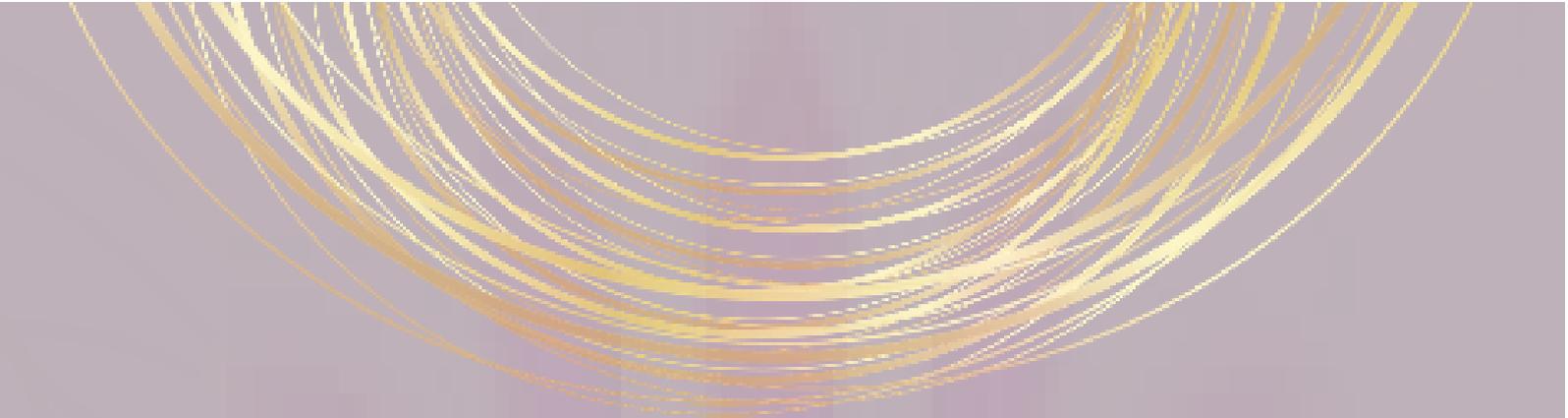


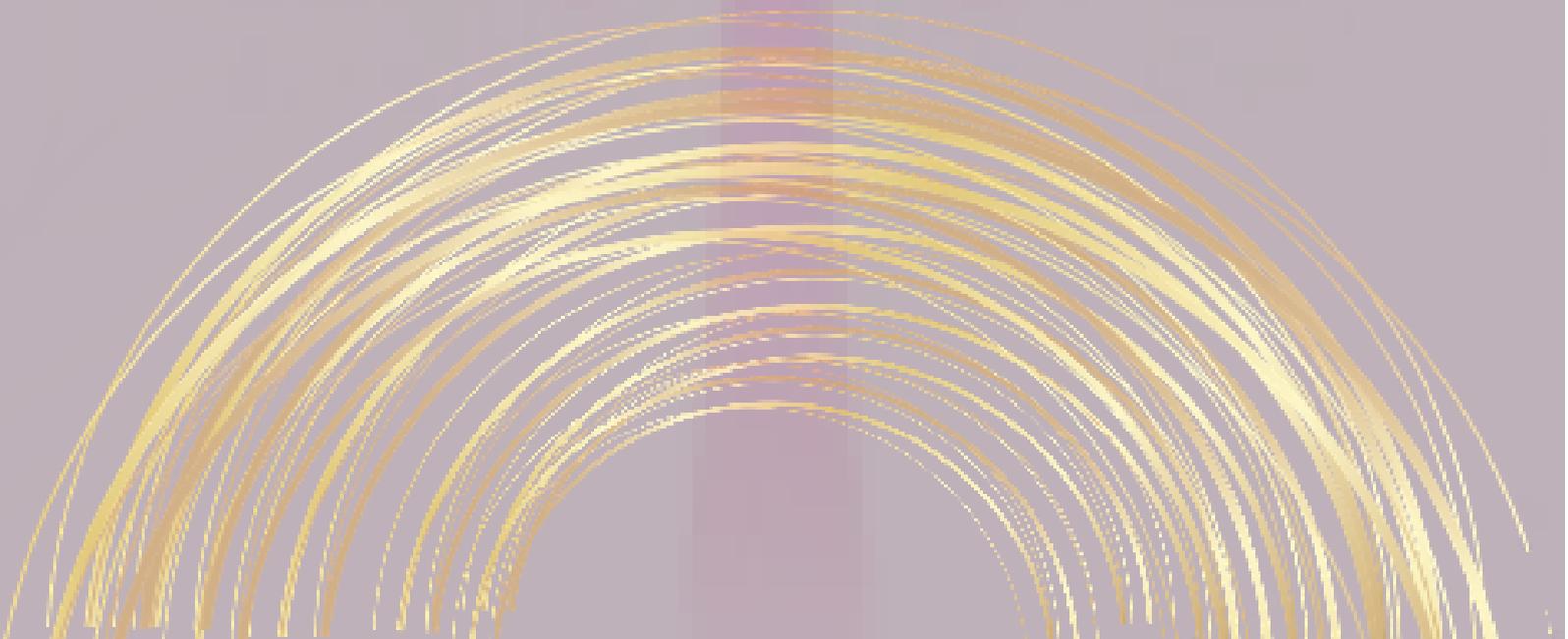


*Ayurveda
Booklet*



Ayurveda- *Das Wissen vom Leben*

Ayurveda ist ein ganzheitliches Heilsystem.
Die Lehre vom Ayurveda,
deren Alter auf über fünftausend Jahre geschätzt wird,
vermittelt uns,
die Welt und uns selbst in Beziehung zu den Elementen
Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde zu sehen.
Aus den Kombinationen der Elemente
entstehen die 3 Doshas
Vata- Pitta- Kapha



Die 3 Doshas - unsere Konstitutionen

Die 3 Doshas bestimmen sowohl die uns umgebende Natur, als auch unseren Körper und Geist. Umgekehrt beeinflusst alles, was auf unseren Organismus einwirkt, direkt das Gleichgewicht von Vata, Pitta und Kapha, - kann es entweder stören oder zu einer besseren Dosha-Balance beitragen.

Vata

Das Vata-Dosha ist das Bewegungsprinzip, charakterisiert durch die Elemente Äther (Raum) und Luft. Es steht für Kreativität, Veränderung und Kommunikation. Im Körper finden wir es im Nervensystem, Atmung, Kreislauf und dem Bewegungsapparat.

Die sehr schlanken Vata-Typen sind beweglich auf körperlicher und geistiger Ebene. Sie sind kreativ und wortgewandt, mit schneller Auffassungsgabe und großem Einfallsreichtum. Wenn Vata im Überfluss vorhanden ist, kann Angst, Unruhe, Verstopfung, Trockenheit, Abmagerung, Schlaflosigkeit, und Zuckungen entstehen.

Pitta

Das Pitta-Dosha ist das Stoffwechselprinzip, charakterisiert durch das Element Feuer und Wasser. Es steht in engem Kontext mit Verdauung, Energie, Stoffwechsel, Körpertemperatur, Dynamik, Intellekt und Emotionen.

Feurige Pitta-Typen haben einen athletischen Körperbau, einen rosigen Teint und eine starke Ausstrahlung. Aufgrund ihres Ehrgeizes findet man sie in Führungspositionen. Sie lieben den Wettkampf und besitzen ein starkes Verdauungsfeuer.

Wenn Pitta im Übermaß vorhanden ist, kann es zu Wut, Eifersucht, Entzündungen, übermäßiger Hitze, Sodbrennen, Durchfall, Hautausschlägen, starkem Hunger, einem überaktiven Stoffwechsel und Schlafstörungen führen

Kapha

Ruhige Kapha-Typen zeichnen sich durch einen kräftigen Körperbau aus. Sie besitzen Ausdauer und Gelassenheit. Selbst in hektischen Situationen bewahrt der Kapha-Typ einen kühlen Kopf und sorgt als Fels in der Brandung für die nötige Ruhe und Stabilität.

Wenn Kapha im Überschuss vorhanden ist, kann es zu Anhaftung, Gier, Widerstand, Motivationsmangel, Schweregefühl in Geist und Körper, übermäßigem Schlaf, Depressionen, einen trägen Stoffwechsel, Stauung und Wassereinlagerungen kommen.

Agni- Unser Verdauungsfeuer

Stellen Sie sich Agni als ein kleines Feuer vor, das hinter ihrem Bauchnabel brennt. Agni's Aufgabe ist es, unsere Nahrung zu verdauen und in Körpergewebe und Energie umzuwandeln. Manche Menschen haben ein stärkeres Agni und manche ein schwächeres. Ayurveda lehrt uns, dass ein gestörtes Agni die Wurzel aller Ungleichgewichte und Krankheiten ist.

Die Stärke von Agni wird unweigerlich beeinträchtigt, wenn es durch schlechte Ernährung, falsche Nahrungskombinationen, einen ungesunden Lebensstil, emotionale Störungen oder sogar das Wetter gestört wird. Hier sind einige wichtige Warnzeichen, dass Agni nicht mit voller Stärke arbeitet:

- Angst, Unruhe, Wut, Verwirrung, Lethargie oder Depression.
- niedrige Energie, Schwäche oder Müdigkeit, Kopfschmerzen
- unterdrückter oder überaktiver Appetit
- Verdauungsstörungen, wie Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Übersäuerung,
- Schweregefühl oder Müdigkeit nach den Mahlzeiten.
- häufige Verstopfung der Nebenhöhlen oder Lymphdrüsen
- Hautverschlechterung

Während diese Störungen kurzlebig oder chronisch sein können, führt der gestörte Verdauungsprozess unweigerlich zur Anhäufung von Abfallstoffen und zur Störung der Doshas (Vata, Pitta und Kapha). Leider sind dies alles ursächliche Faktoren bei der Bildung von AMA, einem giftigen Rückstand, der unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden vollständig beeinträchtigen kann.

Bis zu einem gewissen Grad ist die Bildung kleiner Ama-Mengen ein normaler Teil des Verdauungsprozesses, vorausgesetzt, es wird effizient entfernt. Aber wenn es nicht regelmäßig gelöscht und beseitigt wird, wird Ama äußerst problematisch. Mit anderen Worten, wenn Agni beeinträchtigt ist und wenn sich Ama ansammelt, leidet unsere Gesundheit und Krankheiten können entstehen.

Was kann man tun, um Agni stark zu halten?

- Essen Sie ihre Hauptmahlzeit mittags, wenn Agni stark ist
- Essen Sie nur bei Hunger
- Sorgen Sie für Bewegung. Dies setzt Giftstoffe frei und stärkt Agni
- Essen Sie ihre letzte Mahlzeit 2h vor dem Zubettgehen
- Vermeiden Sie kalte Speisen wie Joghurt, Eiscreme oder Eiswasser
- Trinken Sie während der Mahlzeiten nur wenig Wasser
- Achten Sie auf ungünstige Lebensmittel- Kombinationen

Ernährungstipps

Die ayurvedische Ernährungslehre kann gleichermaßen zur Gesunderhaltung, als auch zu Heilzwecken eingesetzt werden. Neben dem jeweiligen Ayurveda-Typ fließen z. B. das Alter eines Menschen, seine Verdauungskraft, die aktuelle Tages- und Jahreszeit und sein Gesundheitszustand in die Empfehlungen mit ein.

Vata- ausgleichende Ernährung

- süß, sauer, salzig anstatt bitter, astringent und scharf
- warm und feucht anstatt kalt und trocken
- weich und leichtverdaulich anstatt roh und ballaststoffreich
- beruhigend und reichhaltig anstatt stimulierend oder "light"
- 3 kleine regelmäßige Mahlzeiten in ruhiger, liebevoller Umgebung

Pitta- ausgleichende Ernährung

- süß, bitter, astringent anstatt scharf, salzig und sauer
- kühl anstatt warm oder heiss
- roh und reichhaltig anstatt stimulierend oder "light"
- feste, trockene Nahrung anstatt feucht, ölig oder suppig
- mild anstatt pikant
- 3 genügend große Mahlzeiten in friedlicher Umgebung

Kapha- ausgleichende Ernährung

- bitter, astringent, scharf anstatt süß, sauer und salzig
- warm und trocken anstatt kalt und feucht
- "light" anstatt fest und schwer
- warm anstatt kalt
- faserreich anstatt schleimig, wie z.B. Milchprodukte
- Stimulanzen, wie grünen Tee
- kein emotionales Essen, vor allem allein
- max 2 nicht zu große Mahlzeiten am Tag in angenehmer Gesellschaft

Tägliche Routine

Die Tradition des Dinacharya (tägliche Routine) ist eines der mächtigsten ayurvedischen Werkzeuge zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens.

Dazu gehören:

- das Aufstehen, Essen, Zubettgehen zur richtigen Zeit
- Zungenreinigung und Ölziehen
- Selbstmassage (Abhayanga)
- Yoga und Meditation
- Entspannung
- ayurvedische Kräuter



| NAYURYOGA

Ayurveda & Yoga

Natalie Herzog
Christophstr. 8
89150 Laichingen

+49 174 5605736

www.nayuryoga.com

nayuryoga.podigee.io
[instagram.com/nayuryoga/](https://www.instagram.com/nayuryoga/)
[facebook.com/nayuryoga](https://www.facebook.com/nayuryoga)
[youtube/nayuryoga](https://www.youtube.com/nayuryoga)



Mitglied im
Verband Europäischer Ayurveda
Mediziner und -Therapeuten e.V.
Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

www.ayurveda-verband.eu • veat@ayurveda-verband.eu