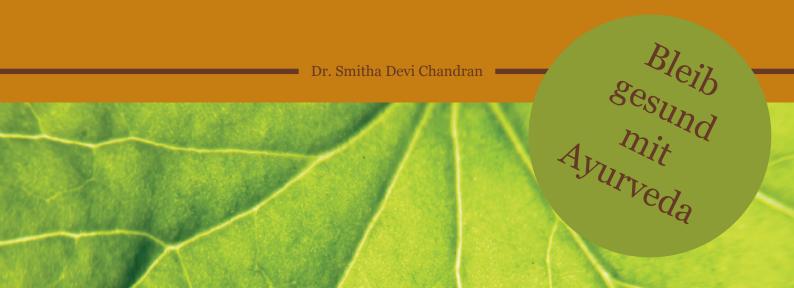


DIE KRAFT DER AYURVEDISCHEN PFLANZEN



Inhalt

Shatavari

Nimba

Ashwagandha

Amalaki

Ajwain

Asafoetida

Brahmi

Majista

Guggulu

Bhringaraj



Impressum

Copyright bel Verlag 2020 www.belverlag.de

ISBN 978-3-947159-07-9

Text: Dr. Smitha Devi Chandran Pictures Copyright: Shutterstock

Layout: Karin Schweizer

Die Kraft der ayurvedischen Pflanzen

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."









Shatavari

Deutscher Name – Wilder Spargel

Botanischer Name – Asparagus racemosus

Shatavari ist eines der am stärksten verjüngenden und biologisch aktiven Kräuter, die in der ayurvedischen Medizin verwendet werden. Es gehört zu einer Spargelart, die in ganz Indien und im Himalaya vorkommt. Der Begriff Shatavari bedeutet "Sie, die hundert Ehepartner hat". Dies unterstreicht die Rolle, welche Shatavari für die weibliche Fruchtbarkeit, Vitalität und die Aufrechterhaltung der Jugendlichkeit spielt. Im Ayurveda ist dieses erstaunliche Kraut auch als "Königin der Kräuter" bekannt. Die Pflanze ist ein holziger Kletterer, der zwischen 1 und 2 Meter hoch wird, kiefernnadelartige Blätter und kleine weiße Blüten trägt. Sie hat bis zu 1 Meter lange Knollenwurzeln. Jede Pflanze kann bis zu 100 Wurzeln haben. Diese Knollenwurzeln werden im Ayurveda als Arzneimittel verwendet. Es kann als einzelnes Medikament oder in Kombination mit anderen ayurvedischen Kräutern zur Behandlung durch von Vata und Pitta verursachten Krankheiten eingesetzt werden.

Verwendungszweck

Shatavari ist reich an Antioxidantien und hat eine signifikante entzündungshemmende Wirkung. Shatavari ist ein leistungsfähiges Stärkungsmittel für das Immunsystem. Es kann bei weiblichen hormonellen Problemen wie Unfruchtbarkeit, Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Trockenheit, brüchigen Knochen und alternder Haut helfen. Es fördert die Fruchtbarkeit bei Männern und Frauen. Shatavari ist hilfreich zur Entwässerung und ist wirksam gegen Geschwüre, Nierensteine und bei Depressionen.

Tipps

- 1 TL getrocknetes Shatavari-Wurzelpulver in einem Glas Milch aufkochen und vor dem Schlafengehen einnehmen. Dies beugt Hitzewallungen vor und kontrolliert diese.
- 2 Shatavari-Kapseln, zweimal täglich eingenommen, helfen stillenden Müttern, die Milchproduktion zu steigern.

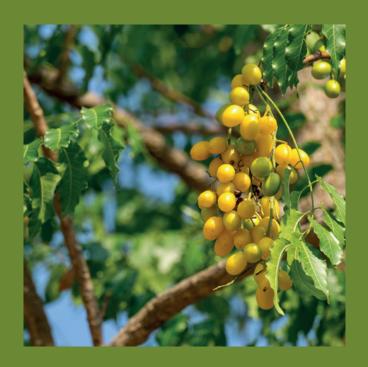
Einfluss auf Dohas

- Pitta und Vata
- + Kapha

Geschmack - Rasa

süß, bitter

Bei Ama-Zuständen wird Shatavari grundsätzlich nicht verabreicht!









Nimba/Neem

Deutscher Name – Indischer Flieder

Botanischer Name – Azhadirachta indica

Neem oder Indian Lilac ist ein mittelgroßer bis großer Baum, der hauptsächlich auf dem indischen Subkontinent vorkommt und zur Familie der Mahagonigewächse gehört. Er ist ein schnell wachsender, immergrüner Baum, der eine Höhe von 20 bis 25 Metern erreicht. Der Stamm ist gerade und die Zweige breiten sich weit aus. Neemöl wird aus Früchten und Samen hergestellt. Der im Ayurveda meist verwendete Pflanzenteil ist die Rinde, aber auch die Blätter und das Öl werden verwendet. Aufgrund seiner vielfältigen gesundheitlichen Vorteile gilt er in der indischen Kultur als heiliger Baum.

Verwendungszweck

Neem ist berühmt als großartiger Blutreiniger und Entgiftungsmittel. Es ist antimykotisch und antibakteriell und wird zur Behandlung von Infektionen wie Windpocken und Pocken eingesetzt. Früher badeten die Menschen in mit Neemblättern aufgekochtem Wasser, um Infektionen vorzubeugen. Neem-Zweige werden als Zahnbürsten verwendet und gelten als hervorragend für die Zahnhygiene und -pflege. Es hilft bei der Kontrolle des Blutzuckerspiegels und unterstützt eine gute Gesundheit der Atemwege. In der Antike hatte jeder indische Haushalt mindestens einen Neem-Baum im Garten. Neem kann auch dunkle Flecken beseitigen und Hautpigmentierungen entfernen.

Tipps

- Ein oder zwei Neemblätter zu 1 Liter Trinkwasser hinzufügen und in einem Kupfergefäß aufbewahren. Als Trinkwasser genommen, stärkt es das Immunsystem und wirkt als Entgiftungsmittel (das Wasser muss nicht gekocht werden).
- Zweimal täglich eine Kapsel Neem fördert eine klare und strahlende Haut und wirkt blutreinigend.

Einfluss auf Dohas

- + Vata
- Kapha und Pitta

Geschmack – Rasa bitter, zusammenziehend









Ashwagandha

Deutscher Name – Winterkirsche Botanischer Name – Withania somnifera

Ashwagandha, auch als indischer Ginseng bekannt, ist ein Strauch, der bis zu 75 cm hoch wird. Die Blätter sind groß, mattgrün und bis zu 12 cm lang. Die Blüten sind glockenförmig und die Früchte orangerot. Der Name Ashwagandha (wörtlich übersetzt: Geruch des Pferdes) leitet sich davon ab, dass seine Wurzel ein starkes Aroma hat, das dem eines Pferdes ähnelt. Die Pflanze wird in vielen trockenen Gebieten Indiens angebaut und kommt auch in Nepal und China vor. Im Ayurveda wird hauptsächlich die Wurzel verwendet.

Verwendungszweck

Die Ashwagandha-Wurzel ist ein sehr wichtiges Arzneimittel, das sowohl äußerlich als auch innerlich angewendet wird. Es ist bekannt für seine Fähigkeit, Stress, Angstzustände, Depressionen und andere neurologische Störungen zu reduzieren. Seit dem Mittelalter ist es auch als Aphrodisiakum und Anti-Aging-Produkt bekannt. Es kann fallende Testosteronwerte bessern und die Zeugungsfähigkeit bei Männern steigern. Es ist bekannt, dass es die Muskelmasse, Kraft, Belastbarkeit und Immunität erhöht und auch bei Arthritis, Entzündungen, Schlafstörungen und chronischen Schmerzen (z. B. Fibromyalgie) eingesetzt wird. Es hat ein breites Wirkspektrum auf alle wichtigen Systeme des Körpers.

Tipps

- 1 TL Ashwanganda-Pulver mit 1/2 TL Ingwerpulver in heißem Wasser mischen. 2x täglich eingenommen, hilft es, Stress abzubauen, Müdigkeit und Erschöpfung zu beseitigen und Stimmungslagen zu stabilisieren.
- Aus Ashwagandha-Pulver und heißem Wasser eine Paste herstellen und auf die arthritischen Gelenke auftragen, um Schmerzen und Schwellungen zu lindern.

Einfluss auf Dohas

Vata und Kapha

Geschmack - Rasa

scharf, bitter, zusammenziehend









Amalaki

Deutscher Name – Winterkirsche Botanischer Name – Phyllanthus emblica

Amalaki ist ein mittelgroßer Laubbaum mit einer Höhe von bis zu 8 Metern, der in Indien sehr häufig vorkommt. Die Blätter sind frisch grün und eng gefiedert. Die Frucht, die im Ayurveda verwendet wird, ist kugelförmig, glatt, hellgrün mit 6 kleinen vertikalen Furchen und eine der besten Vitamin-C-Quellen.

Verwendungszweck

Einer der wichtigsten Namen von Amalaki ist Dhathri, was "Mutter" bedeutet. Amalaki schützt uns wie eine Mutter vor Krankheiten. Amalaki bedeutet auch "der Erhalter", also das, was dazu beiträgt, einen idealen Gesundheitszustand oder jugendliche Kraft für lange Zeit aufrechtzuerhalten. Es gilt als eine der verjüngendsten Pflanzen im Ayurveda und ist ein starkes Antioxidans, ein Anti-Aging- und Immun-Booster. Ayurveda besagt, dass jeder, der an Diabetes leidet, täglich Amalaki einnehmen sollte. Es lindert Verstopfung und ist auch ein Kühlmittel, was bedeutet, dass es auch bei der Behandlung von Harnwegsinfekten sehr effektiv ist. Es ist eine der drei Zutaten von Triphala oder der "großen drei Früchte des Ayurveda".

Tipps

- ½ TL Triphala-Pulver mit Ghee und Honig mischen. Vor dem Schlafengehen eingenommen, ist es ein ausgezeichnetes Tonikum, verbessert das Sehvermögen, macht es schärfer und beugt Augenkrankheiten vor.
- ½ TL Amalaki-Pulver mit ¼ TL Kurkumapulver mit heißem Wasser mischen. Morgens auf leeren Magen eingenommen, hilft es, den erhöhten Blutzuckerspiegel zu senken.

Einfluss auf Dohas

reduziert alle drei Doshas

Geschmack - Rasa

erst sauer, dann scharf, zusammenziehend, süß, bitter











Deutscher Name – Indisches Faltenrohr Botanischer Name – Trachyspermum ammi

Ajwain ist eine kleine, leicht olivgrüne bis hellbraune Samenkapsel, die einen starken Geschmack und ein intensives Aroma hat. Es wird hauptsächlich im Iran und in Indien angebaut. Ajwain ist in jedem indischen Haushalt anzutreffen und wird vielfältig genutzt in der indischen Kochkunst. Es ist eine der Zutaten in einer typischen Gewürzmischung. Die Ajwain-Pflanze ist sehr einfach zu züchten. Das Pulver der Samen wird im Ayurveda als Medizin verwendet.

Verwendungszweck

Es ist ein starkes Mittel bei Verdauungsproblemen und wirkt blähungslindernd. Ajwain verbessert den Stoffwechsel, ist gut für die Gewichtsreduktion und gegen Bauchfett. Es ist einer der Hauptbestandteile in fast allen ayurvedischen Verdauungs- und Entblähungsmitteln. Es hilft bei verstopfter Nase und Erkältungen. Aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung lindert es sofort Zahnschmerzen. Ajwainsamen haben starke antibakterielle und antimykotische Eigenschaften und sind bekannt für die cholesterin- und blutdrucksenkende Wirkung. Sie sind sogar gut gegen Magengeschwüre und fördern eine gute Gesundheit der Atemwege.

Tipps

- ½ TL getrocknete Ajwainsamen in 2 Gläser Wasser geben und auf ein Glas einkochen, abseihen und trinken. Dies hilft. Bauchfett zu reduzieren.
- 1/4 TL Ajwain-Pulver mit 1/4 TL schwarzem Pfefferpulver und einer Prise Steinsalz mischen. Kann zwei bis dreimal eingenommen werden, um Verdauungsstörungen, Übelkeit und Blähungen zu lindern.

Einfluss auf Dohas

- Vata und Kapha
- + Pitta

Geschmack - Rasa

scharf, wenig bitter









Hingu/Asafoetida

Deutscher Name – Stinkasant, Teufelsdreck

Botanischer Name – Ferula assa-foetida

Asafoetida ist ein getrockneter Gummi bzw. Harz aus dem Rhizom einer Gruppe von Pflanzen der Familie Ferula. Es ist eine Pflanze, die hauptsächlich im Iran und in Afghanistan beheimatet ist. Eine andere Sorte namens Ferula northex wächst in Kaschmir und Afghanistan reichlich. Die Pflanze hat karottenförmige Wurzeln und braucht vier bis fünf Jahre, um sich zu entwickeln. Das Harz wird durch Einschnitte in die Wurzeln und Rhizome der Pflanze gewonnen. Aus der Schnittfläche kommt ein milchiger Saft, der sich an der Luft verfestigt. Er hat einen sehr starken Geruch und einen bitterscharfen Geschmack. Dies ist auf das Vorhandensein von Schwefelverbindungen zurückzuführen. Er enthält Gummi, Harz, ätherische Öle und andere Verbindungen wie Asche. Asafoetida wird seit Tausenden von Jahren als Heilmittel im Ayurveda und als Lebensmittelaroma verwendet.

Verwendungszweck

Es ist ein stark krampflösendes und verdauungsförderndes Mittel und lindert Blähungen. Da es krampflösend ist, kann es zur Verringerung von Menstruationsbeschwerden, Muskelkrämpfen und Bauchkoliken eingesetzt werden. Es wird auch gegen das Reizdarmsyndrom eingesetzt. Es hat sich auch als wirksam gegen psychische und nervöse Störungen erwiesen und ist ein natürlicher Blutverdünner, der zur Senkung des Blutdrucks beitragen kann. Es wird als Zutat in vielen ayurvedischen Arzneimitteln verwendet.

Tipps

- 1 Gramm Asafoetida-Pulver mit 1 Gramm schwarzem Pfefferpulver und einer Prise Steinsalz mischen. Zweimal täglich eingenommen, hilft es gegen Blähungen und Bauchkoliken.
- 1 Gramm Asafoetida-Pulver mit 1 zerdrückter Knoblauchzehe und Honig mischen. Dies ist ein wirksames Mittel gegen Menstruationsbeschwerden.

Einfluss auf Dohas

- Pitta und Vata
- + Kapha

Geschmack - Rasa

süß, bitter

Grundsätzlich nicht einzunehmen bei Ama-Zuständen!









Brahmi

Deutscher Name – Kleines Fettblatt

Botanischer Name – Bacopa monneri

Brahmi ist ein wichtiges Kraut, das wild in Indien wächst und in der ayurvedischen Medizin seit langem verwendet wird. Es wächst auch in Australien, Europa, Afrika und Amerika. Es ist ein nicht aromatisches Kriechkraut, das üblicherweise in sumpfigen oder feuchten Gebieten wächst. Fast ganzjährig blüht es und trägt Früchte. Die Blüten sind klein mit vier oder fünf Blütenblättern. Die Blätter sind sehr saftig und sind der im Ayurveda hauptsächlich verwendete Pflanzenteil.

Verwendungszweck

Brahmi ist ein stark wirksames therapeutisches Kraut und enthält kraftvolle Antioxidantien, die vor Zellschäden schützen. Untersuchungen zeigen, dass es gedächtnisunterstützend wirkt, was bedeutet, dass es Gehirnfunktionen wie Merk- und Konzentrationsfähigkeit sowie die intellektuelle Kapazität verbessert und optimiert. Es fördert einen ausgeglichenen emotionalen Zustand und bringt gute Schlafqualität. Es kann helfen, die Symptome von ADHS, einer neuronalen Entwicklungsstörung bei Kindern, zu reduzieren. Es hat eine starke Wirkung gegen Stress und Angstzustände und hilft auch, Bluthochdruck zu senken.

Tipps

- ½ TL Brahmi-Pulver mit Honig mischen. Vor dem Schlafengehen eingenommen unterstützt es eine gute Schlafqualität.
- ¼ TL Brahmi-Pulver mit ¼ TL Ashwagandha-Pulver mit heißem Wasser oder Ghee.
 Dreimal täglich eingenommen, ist es ein ausgezeichnetes Nervenstärkungsmittel und hilft, Angstzustände und Stress abzubauen.

Einfluss auf Dohas

- Kapha und Pitta

Geschmack - Rasa

bitter, zusammenziehend









Manjishta

Deutscher Name – Färberwurzel Botanischer Name – Rubia cordifolia

Manjishta, auch bekannt als "Indian Madder" (indischer Krapp), ist eine blühende Pflanzenart, die mit der Familie der Kaffeepflanzen verwandt ist. Seine Wurzel enthält ein rotes Pigment und wurde üblicherweise als Textilfarbstoff und als Malerfarbe verwendet. Es ist eine mehrjährige krautige Kletterpflanze, die bis zu 1,5 Meter hoch wird. Sie klettert mit winzigen Haken an den Blättern und Stielen. Die Wurzeln können über 1 Meter lang und bis zu 12 mm im Durchmesser sein. Sie kommt in ganz Indien vor, hauptsächlich in hügeligen Gebieten.

Verwendungszweck

Im Ayurveda ist es als starker Blutreiniger bekannt und wird daher häufig bei der Behandlung von Hautkrankheiten eingesetzt. Es eignet sich hervorragend zur Aufhellung der Haut und zur Verbesserung des natürlichen Teints der Haut. Manjishta hat starke antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften und wird häufig als Muskelrelaxans verwendet. Es hilft, Stress, Angstzustände und Depressionen abzubauen und bestimmte Arten von arthritischen Schmerzen zu reduzieren. Die Pflanze wirkt nicht nur ein blutreinigend, sie reinigt auch die Lymhpe.

Tipps

- Aus ½ TL Manjishta-Pulver, ½ TL Sandelholzpulver und Joghurt eine Paste mischen.
 Die Maske auf das Gesicht auftragen für 10 bis
 15 Minuten einwirken lassen. Dies verbessert den
 Teint und die Helligkeit des Gesichts. Bitte machen
 Sie vor der Anwendung einen Allergietest mit einer
 kleinen Portion auf Ihrer Hand!
- 2 Gramm Manjishta-Pulver in ½ Glas heißes Wasser geben. Zur Blutreinigung bei verschiedenen Hauterkrankungen, wie z. B. Akne, 2x täglich trinken.

Einfluss auf Dohas

- Kapha und Pitta

Geschmack – Rasa süß, bitter









Guggulu

Deutscher Name – Indische Myrrhe

Botanischer Name – Commiphora mukul

Guggulu ist ein blühender Baum, der ein duftendes Harz produziert, das in vielen ayurvedischen Arzneimitteln häufig als wichtiger Bestandteil verwendet wird. Der Baum kommt häufig in Indien, Zentralasien und Nordafrika vor. Das Harz wird zwischen November und Juli vom Baum abgezapft. Es wird gesammelt und gereinigt und dann zu Extrakten und Pulvern verarbeitet oder nach Bedarf einer Vielzahl von ayurvedischen Arzneimitteln zugesetzt. Das Wort Guggulu bedeutet "das, was vor Krankheit schützt".

Verwendungszweck

Guggulu wirkt stark entzündungshemmend und wird daher bei Erkrankungen angewendet, bei denen Entzündungen ein wesentlicher Auslöser der Krankheit sind, wie rheumatoide Arthritis, Osteoarthritis oder Gelenkschmerzen. Es hat eine spezifische Wirkung bei der Senkung des Cholesterins und der Reduzierung von überschüssigem Körperfett. Daher wird es gegen hohen Cholesterinspiegel, Fettleber, Fettleibigkeit oder jede andere Art der Fettansammlung eingesetzt. Es hat die einzigartige Fähigkeit, die Mikrokanäle im Körper zu reinigen, so dass es auch den Transport von Nährstoffen und Toxinen durch den Körper unterstützt. Es wirkt auch als entgiftendes und antiinfektiöses Mittel.

Tipps

- Grundsätzlich wird Guggulu nicht als Einzelmittel eingenommen.
- Guggulu-Tabletten 2x täglich bei Arthritis und hohem Cholesterinspiegel.

Einfluss auf Dohas

reduziert alle drei Doshas, hauptsächlich Vata und Kapha

Geschmack – Rasa

bitter, scharf









Bhringaraj

Deutscher Name – Falsches Gänseblümchen

Botanischer Name – Eclipta alba

Bhringaraj ist ein aufrechtes oder flachwachsendes einjähriges Kraut, das in ganz Indien vorzugsweise in warmen, feuchten Klimazonen vorkommt. Die Blätter sind länglich und 2,5 bis 7,5 cm lang, die einzelnen Blütenköpfe haben einen Durchmesser von 6 bis 8 mm. Es gibt zwei Arten, eine mit weißen und eine mit gelben Blüten. Im Ayurveda werden die Blätter verwendet.

Verwendungszweck

Es ist eines der wichtigsten Kräuter im Ayurveda. Es wirkt wie ein Wunder bei allen Haarproblemen wie Haarausfall, vorzeitiger Ergrauung, extremer Lichtung der Haartracht, trockenem Haar und Spliss. Es ist auch ein ausgezeichnetes Leberstärkungsmittel und gilt als eines der besten "Rasayana", das verjüngt und den Alterungsprozess verlangsamt. Es wird im Ayurveda äußerlich und innerlich als Medizin verwendet und zur Behandlung von Erkrankungen der Haut, der Augen und der Zähne eingesetzt.

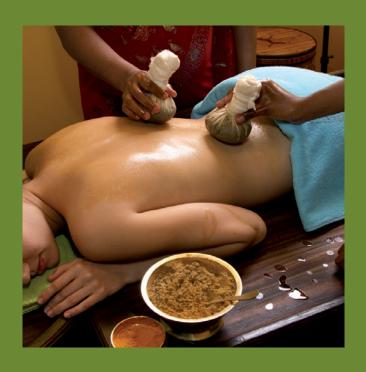
Tipps

- 1 bis 2 TL Bhringaraj-Pulver mit Wasser zu einer Paste mischen. Als Kopfpackung auftragen, um den Glanz des Haares zu verbessern. Es wirkt auch als Nährstoff für Haar und Kopfhaut.
- 2 Bhringaraj-Kapseln 2x täglich zum Schutz der Leber, gegen Hautkrankheiten und als Anti-Aging-Medikament.

Einfluss auf Dohas

- Kapha und Vata

Geschmack – Rasa scharf, bitter









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 kompeteten 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 Feuerelement 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

