nachhaltig, stärkt unsere Abwehrkräfte mit Langzeitwirkung und regt die Selbstheilungskräfte stark an. Eine Mundspülung wird im Ayurveda besonders bei folgenden Beschwerden empfohlen:

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| → Abwehrschwäche | → Kopfschmerzen |
| → Allergien | → Magen-Darm-Beschwerden |
| → Appetitlosigkeit | → Migräne |
| → Augenleiden | → Mundgeruch |
| → Blähungen | → Parodontose |
| → chronische Müdigkeit | → Sehschwäche |
| → Gelenkbeschwerden | → unreine Haut |
| → grippale Infekte | → Verdauungsstörungen |
| → Halsschmerzen | → Verfärbungen der Zähne |
| → Hautbeschwerden | → Zahnfleischbluten |
| → Heiserkeit | → Zahnfleischentzündung |
| → Karies | |

Wie Sie die Mundspülung durchführen

In der Regel wird für eine Gandusha Sesamöl verwendet. Alternativ können Sie zu Olivenöl oder Ghee greifen.

- Der richtige Zeitpunkt für die Mundspülung ist morgens, gleich nach dem Aufstehen – noch bevor Sie etwas zu sich genommen haben.
- Vor der Gandusha geben Sie etwas von dem Öl auf die Handflächen und reiben es sanft auf Wangen, Nacken und Hals.
- Anschließend tränken Sie ein kleines Handtuch mit warmem Wasser und nehmen damit das Öl wieder von der Haut ab. Dies dient der Öffnung der Srotas (S. 36) im Kopfbereich und bereitet Ihren Körper auf die Gandusha vor.



Ein Löffel für Ihre Gesundheit.

- Setzen Sie sich nun aufrecht auf einen Stuhl und halten Sie Kopf und Rücken gerade.
- Vor dem eigentlichen Ölziehen nehmen Sie zuerst etwas warmes Wasser in Ihren Mund und spülen Ihren Mundraum für etwa eine Minute damit.
- Nun nehmen Sie etwa einen Esslöffel gereiftes Sesamöl in den Mund. Ideal wäre aus ayurvedischer Sicht, wenn Sie das Öl zuvor im Wasserbad auf etwa 42 °C (nicht heißer) erwärmen.
- Saugen und pressen Sie das Öl zwei bis drei Minuten lang zwischen den Zähnen hindurch – das Öl sollte in Ihrem Mundraum immer in Bewegung sein.
- Gurgeln Sie mit dem Sesamöl auch ein wenig, denn das reinigt die Mandeln und stärkt die Immunfunktion.

Nichts verschlucken

Halten Sie Ihren Kopf bei der Mundspülung immer gerade oder etwas nach vorn gebeugt. Legen Sie ihn aber nie nach hinten, denn leicht könnten Sie dann etwas Öl verschlucken. Das gilt es zu vermeiden – schließlich sollen die Schadstoffe, die sich bereits an das Öl gebunden haben, aus Ihrem Körper herausgespült werden. Wenn Sie sie aber verschlucken, findet keine Entgiftung statt. Die Giftstoffe und Schlacken gelangen dann wieder in den Verdauungstrakt und werden über den Dünndarm in das Blut transportiert.

- Sobald Ihre Augen zu tränen und die Nase zu laufen beginnen, beenden Sie die Gandusha. Das ist in der Regel nach etwa drei Minuten der Fall und das Zeichen dafür, dass die Mundspülung ihre Wirkung entfaltet hat.
- Die Gandusha sollte maximal fünf Minuten dauern. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die im Öl gelösten Giftstoffe wieder in den Körper gelangen.
- Spucken Sie das gesamte Öl aus. Es wird nun weißlich gefärbt und etwas schaumig sein.
- Wenn Sie möchten, wiederholen Sie die Mundspülung nach einigen Minuten noch einmal. Dazu verwenden Sie natürlich wieder frisches Öl.
- Zum Abschluss spülen Sie Ihren Mund noch einmal mit etwas warmem Wasser aus.
- Die Gandusha war erfolgreich, wenn Sie hinterher ein Gefühl von Reinheit und Leichtigkeit im Mund verspüren und Sie Ihren gesamten Körper ebenfalls leichter als vorher empfinden.

Ganzkörperölmassage – Abhyanga

Abhyanga, zu Deutsch Salbung oder große Einölung, ist eine der wichtigsten Anwendungen des Ayurveda und ein Hauptbestandteil des Panchakarma. Diesen großen Stellenwert verdankt es seinen Einsatzmöglichkeiten bei vielerlei Beschwerden. Regelmäßige Ölmassagen des ganzen Körpers regen den Kreislauf sowie den Stoffwechsel an, stärken Agni (S. 206) und öffnen die Srotas des Körpers (S. 36). Dadurch werden körperliche wie seelische Schlacken abtransportiert und der Körper gereinigt und entgiftet. Weiterhin beruhigt Abhyanga unser Nervensystem, kräftigt die gesamte Muskulatur und regt über die Reflexzonen in der Haut die inneren Organe an.

Im Zuge einer Panchakarma-Kur wird die Ganzkörperölmassage häufig von zwei Therapeuten gleichzeitig und vollkommen synchron mit zum individuellen Konstitutionstyp

Schönmacher

Abhyanga fördert nicht nur die Gesundheit, sondern ist auch eines der besten und wirksamsten Schönheitsmittel, die Ayurveda für uns bereithält. Denn das Massieren mit Öl regt die Hormonproduktion der Haut stark an, was letztlich die verjüngende und regenerierende Wirkung erklärt, die der Ayurveda dieser Ölmassage zuschreibt. Zudem unterstützen die pflanzlichen Öle die Haut bei der Abwehr von Krankheitserregern und fördern die Erhaltung ihres Säureschutzmantels. Das alles sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass unsere Haut gesund, geschmeidig und glatt bleibt und sich den vielen schädlichen Einflüssen der Umwelt widersetzen kann.

passenden ausgewählten Kräuterölen durchgeführt. Zum „Hausgebrauch“ lässt sich das Abhyanga jedoch auch in eigener Regie durchführen – sowohl bei sich selbst als auch bei einer anderen Person.

Ein Abhyanga hat vielfältige Wirkungen:

- baut Stress ab
- beruhigt Hautreizungen
- beugt Hautinfektionen vor
- beugt nervösen Beschwerden vor
- entschlackt den gesamten Körper
- erhöht die Immunabwehr des Körpers
- erhöht die Muskelspannkraft und die Körperkraft
- fördert die Verdauung
- fördert eine gesunde Hautstruktur
- kräftigt den Körper
- macht die Gelenke geschmeidig
- regt die Ausscheidung von Giftstoffen an
- reinigt die Haut und verbessert ihren Teint und ihre Struktur
- reinigt und festigt die Körpergewebe
- stärkt das Nervensystem
- stärkt die Kondition
- verbessert das Sehvermögen
- verbessert den Blutkreislauf
- verbessert den Schlaf
- verjüngt das frühzeitig gealterte Gewebe
- verlangsamt den Alterungsprozess
- vermindert Muskel- und Gelenkschmerzen

Wie Sie die Ganzkörperölmassage durchführen

- Die beste Zeit für das Abhyanga ist morgens nach dem Aufstehen, noch vor der Morgentoilette und dem Frühstück. Wenn Sie es jedoch morgens ohnehin schon immer eilig haben und sich nicht entspannt genug für eine solche Anwendung fühlen, können Sie die Massage natürlich auch abends durchführen, dann allerdings vor dem Essen.
- Vor dem Abhyanga sollten Sie eine kleine Tasse Ingwertee oder Yogi-Tee trinken, um Agni zu stimulieren. Denn ein aktives Verdauungsfeuer ist die Voraussetzung dafür, dass die durch die Massage gelösten Schlackenstoffe ausgeschieden werden können.
- Setzen Sie sich im Badezimmer, das angenehm warm sein sollte, auf einen Hocker oder bei Fußbodenheizung auf ein Handtuch auf den Boden.
- Entnehmen Sie aus der Ölflasche nur so viel Öl, dass es einen dünnen Film auf der Haut bildet und nicht tropft – der Kontakt mit der Haut sollte jedoch glatt und sanft sein.
- Massieren Sie sich generell mit streichenden und kreisenden Bewegungen. Der Druck Ihrer Hand sollte dabei fest, aber angenehm sein. Körperpartien, wie Ober- und Unterarme, Ober- und Unterschenkel sowie den Rücken behandeln Sie mit großen Längsstrichen. Die Gelenke massieren Sie dagegen mit kreisenden Bewegungen.
- Beginnen Sie das Abhyanga auf der Kopfhaut, an den Ohren und im Gesicht. Massieren Sie mit kreisenden Bewegungen, der Druck Ihrer Finger sollte dabei aber nicht zu fest sein.
- Weiter geht es mit Hals, Nacken, Brustbein und Bauch, die Sie sanfter und mit den Handflächen im Uhrzeigersinn kreisend massieren sollten.



Dieser Klassiker klappt auch bestens ganz privat.

- Anschließend wenden Sie sich den Armen, Händen, Beinen und Füßen zu. Die langen Arm- und Bein Knochen massieren Sie mit gleichbleibend festem Druck auf und ab.
- Massieren Sie sich fünf bis zehn Minuten lang. Das Öl zieht nach einigen Minuten in Ihre Haut ein.
- Nach der Massage nehmen Sie ein warmes Bad oder eine warme Dusche. Das Öl bleibt trotzdem über den ganzen Tag wie ein feiner Film auf Ihrer Haut und hüllt Sie schützend ein.
- Wichtig ist, dass Sie sich direkt nach dem Abhyanga vor Zugluft und Wind schützen. Gehen Sie darüber hinaus auch nicht gleich anstrengenden Tätigkeiten nach.

(...)



Weitere ayurvedische Reinigungsanwendungen

Der erste Abschnitt dieses Kapitels widmete sich den reinigenden Behandlungen im Rahmen des Panchakarma. Dieses komplexe System an aufeinander abgestimmten Anwendungen hat wie mehrfach erwähnt eine tragende Rolle in der ayurvedischen Heilkunde. Doch diese kennt noch viele andere Maßnahmen zur Reinigung und Entgiftung unseres Körpers. Viele von ihnen sind Bestandteil der regelmäßigen Pflege unserer Haut und Haare sowie unserer Zähne und Nägel. Entsprechend befasst sich der zweite Abschnitt dieses großen Kapitels nun mit den weiteren ayurvedischen Reinigungsanwendungen. Weil sie einfach durchzuführen sind, lassen sie sich auch leicht in das tägliche Pflegeritual integrieren. Diese Anwendungen sind rundum wertvoll für die Gesundheit und darüber hinaus sehr angenehm und wohltuend.

Reinigung und Pflege von Zähnen und Mund

Der ausführlichen Reinigung und Pflege von Zähnen und Mund wird im Ayurveda großer gesundheitlicher Wert beigemessen. Zwar sind die Maßnahmen recht aufwendig und zeitintensiv, doch die Mühe wird reich belohnt durch mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Schönheit. Zudem schreibt Ayurveda der täglichen Zahn- und Mundhygiene guten Mundgeruch, weniger Falten und Hautflecken, eine stabile Stimme und gutes Sehvermögen sowie insgesamt ein deutlich besseres Aussehen zu. Diese positiven Effekte wollen Sie wahrscheinlich bald nicht mehr missen...

Ayurvedische Empfehlungen zur Zahnpflege

- Eines vorweg: Karies und Zahnfleischerkrankungen sind häufige Folgen von Plaque, Zahnbelägen. Diese bestehen aus Zellen der Mundschleimhaut, Speiseresten, Speichel, Bakterien und Pilzen. Eine ausgewogene Ernährung, welche die Doshas Ihres Konstitutionstyps harmonisiert und auf frischen natürlichen Nahrungsmitteln basiert, kann Plaque verhindern.
- Zwei- oder dreimaliges Zähneputzen pro Tag sollten zu Ihrer Routine gehören. Am besten, man putzt sich die Zähne nach jeder Mahlzeit, also auch nach den Zwischenmahlzeiten. So werden Ihre Zähne am effektivsten vor Plaque-Befall geschützt, denn ein sauberer Zahn wird nicht so leicht krank.
- Die traditionelle ayurvedische Reinigung der Zähne erfolgt mit Hilfe bleistiftlanger und sauberer Zweige des Niembaumes (S. 232). Sie werden an einem Ende mittels Kauen oder Zerstoßen ein wenig ausgefranst und ersetzen so die Zahnbürste. Aus dem Öl der Niembaumblätter werden in Indien auch Zahnpasta und Seife hergestellt. Sie müssen diese althergebrachte Prozedur natürlich nicht nachmachen, sondern nutzen Ihre gewohnten Utensilien zur Zahnreinigung.
- Ihre Zahnbürste sollte einen etwa 1,5 cm langen Borstenhals mit drei Reihen Borsten besitzen, die jeweils gleich hoch sind. Putzen Sie Ihre Zähne zwei bis drei Minuten pro Putzvorgang und lassen Sie die Zahnbürste dabei leicht kreisen. Entscheidend ist die Gründlichkeit des Bürstens und Massierens von Zähnen und Zahnfleisch. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr ganzes Gebiss, Zahn für Zahn, von der Innen- und Außenseite her sorgfältig reinigen. Anschließend spülen Sie Ihren Mund mit klarem Wasser. Prüfen Sie



mit der Zungenspitze, ob sich Ihre Zähne glatt anfühlen, denn dann sind sie ganz sauber. Verwenden Sie Ihre Zahnbürste übrigens nicht länger als zwei Monate.

- Eine andere Art und Weise seine Zähne auf ayurvedische Art zu reinigen, geschieht ohne Zuhilfenahme einer Bürste. Man putzt sie vielmehr mit Hilfe der Finger und einer Mischung aus einem Teil fein gemahlener Nussbaumrinde und drei Teilen Meersalz. Mit den Fingern putzen Sie nicht nur die Zähne, sondern massieren auch eingehend Ihr Zahnfleisch. Verzichten Sie darauf, zusätzlich eine Bürste zu benutzen, denn damit beschädigen Sie unter Umständen Ihren Zahnschmelz.
- Die ayurvedische Alternative zur Zahnseide ist die Gandusha, die Mundspülung mit Öl (S. 130). Die Gandusha kräftigt das Zahnfleisch und schützt es gegen schädliche Erreger.

Unsere Zähne sagen viel aus

Mit unseren Zähnen und unserem Mund werden im allgemeinen Sprachgebrauch die verschiedensten Charaktereigenschaften assoziiert. Ein Mensch, der zum Beispiel auf dem Zahnfleisch geht, ist völlig erledigt und kraftlos. Einem jungen, selbstbewussten und anziehenden Menschen dagegen sagt man gerne nach, er habe Biss. Das heißt nichts anderes, als dass dieser stark und durchsetzungsfähig ist. Doch auch ein älterer Mensch, der ohne Zahnersatz auskommt, wirkt jugendlicher und gesünder als ein Prothesenträger. Ihm wird nicht nur eine bessere körperliche Gesundheit zugesprochen, sondern auch eine höhere geistige Regsamkeit. Gesunde Zähne stehen somit also für eine gute körperliche und geistige Gesamtverfassung.

- Damit ist das Reinigungs- und Pflegeritual Ihrer Zähne aber noch nicht abgeschlossen – erst die gründliche Reinigung der Zunge macht es perfekt.

Die Zunge – Indikator unseres Wohlbefindens

Anhand der Beschaffenheit unserer Zunge, ob sie geschwollen oder eingeschrumpft wirkt, ob sie belegt ist und wie der Belag aussieht, kann ein Ayurveda-Arzt einiges über den momentanen Gesundheitszustand erfahren. Ist die Oberfläche der Zunge zum Beispiel rissig, so kann dies auf Nieren- oder Magenprobleme hinweisen. Ist eine Zunge hingegen mit vielen Schlacken belegt, die aus abgestorbenen Zellen, Speiseresten und Bakterien bestehen, lassen sich daraus Rückschlüsse auf erkrankte Verdauungsorgane ziehen. Oft entsteht ein solcher Zungenbelag aber auch einfach „nur“ durch schlechtes Kauen der Nahrung. Ein weißlich verfärbter Belag gilt in der ayurvedischen Medizin wiederum als Indiz für eine vermehrte Ansammlung von Schlacken- und Giftstoffen im Körper. Ein sehr dicker Zungenbelag kann darauf hindeuten, dass das Abendessen am Vortag zu schwer war und nicht vollständig verdaut werden konnte. Generell gilt: Je gesünder die Lebens- und Ernährungsweise, desto geringer ist der Zungenbelag ausgeprägt.

Das regelmäßige Entfernen des Zungenbelages gehört zum festen Repertoire der ayurvedischen Mundpflege. Traditionell wird dazu ein aus Kupfer, Silber oder Stahl gefertigter Zungenschaber benutzt, mit dem man von der Zungenwurzel aus nach vorn in Richtung Zungenspitze schabt. Dieses Vorgehen sollten Sie sich angesichts seiner positiven Effekte auf Ihre Gesundheit ebenfalls zur Gewohnheit machen. Sie müssen Ihre Zunge ja nicht täglich von Belägen säubern; dreimal wöchentlich genügt. Einen speziellen Zungenschaber bekommen Sie in Fachgeschäften für medizinischen Bedarf



Die beste Visitenkarte: gesunde und damit schöne Zähne.

sowie in Apotheken. Alternativ zum Zungenschaber können Sie entweder einen flachen Holzspatel oder eine Zahnbürste nehmen, die Sie nur zu diesem Zweck verwenden.

Ayurvedische Empfehlungen zur Mundhygiene

Führen Sie auch regelmäßig ayurvedische Mundspülungen durch. Denn diese sind die ideale Grundlage für eine ausgewogene Mundhygiene, da sie im Gegensatz zu desinfizierenden und scharfen Mundwässern die natürliche Mundflora erhalten und die Zusammensetzung des Speichels nicht verändern. Zudem sind die Mundspülungen hilfreich bei Zahnfleischbluten, Zahnfleischschwund und Karies.

Für die Mundspülung kochen Sie 250 g Nussbaumrinde in 2 Liter Wasser auf und lassen die Flüssigkeit bis auf 0,5 Liter

verdampfen. Seihen Sie die restliche Nussbaumrinde durch einen Kaffee- oder Teefilter ab. In diesem Abguss kochen Sie 125 ml Sesamöl so lange, bis alles Wasser verdampft ist. Vor der Anwendung erhitzen Sie diese Mischung etwas im Wasserbad.

Massieren Sie jeweils vor dem eigentlichen Spülen des Mundes das erwärmte Öl zunächst sanft auf Ihren Wangen ein. Füllen Sie dann Ihren Mund ganz mit Öl und behalten Sie es, ohne es zu bewegen, so lange im Mund, bis die Nase zu laufen beginnt oder die Augen tränen. Spucken Sie das Öl aus und spülen Sie nicht nach.

Reinigung, das A und O für Ihre Gesichtshaut

Unsere Haut ist ebenso wie Körper und Geist einem Tages- und Nachtrhythmus unterworfen, Zeiten größerer und geringerer Aktivität. Dieses unterschiedliche Verhalten der Körper- und Gesichtshaut bestimmt nicht nur die Wahl der Pflegemittel, sondern auch den Zeitpunkt der Anwendung.

Pflege der Lippen

Unsere Lippenhaut ist besonders zart und bedarf daher auch besonderer Pflege. Da sie keine Talgdrüsen besitzt, empfiehlt Ayurveda das regelmäßige Eincremen mit Jojobaöl oder Kakaobutter. Sie können mit den öl- und fetthaltigen Substanzen auch die Mundpartie ober- und unterhalb Ihrer Lippen einmassieren. So schützen Sie diese vor Falten und Ihre Lippen vor Sprödigkeit und Rissen. Gerade bei Kälte oder starker Einwirkung von Sonne und Salzwasser, etwa im Urlaub, sollten Sie auf genügend Feuchtigkeit für Ihre Lippen achten.

Generell zur Reinigung

- Morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Einschlafen sollte für jeden Hauttyp eine schonende Tiefenreinigung der Gesichtshaut auf dem Plan stehen. Die Reinigung von Ama (S. 208) und Stoffwechselschlacken ist von entscheidender Bedeutung für die Erhaltung und Wiederherstellung einer gesunden und schönen Haut.
- Nach der Reinigung tupfen Sie mit einem getränkten Wattebausch Gesichtswasser auf die gereinigten Hautpartien. Dieses wirkt tonisierend und hilft, den Säurezustand Ihrer Haut nach der Reinigung wiederherzustellen und die normalen Hautfunktionen erneut in Gang zu setzen. Bleibt die Behandlung mit Gesichtswasser nach einer Reinigung aus, benötigt die Haut Stunden, um aus eigener Kraft wieder tätig zu werden. Reinigungsmittel und Gesichtswasser gehören somit zur Grundausrüstung, wenn Sie „hautbewusst“ leben wollen.
- Nach der morgendlichen Reinigungsbehandlung können Sie ein Gesicht Öl einmassieren sowie eine Lippenpflege, eine Pflege für die empfindliche Augenpartie und dekorative Kosmetika auftragen. So kommt Ihre Haut gut über den Tag.
- Nachts sollten Sie Ihrer Gesichtshaut die Gelegenheit geben, frei zu atmen und die Stoffwechselprodukte auszuscheiden, die über den Tag im Gewebe entstanden sind. Lassen Sie daher nach einer erneuten Tiefenreinigung und der Verwendung von Gesichtswasser eine leichte Nachtcreme oder eine Hautkur einwirken, die die Regeneration des Gewebes anregt. Die gute Wirkung dessen wird Ihnen am nächsten Morgen im Spiegelbild begegnen.

Rosengesichtswasser

Gesichtswässer, die es im Kosmetikhandel zu kaufen gibt, sind in der Regel mit Alkohol oder anderen desinfizierenden Stoffen versetzt, welche die empfindliche Haut reizen und Hautirritationen wie beispielsweise rote Flecken oder stellenweise Schüppchenbildung hervorrufen können. Deshalb sollten Sie sich Ihrer Haut zuliebe selbst ein Gesichtswasser herstellen. Das Rosengesichtswasser ist für jeden Hauttyp geeignet.

Zutaten

20 ml Rosenwasser
60 ml Lavendel- oder Rosenblütenauszug
3 Tropfen reines Rosenöl
1 Tropfen Jasminöl
(Alle Zutaten sind in Apotheken oder gut sortierten Drogerien erhältlich.)

Anwendung

Verrühren Sie das Rosenwasser und den Lavendel- oder Rosenblütenauszug in einer Schüssel. Dann geben Sie die beiden Blütenöle zu, rühren wieder gut durch und füllen das Gesichtswasser in eine Flasche. Tränken Sie einen Wattepad damit und betupfen Sie Gesicht, Hals und Dekolleté. Rosengesichtswasser ist bei kühler Lagerung, am besten im Kühlschrank, 3 bis 5 Tage haltbar.

Nachfolgend finden Sie einige bewährte ayurvedische Zubereitungen zur tiefgehenden und dabei pflegenden Reinigung Ihrer Gesichtshaut sowie Hinweise, für welchen Konstitutions- und damit Hauttyp sie besonders geeignet sind.

Senföl-Muskat-Reinigung

Bitte beachten Sie: Falls Ihre Gesichtshaut durch eine Überfunktion von Pitta im Augenblick etwas entzündet und unter Umständen auch leicht unrein ist, sollten Sie diese Rezeptur nicht anwenden, denn Muskat reizt die Haut zu sehr.

Zutaten

1 EL Senföl
1 TL Muskat

Anwendung

- Verrühren Sie beide Zutaten zu einer geschmeidigen Masse von mittelfester Konsistenz.
- Tragen Sie die Masse auf das gesamte Gesicht auf und massieren Sie sie sanft in die Haut ein. Vergessen Sie dabei auch Hals und Dekolleté nicht.
- Anschließend entfernen Sie die Senföl-Muskat-Mischung mit klarem, warmem Wasser oder mit einem Wattepad, das in warmes Wasser getaucht wurde.
- Danach empfiehlt sich ein mildes Gesichtswasser (S. 171). Es wird mit einem Wattebausch leicht über das gereinigte Gesicht, über Hals und Dekolleté verteilt.

* * *

Reinigende Ölmischung

Außer Senföl eignen sich auch noch andere Öle zur Reinigung der Haut. Die folgende Mischung können Sie auch gut im Wechsel mit der Senföl-Muskat-Reinigung oder der Reinigungsmaske mit Kichererbsenmehl anwenden. Sie empfiehlt sich besonders bei empfindlicher Gesichtshaut, die zu Irritationen und Rötungen neigt.

Zutaten

30 ml Sojaöl
20 ml Mandelöl
10 ml Rizinusöl
10 ml Jojobaöl

Anwendung

- Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und verrühren sie gut. Füllen Sie die Ölmischung in eine Flasche. Bei trockener und kühler Lagerung, am besten im Kühlschrank, ist sie bis zu acht Monate lang haltbar.
- Massieren Sie die Ölmischung jeweils in Gesicht, Hals und Dekolleté ein und entfernen Sie sie anschließend mit reichlich warmem Wasser.

* * *

Reinigungsmaske mit Kichererbsenmehl

Eine gute Alternative zur abendlichen Reinigung des Gesichts mit Öl ist diese Maske, die die Haut gründlich, aber sanft von Ruß, Staub und anderen Spuren der vergangenen Tage befreit. Zugleich bereitet diese Maske die Haut optimal auf die Aufnahme der pflegenden Nachtcreme vor.

Zutaten

2 EL Kichererbsenmehl
1 EL Milch
Wasser

Anwendung

- Mischen Sie Milch und Kichererbsenmehl und geben Sie so viel Wasser dazu, bis ein dickflüssiger Brei entsteht.
- Tragen Sie die Mixtur auf Ihr Gesicht, den Hals und das Dekolleté auf.
- Die Maske etwa 10 Minuten einwirken lassen und dann mit warmem Wasser sorgfältig abwaschen – dabei sollten Sie den Brei mit kreisenden Bewegungen Ihrer Finger vorsichtig einmassieren, damit auch die letzten, hartnäckigen Schmutz- und Staubpartikelchen von der Haut entfernt werden.

Reinigungsmaske mit Soja und Süßholz

Diese Maske trägt das überschüssige Hautfett schonend ab und reinigt vor allem die Hautporen sanft, aber tief gehend. Zugleich wird die Haut gepflegt und genährt und so optimal auf die Nacht vorbereitet.

Zutaten

- 2 EL grünes Sojamehl
- 1 EL Süßholzpulver
- 1 EL Rosenwasser

Anwendung

- Verrühren Sie alle Zutaten zu einer geschmeidigen Masse und tragen diese auf Gesicht, Hals und Dekolleté auf.
- Lassen Sie die Maske 10 Minuten einwirken und waschen sie dann mit warmem Wasser wieder ab.
- Danach gönnen Sie Ihrer Haut noch eine feuchtwarme Kompresse, für die Sie einen Waschlappen oder ein kleines Handtuch mit warmem Wasser tränken, auswinden und für 10 Sekunden leicht auf Ihr Gesicht pressen. Durch die Wärme des Wassers entspannt sich die Haut, und die Durchblutung wird angeregt.
- Im Anschluss betupfen Sie Gesicht und Hals mit einem in Gesichtswasser getauchten Wattepad.

* * *

Reinigende Granatapfel-Maske

Diese Maske wirkt sehr intensiv auf die Haut ein. Deshalb ist sie besonders gut für Pitta- und Kapha-Typen geeignet, die eine nicht so empfindliche Haut haben wie meist Vata-Typen. Das Rosenwasser ist reinigend und klärt Hautunreinheiten.

Zutaten

- 1 Handvoll Granatapfelschalen
- 1 Prise Muskat
- 1–2 EL Rosenwasser



Der Granatapfel ist ein wahrer Vitalstoffschatz.

Anwendung

- Zerreiben Sie die Granatapfelschalen in einem Mörser. Geben Sie Muskat und so viel Rosenwasser hinzu, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist.
- Diese Masse tragen Sie auf Gesicht, Hals und Dekolleté auf, lassen sie 5 bis 10 Minuten einziehen und nehmen sie mit warmem Wasser wieder ab.
- Danach tragen Sie mit einem Wattepad Gesichtswasser auf.
- Wenn es Ihnen möglich ist, sollten Sie nach dieser Anwendung ein wenig ruhen. Die Maske hat wie erwähnt eine sehr intensive Wirkung – und da tut es gut, wenn sich die Gesichtshaut etwas beruhigt, bevor Sie wieder aktiv werden.

(...)



Wohlbefinden auf dem Teller

„Die Lebensmittel, die das Gleichgewicht der Doshas erhalten und dabei helfen, Störungen dieses Gleichgewichts aufzulösen, werden als ganzheitlich betrachtet. Tun sie dies nicht, sind sie nicht ganzheitlich. Das ist die genaueste Unterscheidung.“

Aus der Caraka Samhita

Eine Ernährungsweise, die auf den individuellen Konstitutionstyp abgestimmt ist, ist in kranken wie in gesunden Tagen sehr wichtig. Denn mit Nahrungsmitteln, die dabei helfen, das Gleichgewicht unserer Doshas zu erhalten oder es herbeizuführen, werden die positiven Grundzüge von Vata, Pitta und Kapha im harmonischen Zustand gefördert.

In der Regel herrscht bei bestimmten körperlichen, geistigen oder seelischen Störungen ein Überschuss an einem

Die Nahrungsqualitäten der einzelnen Doshas

- **Vata-anregend:** scharf, bitter, zusammenziehend, kalt, trocken
- **Vata-dämpfend:** süß, sauer, salzig, leicht fettig, warm, nicht zu schwer, beruhigend, sättigend
- **Pitta-anregend:** scharf, sauer, salzig, schwer, heiß, nicht zu schwer
- **Pitta-dämpfend:** süß, bitter, zusammenziehend, leicht, kalt, warm, leicht fettig
- **Kapha-anregend:** süß, sauer, salzig, schwer
- **Kapha-dämpfend:** scharf, bitter, zusammenziehend, warm, leicht, trocken, anregend

bestimmten Dosha vor – vielfach handelt es sich dabei um Vata. Folglich geht es darum, das dominierende Dosha zu dämpfen. Sind Sie beispielsweise ein Pitta-Typ, sollten Sie dafür sorgen, dass Pitta-harmonisierende Nahrungsmittel auf Ihrem Speiseplan stehen.

Berücksichtigen Sie dabei aber, dass der Körper ständigen Veränderungen und Entwicklungen unterworfen ist. Das heißt, die einmal gefundene ideale Nahrung für Ihren eigenen Konstitutionstyp wird nicht für alle Zeiten dieselbe bleiben: Die Dominanz des oder der jeweilig bestimmenden Doshas kann sich verschieben und damit auch die passende Zusammenstellung der Nahrungsmittel verändern.

Nahrungsmittel für Vata

Vata-Dosha repräsentiert das Bewegungsprinzip. Es regelt die Tätigkeit der Muskulatur, der inneren Organe, des Geistes sowie der Sinnesorgane.

Allgemein empfehlenswert

Um die Elemente Wind und Luft, aus denen sich Vata zusammensetzt, zu dämpfen, sollte die Nahrung die fehlenden Elemente Feuer, Wasser und Erde enthalten. Das heißt, süße, nahrhafte, salzige, saure und wärmende Speisen sind zu bevorzugen und scharfe, bittere, herbe, leichte, kalte und trockene Speisen zu meiden. Zudem sollten Menschen mit einem sehr dominanten Vata versuchen, dreimal täglich warm und zu geregelten Zeiten zu essen.

Bei gestörtem Vata helfen Ihnen generell mild zubereitete Speisen und Getränke. Das Frühstück sollte reichlicher ausfallen, am besten mit einem warmen gesüßten Brei, etwa



Mango-Lassi

Zutaten für 1 Person: ½ Tasse Joghurt, ½ Tasse Mangomark und 1 Tasse Wasser. Joghurt, Mangomark und Wasser verquirlen, dann mit Ingwer, Salz oder Kümmel würzen.

aus Reis oder Grieß. Zur Überwindung des nachmittäglichen Energieabfalls, der sich häufig in Mattheit und Müdigkeit ausdrückt, hilft Ihnen eine Pause mit Kräutertee. Rohkost und kalte kalorienarme Nahrung wirken ungünstig bei einem gestörten Vata-Dosha. Daher sollten Sie nicht einem Salat den Vorzug geben, sondern eher eine warme Suppe, ein Glas warmes oder heißes Wasser oder Brot mit Butter wählen. Die Mittagsmahlzeit kann öfter aus einem Nudelgericht mit einer anschließenden Süßspeise oder einem Mango-Lassi bestehen.

Speiseplan für Vata

- *Gemüse*: Grüne Bohnen, Gurken, Karotten, Knoblauch (nicht roh), Radieschen, Rettich, Rote Bete, Süßkartoffeln, Spargel, gekochte Zwiebeln, Zucchini; alle anderen Gemüsesorten bis auf Sprossen und Kohl in Maßen, sofern sie in Öl oder mit Ghee gekocht werden.
- *Obst*: Aprikosen, Ananas, Avocado, Bananen, Beeren, frische Datteln und Feigen, Grapefruit, Kirschen, Mangos, Melone, Nektarinen, Orangen, Papaya, Pfirsiche, Pflaumen, grüne Weintrauben; allgemein gekochtes, süßes und reifes Obst
- *Getreide*: Hafer (gekocht als Brei), Reis, Weizen
- *Hülsenfrüchte*: Kichererbsen, Mungbohnen, rote und schwarze Linsen, Tofu (in geringen Mengen)
- *Milchprodukte*: Alle, am besten bei Zimmertemperatur oder – im Fall von Milch – angewärmt

- *Tierische Nahrungsmittel:* Eier, Geflügel, Hase/Kaninchen, Meeresfrüchte und Fisch
- *Gewürze, Öle und Süßungsmittel:* Anis, Basilikum, Estragon, Fenchel, Ingwer, Kardamom, Kreuzkümmel, Kümmel, Lorbeerblätter, Majoran, Nelken, Salbei, Senf, Thymian, Wacholder, Zimt; alle pflanzlichen Speiseöle und alle natürlichen Süßmittel

Nahrungsmittel für Pitta

Pitta-Dosha repräsentiert den Wärmeprozess im Körper. Es reguliert die Verdauung und den Stoffwechsel. Entsprechend besitzen Pitta-Typen in der Regel eine gut funktionierende Verdauung und vertragen auch für sie ungeeignetes Essen. Daher sind sie oft zu sorglos bei der Auswahl ihrer Nahrung – mit dem Ergebnis, dass gerade Pitta-Menschen häufig mit vermehrten Schlacken zu kämpfen haben. Deshalb sollten besonders diese Konstitutionstypen trotz der starken Verdauung sehr auf die Zusammenstellung ihres Speiseplans achten.

Allgemein empfehlenswert

Um die beiden Pitta-Elemente Feuer und Wasser zu besänftigen, sollte die Nahrung die Elemente Erde, Luft (Äther) und Wind enthalten. Nahrhaften, süßen, kühlenden, bitteren, herben und befeuchtenden Nahrungsmitteln sollten Sie deshalb den Vorzug geben. Gerade zur wärmeren Jahreszeit sind kalte und leichte Mahlzeiten wie Salate für das Pitta-Dosha von Vorteil. Allerdings sollten Sie diese mit nur wenig Öl, Salz und scharfen Gewürzen anreichern.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.