



Vasant Lad Lehrbuch des Ayurveda - Band 2

Leseprobe

[Lehrbuch des Ayurveda - Band 2](#)

von [Vasant Lad](#)

Herausgeber: The Ayurvedic Press



<http://www.unimedica.de/b14766>

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

Copyright:

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

Inhalt

Vorwort	xi
Über den Autor	xv
Die Verwendung von Sanskrit	xvii
1 Nidāna Pañchakam ~ Die fünf klinischen Barometer 1	
<i>Die Bedeutung, die Ursache der Krankheit zu verstehen</i>	1
Ursachen einiger spezieller Krankheiten	4
Nidānam	5
<i>Gründliche Untersuchung der Hetu-Kategorien</i>	6
Pūrva Rūpa	14
Rūpa	17
Upashaya	18
<i>Antagonistische Behandlungen</i>	19
<i>Behandlungen mit ähnlichen Mitteln</i>	20
Samprāpti	23
<i>Arten von Samprāpti</i>	23
<i>Zusammenfassung</i>	26
2 Samprāpti ~ Der Krankheitsverlauf 27	
Krankheitsstadien	29
<i>Erste Phase: Ansammlung (Sañchaya)</i>	29
<i>Zweite Phase: Reizung (Prakopa)</i>	30
<i>Dritte Phase: Ausbreitung (Prasara)</i>	31
<i>Vierte Phase: Ablagerung oder Lokalisierung (Sthāna Samsraya)</i>	32
<i>Fünfte Phase: Manifestation (Vyakti)</i>	33
<i>Sechste Phase: Differenzierung von Krankheit, Zerstörung von Geweben und Komplikationen (Bheda)</i>	34
Samprāpti und die Gunas	35
Vyādhi Mārga – Die Bahnen der Erkrankung	38
Dosha Gati	41
<i>Dosha Gati und allgemeine Störungen durch Auf-, Abwärts- und Linearbewegung der Doshas</i>	45
<i>Zusammenfassung</i>	51
3 Vyādhi ~ Die Krankheit 53	
Definitionen von Krankheit	54
Krankheitsstufen	56
Weiträumige Klassifikationen von Krankheit	57
Örtlich begrenzte oder spezifische Klassifikationen von Krankheit	59
Strukturelle Unterteilungen von Krankheit	60
Lakshanam (Zeichen und Symptome)	62
Sādhya - Asādhya (Prognose)	64
<i>Zusammenfassung</i>	65

4	Trividhā Parīkshā ~ Die drei Kategorien der klinischen Untersuchung 67	
	Darshanam (visuelle Untersuchung)	69
	<i>Größe</i>	69
	<i>Gewicht</i>	70
	<i>Gliedmaßen</i>	70
	<i>Kopf</i>	71
	<i>Gesicht</i>	71
	<i>Hals</i>	71
	<i>Eigenschaften der Gesichtslinien, Erhebungen und Falten</i>	72
	<i>Brust</i>	73
	<i>Bauch</i>	74
	<i>Taille und Leiste</i>	76
	<i>Haare</i>	76
	<i>Nägel</i>	77
	<i>Sinnesorgane</i>	77
	<i>Körpersysteme</i>	83
	Sparshanam (Tastuntersuchung)	83
	<i>Brust</i>	84
	<i>Brustuntersuchung</i>	87
	<i>Bauch</i>	88
	<i>Wirbelsäule</i>	91
	Unterkategorien von Sparshanam	91
	<i>Ākotanam (Abklopfen)</i>	91
	<i>Shravanam (Abhören)</i>	97
	<i>Modifizierte Perkussion mit Auskultation</i>	100
	Prashnam (Befragung)	107
5	Ashtavidhā Parīkshā ~ Die Acht Methoden der klinischen Untersuchung 113	
	Nādi Parīkshā (Puls)	113
	Mūtra Parīkshā (Urin)	120
	Purīsha oder Mala Parīkshā (Stuhl)	124
	Jihva Parīkshā (Zunge)	127
	Shabda Parīkshā (Sprache)	132
	<i>Die vier Kategorien der Sprache</i>	136
	Sparsha Parīkshā (Berühren oder Abtasten)	142
	Drig oder Netra Parīkshā (Augenuntersuchung)	144
	Ākruti Parīkshā (körperliche Form oder Erscheinung)	149
	Zusammenfassung	154
6	Rugna Patrakam ~ Formular zur Patientenbeurteilung 157	
	<i>Ernährungsfragebogen</i>	164
	<i>Sāra</i>	172
	Rugna Patrakam in Kurzform	178

7	Das Prakruti-Vikruti-Paradigma ~ Beurteilung des Konstitutionstyps 179	
	Prakruti: Ihr einmaliger Körpertyp	179
	<i>Janma Prakruti</i>	182
	<i>Deha Prakruti</i>	183
	<i>Dosha Prakruti</i>	185
	Sieben Arten von Prakruti	185
	<i>Wie sich die Qualitäten der Doshas in der Prakruti ausdrücken</i>	187
	Beurteilung der Prakruti	190
	<i>Zusammenfassung der Prakruti</i>	201
	Vikruti: Der aktuelle Zustand Ihrer Doshas	202
	Beurteilung der Vikruti	205
	Manas Prakruti: Ihre geistige Konstitution.....	206
	<i>Arten von Manas Prakruti</i>	210
	Beurteilung von Manas Prakruti	211
	Beurteilung von Manas Vikruti.....	215
	<i>Ursachen von Manas Vikruti</i>	216
	<i>Fünf verbreitete Ursachen von Manas Vikruti</i>	217
	Zusammenfassung.....	219
8	Agni und Koshtha Parīkshā ~ Beurteilung von Verdauungsfeuer und Verdauungstrakt 221	
	Klinische Beurteilung von Agni	224
	<i>Ursachen von unausgewogenem Agni</i>	224
	<i>Die vier Agni-Arten in Bezug auf die Doshas</i>	225
	Geistige Verdauung	227
	Untersuchung des Koshtha	230
	Zusammenfassung.....	233
9	Āma ~ Stoffwechselabfälle, die Grundursache von Krankheit 235	
	<i>Allgemeine Zeichen und Symptome von Āma</i>	238
	Sāma und Nirāma Doshas und Malas	238
10	Dosha Vijñānam ~ Fachwissen über Dosha-Störungen 241	
	Interaktionen der drei Doshas	241
	<i>Gesteigerte und verminderte Doshas und Dosha Dushti</i>	244
	Erhöhtes Vāta-Dosha (Dosha Vruddhi)	245
	<i>Zeichen und Symptome von vermehrtem Vāta</i>	250
	<i>Klassische Definitionen der Zeichen und Symptome von vermehrtem</i>	
	<i>Doshas gelangen in die Dhātus</i>	255
	Erhöhtes Pitta-Dosha (Dosha Vruddhi)	256
	<i>Zeichen und Symptome von vermehrtem Pitta</i>	260
	Erhöhtes Kapha-Dosha (Dosha Vruddhi)	265
	<i>Zeichen und Symptome von vermehrtem Kapha</i>	270
	Verminderte Doshas (Dosha Kshaya).....	271
	Zusammenfassung.....	273

11	Dhātu und Mala Vijñānam ~ Fachwissen über die Störungen der Gewebe und Körperabfälle 279	
	Störungen der Dhātus (Gewebe).....	279
	<i>Verlangen</i>	281
	Störungen von Rasa Dhātu.....	282
	<i>Fieber</i>	283
	<i>Erhöhtes und verringertes Rasa Dhātu</i>	283
	Störungen von Rakta Dhātu.....	286
	Störungen von Māmsa Dhātu.....	292
	<i>Die Rolle von Māmsa Dhātu für das emotionale Wohlergehen</i>	294
	Störungen von Meda Dhātu.....	297
	Störungen von Asthi Dhātu	307
	Störungen von Majjā Dhātu	312
	Störungen von Shukra und Ārtava Dhātu.....	320
	Störungen von Stanya (Brustgewebe).....	324
	Zusammenfassung von Dhātu Dushti, Vruddhi und Kshaya.....	326
	Störungen der Malas (Körperausscheidungen).....	327
	<i>Störungen von Mūtra (Urin)</i>	327
	<i>Störungen von Purīsha (Stuhl)</i>	328
	<i>Störungen von Sveda (Schweiß)</i>	330
12	Prāna, Tejas, Ojas Vijñānam ~ Fachwissen über Störungen der drei Körperessenzen 331	
	Störungen von Prāna, Tejas und Ojas	332
	Ojas.....	333
	Ojo-Erkrankungen	335
	<i>Ojo Visramsa (verlagerte Ojas)</i>	336
	<i>Ojah Kshaya (verringerte Immunität)</i>	337
	<i>Ojo Vruddhi (verstärkte oder unverarbeitete Ojas)</i>	339
	<i>Ojo Vyāpad (durch ein oder mehrere Doshas gestörte Ojas)</i>	339
	Tejas.....	340
	Tejo-Erkrankungen	341
	<i>Tējo Visramsa (verlagerte Tejas)</i>	341
	<i>Tējo Kshaya (verminderte Tejas)</i>	341
	<i>Tējo Vruddhi (verstärkte oder unverarbeitete Tejas)</i>	342
	<i>Tējo Vyāpad (durch ein oder mehrere Doshas gestörte Tejas)</i>	342
	Prāna	343
	Prāna-Erkrankungen	344
	<i>Prāna Visramsa (verlagertes Prāna)</i>	344
	<i>Prāna Kshaya (vermindertes Prāna)</i>	344
	<i>Prāna Vruddhi (verstärktes oder unverarbeitetes Prāna)</i>	345
	<i>Prāna Vyāpad (durch ein oder mehrere Doshas gestörtes Prāna)</i>	345
13	Sroto Vijñānam ~ Fachwissen über Störungen der Körperkanäle 347	
	Arten der Sroto-Störungen	348
	Ursachen von Sroto-Störungen	350

Die Empfangskanäle: Prāna, Nahrung, Wasser	352
Störungen von Prāna Vaha Srotas (Atemwege und Prānakanal).....	352
Ujjayi-Atmung	354
Störungen von Anna Vaha Srotas (Verdauungssystem).....	355
Störungen von Ambu Vaha Srotas (Wasserregulierungssystem)	356
Die Kanäle zur Ernährung und Versorgung des Körpers: Die Dhātu	
Srotāmsi	358
Störungen von Rasa Vaha Srotas (Plasmakanal).....	358
Störungen von Rakta Vaha Srotas (Blutkanal)	359
Störungen von Māmsa Vaha Srotas (Muskelkanal).....	360
Störungen von Meda Vaha Srotas (Fettkanal)	361
Störungen von Asthi Vaha Srotas (Knochenkanal)	362
Störungen von Majjā Vaha Srotas (Nervensystem & Knochenmarkskanal)	364
Störungen von Shukra Vaha Srotas (männlichen Reproduktionssystem) ...	365
Störungen von Ārtava Vaha Srotas (weibliches Reproduktionssystem)	366
Störungen von Stanya Vaha Srotas (Kanal für die Laktation)	368
Die Ausscheidungskanäle: Stuhl, Urin, Schweiß.....	368
Störungen von Purīsha Vaha Srotas (Ausscheidungssystem).....	368
Störungen von Mūtra Vaha Srotas (Harnwege)	371
Störungen von Sveda Vaha Srotas (Schweißregulierungssystem)	372
Der Kanal des Verstandes.....	373
Störungen von Mano Vaha Srotas (dem Verstandeskanal)	373
Schlussbetrachtung.....	374

Anhang | 377

Tab. 46: Dhātu Dushti: Der Eintritt der Doshas in die Dhātus	377
Tab. 47: Darshana-Parīkshā-Untersuchung	381
Tab. 48: Durch Organpulse am re. Handgelenk angezeigte Krankheiten	382
Tab. 49: Durch Organpulse am li. Handgelenk angezeigte Krankheiten	383
Tab. 50: Srotāmsi-Untersuchungsformular	384
Tab. 51: Bestimmung Ihrer Prakruti (Konstitution).....	392
Tab. 52: Bestimmung Ihrer Vikruti (aktueller Zustand)	393
Tab. 53: Richtlinien zur Bestimmung Ihrer geistigen Konstitution	394
Tab. 54: Klinische Beobachtungen zu den vier Bedingungen von Agni	395
Tab. 55: Die 80 klassischen Vāta-Erkrankungen	398
Tab. 56: Die 40 klassischen Pitta- und 20 Kapha-Erkrankungen	399
Tab. 57: Srotāmsi-Grundlagen	400
Tab. 58: Srotāmsi: Klinische Aspekte und Zusammenhänge.....	401

Glossar | 405

Danksagung / 419

Bibliographie und ausgewählte Publikationen | 421

Über den Buchumschlag | 423

Stichwortverzeichnis | 425

Liste der Tabellen | 445

8

Agni und Koshtha Parīkshā *Beurteilung von Verdauungsfeuer und Verdauungstrakt*

आयुर्वेद

Agni Parīkshā steht für die klinische Untersuchung von Agni. Agni ist das verdauende Stoffwechselfeuer, das die Verdauung, Absorption, Verwertung und Umwandlung der Nahrung lenkt. Der ganze Verdauungsprozess benötigt etwa sechs bis acht Stunden und die Nahrung durchläuft entsprechend der unterschiedlichen Geschmacksrichtungen verschiedene Stadien. Aber die Verdauung endet nicht mit der Absorption durch den Dickdarm und die Ausscheidung von Abfallstoffen. Es findet eine sehr feinstoffliche Verdauung auf Zellebene statt, um die Zellen all unserer Gewebe zu versorgen. Mithilfe von zellulärem Agni (*Pīlu* und *Pithara Agni*) wird diese verdaute Nahrung weiter in die reine Energie des Bewusstseins verwandelt, die den Geist nährt. Somit wird Essen schließlich zu Geist.

Es gibt viele verschiedene Arten von Agni, doch das bedeutendste ist *Jāthara Agni*, das hauptsächlich im Magen vorhandene Verdauungsfeuer. Die *Bhūta Agnis*, die in der Leber sitzen, sind die fünf Arten von Agni, die mit jedem der fünf Elemente verbunden sind:

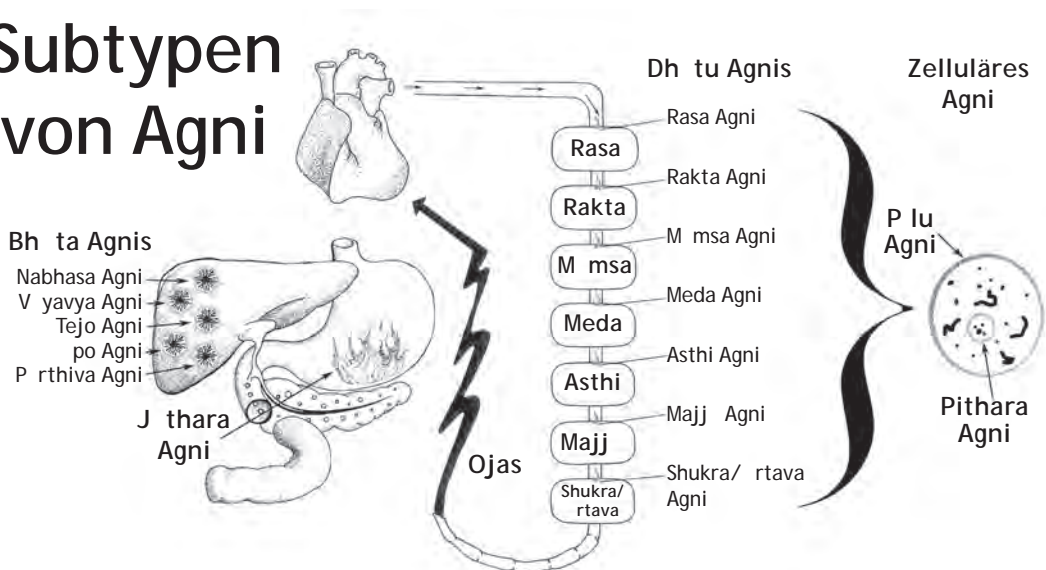
- * *Nābhasa Agni* (Äther) erhält zellulären Raum für Kommunikation aufrecht
- * *Vāyavya Agni* (Luft) unterstützt zelluläre Bewegungen
- * *Tejo Agni* (Feuer) lenkt die Stoffwechselaktivität
- * *Āpo Agni* (Wasser) nährt das Zytoplasma
- * *Pārthiva Agni* (Erde) stärkt die Zellmembran

Jedes der sieben Dhātus (Gewebe) hat sein eigenes Agni und auf Zellebene besteht Pīlu Agni in der Zellmembran und Pithara Agni in jedem Zellkern. Es gibt also viele andere Arten von Agni, die alle Funktionen des menschlichen Körpers lenken. Laut dem Āyurveda kann kein Dosha, Dhātu, Mala oder Organ seine physiologischen Funktionen ohne Agni ausführen.

Gesundes, robustes Agni hat viele der Qualitäten von Pitta. Pitta ist der Behälter, Agni der Inhalt. Agni ist:

- * Heiß, es bewahrt die Körpertemperatur.
- * Trocken, es spaltet Nahrung in kleine Teilchen auf und hilft bei der Absorption von Mineralien.
- * Scharf, es dringt in die Nahrungsmoleküle ein und lenkt die molekulare Verdauung.
- * Leicht, es hilft bei Verdauung und Absorption.
- * Feinstofflich, es gelangt in die Kapillaren und Zellen.
- * Sich ausbreitend, es erhält die optimale flüssige Qualität, so dass sie sich ausbreitet und in die Nahrungsmoleküle vordringt.
- * Wohlriechend, es leitet den Geschmack der Nahrung. Ist das Agni gesund, schmeckt jede Art von Essen gut.

Subtypen von Agni



Sind Symptome akuter oder chronischer Verdauungsstörung vorhanden, sollte man nichts essen und nur warmes Wasser trinken. Manche Leute haben so ein niedriges Agni, dass sofort nach dem Essen ihre Augen zufallen und sie langsam, träge und schläfrig werden. Leiden wie chronisches Erschöpfungssyndrom haben mit niedrigem Agni zu tun.

Tabelle 22: Zeichen und Symptome des Zustands von Agni

Gesundes Agni, normale Verdauung	Agni Māndya, chronische Verdauungsstörung	Unausgewogenes Agni, akute Verdauungsstörung
Normaler Hunger und Durst Subjektives Gefühl der Leichtigkeit im Magen Stattfindendes Aufstoßen hat nie den Geschmack vorher verzehrter Nahrung Saubere Zunge (gesundes Jāthara Agni) Gute Geschmackswahrnehmung Aufgewecktheit Richtige Stuhlgänge (keine Verstopfung oder Durchfall) Normale Blasenentleerung Gute Verdauung, Verwertung und Absorption Gute visuelle Wahrnehmung Normale Temperatur Gesunde Farbe und Hautfarbe Mut und Selbstvertrauen Freude, Fröhlichkeit und Zufriedenheit Geistige Klarheit und Ganzheit Zuneigung und Enthusiasmus Gut genährtes Gewebe Gesunde Produktion von Ojas, Tejas und Prāna Unterscheidungsfähigkeit Intelligenz Geduld Verbesserte Langlebigkeit und Bewahrung der Lebensdauer Gesundes Leuchten und Glanz Elan, Vitalität, Stärke und Ausdauer Ausrichtung, Zielstrebigkeit und angemessene Ziele	Geringer Appetit Schwere im Magen Aufstoßen mit Geruch vom gestrigen Essen Belegte Zunge (Zeichen von Toxinen) Schlechter Atem Ruhelosigkeit Verstopfung oder Durchfall Faules Gas und übelriechender Kot Schlechte Verwertung und Malabsorption Gestörte visuelle Wahrnehmung Schlechter Kreislauf Abnorme Farbe und Hautfarbe Furcht Kummer, Traurigkeit, Depression Verwirrung Apathie, Abneigung Gewebeauszehrung Depletion von Ojas, Tejas und Prāna Unentschlossenheit und mangelnde Unterscheidungsfähigkeit Mangelnde Intelligenz Ungeduld Verkürzte Lebenszeit Glanzlosigkeit Schwäche und Abgeschlagenheit Übelkeit Bauchschmerzen Emotionales Essen Schlaflosigkeit Ungeeignete Ausrichtung und unpassende Ziele	Kein Hunger oder Durst Heißhunger Blähungen Aufstoßen hat den Geruch vom gestrigen Essen Belegte Zunge (geringes Jāthara Agni und Produktion von Toxinen) Schlechter Geschmack im Mund Schwäche und Abgeschlagenheit Unzufriedenheit Verstopfung oder Durchfall Harnprobleme Ungesunde Haut und weiße oder dunkle Verfärbung

Klinische Beurteilung von Agni

Wir sollten den Zustand von Agni aus klinischen Gründen in Erfahrung bringen. Die Dosis eines Medikaments hängt von der Stärke des Agni sowie dem Alter des Patienten ab und wie lange der Betreffende die Krankheit schon hat. Agni lässt sich aus der Untersuchung von Dingen wie Appetit, Verdauungsfähigkeit, Energieniveau, Zahl der Mahlzeiten, die jemand am Tag isst und Ausscheidungsgewohnheiten ermitteln.

Es besteht eine bemerkenswerte Verbindung zwischen Agni und Körpergewicht. Sie können einen Menschen auf einer empfindlichen Waage vor dem Essen wiegen, ihn essen lassen und dann das Gewicht erneut messen. Falls Agni stark und gesund ist, gibt es keine bedeutende Veränderung im Körpergewicht. Besteht geringes Agni, gibt es eine leichte Erhöhung beim Gewicht, während hohes Agni zu einer Gewichtsabnahme führen kann.

Ursachen von unausgewogenem Agni

Die Hauptursache einer Unausgewogenheit von Agni ist eine Verschlimmerung der Doshas. Ein Vāta-Mensch mit Vāta verstärkender Ernährungsweise oder Lebensstil erzeugt eine gestörte bewegliche Qualität, dadurch wird die Flamme von Agni *vishama* (unregelmäßig). Wir untersuchen später die Dosha-Wirkungen auf Agni, aber zunächst gibt es einige besondere Ursachen von unausgeglichenem Agni.

- * Überessen
- * Zur falschen Zeit essen
- * Essensreste
- * Extrem trockenes oder kaltes Essen
- * Unverträgliche Nahrungskombinationen
- * Unpassende Fastenarten
- * Exzessive Wasseraufnahme
- * Rauchen, Trinken und Drogenabhängigkeit
- * Unterdrückung natürlicher Triebe
- * Wetter, das nicht der Jahreszeit entspricht
- * Regenwetter (die Regenzeit in manchen Ländern)
- * Sommer ist eine Jahreszeit, wenn die Menschen ihre Körpertemperatur verringern, indem sie mehr schwitzen und trinken, wodurch das Agni verringert wird. Andererseits ist der Winter die gesündeste Jahreszeit, denn das Agni aus dem Randbereich wird in den Magen-Darm-Trakt verschoben.
- * Emotionale Faktoren wie Sorgen, Angst, Furcht, Nervosität, Kummer, Traurigkeit, Ärger, Frustration und allgemeiner Stress
- * Falsche Art der Pañchakarma-Behandlung

Die vier Agni-Arten in Bezug auf die Doshas

Die folgenden Varianten von Agni, auch wenn sie mit einem speziellen Dosha verknüpft sind, entstehen durch Unausgewogenheiten in Agni und Dosha. Vishama Agni z.B. tritt bei Leuten mit Vāta Prakruti und jedem mit Vāta Vikruti häufig auf. Vishama Agni erhöht Vāta zusätzlich und produziert Vāta-Symptome. Genauso ist Tikshna Agni bei Menschen mit Pitta Prakruti und Pitta Vikruti verbreitet und Manda Agni bei Leuten mit Kapha Prakruti und Kapha Vikruti. Bitte lesen Sie im *Lehrbuch des Āyurveda, Band 1, Agni*, nach, um mehr über die vier Spielarten von Agni zu erfahren. Werfen Sie auch einen Blick auf die ausgegliederte Tabelle „Klinische Beobachtungen zu den vier Bedingungen von Agni“ auf Seite 342.

Jemand kann Einfach-Dosha-, Zweifach-Dosha- oder sogar Dreifach-Dosha-Störungen von Agni haben.

Vishama-Tikshna Agni ist Vāta-Pitta-Typ. Es herrscht ein unregelmäßiger Appetit (Vishama) vor, also isst derjenige eine kleine Mahlzeit, aber nur zwei oder drei Stunden nach dem Essen wird dieser Mensch hungrig (Tikshna). Es ist, als gäbe es eine lebendige Kohle (Agni), die mit Asche (Āma) bedeckt ist. Wenn Sie in die Asche blasen, fliegt sie weg und das Agni brennt hell.

Tikshna-Vishama Agni ist Pitta-Vāta-Typ. Es besteht starker Appetit (Tikshna), somit isst der Betreffende eine große Mahlzeit, doch nach dem Essen findet unregelmäßige Verdauung mit Gas und Blähungen (Vishama) statt.

Tikshna-Manda Agni ist Pitta-Kapha-Typ. Der Appetit ist stark (Tikshna), sodass jemand eine große Mahlzeit einnimmt, doch dann ist die Verdauung sehr schwach.

Manda-Tikshna Agni ist Kapha-Pitta-Typ. Vor dem Essen hat derjenige keinen Appetit (Manda), aber nur zwei oder drei Stunden nach dem Essen wird dieser Mensch wieder hungrig (Tikshna).

Manda-Vishama Agni ist Kapha-Vāta-Typ. Vor dem Essen hat der Betreffende keinen Appetit (Manda) und nach dem Essen erfolgt unregelmäßige Verdauung mit Gas und Blähungen (Vishama).

Vishama-Manda Agni ist Vāta-Kapha-Typ. Der Appetit ist unregelmäßig und jemand verdaut nicht einmal ein wenig Nahrung, das verursacht also Trägheit, Blähungen und Schläfrigkeit.

Vishama-Tikshna-Manda Agni ist Vāta-Pitta-Kapha-Typ. Das kann sehr ernste Probleme wie Krebs auslösen.

Tabelle 23: Zeichen und Symptome der vier Arten von Agni

Vishama Agni (unregelmäßiger Stoffwechsel)	Tikshna Agni (Hypermetabolismus)	Manda Agni (Hypometabolismus)	Sama Agni (ausgeglichener Stoffwechsel)
<p>Sprunghaftes Agni Unregelmäßiger Appetit Verdauungsstörung Verstopfung Gas Blähungen Bauchdehnung Kolikartige Schmerzen Dumpfe Brust- oder Bauchschmerzen Ein Gefühl von Schwere nach dem Essen Gurgeln im Darm Trockene Haut Trockener Mund Schlaflosigkeit Abwechselnd Durchfall und Verstopfung Hämorrhoiden Zahnfleischrückgang Muskelkrämpfe Knackende und knallende Gelenke Tendenz zu Arthritis Osteoporose Ischias Schmerzen im unteren Rücken Bräunlich-schwarzer Zungenbelag Tief sitzende Furcht Unsicherheit Angst und ein Verlangen nach Fleisch oder anderem Protein^a</p>	<p>Starker Appetit Der Betreffende fühlt sich unterzuckert, wenn er nicht rechtzeitig isst Tendenz zu Magensäure-überfunktion Säurebedingte Verdauungsbeschwerden Übersäuerung Sodbrennen Säurehaltiger Speichel Übelkeit Erbrechen Loser Stuhl Durchfall Dysenterie Fieber Gereiztheit Aggressivität Verlangen zu kontrollieren Tendenz zu Gastritis Colitis oder Colitis ulcerosa Nesselsucht Ausschläge Urtikaria Akne und viele andere Hauterkrankungen</p>	<p>Niedriges Agni Geringer Appetit Träge Verdauung Langsamer Stoffwechsel Kann keine normale Kost verdauen Schwere im Magen (selbst ohne Essen) Unmäßig viel Speichelbildung Kopfgrippe Verschleimung Husten Übelkeit Erbrechen von Schleim Blähungen Lethargie Ein Übermaß an Schlaf Kalte klamme Haut Schilddrüsenunterfunktion Übergewicht oder Fettsucht Ödem Lymphstauung Generalisierte Schwäche Tendenz zu Hyperglykämie Allergien Hypertonie Anhaftung Gier Besitzgier Langeweile Melancholie Depression und ein starkes Verlangen nach heißem, scharfem, trockenem, stark gewürztem Essen und möglicherweise Alkohol</p>	<p>Normaler Appetit Normale Verdauung Richtige Ausscheidung Jemand hat nie Übelkeit oder Anorexie Verdaut eine ordentliche Menge und Qualität jeder Kost Optimale stabile Gesundheit Übermaß an Ojas, Tejas und Prāna Normale Immunität Hohe Energie Ausgeglichener Stoffwechsel Gleichbleibendes Gewicht Normaler Blutdruck Tiefer Schlaf Ruhiges Gemüt Klare Wahrnehmung Enthusiasmus Liebt das Leben Lebt ein langes, gesundes Leben</p>

a. Beachten Sie, dass Fleisch essen den Betreffenden noch weiter krank machen kann, indem die Verdauung überbeansprucht wird und Toxine produziert.

Geistige Verdauung

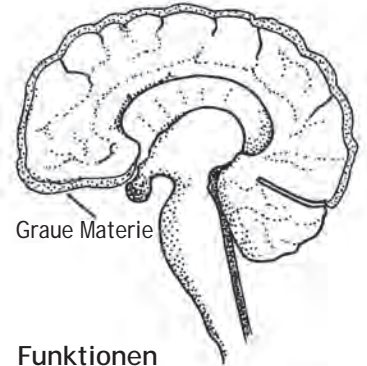
Es besteht eine mystische Verbindung zwischen der körperlichen Verdauung des Essens und der geistigen Verdauung von Informationen. Agni ist überall im Körper. Da gibt es das zentrale Verdauungsfeuer im Magen-Darm-Trakt, Bhūta Agni in der Leber, Dhātu Agni in den Geweben und Pīlu und Pithara Agni auf Zellebene. Auf geistiger Ebene besteht Sādhaka Agni und Manas Agni. Agni lenkt das Leben und die Langlebigkeit und ist für Wissen, Verständnis, Begriffsvermögen, Erkennung und Identifikation verantwortlich.

Wenn wir hungrig sind, nehmen wir Nahrung, Wasser und Luft auf, die von Agni verdaut werden müssen. Was auf körperlicher Ebene gilt, ist auch auf der mentalen Ebene richtig, wo Gedanken, Gefühle und Emotionen verdaut werden müssen. Gedanken, Gefühle und Emotionen sind auch Lebensmittel, die von Sādhaka Agni in reine Intelligenz umgewandelt werden müssen, dem Endprodukt der geistigen Verdauung.

Mano Vaha Srotas lenkt zusammen mit Tarpaka Kapha, Sādhaka Pitta und Prāna Vāyu den geistigen Prozess der Verdauung. Die Sinneswahrnehmung wird vom Prāna zum Verstand getragen, der dann das Vorhandensein eines Objekts fühlt. Diese Gefühle werden dann vom Prāna zum Buddhi transportiert, wo sie einen Ausscheidungsprozess durchlaufen, denn Buddhi unterscheidet zwischen Richtig und Falsch. Dann bringt Buddhi diese Informationen zum Smṛuti, dem Gedächtnis. Hier vergleicht es die aktuelle Information mit vergangenen Erinnerungen. Schließlich führt Ahamkāra, der das „Ich“ oder Ego formt, mithilfe des Bewusstseins zum Verstehen. Dieser Vorgang ist geistige Verdauung.

Im *Lehrbuch des Āyurveda, Band 1*, haben wir den Ablauf der körperlichen Verdauung mit seinen sechs Verdauungsphasen und den Wirkungen von Rasa (Geschmack), Vīrya (Potenz oder Energie) und Vipāka (postdigestiver Wirkung) untersucht. Prabhāva ist ein spezieller, dynamischer Effekt, der auf Zellebene stattfindet, wo die Nahrung zu Ojas, Tejas und Prāna verarbeitet wird. Bei der physischen Verdauung besteht die letztendliche Bestimmung der Nahrung darin, in diese drei physiologischen Energien umgewandelt zu werden, die das Leben der Zellen steuern. Ojas ist die reine Essenz von Kapha, Tejas die reine Essenz von Pitta und Prāna die reine Essenz des Vāta-Dosha. Auf seelischer Ebene ist Prāna der Fluss der Zellkommunikation, Tejas die Zellintelligenz und Ojas die zelluläre Immunität.

S dhaka Agni



Graue Materie

Funktionen

Bewusstes Denken
Bewusste Emotionen
Begriffsvermögen

Falls auf körperlicher Ebene gestörtes Agni vorhanden ist, besteht eine schlechte Verdauung und es wird Āma produziert. Das Gleiche geschieht auf geistiger Ebene. Sind Manas Agni, Sādhaka Agni und Pīlu oder Pithara Agni eingeschränkt, werden die Gedanken, Gefühle und Emotionen unangemessen verdaut und erzeugen geistiges Āma.

Emotion ist eine Reaktion, eine Art von Nahrung für den Geist. Denken ist eine Reaktion auf Erinnerung, doch alle Empfindungen, Gedanken, Gefühle und Emotionen müssen verdaut, absorbiert und verwertet werden, um das Verständnis entstehen zu lassen, also Intelligenz. Wird das Essen falsch verarbeitet, produziert es körperliches Āma. In ähnlicher Weise wird mentales Āma geschaffen, wenn die Aufbereitung von Informationen zu Wissen nicht stattfindet. Diese Verdauungsstörung von Gedanken, Gefühlen und Emotionen verstopft die Kanäle von Mano Vaha Srotas mit Āma und schafft seelische Probleme. So wie die Verdauung der Nahrung wichtig für die Versorgung der Zellen, Gewebe und Organe ist, wird die Verdauung von Gedanken, Gefühlen und Emotionen für die Versorgung von Manas, Budhi, *Chitta* (Geistesinhalte) und Ahamkāra benötigt.

Beim Vorgang der Zellverdauung versorgt die Nahrung auf der Ebene von Pīlu und *Pithara Pāka* den zellulären Verstand, das zelluläre Bewusstsein und die Wahrnehmung. Auf der feinstofflichsten geistigen Ebene nährt das Essen über Pithara Agni Sattva, Rajas und Tamas. Sattvische Lebensmittel bringen die Sattva-Qualität in den Verstand, sodass derjenige Klarheit, Liebe und Mitgefühl empfindet. Rajasische Kost gibt die Rajas-Qualität ab und infolgedessen wird der Geist aufgewühlt und in Versuchung geführt. Tamasisches Essen erzeugt die Tamas-Qualität auf Zellebene, also ist der Verstand lustlos und deprimiert.

Auf der Ebene des Zellkerns beeinflussen die Nährstoffe, die zum Pithara Agni gelangen, das Manas Agni. Beim Pithara Pāka – dem Verdauungsprozess im Zellkern – werden die Moleküle der Lebensmittel zum Geist. Beim umgekehrten Prozess verwandeln sich Gedanken, Gefühle und Emotionen aus dem Verstand über Pithara Agni in Materie. Der Prozess von *Pithara Pāka* ist eine Brücke, über die Materie zu Energie und Energie zu Materie wird.

Die Nahrung hat Qualitäten von Sattva, Rajas und Tamas, aber das sind materielle Ausdrucksformen der drei Gunas auf physischer Ebene. Der Geist ist reines Sattva, und Rajas und Tamas sind essentiell für deren Funktion. Daher müssen *Sattva*



Vasant Lad

[Lehrbuch des Ayurveda - Band 2](#)

Ein vollständiger Leitfaden für die klinische Untersuchung

472 Seiten, geb.
erschienen 2014



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