

Vasant Lad

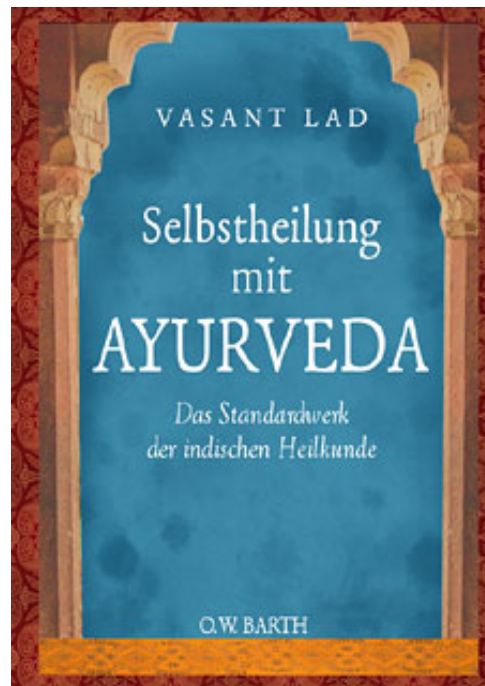
Selbstheilung mit Ayurveda

Leseprobe

[Selbstheilung mit Ayurveda](#)

von [Vasant Lad](#)

Herausgeber: Droemer Knaur Verlag



<http://www.unimedica.de/b11979>

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>



Krankheiten und Heilmittel von A bis Z

Akne

*(siehe auch Hautpflege
nach ayurvedischen Prinzipien)*

Akne ist das Resultat eines Übermaßes von Pitta, wobei sich dieses Dosha unter der Haut bewegt und in Form von Pickeln zutage tritt. Die ayurvedische Medizin empfiehlt verschiedene natürliche Methoden zur Bekämpfung von Akne.

Für die Entstehung eines Pitta-Übermaßes gibt es zahlreiche Ursachen. Unter anderem kann es durch emotionalen Stress, durch prämenstruelle Veränderungen des Hormonspiegels und durch Einwirken bestimmter chemischer Stoffe oder eine zu starke Sonneneinstrahlung entstehen. Doch kann auch eine bakterielle Infektion der Grund sein. Die Ursache richtig zu erkennen ist wichtig, damit dieselbe adäquat behandelt oder, im Fall der Einwirkung von Chemikalien oder Sonnenlicht, einfach vermieden werden kann.

Folgen Sie einer Pitta befriedenden Diät.

Weil Akne eine Pitta-Störung ist, besteht die erste Behandlungsmaßnahme darin, der in Kapitel 8 beschriebenen Diät zur Befriedung von Pitta zu folgen. Meiden Sie stark gewürzte und fermentierte Nahrungsmittel, Salz, Gebratenes und Zitrusfrüchte. Bevorzugen Sie statt dessen Nahrungsmittel wie Reis, Haferschleim und Apfelmus.

Kräuter zum Ausgleich von Pitta: Die folgende Kräutermischung eignet sich ausgezeichnet zur Befriedung eines Pitta-Übermaßes, das Akne verursacht.

Kutki
Guduchi
Shatavari

Stellen Sie ein Gemisch aus gleichen Anteilen dieser drei Kräuter her (Sie können mit jeweils 1 Teelöffel beginnen), und nehmen Sie 2-3mal täglich 1/4 Teelöffel davon nach den Mahlzeiten ein. Nehmen Sie das Pulver auf die Zunge, und spülen Sie es mit warmem Wasser hinunter.

- Einen nützlichen Tee können Sie aus den Küchengewürzen Kumin, Koriander und Fenchel zubereiten. Lassen Sie nach jeder Mahlzeit 1/3 Teelöffel von jedem dieser drei Kräuter 10 Minuten lang in heißem Wasser ziehen; gießen Sie die Flüssigkeit dann ab, und trinken Sie diesen Tee 3mal täglich.

Trinken Sie blaues Wasser: Füllen Sie eine klare Glasflasche oder einen Krug mit Wasser, und decken Sie das Gefäß mit blauem Transparentpapier ab (beispielsweise mit blauem Zellophan, das Sie in Geschäften für Künstlerbedarf kaufen können). Stellen Sie den Behälter dann etwa 2 Stunden in die Sonne. Trinken Sie täglich 1-3 Gläser (je ca. 0,2 l) davon. Das Wasser hat eine kühlende, beruhigende Wirkung. Ob Sie es glauben oder nicht, es wirkt tatsächlich!

Aloe-Vera-Saft: Sie können zur Behandlung von Akne 2mal täglich ½ Glas reinen Aloe-Vera-Saft trinken.

Reinigen Sie Ihren Dickdarm regelmäßig: Den Dickdarm regelmäßig zu reinigen ist sehr wichtig, damit die Giftstoffe aus dem Körper entfernt werden. Dies können Sie erreichen, indem Sie täglich vor dem Zubettgehen ½ -1 Teelöffel Amalaki einnehmen (in Pulverform auf die Zunge) und mit warmem Wasser hinunterspülen.

Einreiben mit einer Melone: Reiben Sie die Haut vor dem Zubettgehen mit einer Melone ein, und lassen Sie den Melonensaft über Nacht auf der Haut. Die kühlende, Pitta verringernde Qualität der

Heilende Pasten für die Haut

Die im folgenden beschriebenen drei Pasten, die Akne verringern, können Sie selbst herstellen und auf Ihre Haut auftragen.

1. Mischen Sie 1 Teelöffel Kichererbsenmehl (in indischen Lebensmitteläden und in Geschäften für biologische Lebensmittel erhältlich) mit so viel Wasser, daß eine Paste entsteht, und waschen Sie damit Ihr Gesicht. Spülen Sie die Paste anschließend mit Wasser ab, und tragen Sie danach eine der beiden folgenden Pasten auf.
2. Mischen Sie Mandelpulver mit ein wenig Wasser, und tragen Sie die so entstandene Paste auf Ihr Gesicht auf. Lassen Sie sie antrocknen, lassen Sie sie bis zu einer halben Stunde auf die Haut einwirken, und spülen Sie sie dann ab. (Mandelmehl selbst in einer Kaffee- oder Nußmühle herstellen.)
3. Eine Paste aus Sandelholz- und Kurkuma-Pulver, vermischt mit Ziegenmilch, wirkt heilend auf die Haut. Nehmen Sie ¼ Teelöffel Kurkuma- und ½ Teelöffel Sandelholzpulver, und fügen Sie so viel Ziegenmilch hinzu, daß eine Paste entsteht. Tragen Sie dieses Gemisch auf Ihre Haut auf. HINWEIS: Ihr Gesicht wird danach bis zu 5 Tage lang eine gelbe Farbe annehmen, doch wirkt dieses Mittel sehr lindernd auf Akne.

Melone wirkt bei Akne heilend. Außerdem macht dieses Hausmittel die Haut weich.

Yoga-Übungen: Bei Akne empfohlene Yoga-Asanas sind Löwe und die Sequenz mit Namen Mondgebet. (Abbildungen dieser Übungen finden Sie in Anhang 4.)

Atemübungen: Atmen Sie 5—10 Minuten lang ausschließlich durch die linke Nasenöffnung; dadurch wird Pitta verringert. (Dies wird Mondatem genannt und wirkt kühlend. Ausschließliches Atmen durch die rechte Nasenöffnung wird Sonnenatem genannt und wirkt erhitzen.) Decken Sie einfach die rechte Nasenöffnung mit dem Daumen ab, und atmen Sie dann ganz normal durch die linke. Wenn diese blockiert ist, versuchen Sie nichts zu erzwingen, sondern probieren Sie es später noch einmal.

Entspannen Sie Ihr Gesicht: Reiben Sie Ihre Hände kräftig gegeneinander, um ein wenig Wärme zu erzeugen, und legen Sie sie dann ein paar Minuten lang auf Ihr Gesicht. Dies entspannt die Gesichtsmuskeln und verbessert die Blutversorgung des Gesichts.

Sie können die Hände auch so lange reiben, bis die Handflächen warm werden, und dann nur mit dem mittleren Teil der Handfläche sanft die Augenlider berühren. Unsere Augenlider sind stark elektrisch geladen; sie nehmen die Wärme auf und neutralisieren das Pitta-Übermaß unter der Haut, das in Form von Akne an der Hautoberfläche zutage tritt.

Visualisieren: Die eigentliche Ursache von Akne ist emotionaler Streß. Dieser

kann sehr wirksam durch Visualisieren verringert werden. Schließen Sie die Augen, und visualisieren Sie, daß die Akne zurückgeht und schließlich ganz verschwindet — so als würden Sie mit den Geweben in Ihrer Haut, aus denen die Akne hervorbricht, kommunizieren. Diese Übung funktioniert!

Noch eine letzte Empfehlung: Vermeiden Sie es, zu häufig in den Spiegel zu schauen und sich dann wegen der Akne schlecht zu fühlen.

Allergien

(*Siehe auch Nahrungsmittelallergien*)

Nach der ayurvedischen Pathogenese (Samprapti) sind Allergien eine Reaktion der Doshas auf ein spezifisches Allergen wie Pollen, Staub oder chemische Stoffe, die in einem Teppich enthalten sind. Sie können aber auch durch jede andere starke Ausdünstung von Chemikalien hervorgerufen werden. Allergische Reaktionen werden unterteilt in solche des Vata-, des Pitta- und des Kapha-Typs.

- Für *Allergien des Vata-Typs* sind Blähsucht, Magenbeschwerden und manchmal sogar Darmkoliken charakteristisch. Eine Vata-Allergie kann zu plötzlichem Keuchhusten, Niesen, Kopfschmerzen, Ohrenklingen oder zu Schlaflosigkeit führen. So bekommen manche Menschen, wenn sie mit Staub oder Pollen in Kontakt geraten, plötzlich einen Hustenanfall. Der Grund hierfür ist eine Verengung des Bronchialbaums infolge eines Vata-Übermaßes.

Die Betroffenen können auch unter Schlaflosigkeit und anderen für Vata-Übermaß typischen Symptomen leiden.

- Bei einer *Allergie des Pitta-Typs* ist das Pitta-Dosha bereits verstärkt und unter der Haut präsent. Kommt ein Mensch, bei dem dies der Fall ist, mit einem Allergen in Kontakt, beispielsweise mit einem chemischen Stoff oder mit gewissen synthetischen Fasern, dringt Pitta aufgrund seiner heißen und scharfen Qualitäten durch die Kapillargefäße und verursacht Ausschlag, Jucken, Nesselsucht, allergische Hautentzündungen oder Ekzeme — die allesamt allergische Reaktionen des Pitta-Typs sind.
- *Kapha-Allergien* treten häufig im Frühling auf, wenn die Pollen der Pflanzen und Bäume die Luft erfüllen. Diese gelangen mit der Atemluft in die Nase und von dort in die Atemwege und reizen bei manchen Menschen die Schleimhäute, wodurch Heuschnupfen, Kongestionen, Husten, Nebenhöhleninfektionen und sogar Asthma entstehen können.

Um Allergien effektiv behandeln zu können, müssen wir zunächst feststellen, ob es sich um eine Allergie des Vata-, Pitta- oder Kapha-Typs handelt. Erst dann ist die sinnvolle Wahl einer Behandlungsstrategie möglich.

In den meisten Fällen - etwa 80 Prozent - läßt sich aufgrund der Konstitution (Prakriti) eines Menschen herausfinden, für welche Art von Allergie der Betreffende anfällig ist. Das bedeutet, daß gewöhnlich eine Entsprechung zwischen der Konstitution eines Menschen und der Art seiner allergischen Reaktion besteht.

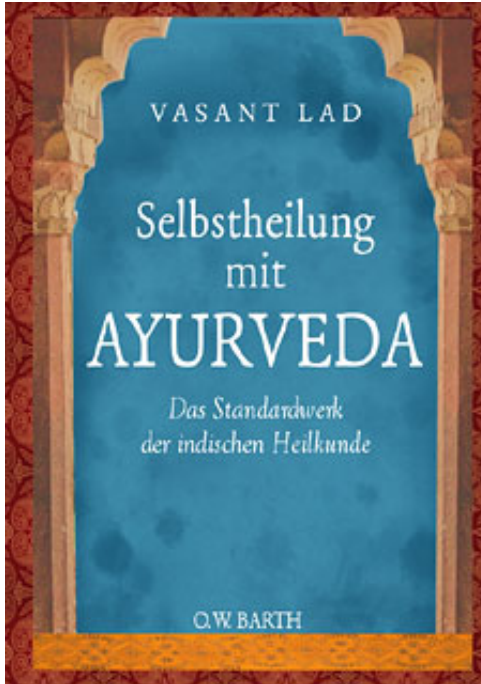
Wird die Konstitution von Pitta dominiert, so tritt bei dem Betreffenden mit hoher Wahrscheinlichkeit eine allergische Reaktion des Pitta-Typs auf, insbesondere, wenn aktuell (Vikriti) ein Pitta-Ungleichgewichtszustand besteht. Es kann aber auch beispielsweise bei einem Menschen mit Kapha-Konstitution aufgrund seiner Ernährung, bestimmter Umweltbedingungen, emotionaler Faktoren oder anderer Ursachen eine Vata-Störung vorliegen.

Behandlung von Vata-Allergien

Basti: Eines der wirksamsten Heilmittel zur Behandlung von Allergien des Vata-Typs ist ein Einlauf (Basti) mit Dashamula-Tee. Kochen Sie 1 Eßlöffel der Kräutermischung mit Namen Dashamula 5 Minuten lang in ca. 0,5 l Wasser. Lassen Sie die Flüssigkeit anschließend abkühlen, gießen Sie sie ab, und benutzen Sie die Flüssigkeit für einen Einlauf. (Umfassende Erläuterungen zur Durchführung eines solchen Einlaufs finden Sie in Anhang 3.) Vata-Symptome wie Hustenanfälle, Niesen, Trockenheit der Kehle, Trockenheit des Dickdarms, die zu Anschwellen, Verstopfung und Bauchbeschwerden führt, können durch diese Behandlungsmaßnahme sofort behoben werden.

Kräuterheilmittel: Die folgende Kräutermischung ist sehr wirksam:

1 Teil Ashwagandha
1 Teil Bala
1 Teil Vidari



Vasant Lad

[Selbstheilung mit Ayurveda](#)

Das Standardwerk der indischen
Heilkunde

416 Seiten, geb.
erschienen 2010



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