

# Vinod Verma

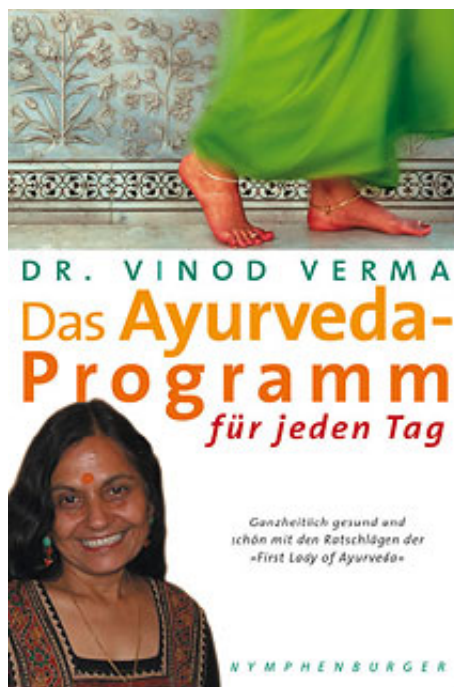
## Das Ayurveda Programm für jeden Tag

Leseprobe

[Das Ayurveda Programm für jeden Tag](#)

von [Vinod Verma](#)

Herausgeber: Nymphenburger Verlag



<http://www.unimedica.de/b6938>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## **8 Das halbjährliche Reinigungsprogramm**

Für ihr Aussehen, ihr Haus, das Auto und den Garten geben die meisten Menschen recht viel Geld aus und denken oft weniger daran, mit derselben Sorgfalt und demselben Aufwand auch Körper und Geist zu pflegen und gesund zu halten. Die Wohnung wird renoviert, die Inneneinrichtung erneuert, neue Möbel werden angeschafft und neue Vorhänge, es wird neu gestrichen - alles ist selbstverständlich. Genau diese Vorstellung von Renovierung und Erneuerung sollte man im Sinne von regenerieren, erfrischen und revitalisieren auch seinem Körper und seinem Geist zu Gute kommen lassen. Jeder, der sehr hart arbeiten muss, braucht nach einiger Zeit eine kleine Erholung und möchte in einer anderen Umgebung neu auftanken. Dann fühlt man sich oft schon nach drei oder vier Tagen bereits wieder bei neuen Kräften und gut erholt. In gleicher Weise braucht auch der Körper ab und zu eine Pause und etwas Abwechslung. Wir müssen ihn regelmäßig pflegen und mit frischen Kräften beleben. Mit unserem halbjährlichen Programm für die innere Reinigung regenerieren wir unseren Organismus, verbessern wir seine ganze Erscheinung und sorgen für mehr Abwehrkraft, größere Vitalität und lange Gesundheit. Dass man auch die inneren Organe reinigen und pflegen muss, würde jeder unmittelbar einsehen, wenn man sie so wie die äußeren direkt sehen könnte. Jeder bringt der Hygiene für den Körper von außen selbstverständlich große Aufmerksamkeit ent-

gegen. Wenn man morgens aufsteht, dann würde niemand den Tag beginnen, ohne sich das Gesicht gewaschen, den Mund gespült oder die Zähne geputzt zu haben. Man fühlt sich einfach frischer, wenn man geduscht oder gebadet hat. In ähnlicher Weise reagiert der Körper, wenn wir ihn nicht auch innen sauber halten, ebenfalls mit Beschwerden, Schmerzen oder anderen Störungen. Denn nur bei regelmäßiger Reinigung und Pflege kann der innere Organismus auch gut arbeiten; er will auch von innen gepflegt und erfrischt sein.

Die innere Reinigung entschlackt den Körper und beseitigt Schadstoffe, die wir ab und zu aufnehmen. Solche schädlichen Stoffe - sie können zum Beispiel in Form von Infektionen, antagonistischen Nahrungsmitteln sowie chemischen Dünge- oder Unkrautmitteln und Medikamenten auftreten - müssen wir unbedingt in regelmäßigen Abständen aus unserem Körper entfernen, um gesund und vital zu bleiben. Die inneren Schadstoffe sind nicht sofort sichtbar wie äußerer Dreck, weil wir sie erst dann richtig wahrnehmen, wenn sie sich in Form körperlicher Beschwerden Ausdruck verschaffen. Das ist in etwa vergleichbar mit Schmutz und Flecken auf der Kleidung: Den Schmutz bekommen wir leicht mit Wasser und Seife ab, doch die Flecken zu entfernen, das ist nicht so einfach!

### *Reinigungsverfahren im Ayurveda, Yoga und in traditionellen Zeremonien*

Das innere Reinigungsprogramm im Ayurveda ist das *Panchakarma* (fünf Reinigungspraktiken). Da es in unserer Zeit viele neuartige Probleme gibt - wie die vielen chemischen Schadstoffe -, habe ich noch zwei Methoden hinzugefügt, sodass wir von *Saptakarma* (sieben Reinigungspraktiken) sprechen können.

Neben den traditionellen Reinigungskuren im Ayurveda gibt es auch im Yoga eine Reihe vergleichbarer Methoden und darüber hinaus in traditionellen Hindu-Zeremonien verschiedene weitere Reinigungsverfahren, die aus der Einnahme bestimmter Substanzen bestehen und am einfachsten anzuwenden sind. Alle drei Arten werden im Folgenden vorgestellt, damit Sie sich die für Sie am besten geeignete aussuchen können. Die umfassendste Reinigung ist das Saptakarma, einige der einfacheren Verfahren mögen Ihnen jedoch vielleicht eher zusagen.

### *Der Zeitpunkt für die innere Reinigung*

Das Programm für die innere Reinigung sollte zweimal im Jahr, nach dem Winter und nach dem Sommer, durchgeführt werden, denn in der kalten wie in der heißen Jahreszeit baut sich im Körper leicht ein Ungleichgewicht der drei Grundenergien auf. Das Frühjahr und den Herbst kann man also gut dafür nutzen, den Körper von Grund auf zu reinigen und alle Energieungleichgewichte zu korrigieren; der beste Zeitpunkt liegt Ende März/Anfang April und Ende September/Anfang Oktober. Interessanterweise fällt das traditionelle Navaratra-Fasten für die Reinigung von Körper und Geist ebenfalls in diese Zeit; die gesundheitlichen Erfordernisse sind also eingebettet in die zeremonielle Tradition.

### *Navaratra - neun Tage fasten*

Navaratra bedeutet wörtlich neun heilige Nächte. Nach dem hinduistischen Mondkalender fallen sie auf die ersten neun Tage des zunehmenden Mondes in den Monaten Chaitra (ungefähr Mitte März) und Ashwin (ungefähr Mitte September). Die rituelle

Bedeutung von Navaratra liegt in der Anbetung der neun Erscheinungsformen der Göttin Shakti oder Durga (die Macht). Unter biologischen und heilkundlichen Gesichtspunkten sind derartige rituellen Fastenzeremonien insofern sinnvoll, als sie die geistigen und körperlichen Kräfte stärken und den Körper regenerieren. Die strikte Ernährungsweise reinigt den Körper und mit Sattva-Gedanken und Japa ertüchtigt man den Geist. Wie bereits beim Wochenprogramm erwähnt, verbietet sich unter ayurvedischen Gesichtspunkten ein völliges Fasten, weil dadurch Vata geschädigt wird. Für das Navaratra empfiehlt sich deshalb ein Teilfasten mit einer dem Wochenprogramm vergleichbaren Diät, die jedoch Salz erlaubt. Die Fastenregeln für die neun Tage sind wie folgt:

- Keine Getreideprodukte wie Weizen, Gerste, Mais, Linsen, Kichererbsen oder Ähnliches essen, sondern vorwiegend Obst und Milchprodukte. Nur zwei Mahlzeiten am Tag sind erlaubt. Zum leichten Frühstück gibt es Früchte und Milch, aber keine Sojamilch, denn Soja ist auch Getreide.
- Erlaubt sind außerdem Mandeln, Kokosnuss und dergleichen sowie getrocknete Früchte wie Rosinen.
- Bei größerer körperlicher Arbeit kann man zwischendurch auch Obst und Joghurt essen.
- Die Hauptmahlzeit wird nachmittags oder abends eingenommen und besteht aus Gemüse, Kartoffeln und Käse. In Indien gibt es in der Navaratra-Zeit auch ein Ersatzprodukt für Getreidemehl, das aus verschiedenen kleinen Früchten hergestellt wird und aus dem man eine Art Crepes machen kann.
- Keine Zwiebeln, Knoblauch oder anregende Gewürze verwenden, sondern Kümmel, Fenchel, Kardamom, Nelken, Zimt und frischen Ingwer. Mit Salz und Öl äußerst sparsam umgehen.
- Nicht zu viel saures Obst essen, lieber Bananen und Papaya.

An den ersten zwei oder drei Tagen mögen Sie des Öfteren Hunger verspüren und es als schwierig empfinden, andere größere Mahlzeiten essen zu sehen. Danach werden Sie und Ihr Körper sich auf die verringerte Nahrungsmenge eingestellt und an das Fasten gewöhnt haben.

Über den besonderen Diätplan hinaus sollten Sie auch versuchen, Ihre Gedankenwelt auf Sattva auszurichten, sich in dieser Zeit mehr als sonst mit Liebe, Mitgefühl oder Freundlichkeit befassen und negative Gefühle gegenüber anderen, also Gedanken wie Zorn, Eifersucht und Habgier, enger im Zaum halten. Japa, das stille Aufsagen eines Mantras, am Morgen und am Abend wird Ihnen genauso dabei helfen wie Konzentrations- und Meditationsübungen. Nach der neuntägigen Fastenkur fühlen Sie sich wieder gesund und vital. Besonders wer sonst oft müde und abgespant ist oder etwas zu viel Gewicht hat (Symptome einer Kapha-Störung), wird sich gut erholt zeigen.

Wer im Körper zu viel Wärme verspürt oder unter anderen Symptomen einer Pitta-Störung leidet, kann während des Fastens leichten Durchfall bekommen, wenn nämlich der Körper auf diese Weise die überschüssige Wärme abgibt und seine Balance wieder herstellt.

Menschen mit Symptomen einer Vata-Störung haben nach der Fastenzeit einen besseren Stuhlgang, ihr Körper ist wieder beweglicher und sie werden sich insgesamt ruhiger fühlen. Nach der Fasten- und Sattva-Kur befinden sich Körper und Geist wieder im Gleichgewicht. Diese Art der Reinigung ist zwar weniger intensiv als die Yoga- und Ayurveda-Methoden, stellt jedoch eine recht einfache Alternative dar, die relativ wenig Zeit in Anspruch nimmt. Wenn Sie sich also nicht die für eines der Vollprogramme erforderliche Zeit nehmen können, sollten Sie sich zumindest alle sechs Monate dieser einfachen Fastenkur unterziehen.

### *Yoga-Reinigungsverfahren*

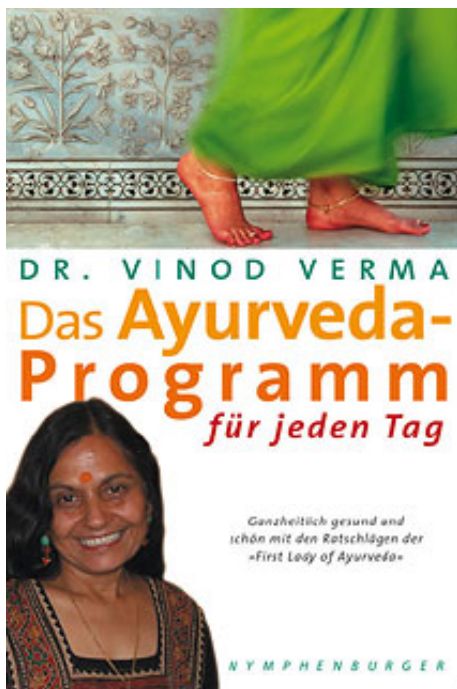
Diese Übungen sind besonders für Yoga-Geübte geeignet. Wir sollten uns dabei vergegenwärtigen, dass Yoga-Geübte gewöhnlich einen besonders reinen Körper haben, da sie nach Sattva-Gesichtspunkten leben und überhaupt wenig essen. Mit den Yoga-Reinigungsübungen erhalten sie deshalb ihren Körper und Geist noch reiner als dies auf Grund der regelmäßig durchgeführten Yogasanas und Pranayamas ohnehin schon der Fall ist. Aus der Literatur über Yoga sind Hunderte verschiedener Reinigungsübungen bekannt. Nachfolgend stelle ich daraus fünf speziell ausgewählte Methoden vor, die man allein durchführen kann. Im Gegensatz zu den weiter unten erläuterten Ayurveda-Verfahren müssen sie jedoch öfter als zweimal im Jahr angewendet werden.

### *Jala Neti (Nasenspülung mit Wasser)*



Abb. 48

Jala bedeutet Wasser, mit dem die Nasengänge gesäubert werden. Dies geschieht am besten morgens vor dem Frühstück. Hierzu nimmt man einen kleinen Neti-Topf (siehe Bild), der einen Ausgusshals besitzt und mit warmem Wasser und einer Prise Steinsalz gefüllt wird. Den Topf in der rechten Hand halten und den Kopf zunächst nach hinten neigen, dann nach links und am Schluss nach vorn. Entspannen Sie und atmen Sie dabei durch den



Vinod Verma

## [Das Ayurveda Programm für jeden Tag](#)

Ganzheitlich gesund und schön mit den Ratschlägen der "First Lady of Ayurveda"

240 Seiten, geb.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)