

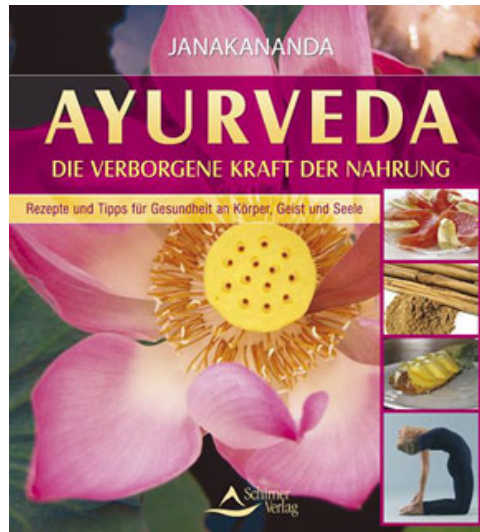
Janakananda Ayurveda

Leseprobe

[Ayurveda](#)

von [Janakananda](#)

Herausgeber: Schirner Verlag



<http://www.unimedica.de/b13340>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Janakananda

AYURVEDA

DIE VERBORGENE KRAFT DER NAHRUNG

Hinweis:

Die hier zur Verfügung gestellten Informationen sollen Ihnen als Unterstützung dienen, damit Sie – zusammen mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker – eigenverantwortliche Entscheidungen in Gesundheitsfragen treffen können. Bei gesundheitlichen Störungen sollten Sie die vorgestellten Methoden erst nach Absprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker anwenden, sie bieten keinen Ersatz für eine von diesem verordnete Behandlung. Weder Autor noch Verlag übernehmen für eventuelle Schäden, die aus der Anwendung der im Buch erteilten Hinweise entstehen, eine Haftung.

ISBN 978-3-8434-1045-8 (vormals 978-3-89767-088-4)

©Schirner Verlag, Darmstadt
2. überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten
(ausgenommen für die Buchveröffentlichung in Italienisch)

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner
Fotografien allgemein: ©Daniel Jenni
Fotografien auf den Seiten 10, 18, 30, 62 & 116: ©World Health Organization WHO/P. Viro
Zierleiste: unter Verwendung von Fotolia 36682535 (Danussa), www.fotolia.de
Redaktion & Satz: Kirsten Glück, Sharmila Maas, Schirner
Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

www.schirner.com

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort des Autors	9	AYURVEDISCHE REZEPTE	63
		Einfluss der Doshas	64
		Einfluss des Naturzyklus	65
		APRIL	
		Spargelrisotto	68
		Gratinierte Kartoffelscheiben mit Forelle	69
		Birne an Karamelzucker	70
		Orangen-Bananen-Creme mit Speisequark und Sahne	71
		MAI	
		Avocado mit Zitronenreis	72
		Tomatenspaghetti	73
		Grießpudding mit Zimt	74
		Grapefruit-Bananen-Dessert	75
		JUNI	
		Karottenpolenta mit Poulardenbrust	76
		Raclettekäsekartoffeln	77
		Erdbeeren mit Weinessig	78
		Rhabarberkompott auf Toastbrot	79
		JULI	
		Kartoffel-Kohlrabi-Gratin	80
		Reissalat mit Aubergine, Zucchini und Lachsfilet	81
		Ananas-Zitronen-Dessert	82
		Melonen-Kiwi-Dessert	83
		AUGUST	
		Calamariringe in Tomatensoße mit Reis	84
		Gurkensalat mit Lammfilet und Weizenbrot	85
		Mango-Mandel-Dessert	86
		Brombeerdessert	87
		SEPTEMBER	
		Sellerieschnitten mit Reis	88
		Krabbenrisotto	89
		Litschi-Bananen-Dessert	90
		Kirschgratin	91
		OKTOBER	
		Penne mit Zucchini	92
		Hirse-Gemüse-Eintopf	93
		Aprikosen-Pfirsich-Gratin	94
		Traubendessert	95
URSPRUNG DES AYURVEDA	11		
Nahrung ist Leben, und Leben ist Bewegung und Freude	15		
AUFBAU DES MENSCHLICHEN KÖRPERS	19		
Die sieben Ausdrucksformen des menschlichen Körpers	24		
• Flüssigkeitstyp	26		
• Der Bluttyp	26		
• Der Fleischtyp	27		
• Der Fetttyp	27		
• Der Knochentyp	28		
• Der Marktyp	28		
• Der Samentyp	29		
DIE GRUNDPRINZIPIEN DER AYURVEDISCHEN NAHRUNGSLEHRE	31		
Geschmack und Tugend	32		
Beschaffenheit und Bewegung	33		
Dankbarkeit und Zubereitung	36		
NAHRUNG UND IHRE WIRKUNG AUF KÖRPER UND BEWUSSTSEIN	39		
• Milch und Wasser	40		
• Früchte	41		
• Gewürze	45		
• Gemüse	48		
• Getreide	52		
• Eier	54		
• Backwaren	55		
• Fleisch	55		
• Fisch	57		
• Nüsse	58		
• Pilze	60		

NOVEMBER

Kohlrabi mit Salzkartoffeln und Lachs	96
Kürbissuppe	97
Feigen an Weinessig	98
Apfel-Banane-Gratin	99

DEZEMBER

Blattsalat mit Avocado und Mango	100
Linseneintopf mit Kartoffeln und Lamm	101
Banane mit Naturjoghurt	102
Granatapfel-Orangen-Dessert	103

JANUAR

Rosenkohl mit Kartoffeltaschen	104
Blumenkohlgratin	105
Orangen-Dattel-Dessert	106
Mandarinen-Amaretto-Creme	107

FEBRUAR

Rote-Bete-Salat mit Apfelstückchen	108
Fenchel mit Fischfilets und Weizenbrot	109
Apfel-Banane-Dattel-Dessert	110
Karambole-Quark-Dessert	111

MÄRZ

Spinatrisotto	112
Chicoréesalat	113
Dattel-Walnuss-Joghurt-Dessert	114
Grießpudding mit Zwetschgenkompott	115

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG BEI KRANKHEITEN

Einleitung	117
1. Übung	119
2. Übung	119

KRANKHEITEN DES BLUTES

• Gerinnungsstörungen/Thromboseneigung ..	120
---	-----

ERKRANKUNGEN DES HERZENS

• Herzklappenfehler	121
• Herzmuskel-/Herzbeutelentzündung	121
• Herzschwäche (Herzinsuffizienz)	121
• Herzrhythmusstörungen	122
• Koronare Herzkrankheit	122
• Herzinfarkt	122

ERKRANKUNGEN VON KREISLAUF UND

GEFÄSSEN

• Bluthochdruck	123
• Niedriger Blutdruck	123
• Durchblutungsstörung der Beine (Periphere arterielle Verschlusskrankheit) ..	124
• Krampfadern	124
• Beinvenenthrombose	124

ERKRANKUNGEN DER LUNGE

• Bronchitis	125
• Chronische Bronchitis (Raucherkrankheit) ..	125
• Lungenentzündung	126
• Lungentuberkulose (Schwindsucht)	126
• Asthma bronchiale	126
• Lungenödem (Wasser auf der Lunge)	127
• Lungenembolie	127
• Lungenkrebs (Bronchialkarzinom)	127

ERKRANKUNGEN DES MAGEN-DARM-TRAKTS

• Mundgeruch	128
• Bauchschmerzen	128
• Magenschleimhautentzündung/Magengeschwür/ Refluxkrankheit (saures Aufstoßen)	128
• Zwerchfellbruch (Zwerchfellhernie)	129
• Speiseröhrenkrebs (Ösophaguskarzinom) ...	129
• Magenkrebs (Magenkarzinom)	129
• Durchfall (Diarrhoe)	130
• Verstopfung (Obstipation)	130
• Blähungen (Meteorismus)	130
• Milchzuckerunverträglichkeit (Laktasemangel)	130
• Getreideunverträglichkeit (einheimische Sprue/Zöliakie)	131
• Chronische Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)	131
• Reizdarmsyndrom	131
• Blinddarmentzündung (Appendizitis)	131
• Hämorrhoiden	132
• Darmkrebs (Kolonkarzinom)	132
• Bauchspeicheldrüsenentzündung	132
• Bauchspeicheldrüsenkrebs (Bauch- speicheldrüsenkarzinom)	133



• Hepatitis (Leberentzündung)	133	• HIV-Infektion/Aids	145
• Leberverfettung/Leberzirrhose	134	ERKRANKUNGEN DER KNOCHEN,	
• Leberkrebs (Leberkarzinom).....	134	RHEUMATISCHE GELENKE	145
• Gallensteine	134	• Rheuma (rheumatische Arthritis)	145
ERKRANKUNGEN DER NIEREN UND		• Gicht (Arthritis urica)	145
HARNWEGE	135	• Osteoporose (Knochenschwund)	146
• Nierensteine	135	• Gelenkarthrose	146
• Blasenentzündung/Nierenbecken-		• Rückenschmerzen (Lumbago).....	147
entzündung.....	135	HALS-NASEN-OHREN-KRANKHEITEN	147
• Nierenversagen	135	• Nasenbluten	147
• Harninkontinenz	135	• Schnupfen (Rhinitis), Nasennebenhöhlen-	
• Blasenkrebs/Nierentumor	136	entzündung (Sinusitis)	147
• Prostatakrebs (Prostatakarzinom)	136	• Schnarchen	147
STOFFWECHSELERKRANKUNGEN	137	• Halsentzündung/Kehlkopfentzündung	
• Adipositas (Fettsucht)	137	(Pharyngitis/Laryngitis)	148
• Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit).....	137	• Mandelentzündung (Tonsillitis)	148
• Hypercholesterinämie (hohe Blutfette)	137	• Angina tonsillaris (Scharlach)	148
• Schilddrüsenüberfunktion	138	• Mittelohrentzündung (Otitis media)	148
• Schilddrüsenunterfunktion	138	• Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis)	148
• Schilddrüsenkrebs (Schilddrüsenkarzinom)	138	• Tinnitus (Ohrgeräusch)	149
NEUROLOGISCHE ERKRANKUNGEN	139	• Hörsturz.....	149
• Kopfschmerzen	139	• Schwindel (Vertigo)	149
• Migräne	139	AUGENERKRANKUNGEN	150
• Epilepsie (Krampfanfälle)	139	• Augenbrennen.....	150
• Hirnhautentzündung	140	• Bindehautentzündung (Konjunktivitis)	150
• Schlaganfall (Zerebrovaskulärer Insult)	140	• Gerstenkorn (Hordeolum)	150
• Hirnblutung.....	140	• Sehstörungen (Kurz-/Weitsichtigkeit)	150
• Hirntumor.....	140	• Grauer Star (Katarakt)	151
INFEKTIONSKRANKHEITEN	141	ALLERGIEN	151
• Masern	141	• Nahrungsmittelallergien	151
• Röteln	141	• Milchallergie.....	151
• Mumps.....	141	• Mehlallergie	152
• Windpocken	142	• Heuschnupfen (Allergische Rhinitis)/	
• Keuchhusten	142	allergisches Asthma bronchiale	152
• Pfeiffersches Drüsenfieber (Mononukleose)	142	• Hausstaubmilbenallergie	152
• Salmonellenerkrankung.....	143	HAUTERKRANKUNGEN	153
• Zeckenborreliose	143	• Fußpilz/Nagelpilz	153
• Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME).....	143	• Warzen	153
• Malaria (Wechselfieber)	143	• Herpesbläschen (Herpes simplex)	154
• Syphilis (Lues).....	144	• Gürtelrose (Herpes Zoster)	154
• Gonorrhoe (Tripper)	144	• Sonnenbrand	154

• Neurodermitis.....	154	• Essstörungen (Anorexia nervosa, Bulimie) ..	161
• Schuppenflechte (Psoriasis).....	155	• Midlife Crisis.....	162
• Hautkrebs (Basaliom, Spinaliom, Malignes Melanom)	155	• Depression.....	162
GYNÄKOLOGISCHE ERKRANKUNGEN	156	• Schizophrenie	162
• Menstruationsbeschwerden	156	• Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyper- aktivitätssyndrom (ADHS)	163
• Klimakterium (Wechseljahre).....	156	• Sexualstörung (Sexuelle Dysfunktion)	163
• Eileiterentzündung (Adnexitis)	156	CHIRURGISCHE UND TRAUMATOLOGISCHE ERKRANKUNGEN	164
• Gebärmutter-/Gebärmutterhals-/ Eierstockkrebs	157	• Fingereiterung/Umlauf (Panaritium)	164
• Mastopathie (zystisch-knotige Brust- erkrankung)	157	• Verbrennungen.....	164
• Brustkrebs (Mammakarzinom)	157	• Erfrierung.....	164
• Zeugungsunfähigkeit (Infertilität/Sterilität)	158	• Leistenbruch (Leistenhernie)	164
• Schwangerschaftserbrechen (Emesis gravidarum)	158	• Muskelzerrung	165
• Schwangerschaftsvergiftung (Gestose)	158	• Schnittverletzung/Schürfwunden	165
• Eileiterschwangerschaft	159	• Gelenkverrenkung (Luxation).....	165
• Schwangerschaftszwischenblutung	159	• Knochenbruch (Fraktur)	165
• Regelwidrige Kindslage	159	• Gelenkentzündung	166
• Baby-Blues/Wochenbettdepression.....	160	• Meniskusschädigung	166
• Bandscheibenvorfall (Diskushernie).....	166		
PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN	160	Schlusswort	168
• Hypochondrie (Krankheitswahn)	160	ANHANG	170
• Psychosomatische Beschwerden	160	Index Krankheitsbilder	170
• Sucht/Abhängigkeit (Alkohol, Drogen, Medikamente)	161	Index Nahrungsmittel.....	173





Vorwort des Autors

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Ayurveda offenbart uns in seiner wichtigsten Darlegung die Beziehung des Menschen zur Natur. Die Natur wird in ihrer Ganzheit als Ursprung jeglicher physischer als auch geistiger Evolution erkannt. Alles, was innerhalb des menschlichen Lebens geschieht, ist auf die Erzeugnisse der Natur zurückzuführen. Gemäß der ayurvedischen Lehre ist es unmöglich, den Geschmack einer Frucht, den Duft einer Blume oder die Liebe im Herzen eines Menschen voneinander zu trennen. Je nach unserem Umgang mit der Natur erhalten wir unterschiedliche Wirkungen in unserem täglichen Leben. Alle körperlichen Probleme und Schwierigkeiten haben letztlich ihren Ursprung im Umgang mit der Nahrung.

Sind wir uns bewusst, dass Geduld, Vertrauen, Weisheit und Nächstenliebe durch die Nahrung gewonnen werden können? Sind wir nicht alle viel zu oft der Meinung, dass wir die Errungenschaften unseres Lebens ohne Natur und auch ohne unsere Mitmenschen gewonnen hätten?! Was aber, wenn wir ohne die Natur weder handeln noch erkennen könnten; gehörte dann nicht der Natur das Vollbrachte und das Erreichte? Jedes Mal, wenn wir uns selbst schmücken, so kommt es mir vor, stehlen wir den Apfel vom Baum des Lebens, gleich dem biblischen Sündenfall.

So lehrt uns der Ayurveda, dass Zorn und Unwissenheit auf den falschen Umgang mit Nahrung und Natur zurückzuführen sind. Auch die Launen der Natur haben ihren Ursprung in einem Ungleichgewicht zwischen Mensch und Umwelt. Die Einnahme von Nahrung schenkt allen Menschen, ob jung oder alt, Frieden und Glück, bringt in uns die höchsten menschlichen Werte zur Entfaltung, und doch sind wir oft nicht in der Lage, der Natur die Bedeutung beizumessen, die ihr gebührt.

Ich wünsche mir, dass durch dieses Buch mehr Bewusstsein und Liebe für unsere tägliche Nahrung geweckt wird, sodass mit ihr nicht nur unser Bauch, sondern auch Geist und Herz genährt werden. Gleichzeitig soll es Aufschluss geben über die Zusammenhänge zwischen Nahrung und Leben im Sinne des Ayurveda.

JANAKANANDA



Bild: © WHO/P. Virot



U RSPRUNG DES A YURVEDA


Ayurveda bedeutet übersetzt »Wissen über das Leben«. Das Wort Ayurveda wurde in den vergangenen Jahrzehnten bekannt durch seine im Westen erfolgte Verbreitung als Nahrungslehre. Die meisten Menschen begrenzen Ayurveda auf Kochrezepte, Massagen und heilende Kräuter, die der Gesundheit des Menschen dienen, und sehen die ayurvedische Lehre als ein technisches Wissen über Nahrung. Ayurveda umfasst jedoch mehr als Nahrung und kann auf allen menschlichen Daseinsebenen die Entfaltung von Seele, Geist und Körper harmonisieren und beschleunigen. Die Veden, die heiligen Schriften Indiens, bestehen aus vier Teilen. Der Rigveda ist der älteste Teil und beschreibt den Ursprung der göttlichen Offenbarung. Samaveda wird der zweite Teil genannt, der auch als Veda der göttlichen Lieder und Gesänge bekannt ist. Der Yajurveda bildet den dritten Teil und beinhaltet die göttlichen Gebete und Opfersprüche. Atharvaveda ist der vierte Veda und enthält das Wissen über die Gesundheit und das Heilen des menschlichen Körpers. Der Ayurveda ist ein Bestandteil des Atharvaveda und befasst sich vor allem mit der medizinischen Wissenschaft. Die Essenz seiner Lehre besteht darin, den Menschen mithilfe der Natur in Einklang mit sich selbst zu bringen.

Die ältesten Werke des Ayurveda stammen von den indischen Weisen Caraka, Sushruta und Vagabhata. Caraka verfasste den Teil über die allgemeine Medizin; Sushruta dokumentierte die Lehre über die Chirurgie; Vagabhata fasste die Werke von Caraka und Sushruta zusammen.

Lahiri Mahasaya (1828–1895), der große indische Heilige und Vater des Kriya-Yoga, gab in Bezug auf Ayurveda zu verstehen, dass das letzte Geheimnis seiner Lehre nicht durch die Schrift, sondern durch das Herz wiedergegeben werden kann. So lehrte er seine Schüler, dass die Schrift die Funktion eines Wegweisers habe, die Heilung jedoch ausschließlich durch das Herz geschehen könne. Wenn wir also einem durstigen Menschen ein Glas Wasser reichen, so könnte man das Glas mit der Schrift vergleichen und das Wasser mit der Essenz unseres Herzens. Beides ist voneinander abhängig, ein leeres Glas kann aber niemals Durst löschen. Ein reines Herz lässt alle körperlichen und geistigen Unreinheiten verdunsten und macht uns glücklich. In der heutigen Zeit ist die Entwicklung des Menschen in Bezug auf sein Herz eher mangelhaft, und so forderte Lahiri Mahasaya seine Schüler auf, zuerst durch Meditation und Dienst am Mitmenschen ihr Herz zu läutern, bevor sie mit dem Studieren der Schriften beginnen, da sie sonst die Schriften falsch verstehen. Die Unwissenheit über diese Tatsache hat dazu geführt, dass derart viele falsche Deutungen und Erklärungen über die Schriften aller Religionen verfasst wurden.

Meine nachfolgenden Erläuterungen basieren einerseits auf den ursprünglichen Werken des Ayurveda, und andererseits versuche ich, den unsichtbaren Teil der Lehre so wiederzugeben, wie ich ihn empfangen habe. Dieses Buch beschreibt natürlich nur einen kleinen Teil des ganzen Ayurveda, wobei die Bedeutung der täglichen Nahrung den Kernpunkt bildet. Alle Darlegungen können im eigenen Leben direkt nachvollzogen werden. Es sind jedoch Ausdauer, Geduld und Liebe erforderlich, bis man die Tiefen dieser wunderbaren Lehre verinnerlichen kann. Als ich begonnen habe, mich mit der ayurvedischen Lehre zu befassen, ist mir klar geworden, dass Ayurveda einen das ganze Leben lang begleitet, bewusst oder unbewusst. So ist mir bereits als Kind aufgefallen, dass mit bestimmten Mahlzeiten immer auch gewisse Menschen, Worte und Situationen verbunden waren. So ist mir klar geworden, dass die Dinge, die man mag oder nicht mag, immer auf Ereignisse in diesem Zusammenhang zurückzuführen sind. Später achtet man nur noch auf Nahrung





und gesundes Essen und würdigt die dazugehörigen Lebensfaktoren wie Mitmenschen und Lebensumstände viel zu wenig. Ja, man ist gar nicht in der Lage, wirklich festzustellen, was gesund ist und was nicht! Genauso wie man Bücher liest und Dinge lernt, um jemand zu sein, und dann durch Schicksalsschläge, die einen lehren, nichts zu sein, die Lebensweisheit findet, die wie ein wertvoller Schatz aus unserem Herzen emporleuchtet. Eines Tages habe ich dann verstanden, dass der Umgang mit dem Leben die Nahrung gesund oder ungesund macht. Denn Nahrung und Bewegung des Körpers sind untrennbar miteinander verbunden. So steht in den Schriften, dass jede Nahrung eine Bewegung des Körpers herbeiführt. Die Früchte der Bewegung sind Kommunikation und geistige Errungenschaften. Der Widerstand, einer entsprechenden Bewegung des Körpers Folge zu leisten, ist Ursprung aller physischen und geistigen Krankheiten. Diese Widerstände zu beseitigen, ist das Ziel der Ayurvedalehre.


Jesus Christus äußerte sich im Neuen Testament ebenfalls zur täglichen Nahrung:

*Was zum Mund hineingeht,
das macht den Menschen nicht unrein,
sondern was aus dem Mund herauskommt,
das macht den Menschen unrein.*

MATTHÄUS 15,11

Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, kann uns also nicht unrein machen. Nun stellt sich die Frage, wie dann trotzdem Probleme im Körper entstehen können. Gemäß dem Ayurveda – und so könnte man die Worte Jesu Christi auch verstehen – entsteht die Unreinheit durch den Umgang mit den nahrungsverbundenen Lebenssituationen. Oft lehnen wir sie durch unsere Worte und Gedanken ab und ziehen damit unbewusst auch die Nahrung in unserem Körper in Mitleidenschaft. Gedanken drehen sich innerhalb unseres Kopfes, und wohin soll ihre Kraft abfließen, wenn nicht in Stoffwechsel und Blutkreislauf? Letztlich sagt der Ayurveda, dass die Bewegung des Körpers, die Worte und die Gedanken in Wahrheit nur unterschiedliche Ebenen derselben Nahrungsform sind. Die Bewegungen schenken uns Frieden, die Worte Weisheit und die Gedanken Liebe – oder sie erzeugen in uns Unzufriedenheit, Sorgen und Ängste, die wiederum langfristig zu Krankheiten führen. Es versteht sich von allein, dass das richtige Einnehmen der Nahrung den Menschen ganzheitlich in Körper und Geist gesund erhalten kann. Natürlich werden wir alle auch von Atem und Sonnenlicht genährt, aber jeder Nahrung liegen diese beiden Bestandteile ebenfalls zugrunde, sodass das Betrachten der grobstofflichen Nahrung gleichzeitig auch die feinstofflichen Ebenen berücksichtigt. Letztlich bildet sich die Nahrung durch das Zusammenspiel der Erde, des Atems und des Lichtes. Diese Hauptelemente bilden gleichzeitig auch die drei menschlichen Ebenen des Handelns, Fühlens und Denkens; sind diese in vollständiger Harmonie, ist der Mensch glücklich. Es gibt also keine guten oder schlechten, gesunden oder ungesunden Nahrungsmittel, diese entstehen nur durch unsere Unzulänglichkeiten dem Leben gegenüber. Die Unfähigkeit, Begriffe wie Ayurveda und Vegetarier richtig zu verstehen, hat dazu geführt, dass heute in Bezug auf Nahrung Urteile über Mitmenschen gefällt werden, wo doch Ayurveda den Menschen gegeben wurde, auf dass sie sich jeglichen Urteils an Natur und Mensch enthalten. In Einklang zu sein mit der Nah-





rung, die wir zu uns nehmen, bedeutet Frieden und Ausgewogenheit in jeder Lebenslage, was die Gesundheit des Körpers ganz von allein herbeiführt.

Nahrung ist Leben, und Leben ist Bewegung und Freude

Gemäß der ayurvedischen Lehre beginnt sich die Unausgeglichenheit von Körper und Geist auf drei Arten zu manifestieren. Diese drei ersten Anzeichen von bevorstehender Krankheit werden wie folgt unterschieden: Bei übermäßigem Schleim spricht man von zu viel Kapha, bei zu viel Luft von Vata und bei zu viel Galle von Pitta. Wird dieses Ungleichgewicht nicht behoben, so entstehen Krankheiten. Schleim führt zu Erkältungskrankheiten, Luft zu Blähungen und Rückenschmerzen und Galle zu Übersäuerung und Verdauungsproblemen. Schlussendlich kann jede Krankheit in ihren Ursprüngen auf die Unausgewogenheit dieser drei Körperflüssigkeiten zurückgeführt werden. Ein Bereich der ayurvedischen Lehre befasst sich mit der Wiederherstellung des körperlichen Gleichgewichts und hat die Nahrung zu diesem Zweck in Gruppen sortiert, um durch Einschränkung bestimmter Essgewohnheiten den Körperhaushalt wieder in Ordnung zu bringen. Man unterscheidet die Nahrung nach ihren Gunas (Grundeigenschaften) und teilt sie entsprechend ihrer Wirkung auf den Menschen in drei Gruppen ein; diese Einteilung ist aber ohne Wertung. Leichte Nahrung, wie Früchte und Gemüse, ist geprägt von Sattva Guna und aktiviert die Intelligenz. Gewürze und leichtverdauliche Nahrung gelten als Raja Guna und aktivieren die Energie. Fleisch und schwerverdauliche Nahrung werden als Tama Guna bezeichnet und festigen den physischen Körper. Der Mensch braucht, je nach dem Leben, das er führt, von der einen oder anderen Nahrung mehr oder weniger. Das Ungleichgewicht zwischen Lebensführung und Nahrung erzeugt alle unangenehmen Folgen innerhalb unseres Körperhaushaltes. Schwere Kost wird durch zu wenig physische Bewegung nicht verbrannt, leichte Kost hingegen gibt dem Körper zu wenig Kraft für anstrengende Arbeit. Die Wirkung der Nahrungsformen zu erkennen ist also ein wichtiger Faktor für die Rückgewinnung verloren gegangener Gesundheit.

Jede Nahrungsaufnahme versetzt den menschlichen Körper in Bewegung und lenkt ihn in irgendeine Richtung mit dem Ziel, uns Freude zu spenden. Wehren wir uns aufgrund von Vorstellungen und Festhalten an bestehenden Lebensgewohnheiten gegen die einzuschlagende Richtung, so entstehen drei Arten von Spannung, die gleichgesetzt werden können mit den im Ayurveda erwähnten übermäßigen Körperflüssigkeiten. So führt die mentale Spannung zu einer Überproduktion von Schleim, die emotionale Spannung verursacht ein Übermaß an Luft, und zu viel körperliche Anstrengung lässt die Gallensäure ansteigen. Wir erkennen also, dass jeder körperlichen Krankheit eine innere Spannung vorausgeht. Diese inneren Spannungen entstehen durch Anhaftung an materielle Dinge und durch Ego-Zentriertheit. Sie verhindern wahres Wissen, Einsicht und Liebe. Deswegen ist das Ziel des Ayurveda, dem Menschen zusätzlich zur richtigen Nahrungsaufnahme auch die rechte Sichtweise zu lehren, da ansonsten keine Wirkung erzielt werden kann. So ist es die Einstellung zum Leben, die den Menschen über das irdische Dasein hinaustragen kann und

seinen Geist für nachkommende Generationen zu einer Quelle der Weisheit werden lässt. Auch Jesus hat über diese wichtige Bedeutung der Nahrung gesprochen:

Dies ist das Brot, was vom Himmel gekommen ist.

*Es ist nicht wie bei den Vätern,
die gegessen haben und gestorben sind.*

Wer dies Brot isst, der wird leben in Ewigkeit.

JOHANNES 6,58

Das Brot des Himmels symbolisiert die geistige Erkenntnis, die das unsichtbare Gegenstück des physischen Nährwertes darstellt. Hinter allen Naturerzeugnissen verbirgt sich die göttliche Fügung, und so ist es möglich, auch innere Werte wie Vertrauen, Geduld und Liebe über das richtige Aufnehmen der Nahrung zu verwirklichen. Der falsche Umgang mit der Nahrung führt logischerweise zu den gegenteiligen Ergebnissen. Ängste, Sorgen und Misstrauen entstehen dadurch, dass man der Nahrung nicht den richtigen Stellenwert einräumt. Gesundheit hängt also im ayurvedischen Sinne nicht so sehr davon ab, was man zu sich nimmt, sondern davon, ob man sich von der Nahrung in die entsprechende Lebensrichtung führen lässt. Geschieht dies, so entwickeln sich Nächstenliebe, Einsicht und Toleranz ganz von allein. Denn letztlich sind die inneren Werte des Menschen bestimmend für die Gesundheit des Körpers und des Geistes.

Es gilt also, die Nahrung mit Demut und Liebe aufzunehmen. Dadurch bringen wir Nahrung und Körperbewegung in Einklang. Das Einswerden mit den Bewegungen des Körpers in Sehen, Verstehen und Handeln erfahren wir als tiefen Frieden und Seligkeit. Alles Leben strebt nach dieser Freude, sie ist das Aufflammen der Seele und ein zeitweiliges Eintauchen in den Ursprung des Lebens, in die Ewigkeit Gottes. Letztlich ist der Mensch also in der Lage, durch richtiges Aufnehmen und Verarbeiten der Nahrung des ewigen Friedens der Seele gewahr zu werden.

Die Verbindung zwischen Nahrung und täglichem Leben ist der Hauptbestandteil der ayurvedischen Lehre. So entwickeln sich die drei Körperflüssigkeiten Kapha, Vata und Pitta parallel zu Denken, Fühlen und Handeln. Der Ayurveda offenbart uns, dass sich hinter dem Denken die Familie verbirgt, hinter dem Fühlen die Kommunikation und hinter dem Handeln die tägliche Arbeit. Entstehen Probleme mit den Körperflüssigkeiten, so kann man Folgendes festhalten: Wer zu viel Schleim im Körper hat, ist mit seinem Familienleben nicht in Einklang. Wer zu viel Luft im Körper hat, ist nicht in Harmonie mit dem natürlichen Entwicklungsweg, sondern will ohne Kommunikation und Einfügung in die Gesellschaft seine Ziele erreichen. Wenn zu viel Galle entsteht, so zeigt dies, dass der Betroffene im Arbeitsleben nicht glücklich ist. Auftretende Körperprobleme können gemäß dem Ayurveda nur geheilt werden, wenn auch im täglichen Leben eine entsprechende Bewusstseinsveränderung stattfindet. Wird der Körper nur einseitig auf der physischen Ebene geheilt, so führt dies zur geistigen Überspannung. Diese wiederum bewirkt hektische und spannungsvolle Einflüsse des Umfeldes auf den Menschen. Gemäß Ayurveda können alle Umstände, die auf den Menschen einwirken, auf diese innere Überspannung zurückgeführt werden. Viele Menschen sind leider der irrtümlichen Meinung, dass Unfälle und Krankheiten einem Zufallsmechanismus unterliegen. Dem ist jedoch nicht so. Alle äußeren Wirkungen haben ihren Ursprung im Inneren



des Menschen. In der indischen Weisheitslehre wird dies so formuliert:

*Das Herz des Menschen,
die unsichtbare Seite seines Wesens,
bestimmt alle sichtbaren Umstände seines Lebens.*

In der christlichen Lehre finden wir ähnliche Worte:

*Wenn aber dein Auge, dein Herz böse ist,
so wird dein ganzer Leib finster sein.*
MATTHÄUS 6,23

Als Menschen unterliegen wir weitgehend Umständen, die wir durch unser Denken, Kommunizieren und Handeln selbst zu verantworten haben. Eine rein wissenschaftliche Analyse der Probleme unserer Zeit wird uns nicht vor deren Konsequenzen schützen, das können nur Einsicht und Bewusstsein. Die Essenz der Ayurvedalehre besteht nun darin, aufzuzeigen, wie die Nahrung unser Bewusstsein verändern kann. Um dies besser zu verstehen, müssen wir uns zuerst mit dem Aufbau des menschlichen Körpers befassen.



MILCH UND WASSER

Milch ist unsere erste Nahrung und Wasser die Grundlage allen Lebens; beide sind die Hauptbestandteile unserer täglichen Ernährung. Wasser wird im ganzen Körperhaushalt benötigt, es begünstigt alle Körperteile, insbesondere den Blutkreislauf und den Stoffwechsel. Milch stärkt den ganzen Körper und hilft bei der Blutbildung. Sie fördert die Gesundheit der Zähne und unterstützt das Herz beim Abbau von Giftstoffen.



Milch fördert unsere Verbindung zur Natur und unseren Mitmenschen, die Grundlagen des Glücks sind. Sie begünstigt das innere Wachstum und stärkt unsere Aufnahmefähigkeit sowie unser Selbstvertrauen.



Wasser öffnet uns den Zugang zu einem höheren Bewusstsein und zum Glück. Wenn wir genügend Wasser zu uns nehmen, fördert dies nicht nur die Gesundheit unseres Körpers, sondern auch die Entfaltung unserer Seele. Mit ihm empfangen wir neue Lebenskraft in Form von Hoffnung, Glauben und Liebe.



FRÜCHTE

Das Essen von Früchten aktiviert in unserem Bewusstsein Liebe und Vertrauen. Die sichtbaren Merkmale dieser Nahrung sind eine wohlwollende Einstellung gegenüber der Welt und den Mitmenschen sowie Lebensmut und Unternehmungslust. Unser individuelles Glück oder Unglück wurzelt im Denken. Aus ayurvedischer Sicht verhelfen uns Früchte einerseits zu körperlicher Gesundheit, andererseits zu mehr geistiger Kraft, und zwar indem sie unsere Auffassungsgabe fördern.

HINWEIS: Kerne oder Steine der Früchte sollten nicht verzehrt werden.

ANANAS

Körper: verbessert den Stoffwechsel des ganzen Körpers, fördert die Gesundheit der Nerven

Bewusstsein: Wir lernen, anderen Menschen zu vertrauen, und erhalten dadurch mehr Selbstbewusstsein.

APFEL

Körper: fördert die Gesundheit des Gehirns und des Nervensystems

Bewusstsein: Vitalität und Auffassungsgabe werden unterstützt.

APRIKOSE

Körper: für gesunde Verdauungsorgane, günstig insbesondere für den Magen

Bewusstsein: Wir entwickeln Barmherzigkeit und lernen, uns für andere einzusetzen.

BANANE

Körper: für gesunde Knochen; unterstützt die Reinigung des Darms

Bewusstsein: Bescheidenheit und die Fähigkeit, auf unnötige Dinge zu verzichten, werden aktiviert.

BIRNE

Körper: stärkt die Gesundheit der Gehirnzellen; unterstützt die Aktivierung der Zirbeldrüse

Bewusstsein: Das Verständnis und die Kompromissbereitschaft werden gefördert; man findet Frieden.

BROMBEERE

Körper: hilft, Allergien der Haut vorzubeugen, sowie bei Heuschnupfen

Bewusstsein: Verdrängte Gedanken werden uns bewusst, und wir lernen, sie auszusprechen.



DATTEL

Körper: fördert die Gesundheit der Sinnesorgane und das Gleichgewicht des Körpers

Bewusstsein: Ein offenes Herz und ein sanftmütiger Geist sind die Essenz dieser Nahrung.

ERDBEERE

Körper: hilfreich bei Unreinheiten der Haut; fördert eine gute Verdauung

Bewusstsein: Wir lernen, andere Menschen und ihre Ratschläge in unser Leben einzubeziehen.

FEIGE

Körper: fördert die Gesundheit der Rückenmarksnerven und stärkt insbesondere die Wirbelsäule

Bewusstsein: Wir lernen, auf alle Umstände des Lebens zuvorkommend und flexibel zu reagieren.

GRANATAPFEL

Körper: bei Blutarmut und für eine gesunde Wirbelsäule

Bewusstsein: Die Einstellung »leben und leben lassen« ist das Geschenk dieser Nahrung.

GRAPEFRUIT

Körper: fördert die Reinigung des Blutes; stärkt die Prostata und den ganzen Genitalbereich

Bewusstsein: Ein tiefes Interesse für alle Belange des Lebens wird aktiviert.

HIMBEERE

Körper: hilfreich bei Unreinheiten der Haut, insbesondere bei Akne

Bewusstsein: Wir finden Stabilität und entwickeln ein fröhliches Wesen. Schlechte Laune wird beseitigt.

KAKI

Körper: stärkt die Gallenblase

Bewusstsein: Hilfsbereitschaft und die Fähigkeit des selbstlosen Dienens werden aktiviert.

KARAMBOLE (STERNFRUCHT)

Körper: hilft bei Verstopfung und Hämorrhoiden

Bewusstsein: Übermäßige Bindung an Mitmensch und Materie kann überwunden werden.

KIRSCH

Körper: für gesunde Nerven im ganzen Körper

Bewusstsein: Wir entwickeln Ruhe und Gelassenheit in jeder Lebenslage.

KIWI

Körper: günstiger Einfluss auf Atmung und Herz

Bewusstsein: Wir bleiben unberührt und lernen, das Geschehen aus dem richtigen Blickwinkel zu sehen.

KOKOSMILCH

Körper: stärkt das Immunsystem; verbessert die Gesundheit der Haut

Bewusstsein: Berührungängste werden abgebaut, und wir lernen, sie zu überwinden.

LITSCHI

Körper: fördert die Gesundheit des Kehlkopfs und der anderen Organe im Hals

Bewusstsein: Wir lernen, den Willen eines anderen Menschen als Spiegel unser selbst anzunehmen, dadurch entsteht Hingabe.



MANDARINE

Körper: fördert die Sauerstoffzufuhr im ganzen Körper und stärkt Abwehrkräfte

Bewusstsein: Wir beginnen, mit Rat und Tat für andere Menschen einzustehen.

MANGO

Körper: fördert die Gesundheit des ganzen Kopfbereichs, insbesondere des Gehirns sowie der Hypophyse

Bewusstsein: Wir wagen es, unsere Gedanken frei und offen auszusprechen.

MELONE

Körper: für gesunde Wasserausscheidungsorgane

Bewusstsein: Wir sind bereit, andere Menschen in ihrer Art und Weise zu akzeptieren und dadurch uns selbst.

MIRABELLE

Körper: hilft, die Verdauung zu verbessern und stärkt die Milz

Bewusstsein: Wir entwickeln die Fähigkeit, uns spontan für etwas zu begeistern und alle unnötigen Gedanken loszulassen.

ORANGE

Körper: fördert die Entgiftung des Blutes und stärkt das Immunsystem

Bewusstsein: Wir entwickeln die Bereitschaft, mit anderen Menschen in Beziehung zu gehen. Es entsteht Lebensfreude.

PAPAYA

Körper: für eine gesunde Harnröhre und Blase

Bewusstsein: Sie fördert die Fähigkeit, Altes loszulassen und spontane Entscheidungen zu treffen.

PASSIONSFRUCHT

Körper: unterstützt die Entschlackung der Hüften und die Funktion der Nieren

Bewusstsein: Egoistische Tendenzen können überwunden werden. Wir lernen zu verzichten.

PFIRSICH

Körper: fördert die Gesundheit der Verdauungsorgane, insbesondere des Afters

Bewusstsein: Wir lernen, zuerst an andere zu denken und unser eigenes Wesen zurückzustellen. Es entsteht eine altruistische Lebenseinstellung.

PFLAUME/ZWETSCHGE

Körper: unterstützt die Reinigung des Dün- und Dickdarms und deren Gesundheit

Bewusstsein: Die Erkenntnisfähigkeit wird verbessert, sodass Einsicht und Veränderung möglich werden.



SPARGELRISOTTO

Zutaten für 4 Personen:

- 500 Gramm grüne Spargel • 2 Knoblauchzehen
- 250 Gramm Risottoreis • 1 Würfel Gemüsebouillon und $\frac{3}{4}$ Liter Wasser • 50 Gramm Butter • ein wenig Salz

Zubereitung:

Schälen Sie den Spargel, sodass nur noch der weiche Teil übrig bleibt und die Fäden so gut wie möglich entfernt sind. Jetzt schneiden Sie vom Stiel der Spargel ein daumenbreites Stück ab und werfen es weg. Danach schneiden Sie die Spargel in sieben gleich große Teile. Schälen Sie die Knoblauchzehen, und schneiden Sie sie möglichst klein. Lösen Sie einen Bouillonwürfel in $\frac{3}{4}$ Liter heißem Wasser auf. Stellen Sie Butter und Salz bereit. Bevor Sie mit dem Kochen beginnen, setzen Sie sich zwei bis drei Minuten hin, und entspannen Sie sich. Gehen Sie dann erfüllt von innerer Harmonie an die Zubereitung. Lassen Sie zuerst die Butter in der Pfanne zergehen. Geben Sie dann die Spargel und anschließend den Knoblauch hinein. Jetzt dünsten Sie das Ganze drei Minuten, wobei Sie ab und zu umrühren. Nun fügen Sie den Risottoreis hinzu und rühren ihn eine Minute lang ein. Danach geben Sie das Bouillonwasser dazu und kochen das Ganze auf schwacher Hitze ca. 20 Minuten lang. Rühren Sie den Risotto ab und zu um, sodass er nicht anbrennt. Am Schluss würzen Sie alles mit etwas Salz, sodass der Spargelrisotto Ihrem Geschmack entspricht. Bevor Sie das Essen servieren, sollten Sie den Spargelrisotto ein paar Minuten stehen lassen und erst noch einmal umrühren.

Wirkung im Körper:

☞ Die Verdauung wird angeregt und dadurch, gemäß der ayurvedischen Lehre, dem Darm das Gift entzogen. Diese Speise fördert die Gesundheit von Dün- und Dickdarm.

Wirkung im Bewusstsein:

☞ Wir erhalten den Mut und die Kraft, auf andere Menschen zuzugehen. Wenn wir eine gute Verbindung zu unserer Umwelt aufbauen, lernen wir, alle Herausforderungen des Lebens zu meistern.





GRATINIERTE KARTOFFELSCHNITTEN MIT FORELLE

Zutaten für 4 Personen:

- 8 große Kartoffeln • 4 Forellen • 4 Knoblauchzehen,
- Butter • Olivenöl • Petersilie • Salz

Zubereitung:

Schälen Sie die Kartoffeln, und schneiden Sie sie der Länge nach in drei Millimeter dicke Scheiben. Die Scheiben legen Sie in eine Backform auf Backpapier. Geben Sie auf jede Scheibe eine Fingerspitze Butter, und salzen Sie sie ein wenig.

Nun beginnen Sie mit der Zubereitung der Forellen. Waschen Sie den Fisch, und schneiden Sie den Kopfteil ab. Die Bauchseite des Fisches trennen Sie mit einem Messer vorsichtig auf. Legen Sie die Fische dann zum Trocknen auf Küchenpapier.

Schälen Sie die Knoblauchzehen, und zerkleinern Sie die Petersilie. Geben Sie jeweils eine Knoblauchzehe sowie ein wenig Petersilie, Salz und Olivenöl in die Bauchöffnung jedes Fisches. Hüllen Sie nun die Forellen einzeln in Alufolie, und legen Sie sie in eine separate Backform. Nun heizen Sie den Backofen auf 180 °C vor. In der Zwischenzeit entspannen Sie sich.

Sobald der Backofen die entsprechende Temperatur erreicht hat, stellen Sie die beiden Backformen in den Ofen. Die Kartoffeln stellen Sie über die Forellen. Lassen Sie das Ganze 20 bis 25 Minuten im Ofen. Falls die Kartoffeln zu starke Oberhitze bekommen, können Sie das obere Blech nach zehn Minuten mit dem unteren tauschen.

Bevor Sie die Speisen auf den Tellern anrichten, lassen Sie die beiden Backformen mindestens zwei Minuten abkühlen. Genießen Sie das Essen.

Wirkung im Körper:

☞ Die Verdauung wird begünstigt, wovon alle Muskeln, das Gewebe sowie der Bewegungsapparat des ganzen Körpers profitieren.

Wirkung im Bewusstsein:

☞ Wir erkennen, welche Arbeiten mit unserem Wesen im Einklang stehen und welche nicht. Wir konzentrieren uns auf das Wesentliche und finden mehr Frieden und Glück.



KRANKHEITEN DES BLUTES

Blutarmut (Anämie)

Mangel an roten Blutkörperchen aufgrund verminderter Bildung (z. B. bei Eisen- oder Vitaminmangel), vermehrten Abbaus, oder von Blutverlust. Symptome: allgemeine Müdigkeit, Blässe, Konzentrationsstörungen, teils auch Atemnot.

Ernährungsdauer: 1 Monat

Täglich

- Nach dem Aufstehen ein großes Glas lauwarmer Milch, gemischt mit einem Teelöffel Honig
 - Zum Frühstück einen Joghurt oder eine Frucht
- 2 x pro Woche*
- Spinat mit Salzkartoffeln, jeweils als Mittagessen
- 1 x pro Woche*
- Lammfleisch mit Hirse, jeweils als Abendessen
 - Salat aus Roter Bete (roh), jeweils als Mittagessen

Blutungsneigung

Verminderte Gerinnungsfähigkeit des Blutes bei verlängerter Blutungszeit. Bei Verletzungen, Bildung von großen Blutergüssen, kann es zu gefährlichem Blutverlust kommen.

Ernährungsdauer: 1 Monat

Täglich

- Nach dem Aufstehen jeweils ein Glas Grapefruitsaft, zum Frühstück einen Früchtejoghurt
 - Stilles Wasser oder Lindenblütentee, weder Alkohol noch Süßgetränke
- 1 x pro Woche*
- Rhabarber mit Grießbrei jeweils als Abendessen

Gerinnungsstörungen/Thromboseneigung

Übermäßig ausgeprägte Neigung des Blutes zu Gerinnung und Verklumpung, verbunden mit Gefäßverstopfung und -verschluss (z. B. Beinvenenthrombose, Lungenembolie).

Ernährungsdauer: 3 Monate

Täglich

- Nach dem Aufstehen ein großes Glas lauwarmer Wasser, vermischt mit dem Saft einer Zitrone (Zitronkerne entfernen, dazu Saft durch ein Teesieb gießen). Bis zum Mittagessen sollten Sie auf Süßigkeiten verzichten.
 - Stilles Wasser oder Lindenblütentee, weder Alkohol noch Süßgetränke
- 2 x pro Woche*
- Süßwasserfisch mit Salzkartoffeln und Petersilie, jeweils als Mittagessen
 - Rhabarber- oder Aprikosenkompott mit Grießbrei, jeweils als Abendessen

Die geistige Ursache für diese Krankheit ist eine übermäßige Bindung an einzelne Menschen; die Nahrung soll dazu verhelfen loszulassen.

Blutkrebs (Lymphom, Leukämie)


Unkontrollierte und damit bösartige Bildung von weißen Blutkörperchen (Abwehrzellen) im Knochenmark mit Störung der Bildung anderer Blutzellen. Symptome: Anschwellen der Lymphknoten, Fieber, Nachtschweiß, allgemeine Schwäche mit häufigen Infektionen. Führt unbehandelt zu drastischem körperlichem Verfall.

Ernährungsdauer: 3 Monate

Täglich

- Nach dem Aufstehen ein großes Glas lauwarmer Milch, gemischt mit einem Teelöffel Honig; zum Frühstück Joghurt oder Früchte



- 
- Nach dem Mittagessen ein Glas lauwarmes Wasser, vermischt mit dem Saft einer Zitrone (Zitronkerne müssen mit dem Teesieb entfernt werden)
 - Meiden Sie zu viele Süßigkeiten.
- 3 x pro Woche*
- Kohlrabi mit Süßwasserfisch und Salzkartoffeln, jeweils als Mittagessen
 - Granatapfel, jeweils als Nachspeise am Abend (Trinken Sie regelmäßig Kaktusblütentee.)

ERKRANKUNGEN DES HERZENS

Herzklappenfehler

Fehlerhafte Herzklappenfunktion mit Störung des Blutflusses; entweder angeboren oder erworben. Ursache bei erworbenem Herzklappenfehler: Verkalkung oder Infektion des Herzens. Symptome: Herzschwäche verbunden mit Leistungsminderung oder Atemnot. Operation manchmal erforderlich.

Ernährungsdauer: Wenn möglich, fest ins Leben integrieren

Täglich

- Den Flüssigkeitskonsum um mindestens einen Liter erhöhen; von Vorteil: regelmäßig Lindenblütentee und stilles Wasser; auf Alkohol weitgehend verzichten.

Regelmäßig

- Viel Salat, insbesondere Chicoréesalat
- Das Abendessen nicht zu spät einnehmen (vor 19 Uhr)
- Viele Früchte, insbesondere Birnen, Äpfel und Kiwis
- Zu viele Süßigkeiten meiden

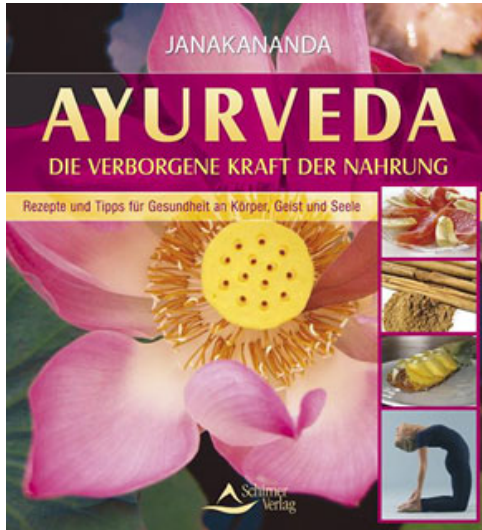
Herzmuskelentzündung/Herzbeutelentzündung

Entzündung des Herzens durch Viren oder Bakterien begleitet von Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und Atemnot sowie einem allgemeinen Krankheitsgefühl. Führt unbehandelt zu bleibenden Schäden des Herzens.

Ernährungsdauer: 1 Monat

Täglich

- Den Flüssigkeitskonsum um mindestens einen Liter erhöhen; von Vorteil: regelmäßig Lindenblütentee
- Viele Früchte, insbesondere Kiwis



Janakananda

[Ayurveda](#)

Verborgene Kraft der Nahrung

176 Seiten, kart.
erschieden 2012



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de