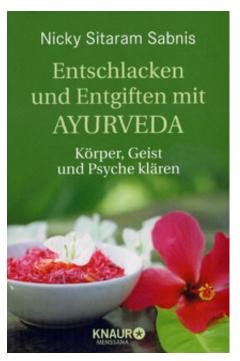
## Nicky Sitaram Sabnis Entschlacken und Entgiften mit Ayurveda

## Leseprobe

Entschlacken und Entgiften mit Ayurveda von Nicky Sitaram Sabnis

Herausgeber: Droemer Knaur Verlag



http://www.unimedica.de/b16375

Sie finden bei <u>Unimedica</u> Bücher der innovativen Autoren <u>Brendan Brazier</u> und <u>Joel Fuhrmann</u> und <u>alles für gesunde Ernährung</u>, <u>vegane Produkte</u> und <u>Superfoods</u>.

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
<a href="http://www.unimedica.de">http://www.unimedica.de</a>



## Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Teil l Entschlacken mit Ayurveda: Die Grundlagen	
Ursprung und Grundprinzipien des Ayurveda	15
Die fünf Elemente	16
Die drei Doshas oder Lebensenergien	17
Die Hauptmerkmale der drei Doshas	18
Vota, das Prinzip der Bewegung - Pitta,	
das Prinzip der Umwandlung - Kapha,	
das Prinzip der Stabilität	
Welcher Konstitutionstyp sind Sie?	2
Der Konstitutionstest	27
Mit allen Sinnen entschlacken	33
Wie Schlacken und Giftstoffe entstehen	38
Dhatus - Die sieben Gewebe des Körpers	41
Schlacken und Ungleichgewichte der Doshas	45
Zungenbelag und Ama (Giftstoffe) - Die Malas	
als Zeichen von Ama-Belastung	
Symptome für die Entstehung von Schlacken,	
Ursachen und Harmonisierung	50
Ernährung nach dem Ayurveda	54
Die sechs Geschmacksrichtungen	54

Die Wirkungen der verschiedenen	
Geschmacksrichtungen	56
Süßes baut auf, gibt Kraft und Zufriedenheit -	
Salziges macht durstig - Saures regt den Appetit	
an - Scharfes schürt das Verdauungsfeuer -	
Bitteres entgiftet - Herbes trocknet aus	
Lebensmittel für die verschiedenen Doshas	61
Vata - Pitta - Kapha - Vata-Pitta - Vata-Kapha -	
Pitta-Kapha - Vata-Pitta-Kapha	
Die drei Gunas: Sattva, Rajas und Tamas	72
Essen mit allen Sinnen	75
Richtige Ernährung ist die beste Medizin	75
Einflüsse auf die Wirkung der Nahrung	
im Körper	76
Essenszeiten - Die Art der Zubereitung - Menge	
und Anzahl - Die Atmosphäre - Klima und Ort -	
Persönliche Verfassung - Langsam essen, warme	
Getränke - Nach dem Essen	
Teil II	
Entschlackung durch Bewegungund Anregung von	
Körper, Seele und Geist	
Gesunde Bewegungen	83
Drei-Dosha-Übungen	83
Yoga	85
Der Sonnengruß (Surya Namaskar) - Asana für	
Vata - Asana für Pitta - Asana für Kapha	
Das ayurvedische Sinnestraining	93
Düfte und Aromen	93
Musik	95
Farben	96

Geist und Seele entschlacken
Die »Verdauungsarbeit« des Geistes
Goldene Regeln für einen freien Geist 105
Pranayama (Atemübungen) - Meditation (Reinigung
und Entspannung des Geistes) - Die Kraft des
positiven Denkens - Mantren - Visualisation -Schlaf-
Persönliche Hingabe
·
Abhyanga - Ganzkörper-Ölmassagen
für sich selbst
Pancha Karma - Die »fünf Heilbehandlungen« 120
TeilIII
Pozonto zum Entachlackan
Rezepte zum Entschlacken
Von der Reinheit, dem Gebet und der Liebe
Von der Remmert, dem Gebet und der Elebe
Die Integration und Umsetzung im Alltag
220 mograno and a market and mark
Gewürze - Heil- und Wirkungsweise
Geschmack und Wirkung ausgesuchter Gewürze
und Krauter
Die Herstellung von Ghee, Churnas und Masalas 134
Ghee (reines Butterfett) - Phodni oder Tadka (das
Anrösten von Gewürzen) - Churnas (Pulver) -Masalas
(Gewürzmischungen)
(55,4,5,4,5,4,5,4,5,4,5,4,5,4,5,4,5,4,5,
Die Vorbereitung der Entschlackungstage
Ein Entschlackungswochenende
Rezepte für das Entschlackungswochenende -
Ayurvedischer Champagner: Heißes Wasser
Sanftes Fasten für das alltägliche Gleichgewicht 162

Kochen - Pure Lebensfreude	163
Frühstück	163
Aperitifs und Tees	167
Vorspeisen und Snacks	172
Suppen	
Hauptspeisen, vegetarisch	182
Fisch und Fleisch	190
Getreide und Hülsenfrüchte	200
Beilagen und Salate	208
Brot, Chutneys und Dips	214
Nachspeisen	221
Anhang	227
Dank	227
Literatur	228
Adressen	229
Glossar	232
Rezepteverzeichnis	236

## **Einleitung**

Nach dem Ayurveda ist der Mensch gesund, wenn er vom Kosmos das aufnimmt, was er braucht, und das wieder abgibt, was er nicht benötigt. Es muss ein gesundes Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben bestehen, damit der Körper all seine Funktionen aufrechterhalten kann. Dieses Gleichgewicht ist bei jedem Menschen individuell verschieden, und die Funktionen von Aufnahme und Ausscheidung sind bei jedem unterschiedlich ausgeprägt. Unwohlsein und Krankheit sind stets eine Abweichung von der gesunden Balance. Der Ayurveda beschreibt viele unterstützende Maßnahmen - von der Ernährung bis hin zu Meditation -, die es dem Menschen ermöglichen, in harmonischem Einklang mit der Natur zu sein. Dabei wird immer wieder besonders darauf hingewiesen, wie wichtig Entgiftung und Entschlackung sind, damit die körperlichen und geistigen Kräfte wiederhergestellt oder erhalten werden können.

Neben den natürlichen, im normalen Stoffwechsel anfallenden Abfallprodukten kommen heute noch eine Unzahl neuer Substanzen hinzu, die vom menschlichen Körper ausgeschieden werden müssen: Medikamente, Genussstoffe, überschüssige Säuren, Umweltgifte, Nahrungsmittelzusatzstoffe usw. Dies kann zu einer Überlastung des körpereigenen Entsorgungssystems führen, besonders wenn der Mensch nicht mit seiner persönlichen Konstitution (Prakruti) vertraut ist, diese unterstützt und zum Ausdruck bringt. Deshalb beginnt jede ganzheitliche Behandlung mit Entschlackung und Entgiftung - sowohl in der westlichen als auch in der östlichen Naturheilkunde. Denn solange die Altlasten

nicht eliminiert sind, fehlt dem Organismus die Energie, sich zu erholen und zu heilen.

In diesem Buch finden Sie viele Vorschläge, wie Sie Ihren Körper, Ihr Gemüt und Ihren Geist unterstützen und anregen können. Sie lernen Ihre Konstitution kennen und erhalten viele Anleitungen und reichlich Rezepte, wie Sie diese über Ernährung, Yoga und andere Übungen in Harmonie bringen können.

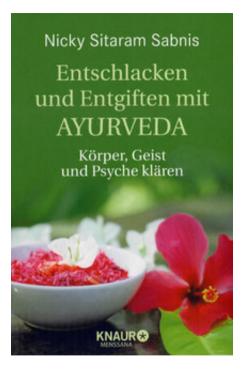
Dies ist der erste Schritt. Es ist der erste Schritt jeder ganzheitlichen Behandlung, aber auch die Grundlage für ein präventives Verhalten, damit es in der Folge erst gar nicht mehr zu derlei Beschwerden kommt.

Mit der ayurvedischen Ernährung schaffen wir zwei Schritte auf einmal: Wir nehmen Nahrung zu uns, die die Entschlackung ermöglicht, und gleichzeitig lebenswichtige Nährstoffe. Der Ayurveda hat dabei nie Patentrezepte, die für jeden Menschen in gleicher Weise wirksam sind, sondern er geht jeweils auf die so genannte Konstitution des Einzelnen ein. Es ist sinnvoll, gleichzeitig mit einer bewussten Ernährung auch Geist und Psyche zu »reinigen«, zum Beispiel mit Yoga und Meditation. Körper, Geist und Seele werden im Ayurveda als untrennbar verbundene Einheit betrachtet. Dies gibt uns die Möglichkeit, auf vielen Wegen - also ganzheitlich, über die Ernährung, über körperliche und geistige Übungen - unsere Gesundheit zu unterstützen. Und dies alles mit viel Spaß und wohlschmeckendem Essen, denn nichts entgiftet mehr positive und leichte Einstellung. Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit »als Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens«.

Dies ist eine ganzheitliche Sicht, die im Ayurveda noch umfassender gesehen wird: Wir sind ein Teil des Ganzen, Teil der universellen schöpferischen Energien. Ayurveda ist dabei ein Werkzeug, mit dem wir lernen können, wie wir mit der Welt verbunden sind und die Welt mit uns. Dreh- und Angelpunkt ist dabei die Aufrechterhaltung oder Wiedererlangung des persönlichen Gleichgewichts - eine Balance von äußeren und inneren Einflüssen. Dazu gehören unsere persönliche gesundheitliche und geistige Verfassung, der Wechsel von Tages- und Jahreszeiten, das Klima, in dem wir leben, die Bedingungen an unserem Arbeitsplatz und Wohnort, unsere sozialen Beziehungen und natürlich, was wir als Nahrung zu uns nehmen.

j

13



Nicky Sitaram Sabnis

<u>Entschlacken und Entgiften mit</u>

<u>Ayurveda</u>

Körper, Geist und Psyche klären

240 Seiten, kart. erschienen 2009



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