

Nicky Sitaram Sabnis

Entschlacken und Entgiften mit Ayurveda

Leseprobe

[Entschlacken und Entgiften mit Ayurveda](#)

von [Nicky Sitaram Sabnis](#)

Herausgeber: Droemer Knauer Verlag



<http://www.unimedica.de/b16375>

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>



Mit allen Sinnen entschlacken

Besonders in unserer modernen westlichen Welt ist der physische Körper ununterbrochen starken Belastungen ausgesetzt. Er atmet zum Teil schwer verschmutzte Luft, isst mit chemischen Substanzen aller Art »angereicherte« Nahrungsmittel und muss mit Lärm, unangenehmen Gerüchen sowie einer Reiz- und Informationsüberflutung zurechtkommen. Hinzu treten die zu niedrige Versorgung mit Sonnenlicht, Bewegungsmangel sowie die überwiegend im Sitzen ausgeübten Berufe. Er muss mit Stress, sozialen Unsicherheiten und Beziehungsproblemen umgehen, elektromagnetische Strahlenbelastungen verarbeiten und vieles mehr. All diese Faktoren stellen eine große Herausforderung besonders für die Entgiftungsorgane Leber und Nieren dar, die dadurch oftmals überlastet sind. Die Folge ist eine Verschlackung und Vergiftung des Körpers, die auf Dauer in einem Teufelskreis endet, da ein so malträtiertes Organismus immer mehr seiner Fähigkeiten verliert, mit ebendiesen Belastungen und Herausforderungen umzugehen: Er wird immer schwächer, »dünnhäutiger«, inflexibler und anfälliger. Dies ist nicht unbedingt ein ausschließlich modernes Phänomen. Auch in früheren Zeiten und Kulturen mussten die Menschen sich den täglichen Herausforderungen stellen und mit außergewöhnlichen Belastungen fertig werden. Seit jeher gibt es Stress, Krankheit, soziale und gesellschaftliche Probleme, die den Menschen zu schaffen machten. Doch gerade diese Belastungen waren auch immer die Herausforderung, eine Veränderung und Entwicklung voranzutreiben. Der Mensch war und ist gezwungen, sich über die Ursachen von Leid Gedanken zu machen. Der Ayurveda als die »Lehre vom gesunden Leben« hilft nicht nur, die körperliche Gesundheit wiederherzustellen, sondern vermittelt Anhaltspunkte und Erklärungen für alle Aspekte des menschlichen Daseins: vom

zwischenmenschlichen wie auch gesellschaftlichen Zusammenleben über bestimmte Naturgesetze bis hin zur Spiritualität und zur Frage nach dem Sinn unseres Seins. Die Inhalte dieser Lebensweise sind heute aktueller als jemals zuvor. Durch die rasante Entwicklung der letzten zweihundert Jahre sind die direkten physischen Belastungen erheblich gestiegen, und ein Großteil der Menschen hat den Kontakt zu den natürlichen kosmischen Rhythmen und Zusammenhängen zugunsten einer Konsum- und Verbrauchsmentalität verloren. Die Folgen dieser Haltung sind vielfältig. Was bedeutet das für uns im Hinblick auf Entschlackung und Entgiftung?

Nach dem alten indischen Motto »Es ist besser, regelmäßig den Ölmann zu bezahlen als später teuer den Arzt!« sind Entgiftung und Entschlackung Präventionsmaßnahmen, um gravierenderen körperlichen Beschwerden vorzubeugen und den Menschen auf allen Ebenen seines Seins freier zu machen. Ein verschlackter Organismus kann nicht mehr flexibel auf die ihn umgebende Welt reagieren. Der Mensch wird unsensibel und träge, auf Dauer unzufrieden und krank, was dann eine Belastung für alle unmittelbar Beteiligten und auch die Allgemeinheit bedeutet. Seinem Geist wird es erschwert, den Blick und die Tatkraft auf das Wesentliche zu richten: den liebevollen, respektvollen und harmonischen Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur. Wenn wir unseren Körper entschlacken, befreien wir nicht nur den physischen Organismus von altem Ballast und beugen späteren Erkrankungen vor. Wir befreien auch unseren Geist, unseren Verstand und unsere Emotionen. Das Potenzial der eigenen Konstitution kann mehr und mehr zum Ausdruck kommen, sich entfalten und zu einem selbstbestimmten, eigenverantwortlichen, sinnvollen Wirken führen - frei nach Teresa von Ávila: Tue deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele darin wohnen mag.

Wie gesagt, sieht der Ayurveda den Menschen als Teil eines Gesamtorganismus: Wir sind nicht getrennt von dem uns umgebenden Umfeld! Und wir müssen alle Eindrücke, die auf uns einwirken, in irgendeiner Form verarbeiten. Diese Eindrücke setzen sich aus allen Erfahrungen zusammen, die wir mit unseren Sinnesorganen aufnehmen können. Geschmacks-, Geruchs- und Tastsinn, Augen und Gehör vermitteln uns Botschaften vielerlei Art, die bewusst und unbewusst aufgenommen und verarbeitet werden. Wenn wir uns deutlich machen, dass all diese Botschaften eine Wirkung auf uns haben, uns im wahrsten Sinn »be-ein-drucken«, können wir Entschlackung und Entgiftung auf sehr viele Bereiche unseres Lebens ausweiten. Wir vermögen uns viele Fragen nach den Möglichkeiten des Loslassens und der Umwandlung zu stellen, wenn wir beobachten, was uns Tag für Tag begegnet und wie wir diese Einflüsse empfinden: Welche Eindrücke wirken regelmäßig auf mich ein? Was höre ich? Was sehe ich? Welche Gerüche nehme ich wahr? Was mit meinem Tastsinn? Erfreut und ermuntert mich das, was ich sehe und höre, oder ist es unangenehm oder beängstigend?

Sicher ist es möglich, die Zeit, in der Sie sich bestimmten Eindrücken aussetzen, zu reduzieren oder den Umgang damit zu verändern. Wenn Sie sich zum Beispiel zu viele Sorgen über die Vorgänge in der Welt machen, mag es hilfreich sein, nicht ständig Nachrichten zu sehen, zu hören oder zu lesen. So kann man im Auto zum Beispiel öfter die Lieblingsmusik oder ein Hörbuch abspielen, daheim den Fernseher einmal ausschalten und ein inspirierendes Buch lesen, einen Spaziergang in der Natur machen oder Freunde zum gemeinsamen Kochen einladen - in diesem Buch finden Sie reichlich Rezepte zum Ausprobieren! Und Sie können einmal wie die Inder mit den Fingern essen, das wird ein besonderes Erlebnis für den Tastsinn sein. Wenn Sie den Tisch noch mit duftenden Blumen dekorieren, schaffen Sie neben den aromatischen

man Raum geschaffen. Raum für sich selbst und für andere. Und letztlich auch Raum *in* sich selbst - im Körper. Denn dieser ist ein Spiegelbild unseres Verhaltens in unserer Umwelt. Wir haben nicht nur uns selbst transformiert, sondern auch zur Umwandlung unseres Umfeldes beigetragen. So kann man den Weg zu Entschlackung und Entgiftung auf vielen Pfaden beschreiten.

Wie Schlacken und Giftstoffe entstehen

Zum Verständnis der Frage, wie sich Schlacken und Giftstoffe im menschlichen Körper ansammeln, dient die bereits angeführte östliche Definition von Gesundheit. Nach dieser ist ein Mensch gesund, wenn er vom Kosmos das aufnimmt, was er braucht, und das wieder abgibt, was er nicht benötigt, also ein gesundes Gleichgewicht zwischen Aufnahme und Abgabe besteht. Das bedeutet in einfachen Worten, dass alles, was der Mensch aufnimmt und nicht verarbeiten oder ausscheiden kann, zur Entstehung von Schlacken und Giften in den unterschiedlichen Körpergeweben führt. Am Beispiel eines Apfels lässt sich dies folgendermaßen erklären: Der Apfel ist erst einmal »etwas Fremdes«, woraus der menschliche Organismus »etwas Eigenes« machen muss. In Form von Energie, Körperflüssigkeiten, Geweben, Enzymen, Hormonen etc. Das heißt, er muss die im Apfel enthaltenen Stoffe aufspalten, dorthin transportieren, wo sie gebraucht werden, und an diesen Orten einbauen oder in Energie umwandeln. Dieser Prozess wird »Verdauung« bzw. »Stoffwechsel« genannt. Es ist wichtig, zu verstehen, dass hierfür viele verschiedene Stoffe, von Proteinen bis zu Vitaminen, und zusätzlich Energie benötigt werden. Deren Art und Menge können im Ayurveda je nach Konstitution und Lebenslage sehr unterschiedlich sein. Enthält die aufgenommene Nahrung nicht die für die indivi-

duelle Konstitution nötigen Stoffe und Eindrücke, kann der Körper nicht optimal arbeiten. Wird die Nahrung schlecht verdaut, vermag er diese halbverwerteten Stoffe nicht zu nutzen und muss sie irgendwie wieder ausscheiden. Kann er dies nicht, wird er diese in seiner Weisheit irgendwo Zwischenlagern, wo sie möglichst wenig Schaden anrichten. Dieser Prozess ist vergleichbar mit der Sondermüllentsorgung. Auch dort wird versucht, auf speziellen Deponien etwas zu lagern, was unbrauchbar ist, aber das Potenzial besitzt, einen Schaden anzurichten.

Der menschliche Körper kann solche »Deponien« zum Beispiel im Fettgewebe anlegen, wo er fettlösliche Gifte einlagert. Oder im Bindegewebe, wo wasserlösliche Stoffe deponiert werden können. Dazu in Gelenken als Kristallisationen, man denke an die Gicht, oder auch in Organen, schlimmstenfalls in Form eines Tumors.

Wir müssen bedenken, dass der Körper hier sehr weise arbeitet. Er entfernt Gifte aus lebenswichtigen Bereichen wie zum Beispiel dem Blut und lagert sie dort ab, wo sie uns nicht zu stark schaden. Auf Dauer gibt er uns aber über leichte Beschwerden die Möglichkeit, zu erkennen, was wir verändern müssen, um nicht ernsthaft krank zu werden. Betrachten Sie Ihren Körper deshalb im Falle von Beschwerden wie einen guten Freund, der Ihnen ehrlich und offen die Meinung sagt. Im Ayurveda wird davon ausgegangen, dass Schlacken und Gifte (Ama) im Körper durch einen Mangel an Verdauungskraft (Agni bzw. Jathartagni) auf den verschiedenen Ebenen der Körpergewebe und des Geistes gebildet werden. Dies bedeutet konkret, dass es unterschiedliche Möglichkeiten der Ansammlung von Ama gibt:

- *stofflich-materielle* Gründe, zum Beispiel durch mangelnde Verdauungskraft oder Stoffwechselstörungen, aber auch direkt durch Fehlernährung und mangelhafte Flüssigkeitszufuhr,

- *emotionale Gründe* durch nicht ausreichende Kraft zur Verarbeitung bestimmter gefühlsmäßiger Erfahrungen,
- *mentale Gründe* durch unzureichende Verarbeitung geistiger Eindrücke oder Vorstellungen.

Diese drei Ebenen sind eng miteinander verknüpft, denn Belastungen emotionaler oder mentaler Natur greifen in Form von Stress in die (biochemischen) Vorgänge des Körpers ein und können dadurch den Stoffwechsel stark beeinflussen. Auf entgegengesetztem Weg kann ein aufgrund schlechter Verdauung oder nicht typgerechter Ernährung mangelhaft versorgter Körper es dem Menschen erschweren, mit emotionalen oder mentalen Herausforderungen flexibel umzugehen. Somit wird eine körperliche Entschlackung und Entgiftung auch sehr viel zu geistig-seelischer Flexibilität, Konzentration, Gelassenheit und Ruhe beitragen. Dadurch wird deutlich, dass der menschliche Stoffwechsel in der physischen Ebene Umwandlung und Transformation in einem sehr erweiterten Rahmen repräsentiert. Wenn jemand wütend oder auch verletzt in einer Situation reagiert, wird in unserem Sprachgebrauch gern gesagt, dieser Mensch sei »sauer«. Die Prozesse, die in solch einer Situation im Körper des Betroffenen ablaufen, bewirken tatsächlich die Bildung von Säure. Fast alle Emotionen, welche mit Ärger, Wut, Zorn oder Stress in Zusammenhang stehen, erzeugen im Stoffwechsel saure Endprodukte, die der Körper neutralisieren und ausscheiden muss. Wenn die betroffene Person dann zusätzlich noch viele Lebensmittel zu sich nimmt, die ebenfalls Säuren im Körper hinterlassen, wird es für den Organismus schwierig, diese wieder auszuscheiden. Er wird sie irgendwo deponieren. Das kann zu Symptomen wie Haarausfall, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, besonders im Nacken-Schulter-Bereich, rheumatischen Erscheinungen, Krämpfen, Gicht bis hin zu Bluthochdruck, Bandscheibenleiden oder Osteoporose führen. Aber eben

auch zu fehlender Flexibilität, zu Aggressivität, Abneigung und Hochmut.

Zu den am stärksten säurebildenden Lebensmitteln zählen tierische Produkte wie Fleisch, Wurst, Fisch und die meisten Käsesorten, dazu im Besonderen raffinierter Zucker, Weißmehlprodukte, alkoholische Getränke und alle raffinierten Nahrungsmittel. Diese säurebildenden Genüsse verschlimmern das innerkörperliche Geschehen des beschriebenen »sauren« Menschen.

Zurück zu einem ausgeglichenen Milieu verhelfen eine liebevolle, positive Lebenseinstellung und basenbildende Lebensmittel. Dazu gehören fast alle Gemüsesorten, die meisten Kräuter, besonders die bitteren, viele Gewürze und einige Obstsorten. Diese Lebensmittel unterstützen uns darin, den Ärger zu kühlen und den Stoffwechsel wieder in die Mitte zu bringen.

Aber auch spezielle Atemtechniken des Pranayama können unterstützen, überschüssige Säuren zu neutralisieren und auszuscheiden. Entspannungsübungen, Meditation und Gebet sind ebenfalls kraftvolle Möglichkeiten, den Menschen wieder in seine Mitte zu bringen.

Dhatus - Die sieben Gewebe des Körpers

Um die Wirkung der Doshas besser zu verstehen, wollen wir die ayurvedische Sichtweise über die Körpergewebe (Dhatus) betrachten. Denn hier manifestieren sich vor allem auch die verschlackungsbedingten Ungleichgewichte zwischen den Doshas.

Die sieben Körpergewebe entstehen nacheinander in sieben Entwicklungsstufen und bauen aufeinander auf. Dies ist wie eine Veredlung, ähnlich der Verarbeitung von Milch, aus der man Sahne macht, daraus Butter und aus der Butter reines Butterfett, das berühmte Ghee der ayurvedischen Küche, des-



Nicky Sitaram Sabnis

[Entschlacken und Entgiften mit Ayurveda](#)

Körper, Geist und Psyche klären

240 Seiten, kart.
erschienen 2009



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