

AYURVEDA CHIKITSA (THERAPIE); ÜBERSICHT

Shloka für die perfekte Gesundheit

*“Samadosha Samagnischa
Samadhatumala Kriyaha
Prasanna Atmenindriya manaha
Swasthya Ityabhidheeyate”*

Susruta beschreibt im obigen Zitat die Merkmale eines gesunden Menschen. Daraus folgt, dass die Doshas im Gleichgewicht sein müssen, das Verdauungsfeuer in einem ausgeglichenen Zustand sein muss und die Gewebe (Dhatus) und Malas (Exkremente) in einem normalen Zustand arbeiten müssen. Die Sinnes- und Bewegungsorgane sowie der Geist und die Seele (Atma) müssen ebenfalls in einem erwachten Zustand sein. Eine solche Person gilt als gesund und glücklich oder Swastha.

10% Therapie von Störungen – Athura Parayana

1. Shamana – Beruhigend

Kontrollieren der Symptome indem man die Bahnen und Kanäle zur Entgiftung öffnet und das Verdauungsfeuer stimuliert.

- Extern
 - *Shastra* (Chirurgie)
 - *Ksharakarma* (mit Alkali kauterisieren)
 - *Agni Karma* (mit Feuer kauterisieren)
 - *Lepa* (Umschläge)
- Intern
 - *Agnidipana* – Verdauungsfeuer entzünden
 - *Amapachana* - Entgiftung
 - *Kshuth* – fasten – kein Essen
 - *Thrut* – fasten von Wasser
 - *Vyayama* - Übungen wie Yoga
 - *Atapa* – Sonnentherapie
 - *Maruta* – Lufttherapie/Pranayama

2. Shodana – Reinigung: Pancha Karma (die Krankheitswurzel entfernen)

Vollständige Entschlackung und Beseitigung von Giftstoffen aus dem Körper.

- Extern
 - SnehaPana – Ölaufnahme
 - Abhyanga – Ölmassage
 - Shirodhara – Öl auf drittes Auge
 - Swedana – Schweiß/Dampf
 - Avagahana – Öl/Kräuter Bad/Umschläge mit Kräuter

- Intern
 - Vamana (Brechmittel)
 - Virechana (Äbfuhrmittel)
 - Nasya (Nasen)
 - Vasti (Einlauf)
 - Raktamoksha (Aderlass)

3. Rasayana – Verjüngen

Dies ist sowohl Teil der Heilung als auch Vorbeugung von Störungen. Dies geschieht, indem die Dhatus, insbesondere Rasa und Rakta Dhatu, maximal genährt und Ojas gesteigert wird.

4. Vajikarana – Fruchtbarkeit

Aphrodisiakum und Reproduktionstherapie

2. 90% Prävention von Störungen – Swastha Parayana

Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden

Ahara (Nahrung/Diät)

Bei der Behandlung von Erkrankungen geht es um das Verständnis des medizinischen Wertes von Lebensmitteln, d.h. Lebensmittel als Medizin. Nahrung allein als Medizin kann eine vollständige Therapie sein und ist in der Lage, Krankheiten zu heilen oder die Störung selbst zum Stillstand zu bringen

Viherana (Lebensstilberatung)

i. **Kayka**

- Erhebende Aktivitäten
- Beruhigende Aktivitäten

ii. **Vachika**

- Yoga (nicht nur Asana)
- Gebet
- Mantra chanten
- Kirtan & Bhajan singen
- Meditation
- Vastu
- Astrology

iii. **Oushada (Krauter)**

Therapeutische Behandlung mit pflanzlichen Heilmitteln / Verwendung von Kräutern mit den gleichen ODER entgegengesetzten Eigenschaften der Krankheit.

Nidana - Ätiologie / Krankheitsursache

Die fünf Faktoren für Krankheiten sind:

1. Prajnaparadha
(*fehlende Intelligenz und Weisheit*)
2. Asatmyendriyatha Samyoga
(*Falscher Gebrauch der Sinne*)
3. Kala Parinama
(*saisonale Veränderungen und Alter*)
4. Karma oder Samskara
(*Ursächliche Faktoren oder Krankheiten, die durch Handlungen in einem früheren Leben verursacht wurden*)
5. Krmi
(Keime und Parasiten, also sichtbare (sthula) und unsichtbare (sukshma) Organismen)

Prajnaparadha

der Caraka Samhita dies ist definiert als schädliche oder unerwünschte Handlung von jemandem, der sein Verständnis, seinen Intellekt oder sein Gedächtnis verloren hat. Es bedeutet, eine Handlung auszuführen, die dem Verständnis eines erwachten Bewusstseins widerspricht.

Dies umfasst das folgende Karma- oder Handlungs-Yoga, das als Anstrengung des Körpers, des Geistes oder der Sprache definiert wurde:

- a. Ayoga (Nichtaktivität oder Reize)
- b. Atiyoga (übermäßige Aktivität oder Reize)
- c. Mithya Yoga (unangemessene Aktivität oder Reize)

So sind Beispiele für diese in Bezug auf Körper, Geist und Sprache:

a. Der Körper

- Unterdrückung natürlicher Wünsche wie Urinieren; Stuhlgang ohne Gefühl; übermäßiger sexueller Genuss; den Atem anhalten; übermäßige Massage; übermäßige körperliche Anstrengung physical

b. Sprache

- Apropos etwas Hartes oder Unfreundliches oder Falsches, Streitereien, verbale Beschimpfungen

c. Der Verstand

- Angst, Trauer, Wut, Geiz, Halluzinationen, Eifersucht

Asatmyendriyarthā Samyoga

Klang, Textur, Farbe, Geschmack und Geruch sind die fünf Wahrnehmungen, die im Großen und Ganzen den fünf Sinnen entsprechen. Wann immer Asatmya oder eine schädliche Verbindung zwischen den Sinnen und ihren Objekten besteht, besteht die Gefahr von Krankheiten. Die schädliche Konjunktion beinhaltet Nichtverbindung (Ayoga), übermäßige Verbindung (Atiyoga) und falsche Verbindung (Mithya Yoga).

Vata – Allgemeine Prinzipien für den Lebensstil

Symptome von übermäßigem Vata

- Hyperaktivität
- Angst
- Nervosität

- Unwillkürliches Körperzittern & schnelle Muskelbewegungen wie schnelles Blinzeln
- Krämpfe, Herzklopfen
- Übermäßiges Reden; redet zu schnell
- Laufende Nase
- Fehlgeburt; Unfruchtbarkeit; leichte Periode oder Periodenausfall
- Schüttelfrost; Durchblutungsstörungen, Müdigkeit
- Erstickungsgefühl
- Tinnitus
- Blähungen; Flüssigkeitsretention
- Mangel an Sperma
- Schwache Beine, Schwindel
- Magengeräusche; Schluckbeschwerden; Trockenheit der Kehle;
- Verstopfung

Verschlimmertes Vata

Angst, Schlaflosigkeit, trockene Haut/Ekzeme, Gewichtsverlust

Reduziertes Vata

chronische Müdigkeit/ ME, übermäßiger Schlaf, Lethargie, Depression

Beschädigtes Vata

Lähmung, Motoneuronerkrankung, Demenz, Blähungen

Ursachen für Ungleichgewicht	Behandlung von Vata-Ungleichgewicht - Allgemeine Prinzipien
<ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnlicher Konsum von Nahrungsmitteln / Medikamenten mit ähnlichen Eigenschaften wie Vata-Dosha wie trockene, kalte, leichte oder raue Nahrungsmittel - Unzureichende Nahrungsmengen; Fasten; übermäßiger Gewichtsverlust - Falsche Gewohnheiten wie falsche Essens- und Schlafzeiten - Unzureichender Schlaf; Nachts nicht schlafen und tagsüber schlafen 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufnahme von süßen, sauren und salzigen Speisen (Kartoffelpüree, Brühen, Suppen, Butter, Milch, cremige Speisen) - Wein oder Tonics aus Maismehl und Jaggery (wie Arishta zum Aufwärmen des Körpers) - Medikamente mit heißer Potenz (um Hitze zu erzeugen, wie Ingwer oder schwarzer Pfeffer) - Milde Entschlackungstherapien (Erbrechen und Abführen – Ghee trinken mit Medikamenten oder Einnahme von Triphala – Befeuchten des Körpers)

<ul style="list-style-type: none"> - Übermäßiges Reden und Lachen; schlechte Gesellschaft - Übermäßiges Training (Aerobic) - Längerer Kontakt mit lauter Musik oder lauten Geräuschen - Unterdrückung natürlicher Triebe wie Hunger, Durst, Wasserlassen, Ausscheidung, Gähnen, Aufstoßen, Blähungen - Unfälle, Behinderung von Marmapunkten - Reiten - Übermäßig schnelles Reisen (Züge, Flugzeuge und Autos!) - Übermäßiges Denken - Übermäßige Traurigkeit - Übermäßige Konzentration - Übermäßige Exposition gegenüber elektronischen Medien (nicht im Originaltext!) - Aderlass 	<ul style="list-style-type: none"> - Einlauf auf Ölbasis - Ölung (innen und außen) - Anwendung und Massage mit warmen Ölen & warmem Ölbad (Öl vor dem Baden auf den Körper auftragen) - Schwitzen – leichtes Schwitzen durch Sonneneinstrahlung oder Dampfbad - Den Körper mit Kleidung umwickeln, um das Schwitzen zu fördern - Bedrohung (stimulierende Behandlungen wie plötzliche laute Geräusche oder die Verwendung von Mantras) <p>Angenehme Aktivitäten wie</p> <ul style="list-style-type: none"> - singen, leichte Musik hören - Spaziergänge in den Parks - Gesellschaft von Kindern - nicht wettbewerbsorientierte Aktivitäten
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Pitta – Allgemeine Prinzipien für den Lebensstil

Symptome von gesteigertem Pitta

- unkontrollierbare Lustgefühle zB. für Luxus-Lifestyle
- Eifersucht und übermäßige Zielorientierung
- übermäßige Selbstkritik und Verurteilung
- Unzufriedenheit und Depressionen
- Wunsch nach Kontrolle über Nahrung, Aktivität, Lebensstil, alles

Ursachen für Ungleichgewicht	Behandlung von Pitta Ungleichgewicht Allgemeine Prinzipien
<p>Übermäßiger Konsum von:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saure, salzige, scharfe und adstringierende Lebensmittel - Lebensmittel mit Pitta-Eigenschaften (ölig, scharf, heiß, leicht, unangenehm im Geruch, beweglich und flüssig) - öliges und schweres Essen - rotes Fleisch und roter Fisch - Fleisch von wilden Tieren - gleichzeitiger Verzehr von zwei oder mehr verschiedenen tierischen Proteinen (gemeinsam gekocht) <p>Übermäßiger Konsum von:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wurzelgemüse - rohes Gemüse und Blattgemüse - Gewürze wie Essig, Senf und fermentierte Saucen und Essiggurken - Verzehr von nicht miteinander verträglichen Lebensmitteln (z. B. Fisch und Milch) - Gegerichte Lebensmittel werden über längere Zeit gelagert (von 24 – 48 Stunden) - Essen zu oft oder zu viele Mahlzeiten an einem Tag - Essen, während man Wut, Hass oder Frustration verspürt - Übermäßiger Alkoholkonsum (übermäßiger Alkoholkonsum, abgegrenzt durch die körperliche Reaktion des Körpers) - Heißgetränke (Temperatur und Qualität wie Koffein, Minztee und Grüner Tee) - Tagsüber schlafen - Übermäßig luxuriöser und hedonistischer Lebensstil 	<ul style="list-style-type: none"> - Verzehr von Lebensmitteln mit gegensätzlichen Eigenschaften zu Pitta (ölig, scharf, heiß, leicht, unangenehm im Geruch, beweglich und flüssig) - Lebensmittel mit süßem Geschmack und kalter Potenz - Aufnahme von Lebensmitteln mit süßem, bitterem und adstringierendem Geschmack - Medizinisches Ghee trinken - Abführtherapie (wie Schwarzkümmel, Triphala oder Dhatri) - Verwöhnen Sie sich mit Düften, die angenehm, kühlend und herzlich sind - Tragen von Girlanden und Edelsteinen ähnlicher Art an Hals und Brust (wie Perlen oder Diamanten) - Spaziergang im Park, kühle Brise - Mondlicht - Angenehme Gesellschaft von Freunden, die nicht kontrollieren, kleine Kinder, Familie - In der Nähe von Wasser sein und im Wasser spielen