



DIE KRAFT DER AYURVEDISCHEN GEWÜRZE

Dr. Smitha Devi Chandran



Bleib
gesund
mit
Ayurveda

Inhalt

Zimt

Ingwer

Kardamom

Gelbwurz

Bockshornklee

Nelke

Schwarzer Senf

Schwarzer Pfeffer

Kümmel

Koriander



Impressum

Copyright bel Verlag 2020

www.belverlag.de

ISBN 978-3-947159-06-2

Text: Dr. Smitha Devi Chandran

Pictures Copyright: Shutterstock

Layout: Karin Schweizer

Die Kraft der ayurvedischen Gewürze

Ayurveda ist das älteste Gesundheitssystem Indiens, das seit 5000 Jahren in ganz Indien praktiziert wird. Von Indien aus hat sich dieses Wissen in zahlreiche Länder wie Nepal, China und sogar bis nach Europa ausgebreitet. In früheren Zeiten war Indien der größte Exporteur von Kräutern und Gewürzen in viele Länder rund um die Welt. Mehr als 3000 Kräuter, Mineralien und tierische Produkte werden im Ayurveda beschrieben mit Aussehen, pharmakologischer Wirkung und ihrer Bedeutung bezüglich der präventiven und heilenden Aspekte für jegliche Krankheiten.

Der Stellenwert von Kräutern und Gewürzen zur Vorbeugung bei Krankheiten wird im Ayurveda stark betont. Da Kräuter und Gewürze eine so zentrale Rolle bei der Vorbeugung und Heilung von sowohl übertragbaren als auch nicht übertragbaren Krankheiten spielen, wurde ihre Verwendung in der indischen Küche so integriert, dass sichergestellt ist, dass jeder täglich eine ausreichende Dosis davon zu sich nimmt. Ein weiterer Vorteil der Verwendung von Kräutern und Gewürzen besteht darin, dass sie den Nährwert, den Geschmack und das Aroma von Lebensmitteln erhöhen und die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen und Mineralien aus den Lebensmitteln verbessern. Sie helfen auch, unerwünschtem mikrobiellem Wachstum vorzubeugen und dieses einzudämmen.

Eine ayurvedische Weisheit besagt:

„Wenn die Ernährung falsch ist,
hilft keine Medizin,
wenn die Ernährung richtig ist,
braucht es keine Medizin.“



Zimt

Sanskrit – Twak Botanischer Name – Cinnamomum verum

Zimt ist ein Gewürz, das aus der Rinde der Zimtbäume gewonnen wird. Unter den beiden Hauptarten von Zimt ist Ceylon-Zimt als der „wahre Zimt“ bekannt. Geerntet wird, indem Äste vom Baum geschnitten werden und die innere Rinde entnommen wird. Wenn die Rinde trocknet, rollt sie sich zusammen, was als Zimtstange bezeichnet wird. Der eigentümliche Geruch und Geschmack von Zimt ist auf das darin enthaltene ätherische Öl zurückzuführen.

Verwendungszweck

Zimt rühmt sich mit entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften. Er kann das Risiko von Herzerkrankungen verringern, indem schlechtes Cholesterin und überschüssiges Fett im Blut (Triglyceride) reduziert wird. Zimt kann den Blutzuckerspiegel senken und die Insulinresistenz verbessern, sodass er auch als unterstützende Therapie bei Typ-2-Diabetes eingesetzt werden kann. Es wurde aufgezeigt, dass er eine positive und schützende Wirkung gegen Alzheimer und Parkinson hat.

Rasa – Geschmack

- süß
- scharf
- bitter

Einfluss auf die Doshas

- Vata
- Kapha

Tipps

- Täglich ½ TL Zimtpulver einnehmen, um überschüssiges Blutfett (Triglyceride), erhöhten Blutzucker und hohen Cholesterinspiegel zu reduzieren.
- Heißes Wasser mit Zimt trinken, um Verschleimung der Brust und Husten zu vermeiden.
- ½ TL Zimtpulver mit warmem Wasser zu einer Paste vermischen. Diese kann gegen nebenhöhlenbedingte Kopfschmerzen auf die Stirn aufgetragen werden.



Ingwer

Sanskrit – Adrakam

Botanischer Name – Zingiber officinale

Ingwer ist eine Blühpflanze mit gelblich grünen Blüten und Blattstielen. Ihr Rhizom oder Ingwerwurzel ist im Ayurveda eine gebräuchliche Medizin und wird als Gewürz verwendet. Sie wächst etwa 1 Meter hoch und hat viele schmale Blätter. Ingwer ist eines der ersten Gewürze, die aus Asien nach Europa exportiert wurden, und wird auch in der antiken griechischen und römischen Literatur erwähnt. Ingwer wird normalerweise in Indien, China, Afrika und anderen warmen Klimazonen angebaut.

Verwendungszweck

Ingwer ist eines der gesündesten Gewürze der Welt. Ayurveda bezeichnet es ehrfürchtig als „die universelle Medizin“. Ingwer ist hochwirksam bei Erkrankungen des Darms, der Lunge, des Rachens und der Nase. Die entzündungshemmende Wirkung von Ingwer hilft erfolgreich bei Muskelschmerzen, Arthritis und anderen Gelenkschmerzen. Er hilft, den erhöhten Blutzuckerspiegel bei Diabetes-Patienten zu senken und verringert die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ingwer hilft gegen Menstruationsbeschwerden. Er kann die Gehirnfunktion verbessern und Demenz vorbeugen. Er hilft bei der Bekämpfung von Infektionen, indem er das Wachstum verschiedenster Arten von Bakterien verhindert und wird auch als antiviral angesehen. Getrockneter Ingwer wird hauptsächlich in der ayurvedischen Medizin verwendet. Ingwer verbessert das Verdauungsfeuer (Enzyme), verbessert die Aufnahme und den Transport von Nährstoffen und hilft, Blockaden in den Mikrokanälen des Körpers zu beseitigen. Ingwer wird auch seit langem als vorbeugendes Medikament bei Reiseübelkeit verwendet.

Rasa – Geschmack

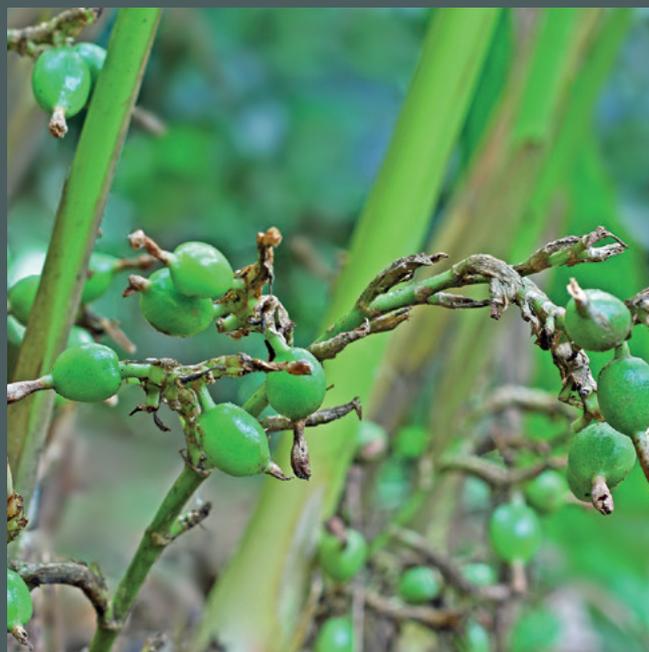
- süß
- scharf

Einfluss auf die Doshas

- Vata
- + Pitta
- Kapha

Tipps

- ½ TL Ingwersaft mit einem halben TL Honig mischen. Dreimal täglich eingenommen, ist dies sehr effektiv gegen Infektionen des Brustkorbs, Grippe und Erkältungen.
- 1 TL Ingwersaft mit einer Prise Steinsalz mischen. Vor oder nach den Mahlzeiten einnehmen, um Verdauungsstörungen, Übelkeit oder Appetitlosigkeit wirksam zu heilen.
- ½ TL Ingwerpulver mit ½ TL schwarzem Pfeffer mit Honig mischen. Das ist gut für die Reduzierung von Körperfett.



Kardamom

Sanskrit – Ella Botanischer Name – Elettaria cardamom

Kardamom ist ein beliebtes Kraut und Gewürz mit starkem, süßem und scharfem Aroma und Geschmack. Es ist eine mehrjährige Pflanze aus der Familie der Ingwergewächse und stammt aus Südindien. Es gibt zwei Hauptarten von Kardamom, den echten oder grünen Kardamom und den schwarzen Kardamom oder Nepal-Kardamom. Es ist ein sehr gebräuchliches Gewürz in der indischen Küche. Kardamom ist nach Safran und Vanille das drittteuerste Gewürz. Die Samen werden als Gewürz verwendet. Die kleinen braun-schwarzen Samen sind in 3 Doppelreihen mit etwa 6 Samen in jeder Reihe angeordnet und von einer Haut bedeckt. Die Samenkapseln können als Ganzes, geteilt oder gemahlen, zum Kochen oder für medizinische Zwecke verwendet werden.

Verwendungszweck

Es ist ein starkes Antioxidans und hilft dem Körper, Wasser auszuleiten. Es wird verwendet, um den Blutdruck zu senken, überschüssige Flüssigkeit aus dem Körper zu entfernen und regt sehr die Verdauung an. Kardamom wirkt gegen chronische Entzündungen, die ursächlich für viele Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Krebs usw. sind. Es verbessert die Gesundheit von Mund, Zahnfleisch und Zähnen und beseitigt Mundgeruch. Kardamom hat auch antibakterielle Eigenschaften.

Rasa – Geschmack

- scharf
- süß

Einfluss auf die Doshas

- Vata
- + Pitta
- Kapha

Tipps

- Eine Kapsel Kardamom zerdrücken und zum schwarzen Tee geben. Dies wirkt anregend und gibt Energie.
- Einige wenige Kardamomkapseln kauen, um Mundgeruch zu beseitigen und die Mundhygiene zu verbessern.



Gelbwurz/Kurkuma

Sanskrit – Haridra

Botanischer Name – Curcuma longa

Kurkuma, auch goldenes Gewürz (indisches Gold) genannt, ist eine rhizomenbildende, krautige Blütenpflanze aus der Familie der Ingwergewächse. Es ist auf dem indischen Subkontinent beheimatet. Gelbwurz wird in Asien seit Tausenden von Jahren als Medizin im Ayurveda und in der TCM verwendet. Das getrocknete Pulver der Wurzel ist eines der wichtigsten Gewürzmittel und Aromen in der indischen Küche, insbesondere bei Curry-Gerichten. Das Pulver hat einen bitteren, schwarzem Pfeffer ähnlichen Geschmack und ein erdiges Aroma. Kurkuma ist eine extrem stark färbende Pflanze. Die Mönche Asiens färbten ihre Kleidung mit Kurkuma.

Verwendungszweck

Kurkuma wird im Ayurveda vielfältig medizinisch angewendet. Es ist eines der kraftvollsten Gewürze und wird zur Behandlung vieler gesundheitlicher Probleme eingesetzt. Gelbwurz hat sehr viele heilende Eigenschaften wie zum Beispiel: Antioxidans, antibakteriell, antimykotisch, antiviral, krebshemmend, antiallergisch und stark entzündungshemmend. Es gilt als sehr guter Blutreiniger und wird daher innerlich und äußerlich bei vielen Hautkrankheiten eingesetzt. Es ist weit verbreitet als wirksames Mittel gegen Schmerzen durch entzündete Gelenke, Arthritis und andere rheumatische Erkrankungen.

Rasa – Geschmack

- bitter
- scharf

Einfluss auf die Doshas

- Vata
- + Pitta
- Kapha

Tipps

- $\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver, $\frac{1}{4}$ TL gemahlener schwarzen Pfeffer mischen mit $\frac{1}{2}$ TL Kokosöl. Zweimal täglich einnehmen, um das Immunsystem zu stärken.
- $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver mit 10 ml Amla-Saft (Stachelbeere) mischen. Auf leeren Magen eingenommen, hilft es, Diabetes und seine Komplikationen zu kontrollieren.
- Eine Prise Kurkumapulver mit einer Prise Salz in einem Glas heißem Wasser mischen und gurgeln, um Halsschmerzen zu lindern.



Bockshornklee

Sanskrit – Methika

Botanischer Name – *Trigonella frenum*

Bockshornklee ist eine einjährige Pflanze der Erbsenfamilie. Diese stark duftende Pflanze wird bis zu einem Meter hoch und hat grüne Blätter, kleine weiße Blüten und Schoten, die kleine goldbraune Samen enthalten. Bockshornkleesamen werden nach der Ernte getrocknet. Bei luftdichter Lagerung behalten die Samen ihr Aroma etwa ein Jahr lang. Bockshornkleesamen haben einen gesunden Nährstoffgehalt, der eine erhebliche Menge an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen bietet. Es wird häufig als Kraut, Gewürz und Gemüse verwendet und ist im Ayurveda und in der TCM eine der ältesten medizinisch verwendeten Pflanzen einschließlich der Wurzeln. Bockshornklee wird auch als Tee oder gemahlen als Gewürz verwendet.

Verwendungszweck

Bockshornkleesamen sind ein ausgezeichneter Appetitanreger, unterstützen eine gute Verdauung, verbessern den Stuhlgang und fördern eine gesunde Libido. Sie helfen bei der nährenden Pflege und Förderung des Haarwuchses und sind ein gutes Mittel bei Schwäche, Nervenschäden, Menstruationsbeschwerden und Magenproblemen. Bockshornklee wirkt entzündungshemmend und wird auch häufig zur Genesung nach der Schwangerschaft eingesetzt.

Rasa – Geschmack

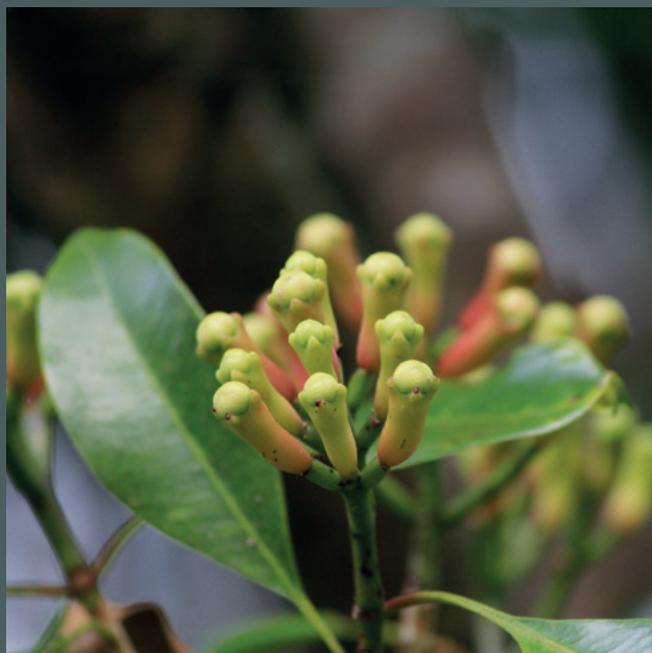
- bitter
- scharf

Einfluss auf die Doshas

- Vata
- Kapha

Tipps

- 2 bis 3 EL Bockshornkleesamen über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag eine Paste aus den Samen machen. Diese Paste auf Kopfhaut und Haar auftragen, 15 Minuten einwirken lassen und nur mit Wasser abwaschen, ein Shampoo ist nicht erforderlich. Dies ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen Schuppen, Trockenheit, juckende Kopfhaut und Spliss. Anwendungsempfehlung: zweimal wöchentlich.
- 2 TL Bockshornkleesamen über Nacht in einem Glas Wasser einweichen. Am nächsten Morgen abseihen und das Wasser auf leeren Magen trinken. Dieses Mittel hilft, den Blutzucker zu senken und gleichzeitig überschüssige Wärme aus dem Körper zu entfernen.



Nelke

Sanskrit – Lavangam

Botanischer Name – Syzygium aromatic

Nelken sind die getrockneten aromatischen Blütenknospen eines immergrünen Baumes und stammen aus Indonesien. Dieses vielseitige Gewürz wird verwendet, um Lebensmittel zu würzen, heißen Getränken Geschmack zu verleihen und Keksen und Kuchen ein würzig-warmes Aroma zu verleihen. Es wird nicht nur verwendet, um vielen ayurvedischen Arzneimitteln Geschmack, Wärme und Aroma zu verleihen, es hat auch viele medizinische Eigenschaften. Der Nelkenbaum wächst etwa 8 bis 12 Meter hoch und liefert einen jährlichen Ertrag von etwa 30 Kilo getrockneten Knospen. Diese Knospen werden handverlesen und sonnengetrocknet. Die Knospen enthalten zu fast 20% ätherische Öle, was ihnen ihr starkes Aroma verleiht. Das Öl heißt Eugenol.

Verwendungszweck

Das ätherische Öl aus Nelken wird als Betäubungsmittel bei Zahnschmerzen verwendet, ebenso in Parfums, Mundspülungen und keimtötenden Mitteln. Es enthält das lebenswichtige Mineral Mangan und ist reich an Antioxidantien. Es hat eine krebsvorbeugende Wirkung und hat nachweislich antimikrobielle Eigenschaften, beispielsweise gegen E.-coli-Bakterien, die eine Lebensmittelvergiftung verursachen können. Es ist sehr bekannt für die Förderung der Mundgesundheit.

Rasa – Geschmack

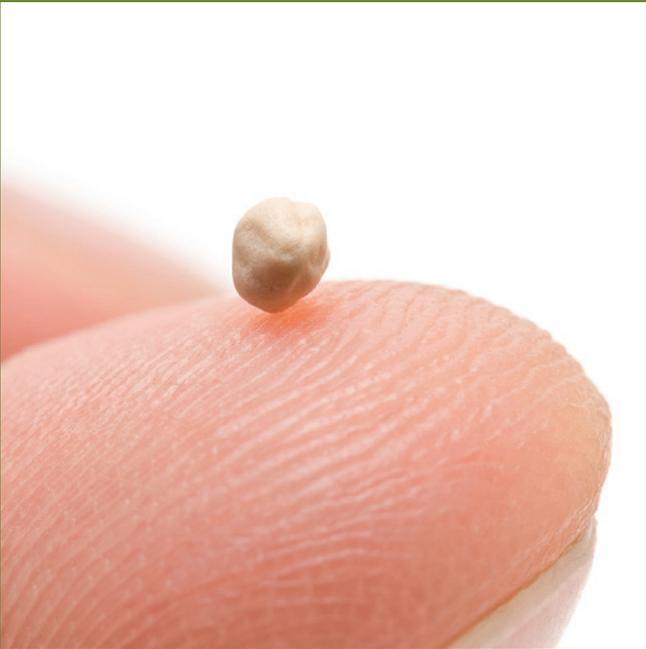
- scharf
- bitter

Einfluss auf die Doshas

- Vata
- + Pitta
- Kapha

Tipps

- Ein paar Tropfen Nelkenöl auf ein kleines Stück Baumwolle geben und auf den schmerzenden Zahn drücken. Dies hilft effektiv, Zahnschmerzen zu beseitigen.
- Ein kleines Stück Nelke kauen, um Mundgeruch zu vermeiden, schädliche Bakterien abzutöten und die Mundhygiene zu fördern.



Schwarzer Senf

Sanskrit – Sarshapa

Botanischer Name – Brassica nigra

Schwarzer Senf, der üblicherweise als Gewürz verwendet wird, ist eine einjährige Pflanze, die wegen ihrer schwarzen oder dunkelbraunen Samen angebaut wird. Die Pflanzen werden 80 bis 90 cm groß und blühen im Sommer. Sie hat große gestielte Blätter und es gibt drei verschiedene Arten, die als Gewürz bekannt sind. Diese sind: hellgelber oder weißer Senf, brauner Senf und schwarzer Senf. Weißer Senf ist in Südeuropa heimisch, während brauner Senf aus China und schwarzer Senf aus dem Mittelmeerraum stammt. Er wird als ganzer Samen, Pulver, Öl oder als Paste verwendet. Ganze Senfkörner werden als Aroma in der indischen Küche genutzt, getrockneter Senf wird zur Herstellung von Mayonnaise verwendet. Die Senfkörner enthalten ein fetthaltiges Pflanzenöl und ein ätherisches Öl. Senfkörner werden im Ayurveda sowohl äußerlich als auch innerlich angewendet.

Verwendungszweck

Senf wird im Ayurveda seit Tausenden von Jahren sowohl als Lebensmittel als auch als Medikament verwendet. Die Samen und das Öl werden allein oder in Kombination mit anderen Kräutern verwendet. Die Samen werden eher äußerlich als innerlich verwendet. Senfkörner werden zu einer Paste verarbeitet und zusammen mit anderen Kräutern wie Tamarindenblättern gegen Gelenkschwellungen verwendet. Da es sich um ein wärmendes Öl handelt, wird es äußerlich gegen Gelenkschmerzen und Steifigkeit angewendet. Innerlich wird es als cholesterinsenkendes Mittel eingesetzt. Es erhöht die Urinausscheidung und hilft beim Entwässern. Es hat starke entzündungshemmende Eigenschaften und hilft, die Herzgesundheit zu verbessern.

Rasa – Geschmack

- scharf

Einfluss auf die Doshas

- Vata
- + Pitta
- Kapha

Tipps

- ½ TL Senföl zum Würzen von Lebensmitteln. Dies hilft, den Cholesterinspiegel zu senken.
- 2 bis 3 TL gemahlene Senfkörner in warmem Wasser zu einer Paste mischen. 5 Minuten lang auf die schmerzenden Gelenke auftragen, um entzündungsbedingte Schmerzen zu lindern.
- Menschen mit empfindlicher Haut sollten beim Auftragen vorsichtig sein!



Schwarzer Pfeffer

Sanskrit – Maricha

Botanischer Name – Piper nigrum

Schwarzer Pfeffer ist eine mehrjährige Kletterpflanze, die in warmen Klimazonen gut gedeiht. Sie wird wegen ihrer Früchte angebaut, die als Pfefferkörner bekannt sind und normalerweise getrocknet als Gewürz und Medizin verwendet werden. Bei voller Reife ist die Frucht dunkelrot und enthält einen einzigen Samen. Je nach Erntezeitpunkt und Weiterverarbeitung erhalten die Pfefferkörner weitere Farben. Die schwarzen Beeren werden kurz vor der Reifung geerntet. Schwarzer Pfeffer stammt aus Kerala, Südindien und wird dort und anderswo in tropischen Regionen angebaut. Getrocknete und gemahlene Pfefferkörner werden seit der Antike im Ayurveda und in der TCM (traditionelle chinesische Medizin) verwendet. Es ist das am meisten gehandelte Gewürz der Welt und eines der am häufigsten verwendeten Gewürze in Küchen weltweit. Aus den Pfefferkörnern kann Öl gewonnen werden, dieses Pfefferöl wird in vielen medizinischen und kosmetischen Produkten verwendet. Es wird „Schwarzes Gold“ genannt.

Verwendungszweck

Schwarzer Pfeffer ist eine großartige Quelle für Magnesium, Vitamin K, Eisen und Ballaststoffe. Er besitzt auch antibakterielle, antioxidative, immunstärkende, fieber- und schleimreduzierende Eigenschaften. Er stimuliert die richtige Verdauung, die Lebensmittelaufnahme und optimiert die enzymatische Aktivität und verbessert die Aufnahme anderer Medikamente, Nährstoffe und Lebensmittel. Schwarzer Pfeffer hilft auch, die Gasbildung im Magen und Darm zu reduzieren. Er unterstützt die Gesundheit der Atemwege und entfernt Schleim aus dem Hals und den Atemwegen. Studien haben gezeigt, dass Piperin, das in schwarzem Pfeffer enthalten ist, eine schützende Wirkung gegen Krebs hat und erhöhten Blutdruck senken kann.

Rasa – Geschmack

- scharf
- bitter

Einfluss auf die Doshas

- Vata
- + Pitta
- Kapha

Tipps

- $\frac{1}{4}$ TL gemahlene schwarze Pfeffer mit $\frac{1}{2}$ TL Honig mischen und 2 bis 3 mal täglich einnehmen. Dies lindert Husten, Verdauungsstörungen und reduziert die Gasbildung
- 2 TL Honig und $\frac{1}{4}$ TL schwarzes Pfefferpulver in ein Glas lauwarmes Wasser geben. Morgens auf leeren Magen eingenommen, hilft dies beim Abnehmen und bei der Fettverringern.



Kreuzkümmel

Sanskrit – Jeeraka

Botanischer Name – *Cuminum cyminum*

Kreuzkümmel ist eine in Südasien beheimatete Blütenpflanze. Kreuzkümmel ist ein getrockneter Samen und gehört zur Familie der Petersiliengewächse. Er ist eine einjährige krautige Pflanze mit einem schlanken, verzweigten Stiel und wird 30 bis 50 cm groß. Kreuzkümmelsamen haben eine längliche Form und sind mit Ölkanälchen durchzogen. Er ist ein sehr bekanntes Kraut im Ayurveda und wird sowohl als Gewürz in der asiatischen Küche als auch in der Medizin verwendet.

Verwendungszweck

Kreuzkümmel ist eines der vielseitigsten Gewürze und Medikamente. Der Sanskrit-Name „Jeeraka“ bedeutet „Hilfe zum Verdauen“, also etwas das hilft zu verdauen, umzuwandeln und aufzunehmen. Daher ist Kreuzkümmel sehr wirksam bei Verdauungsstörungen, Blähungen, schwachem Verdauungsfeuer und er hilft bei der Entfernung von Toxinen (Ama). Kreuzkümmel gilt als einer der besten Reiniger für die Gebärmutter, fördert also die weibliche Fruchtbarkeit, lindert Menstruationsstörungen und Harnprobleme.

Cumin ist eine reiche Eisenquelle. 1 TL gemahlener Kreuzkümmel enthält 1,5 mg Eisen. Es hilft, den Körper von freien Radikalen zu befreien. Klinische Studien haben gezeigt, dass Kreuzkümmel auch den Cholesterinspiegel im Blut verbessert und überschüssiges Körperfett entfernt. Er ist gut zur Vorbeugung gegen lebensmittelbedingte Infektionen. Kreuzkümmel enthält mehrere Bestandteile mit entzündungshemmenden Eigenschaften.

Rasa – Geschmack

- scharf

Einfluss auf die Doshas

- Vata
- + Pitta
- Kapha

Tipps

- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel in 2 Liter Wasser geben und 15 Minuten lang kochen. Den Sud trinken, um die Verdauung zu verbessern und Gase aus dem Darm zu entfernen.
- ¼ TL Kreuzkümmelpulver und ¼ TL gemahlene schwarzen Pfeffer mit einer Prise Steinsalz in ½ Glas heißem Wasser mischen, um ein wirksames Mittel gegen Bauchkoliken zu erhalten.



Koriander

Sanskrit – Dhanyaka

Botanischer Name – *Coriandrum sativum*

Koriander wurde vor über 4000 Jahren erstmals in ayurvedischen Schriften beschrieben. Koriander ist eine etwa 80 cm hohe einjährige Pflanze mit kleinen weißen oder rosa Blüten, auch als „Cilantro“ bekannt. Frische Blätter und getrocknete Samen werden in der ayurvedischen Medizin und zum Kochen verwendet. Koriander hat einen zitronigen, blumigen Geschmack und wird in asiatischen, lateinamerikanischen und europäischen Ländern als Gewürz verwendet. Koriandersamen werden normalerweise vor Gebrauch geröstet und gemahlen. Sein Sanskrit-Name ist Dhanyaka, was „der Reiche“ bedeutet.

Verwendungszweck

Er wird bei Magen-Darm-Erkrankungen eingesetzt und verbessert das Verdauungsfeuer. Koriander ist gut zur Linderung chronisch entzündlicher Erkrankungen wie Rheuma. Er ist bekannt für die Stärkung der Immunabwehr der Harnwege und wird häufig bei Harnwegsinfekten und Schmerzen beim Wasserlassen eingesetzt.

Rasa – Geschmack

- zusammenziehend
- bitter
- süß
- scharf

Einfluss auf die Doshas

- Vata
- Pitta
- Kapha

Tipps

- $\frac{1}{4}$ TL zerkleinerte Koriandersamen mit $\frac{1}{4}$ TL getrocknetem Ingwer (zerkleinert oder pulverisiert) in 2 bis 3 Liter Wasser geben und 15 bis 20 Minuten lang kochen. Dies kann als Wasser zum Trinken verwendet werden und hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen, das Immunsystem zu verbessern und das Verdauungsfeuer gesund zu erhalten. Gut bei kaltem Wetter.
- Getrocknetes Koriandersamenpulver mit 2 Gramm (1 TL) gemahlenem Fenchel und Kreuzkümmel mischen. Dies kann – zu den Mahlzeiten eingenommen – Blähungen und Verdauungsstörungen vorbeugen.



Würden Sie gerne eine richtige Ayurvedakur in Indien erleben?

Kommen Sie an in einem kleinen, überschaubaren Resort in ansprechenden Einzel- und Doppelzimmern, teilweise mit Klimaanlage. Freundliches und hilfsbereites Personal begleitet Sie während Ihres Aufenthalts vor Ort.

Eine typische Ayurveda-Kur, eine sogenannte „Panchakarma-Kur“, umfasst eine gründliche Reinigung des Körpers und des Geistes auf sanfte Weise.

Nach einer gewissenhaften Eingangsuntersuchung durch einen Ayurveda-Arzt erhalten Sie Empfehlungen für die Ernährung und therapeutische Anwendungen während der Zeit Ihres Kuraufenthalts. Während der gesamten Zeit wird Ihr Befinden von einem Ayurveda-Arzt mit einem kompetenten Team überwacht. Da die Ernährung einer der großen Pfeiler Ihrer Gesundheit ist, können Sie Ihren Körper in den Reinigungs- und Erneuerungsprozessen unterstützen, wenn Sie sich an die Empfehlungen des Arztes halten. Ein tägliches Yoga- und Meditationsangebot rundet Ihren Aufenthalt ab.

Sie können den Erfolg dieser Kur verstärken, indem Sie bereits zuhause vorbereitende Maßnahmen ergreifen.

Kehren Sie so erfrischt und kraftvoll wieder in Ihren Alltag zurück. Nun sind Sie wieder bereit, sich allen Herausforderungen zu stellen.

Detaillierte Informationen erhalten Sie unter:

www.belreisen.de





Dr. Smitha Devi Chandran ist eine ayurvedische Ärztin aus Kerala (Südwestindien) mit zwölf Jahren Erfahrung in der ayurvedisch-medizinischen Praxis. Sie ist eine zertifizierte Ayurveda-Ärztin der Rajiv Gandhi Universität für Gesundheitswissenschaften in Bangalore (Indien) und hat ihr ayurvedisch-medizinisches Studium im Jahr 2003 (BAMS) abgeschlossen. Während ihrer Studienzeit engagierte sie sich sehr in außerschulischen und sozialen Bereichen wie Programmen für Frauen aus ländlichen Gebieten zur Sensibilisierung für Gesundheitsthemen. Sie verstand sehr schnell, wie wichtig und wertvoll dieser Dienst an den Frauen war und wie viel Glück und Zufriedenheit er mit sich bringt. Frau Dr. Smitha ist derzeit leitende Ärztin im Kadaltheeram Ayurveda Beach Resort in Kerala. Dort werden mit großem Erfolg ganzheitliche Ayurvedakuren – individuell auf die Konstitution des Patienten abgestimmt – angeboten. Die Mehrzahl ihrer Patienten stammen aus Europa.

Gleichzeitig leitet sie zusammen mit ihrem Mann Dr. Manu Das, welcher ebenfalls Ayurveda-Arzt ist, eine Ayurveda Klinik in Chennai (Indien). Dr. Smitha ist der festen Überzeugung, dass bei allen Krankheiten, besonders bei chronischen und funktionellen Erkrankungen, eine Heilung und Verbesserung der Lebensqualität durch Ayurveda herbeigeführt werden kann. Durch die Verwendung von ayurvedischen Kräutern und Gewürzen können zahlreiche Krankheiten verhindert werden und tiefgreifende Erfolge erzielt werden.

Glossary

AYURVEDA ist ein traditionelles, wissenschaftliches Gesundheitssystem aus Indien mit einer ununterbrochenen und beeindruckenden Erfolgsgeschichte, die über 5000 Jahre zurückreicht. Es ist das älteste Gesundheitssystem und eine ganzheitliche Medizin mit einem umfangreichen wissenschaftlichen Wissensschatz, der all die mehrdimensionalen Aspekte von Leben, Umwelt, Anatomie, Physiologie, Krankheitsbehandlung, Krankheitsvorbeugung, Kräutern, Gewürzen, Mineralien, Ernährung, Lebensstil usw. abdeckt. Ayurveda ist eine Kombination aus zwei Sanskrit-Wörtern. AYU bedeutet „Leben“ und VEDA „vollständiges Wissen und/oder Wissenschaft“. Ayurveda bedeutet also „die Wissenschaft vom Leben“.

TRIDOSHA ist ebenfalls eine Kombination aus zwei Sanskrit-Wörtern. TRI bedeutet „drei“ und DOSHA bedeutet „Funktionsprinzip des Körpers“. Die gesamte Physiologie des Geist-Körper-Komplexes wird durch diese drei Funktionsprinzipien, welche „Doshas“ genannt werden, gesteuert und reguliert. Diese Doshas sind VATA, PITTA und KAPHA. Vata kontrolliert alle Bewegungen, Begeisterung, Energie und Vorstellungskraft sowohl geistig als auch körperlich. Pitta kontrolliert und reguliert alle Umwandlungsprozesse, enzymatischen Reaktionen. Kapha kontrolliert und formt Stabilität, Zusammenhalt und Nahrung von Körper und Geist.

AGNI kann auch als Feuelement des Körpers bezeichnet werden und ist für die Wärme und Verbrennung im Körper zuständig. Es ist in erster Linie für alle Umwandlungsprozesse und chemischen Aktivitäten des Körpers verantwortlich. Sein Hauptsitz befindet sich im Zwölffingerdarm (Dünndarm) und in der Leber.

RASA bedeutet wörtlich „Geschmack“. Es gibt sechs Grundgeschmäcker, die im Ayurveda beschrieben werden: süß, sauer, salzig, bitter, scharf, zusammenziehend. Jeder Geschmack spiegelt die strukturelle Qualität eines Lebensmittels, Minerals oder einer Pflanze wider und beschreibt dessen Einfluss auf die Doshas im Körper.



„Wenn die Ernährung falsch ist,
hilft keine Medizin,
wenn die Ernährung richtig ist,
braucht es keine Medizin.“

Ayurvedisches Sprichwort

Dr. Smitha Devi Chandran

