

AYURVEDA
HEILT



Kerstin Rosenberg
Prof. Dr. Tanuja Nesari

AYURVEDA HEILT

Mit der traditionellen Heilkunde
über 30 Beschwerden lindern

südwest

•• Inhalt ••

6 Die Natur des Menschen

GRUNDLAGEN DER AYURVEDA-HEILKUNDE

- 8 Die drei Doshas
- 10 Agni – das Verdauungsfeuer
- 13 Ama – unverdaute Stoffwechselrückstände
- 14 Dhatus – die Körpergewebe
- 19 Ojas – Lebenskraft und Immunität
- 21 Srotas – die Zirkulationskanäle
- 25 Malas – die Abfallprodukte
- 26 Prakriti und Vikriti – die Konstitution und ihre Störungen

32 Ernährungslehre

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGS- UND KRÄUTERTHERAPIE

- 34 Die ayurvedische Pflanzenheilkunde
- 52 Heilkräuter

55 Nahrung als Medizin

WIRKUNG AUF UNSERE GESUNDHEIT

- 56 Differenzierte Analyse der Nahrungsmittel

79 Ernährungsregeln

AHARA – GESUNDES FÜR JEDEN TAG

- 79 Auswahl der Nahrungsmittel
- 81 Gesundheit im Fokus
- 84 Die acht Faktoren gesunder Nahrung
- 90 Typgerechte Nahrung als Schlüssel für die Gesundheit

98 Mit oder ohne Ama?

101 Ernährung für die Jahreszeiten

106 Ernährungstherapie

VON DER DIAGNOSE BIS ZUR HEILDIÄT

- 106 Diagnose
- 110 Ganzheitliche Ayurveda-Beratung
- 110 Die gesunde Ayurveda-Diät
- 116 Shodana und Shamana – erst ausleiten, dann aufbauen
- 117 Sattvavajaya – Psychologie in der Ernährungsberatung

121 Heilende Rezepte

KÖSTLICHES AUS DER KÜCHE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

- 125 Getränke, Brühen und Suppen
- 134 Rezepte für den Hauptgang
- 137 Chutneys
- 139 Süßspeisen

144 Das Verdauungsfeuer

AGNI – BEI GESUNDHEIT UND BESCHWERDEN

- 144 Agni-Störungen
- 147 Agni Chikitsa – für ein gesundes Agni
- 149 Ama – eine Art von Schlacken
- 150 Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 151 Blähungen
- 152 Verstopfung
- 154 Durchfall
- 156 Übersäuerung

158	Gallensteine und Gallenkoliken	189	Sattvische Ernährung – der Schlüssel zu einer gesunden Psyche
158	Magengeschwüre	191	Individuelle Ernährungstherapie
159	Reizdarmsyndrom	193	Schlafstörungen
160	Aus der Ayurveda-Praxis		
162	Der Bewegungsapparat	195	Hautbeschwerden
	VATA UND AMA LÖSEN BESCHWERDEN AUS		SPIEGELBILD DES STOFFWECHSELS
162	Arthrose	195	Hautkrankheiten
163	Osteoporose	198	Spezialtherapien
166	Aus der Ayurveda-Praxis	200	Aus der Ayurveda-Praxis
167	Rheuma		
170	Gicht		
171	Übergewicht	202	Ayurveda für Frauen
	LEBEN AUF SPARFLAMME		AUCH IN DER ZEIT DER SCHWANGERSCHAFT
172	Karshana – ayurvedische Methoden zum Fettabbau	202	Frauenheilkunde
175	Speiseplan zur Gewichtsreduktion	204	Empfängnis und Schwangerschaft
176	Aus der Ayurveda-Praxis	210	Nach der Schwangerschaft
178	Diabetes	214	Alternde Menschen
	DIE KRANKHEIT DER GENUSSGESELLSCHAFT		AYURVEDA NACH DER LEBENSMITTE
178	Entstehung von Diabetes	215	Rasayana
179	Prävention von Diabetes		
179	Behandlung von Diabetes		
184	Psycho-mentale Stärke	219	Ayurveda-Hausapotheke
	GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEN GEIST		TIPPS AUS DER AYURVEDA-KÜCHE FÜR ALLTAGSBESCHWERDEN
185	Grundlagen der Psycho-Diätetik und der Ayurveda-Psychologie	222	Register
		224	Impressum / Über dieses Buch

Die Natur des Menschen

GRUNDLAGEN DER AYURVEDA-HEILKUNDE

Es gibt viele Gründe, gesund zu leben und sich gesund zu ernähren.

Meistens ist es der Wunsch nach mehr Vitalität, Attraktivität und Leistungsfähigkeit, der zu einer neuen und bewussten Ernährungsweise motiviert. Doch spätestens wenn die eigene Gesundheit gefährdet ist, wird es höchste Zeit zu reagieren. Es wird also Zeit, über sich selbst und das eigene Essverhalten nachzudenken.



Ayurveda, das traditionelle Medizinsystem Indiens, betrachtet 40 Prozent aller Beschwerden als rein ernährungsbedingte Störungen, die sich mit einer bekömmlichen und individuell abgestimmten Diät beheben lassen. Weitere 40 Prozent weitverbreiteter Erkrankungen benötigen ergänzend zur gesunden Ernährung ausgewählte Heilkräuter und Präparate zur Behandlung oder Vorbeugung. Die verbleibenden 20 Prozent an Krankheitsbildern werden primär mit ausleitenden Maßnahmen und Massagen (*Panchakarma*, *Snehana*) therapiert.

Richtige Ernährung

So nimmt die richtige Ernährung eine führende Stellung in der ayurvedischen Heilkunde ein: Die tägliche Nahrung entscheidet durch die Auswahl der Lebensmittel, deren Zubereitung und Menge über Gesundheit und Krankheit für Körper und Psyche. Ebenso können unsere Speisen direkten Einfluss auf das unmittelbar spürbare Lebensgefühl und den achtsamen Austausch mit anderen Menschen, Tieren oder Pflanzen nehmen.

Nicht umsonst sagt der berühmte Arzt *Charaka*, Autor eines der wichtigsten Ayurveda-Lehrbücher *Charaka Samhita*: »Die ganze Welt besteht aus Nahrung und auch nur aus Nahrung besteht der Mensch.«

Klassiker der Ayurveda-Medizin

Die drei bedeutendsten Autoren, auf deren Werken die gesamte Ayurveda-Heilkunde basiert, sind *Charaka*, *Sushruta* und *Vaghbata*. Ihre Schriften gelten heute als wichtigste Primärliteratur der Ayurveda-Medizin:

Charaka Samhita beinhaltet wesentliche Texte der inneren Medizin, *Panchakarma* und Pharmakologie.

Sushruta Samhita beinhaltet wesentliche Texte der Chirurgie, Toxikologie und HNO-Erkrankungen.

Ashtanga Samgraha von *Vaghbata* ist das jüngste Werk der Trilogie-Klassiker des Ayurveda. Es geht unter anderem noch tiefer auf die ayurvedische Lebenskunde, Diätetik und Diagnostik ein.

Der Mensch als Ganzes

Wer die Grundprinzipien des Ayurveda kennt, der versteht die ganzheitlichen Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele in Bezug auf Gesundheit und Krankheit und erhält den Leitfaden für eine individuelle Ernährungstherapie, die nicht nur den Gesunden gesund erhalten kann, sondern auch dazu geeignet ist, den Kranken bei seiner Heilung zu unterstützen. Die tägliche Nahrung wird zur Medizin, indem sie in Qualität, Quantität, Zubereitung und Geschmack individuell auf die Konstitution, Bedürfnisse und Beschwerden des Einzelnen abgestimmt wird. Dazu ist es notwendig, zum einen die Natur des Menschen – in seiner körperlichen und mentalen Konstitution und deren Störungen – zu entschlüsseln. Zum anderen

benötigen wir ein umfassendes Wissen über die Eigenschaften und Einsatzmöglichkeiten von Nahrungsmitteln, Gewürzen und Kräutern zur Vorbeugung oder für Behandlungen von ernährungsbedingten Beschwerdebildern. Die Ayurveda-Medizin betrachtet jeden Menschen mit seinem körperlichen, geistigen und seelischen Zustand und behandelt seine Beschwerden mit rationalen, psychologischen und subtilen Therapiemethoden. Auf der Grundlage einer differenzierten Konstitutionsanalyse werden individuelle Anlagen und Krankheitsneigungen ermittelt, welche die Persönlichkeit des Einzelnen prägen. Mithilfe einer typgerechten Ernährungs- und Lebensweise sollen potenzielle Störfaktoren ausgeglichen und die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt werden.

Grundbegriffe der ayurvedischen Anatomie und Physiologie

Mahabutas sind die fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde, aus denen sich Mikro- und Makrokosmos bilden.

Dhatus sind die Körpergewebe. Sie werden in sieben Primargewebe (*Rasa, Rakta, Mamsa, Medas, Asthi, Majja, Shukra*) und davon gebildete Sekundargewebe (*Upa-Dhatus*) unterschieden. Der dynamische Gewebeaufbau ist entscheidend für unsere körperliche Gesundheit und Prägung.

Malas sind die Abfallprodukte, die im Rahmen des Stoffwechsels anfallen und von einem gesunden Körper ausgeschieden werden. Die Eigenschaften von Urin (*Mutra*), Stuhl (*Purisha*) und Schweiß (*Sveda*) sind wichtige Krankheitsindikatoren innerhalb der Diagnose.

Srotas sind die unzähligen Transportbahnen im Körper, durch die alles zirkuliert, wie Gefäße, Röhrenstrukturen und Hohlräume. Ayurveda beschreibt 13 *Srota*-Systeme, die sich auf die Transportbahnen der Atemwege, der Nahrung, des Zellstoffwechsels und der Ausscheidungsorgane beziehen.

Doshas Die dynamischen Funktionsprinzipien der drei Doshas *Vata, Pitta* und *Kapha* prägen mit ihren individuellen Eigenschaften und Qualitäten die körperliche Konstitution und Gesundheit.

Agni ist das Verdauungsfeuer. Es hat eine zentrale Bedeutung und ist verantwortlich für alle Stoffwechselvorgänge und katabolischen, anabolischen und metabolischen Prozesse. Damit nimmt es auch direkten Einfluss auf *Dhatus* und *Malas*.

Gesund sein

»Gesund sein« heißt im Ayurveda immer, dass sich die *Doshas* im dynamischen Gleichgewicht befinden und damit eine positive Wirkung auf den guten Zustand des Stoffwechsels (*Agni*), der Körpergewebe (*Dhatus*) und der Zirkulationskanäle (*Srotas*) ausüben. Kommt das natürliche Gefüge durch Stress, Umwelteinflüsse oder eine falsche Ernährungs- und Lebensweise durcheinander, so ist es nur eine Frage der Zeit, bis sich das energetische Ungleichgewicht auch in körperlichen Symptomen, je nach Disposition, manifestiert.

Diese ganzheitliche Sichtweise auf Gesundheit, bei der alle Aspekte des Lebens berücksichtigt werden, einschließlich der körperlichen, geistigen und sozialen Dimensionen, entspricht auch der heutigen offiziellen Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation), die besagt: »Gesundheit ist ein Zustand vollständigen physischen, mentalen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.«

KLASSISCHE DEFINITION DES AYURVEDA

»*Hitahitam sukham dukham
ayustasya hitahitam manam ca tat ca
yatrotktaṁ ayurvedah sa ucyate.*«

Das heißt so viel wie: »Gutes und schlechtes Leben; glückliches und unglückliches Leben; das, was dem Leben zu- bzw. abträglich ist; das Maß des Lebens und seiner Komponenten; und das Leben selbst – wo all dies erklärt wird, das nennt man Ayurveda.«

Quelle: Charaka Samhita, Sutra Sthana I.41



Die drei Doshas

Im ayurvedischen Verständnis verfügt jeder Mensch über eine individuelle Zusammensetzung von drei Kräften, der sogenannten *Doshas*, aus der die Konstitution mit ihrer körperlichen Erscheinung, Charakteristik und ihren Verhaltensformen hervorgeht. Befinden sich die drei *Doshas Vata*, *Pitta* und *Kapha* im Gleichgewicht, so ist der Mensch gesund, widerstandsfähig und glücklich. Sind die *Doshas* jedoch gestört, so ist dies Ursache von physischen und psychischen Beschwerden aller Art. Traditionell werden die *Doshas* als Prinzipien definiert, die in der Lage sind, bestimmte Eigenschaften und Funktionen im Körper aufzurufen. Mit ihren verschiedenen Funktionen (Sub-*Doshas*) bestimmen die *Doshas* alle dynamischen Vorgänge im Körper. Erkrankungen hingegen sind immer auf eine *Dosha*-Störung zurückzuführen. Um also den menschlichen Körper in seinem gesunden und kranken Zustand zu verstehen, ist es notwendig, die *Doshas* mit ihren Unterarten und Funktionen zu kennen.

Vata

Vata heißt übersetzt so viel wie »Wind« und bildet sich aus Luft und Äther. Es symbolisiert das Bewegungsprinzip in unserem Körper. Zu den wichtigen *Vata*-Funktionen gehören die zum Leben notwendigen Bewegungen des Atems, des Herzes und der Verdauung. Das Nervensystem, der Bewegungsapparat und die Immunität zählen zu den wichtigsten Aspekten von *Vata*.

Fünf Unterarten von Vata

Die fünf Unterarten (Sub-*Doshas*) von *Vata* werden als *Vayus*, »Körperwinde«, beschrieben:

Prana wirkt hauptsächlich im Bereich zwischen Kehlkopf und Zwerchfell und steuert die Atmungstätigkeit, den Schluckvorgang und unterhält den Herzschlag.

Udana (»nach oben gerichtet«) wirkt vom Kehlkopf an aufwärts und steuert die Energie der Sinnesorgane. Es ermöglicht die Sinneswahrnehmung, trägt das Bewusstsein, das Gedächtnis und den Intellekt und regelt die Ausdrucks-handlungen.

Samana (»ausgeglichen«) befindet sich zwischen Herz und Nabel. Die Kräfte des Körpers und die der aufgenommenen Getränke und Speisen werden hier in ein Gleichgewicht gebracht. *Samana* hat somit eine zentrale Funktion bei der Verdauung und spaltet Nahrung in brauchbare und unbrauchbare Anteile auf.

Apana (»nach unten gerichtet«) befindet sich vom Nabel an abwärts und bewirkt alle Ausscheidungsvorgänge wie Luftabgang, Harn- und Stuhlausscheidung, Samenerguss, Menstruation und Geburt.

Vyana (»verteilt«) ist über den ganzen Körper verteilt und ermöglicht die Muskeltätigkeit, steuert den Kreislauf und den Blutdruck sowie die Betätigung der Augenlider und das Gähnen.

Pitta

Pitta heißt übersetzt »Galle« und entsteht aus dem Element Feuer mit einem kleinen Wassergehalt. *Pitta* steht für das Umsetzungsprinzip auf der körperlichen und geistigen Ebene. So ist es verantwortlich für alle Stoffwechsel- und Verdauungsvorgänge sowie für die Intelligenz, Logik und Argumentationsstärke des Menschen.

Fünf Unterarten von Pitta

Die Sub-Doshas von *Pitta* sind vorrangig für die verschiedenen Verdauungsprozesse sowie für die Intelligenz und das Charisma zuständig:

Pachaka sitzt im Oberbauch und im Dünndarm und stellt den Hauptteil der Verdauungskraft des *Pitta*. Es verdaut und spaltet die Nahrung in Nähr- und Schlackenstoffe und unterstützt die anderen *Pitta*-Unterarten.

Ranjaka (»färbend«). Dieses *Pitta* ist grellrot und seine Aufgabe ist es, dem Verdauungsbrei (*Rasa*) die rote Farbe zu geben, also Nährstoffe ins Blut zu überführen und die Zusammensetzung des Blutes und die Entstehung der roten Blutkörperchen zu steuern. *Ranjaka* hat seinen Sitz hauptsächlich in der Leber und in der Milz.

Sadhaka (»erfüllend«, »vollfüllend«) befindet sich im Herzen und vertreibt *Kapha/Tamas* dar aus. Es hilft, religiöse Tugenden und Sehnsüchte zu erfüllen, und erzeugt Zufriedenheit, kann aber auch Ego-Strukturen reifen lassen.

Alocaka (*alocana* = Wahrnehmung, »sehen«) befindet sich im Auge, hält das Sehvermögen aufrecht und ermöglicht den Ausdruck von Gefühlen mit den Augen.

Bhrajaka (»leuchten«, »scheinen«) wirkt durch die Haut. Es hilft, Öle, Cremes und andere auf die Haut aufgetragene Substanzen aufzunehmen, und sorgt für die »gesunde« Hautfarbe, den Teint. Es vermittelt außerdem die »Ausstrahlung« einer Person, das Leuchten der Aura.

Kapha

Kapha wird als »Schleim« übersetzt und steht für das Prinzip der Stabilität im Organismus. Es bildet sich aus Wasser und Erde und schenkt dem Körper Ruhe, Ausdauer und Immunkraft.

Fünf Unterarten von Kapha

Die Sub-Doshas von *Kapha* haben ihren Hauptsitz im Oberkörper und verleihen uns Kraft, Ausdauer und Immunität.

Avalambaka (»unterstützen«) befindet sich im Brustraum, hält diesen und die Lungen kräftig und in Form. Unterstützt alle *Kaphas* im Körper.

Kledaka (»breiig«) sitzt im oberen Magen und verstärkt die wässrigen Kräfte im ganzen Körper. Es hält die Magenschleimhaut feucht und hilft bei der Verdauung durch Anfeuchten und Trennen der Speisebestandteile. Oft manifestiert sich ein Übergewicht von *Kapha* zuerst hier.

Bodhaka (»schmecken«) befindet sich in Zunge und Rachen und vermittelt die Geschmackswahrnehmung. Wenn *Bodhaka* geschwächt ist, ist die Aufnahmekontrolle gestört, was häufig typische *Kapha*-Krankheiten wie Fettleibigkeit, Allergien oder Diabetes zur Folge hat.

Tarpaka (»nährend«) befindet sich im Kopf. Es unterstützt die Funktion der Sinnesorgane und hält sie feucht (auch die Nebenhöhlen) und gibt Augen, Ohren und Nase eine schöne Form.

Slesaka (»zusammenhaften«) befindet sich in den Gelenken und hält sie zusammen, schmiert sie und schützt sie vor Überlastung.

Doshas an ihren Eigenschaften erkennen

Vata ist das »kinetische Prinzip« im Körper und für jede Form von Bewegung verantwortlich. Die Eigenschaften von *Vata* sind Leichtigkeit, Trockenheit, Rauigkeit, Nicht-Schleimigkeit, Kälte, Beweglichkeit und Feinheit.

Pitta ist das »thermische Prinzip« und für alle Umwandlungsprozesse im Körper verantwortlich. Die Eigenschaften von *Pitta* sind flüssig, scharf, sauer, etwas ölig, beweglich wie eine Flüssigkeit (fließend), scharfer Geschmack und penetrierend.

Kapha ist das »Stabilitätsprinzip« des menschlichen Körpers. Die Eigenschaften von *Kapha* sind ölig, kühl, schwer, süß, stabil, schleimig oder klebrig und weich.

Das Wissen um die verschiedenen Eigenschaften der *Doshas* ist die Basis der gesamten Ayurveda-Therapie. Es ist nicht nur das Fundament für eine präzise Konstitutionsbestimmung, sondern auch für den Einsatz therapeutisch wirksamer Nahrungsmittel, Gewürze und Heilkräuter.

Agni – das Verdauungsfeuer

Neben *Vata*, *Pitta* und *Kapha* ist *Agni* das vierte funktionale Prinzip in unserem Organismus. *Agni* wird von *Pitta* produziert und hat seinen Hauptsitz im Oberbauch. Als »Lebensfeuer« ist *Agni* auch in jeder Zelle vorhanden und für alle Lebensfunktionen unentbehrlich. Es bestimmt die Fähigkeit und Stärke, wie Nahrung die verschiedenen Gewebe des Körpers nährt. Dabei hat es im Zusammenwirken mit den *Doshas* eine zentrale Bedeutung für alle Stoffwechsel- und Lebensprozesse und ist für die Aufschlüsselung und Umwandlung von Nahrung verantwortlich. Im ayurvedischen Verständnis beruht jede Erkrankung auch auf einer Störung von *Agni*. Denn *Agni* ist die Energie, die für alle physiologischen Umwandlungsprozesse und den gesamten Gewebeaufbau benötigt wird. Ist *Agni* gestört, so entstehen Krankheiten aller Art. Verfügt der Mensch hingegen über ein ausgeglichenes Verdauungsfeuer (*Sama Agni*), so schenkt dies ein gesundes Leben und nährt alle *Doshas*, *Dhatu*s und *Malas* auf vorzügliche Weise.

Drei Unterarten von Agni

Die klassische Ayurveda-Literatur unterteilt *Agni* in Unterarten, welche für die Regulation aller Lebensprozesse verantwortlich sind.

Jatharagni ist das *Agni*, das den ersten Kontakt mit der aufgenommenen Nahrung hat und den Speisebrei andaut. Es ist hauptverantwortlich für die Aufnahme und Resorption der Nahrung sowie für die Ausscheidung der Abfallprodukte (*Malas*). Es befindet sich im Bereich von Magen, Leber und Zwölffingerdarm, hat also seine anatomische Lage vom Magen bis zum Ende des Dünndarms. Entsprechend dem *Dosha*-Gleichgewicht im Körper kann *Jatharagni* ausgeglichen, aber auch zu stark oder zu schwach arbeiten. *Jatharagni* obliegen folgende Funktionen:

- primäre Verdauung und Resorption aller Arten von Nahrung,
- Trennung von Nährstoffen und Abfallprodukten,
- Kontrolle der Sekretion,
- systemische Kontrolle über andere Arten von *Agni*,
- Kontrolle über alle *Pitta*-Arten,
- indirekte Regulation von Quantität und Qualität der Körpergewebe *Dhatu*.

Bhutagni bezeichnet die fünf Elementefeuer, welche die Nahrung in die einzelnen Grundelemente (*Bhutas*) spalten und daraus die fünf Sinneswahrnehmungen (*Tanmatras*), die *Doshas* und die Abfallprodukte (*Malas*) bilden. Über *Bhutagni* wird die Nahrung so umgewandelt, dass sie vom Zellstoffwechsel (*Dhatvagni*) verwertet werden kann. Dies geschieht im molekularen, submolekularen und energetischen Bereich – so ist *Bhutagni* in jeder Zelle anzutreffen, vor allem in seinem Hauptsitz, der Leber. *Bhutagni*, das *Agni* für die fünf großen Elemente, vollbringt Folgendes: Es ...

- spaltet die vorverdaute Nahrung in eine homologe Flüssigkeit,
- zersetzt die Elemente (*Mahabhutas*) der Nahrungsmittel,

- ruft die Eigenschaften und sinnlichen Eindrücke von Nahrung hervor (Hörbarkeit, Tastbarkeit, Sichtbarkeit, Geschmack und Geruch, wahrnehmbar durch die fünf Sinne).

Dhatvagni sind die sieben Gewebefeuer, welche die einzelnen Elemente in die jeweiligen Gewebematerialien verstoffwechseln. Dabei entsteht zuerst *Asthayi Dhatu*, eine Vorstufe der Gewebe, welche auch als »unreifes Gewebe« bezeichnet wird, das zu neuer Körpersubstanz führt. Jedes der sieben Körpergewebe (*Dhatus*) verfügt über einen eigenen Stoffwechsel, welcher für den nährenden Aufbau, die Erneuerung und die Beseitigung von Abfallprodukten innerhalb des zugeordneten Zell- und Organsystems sorgt. Das *Dhatvagni* hat seinen Sitz in jeder Zelle (*Paramanu*) der spezifischen Gewebe. Es ...

- steuert den Zellstoffwechsel und wandelt die von jedem Gewebe benötigten Substanzen um,
- katalysiert die Resorption der Elemente und bildet die Grundessenz der sieben Körpergewebe (*Dhatus*),
- garantiert Aufbau und Ernährung der Gewebe aus den vorverdauten Nährsubstanzen,
- bildet die *Dhatu*-spezifischen Abfallprodukte (*Dhatu Malas*).

Ebenen der Verdauung

Verdauungsprozess	Agni-Unterart	Funktion
Digestion <i>Avastha-paka</i>	<i>Jatharagni Pacaka-Pitta</i>	Nahrung wird Nahrungsessenzen
Feindigestion <i>Bhutagni-paka</i>	fünf <i>Bhutagnis</i>	Nahrungsessenzen wird Nähressenzen
Metabolisierung <i>Dhatvagni-paka</i>	sieben <i>Dhatvagnis</i>	Nähressenzen wird Körperstruktur

Entstehung von Krankheiten

Symptomatische Erkrankungen entstehen in unserem Organismus durch eine Störung des Gewebestoffwechsels: Sind die *Dhatvagnis* zu schwach, wird zu viel Gewebe von schlechter Qualität gebildet. Arbeiten sie hingegen zu stark, so ist der katabolische Stoffwechseleffekt überbetont und es werden insgesamt zu wenig Gewebe gebildet. So entstehen beispielsweise Geschwüre durch ein zu schwaches Gewebefeuer, welches zwar gut mit Nährstoffen versorgt wird, aber dessen *Agni* für einen vollständigen Transformationsprozess zu schwach ist und deshalb die entsprechenden Gewebematerialien (*Asthayi Dhatus*) in ungereifter Qualität vermehrt. Auch die nachkommenden Gewebe sind reduziert, zwar reif, aber mit verringelter Funktion.

Jatharagni – das Verdauungsfeuer

Ayurveda unterscheidet vier Typen des Verdauungsfeuers (*Jatharagni*):

Tikshna Agni, verursacht von zu viel *Pitta* – scharfes, schnelles *Agni*, kann zu stark, zu schnell und teilweise unvollständig verdauen,

Manda Agni, verursacht von zu viel *Kapha* – langsames, zu schwaches *Agni*, bildet *Ama*,

Vishma Agni, verursacht von zu viel *Vata* – unregelmäßig, manchmal zu langsam (*Manda*), manchmal zu schnell (*Tikshna*),

Sama Agni, wenn alle *Doshas* ausbalanciert sind – ein ausgewogenes *Agni*, dessen Funktionen optimal arbeiten.

Einfluss der Nahrung

Im ayurvedischen Kontext ist eine gesunde und bekömmliche Nahrung immer auf die Qualität und Verdauungskraft von *Agni* abgestimmt. So sollte die Verdauungszeit in einem gesunden Körper maximal vier »*Yaam*« betragen, was einer Zeitspanne von circa zwölf Stunden entspricht, und dazu dienen, schwere und leichte Nahrung in angemessener Zeit und mit hohem Energiegewinn zu verwerten.

Agni-Störungen Ist die Verdauung zu schnell, zu langsam oder sehr unregelmäßig, so gründet diese *Agni*-Störung auf einer zu starken oder zu schwachen Verdauungskraft. Dabei ist ein zu langsames, schwaches *Agni* (*Manda Agni*) Verursacher von unverdaulichen Stoffwechselrückständen (*Ama*), die für viele Stoffwechselbedingte und chronische Erkrankungen verantwortlich sind. Ein überaktives, schnelles Verdauungsfeuer (*Tikshna Agni*) kann hingegen zu Übersäuerung, Magenreizungen oder Durchfall führen.

Sama Agni Arbeitet *Agni* hingegen in allen seinen Funktionen ausgeglichen, so nennen wir es *Sama Agni*. Wenn alle *Doshas* ausbalanciert sind, erfreut sich der Körper eines guten Gesundheitszustandes (*Svastha*), einer gesunden Hautfärbung (*Varana*), guten Wachstums (*Upachaya*) sowie verfügt im Speziellen über

- eine lange Lebensspanne (*Ayur*),
- körperliche Kraft (*Bala*),
- gutes Aussehen (*Krabhaa*),
- Leuchten der Augen (*Kaanti*),
- gute Immunität (*Ojas*),
- Begeisterungsfähigkeit und Schaffensfreude (*Utsaaha*),
- ein gutes Gedächtnis und einen klaren Geist (*Bhuddhi*),
- viel Lebensenergie (*Prana*),
- charismatisches Leuchten und Brillanz (*Tejas*).

Agni und Doshas sind in ihrer gemeinsamen Verbindung von unmittelbarer Abhängigkeit geprägt: An den Umsetzungsprozessen während des Verdauungsprozesses sind alle *Pitta-Sub-Doshas* (*Pachaka, Ranjaka, Sadhaka, Aloka-ka, Bhrajaka*) beteiligt sowie

- die *Vata-Sub-Doshas* mit *Prana Vata* und *Apana Vata* zum Ansteigen von *Agni* und
- *Samana Vata* für den Erhalt bzw. die Steigerung von *Agni*.

Wird *Bodhaka Kapha*, das bereits mit dem Kauen und Einspeichern im Mund beginnt, durch zu langsames oder hektisches, redeintensives Essen gestört, so kann dies über *Kledaka Kapha* zu einem *Manda Agni* führen. Gleichzeitig werden die *Doshas* während des Verdauungsprozesses gebildet und prägen damit die *Agni*-Qualität: Während des Verdauungsprozesses bilden *Jatharagni* und *Bhutagni* aus der Nahrung die Nähr-essenz *Aahara*. Im parallel verlaufenden Verdauungsprozess werden die drei *Doshas* gebildet:

- Im Magen werden die süßen Anteile der Nahrung resorbiert – sie bilden das *Kapha-Dosha*.
- Im Dünndarm werden die sauren Anteile der Nahrung verdaut – sie bilden das *Pitta-Dosha*.
- Während der dritten Stufe ist das Äther-Element beteiligt, und *Vata* wird gebildet. Im Dickdarm findet eine Essenzabspaltung in den Nahrungsbrei *Ahararasa* und die Abfallprodukte statt.

Ama – unverdaute Stoffwechselrückstände

Viele ayurvedische Empfehlungen haben das Ziel, den Körper von Schlackenstoffen zu befreien. Eine Art von Schlacken, die den Verdauungs-tract und Organismus belasten, ist *Ama*. *Ama* heißt wörtlich »nicht gekocht« und soll bedeuten, dass Teile unserer Nahrung nicht oder nicht

Ama

Eigenschaften von Ama kalt, feucht, schwer, trübe, klebrig, übel riechend und unrein

Symptome von Ama *Srotorodha* (Blockade der *Srotas*), verminderte *Bala* (Körperkraft und Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten), Schweregefühl, Müdigkeit, Faulheit, Steifigkeit, Verdauungsstörungen, Appetitverlust, übermäßiger Speichelfluss

Typische Beschwerden mit Ama

Übergewicht, Rheuma, Arthrose, Hauterkrankungen, Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

ausreichend von *Agni* transformiert worden sind und so keinen Eingang in den Stoffwechsel- und Energiekreislauf der Körpergewebe gefunden haben. Da sie sich aber dennoch im Körper befinden, stellen sie eine Belastung für ihn dar und können deshalb als »Schlacken« bezeichnet werden. Schlacken können sowohl verdauungsbedingt als auch als nicht vernichtete und abtransportierte Zellgifte und -trümmer anfallen. Sie können sich, selbst eine Störung darstellend, mit jedem *Dosha* verbinden und so den Grad der Belastung oder Krankheit erhöhen. Das wird als *Sama* (»mit *Ama*«) bzw. *Nirama* (»ohne *Ama*«) bezeichnet. Da *Ama* kalt, feucht, schwer, trübe, klebrig, übel riechend und unrein ist, hat es dem *Agni* diametral entgegengesetzte Eigenschaften und vermag so, es in seiner Tätigkeit stark einzuschränken, gleichgültig, mit welchem *Dosha* es verbunden ist. Das führt wiederum dazu, dass sich noch mehr *Ama* bilden kann, wenn diesem Kreislauf kein Ende gesetzt wird.

Viele Ayurveda-Therapien und Ernährungs-empfehlungen haben zum Ziel, *Ama* zu vermeiden oder zu beseitigen. Die präventiven Maßnahmen werden als *Dipana* (*Agni*-stärkend)

bezeichnet. Zu den aktiv *Ama*-beseitigenden Therapien, den sogenannten Pachana-Maßnahmen, zählen der gezielte Einsatz von Gewürzen und Kräutern, Fasten sowie reinigende Verfahren der durch *Ama*-blockierten Kanäle (Srotas). Falsche Nahrungsmittelkombinationen und Essenszeiten sowie eine der individuellen Verdauungskraft nicht angemessene Ernährungsweise sind Hauptursachen dieses ernährungsbedingten Krankheitsfaktors.

Dhatus – die Körpergewebe

Aus dem aktiven Zellstoffwechsel (*Dhatvagni*) entstehen die *Dhatus*, die strukturellen Bestandteile des menschlichen Körpers, die der Ayurveda in sieben verschiedene Körpergewebe unterteilt. Die *Dhatus* können als »aufbauendes Element« übersetzt werden und sind fähig, untergeordnete Gewebe (*Upa-Dhatus*) zu produzieren. Die *Dhatus* werden durch eine komplexe Zellerneuerung gebildet, indem jedes Gewebe mit einem eigenen Stoffwechselprozess aus dem anderen hervorgeht bzw. das nächste nährt. So wird jedes *Dhatu* durch eine spezielle Umwandlung in drei Teile aufgespalten: in einen gröbeneren und einen subtileren Anteil (*Sara*, Essenz) sowie einen Abfallanteil. Der Abfallanteil aus dem gewebsbildenden Prozess wird ausgeschieden, der gröbere unterhält das *Dhatu*, aus dem er sich entwickelt hat, und der feinstoffliche, subtile Anteil nährt das nächste *Dhatu*, indem sich der eben beschriebene Prozess im Körper wiederholt.

Sara ist die Nährsubstanz, welche mithilfe von *Samana Vayu* über die Gefäße zum Herzen (*Hridaya*) transportiert und dort in das erste Körpergewebe *Rasadhatus* umgewandelt wird. Von dort aus zirkuliert das gebildete *Ahararasa* – angetrieben von *Vyana Vayu* – durch den Körper und versorgt den nährenden Anteil für alle

Dhatus. Es entsteht *Sara* von jedem Gewebe in zwei Formen:

- ***Sthula*** (grob): die Essenz, die dafür da ist, das eigene Gewebe aufzubauen,
- ***Sukshma*** (fein): die feine Essenz, welche die Basis des nächsten *Dhatus* bildet.

Ojas Aus dem letzten *Dhatu* (*Shukra*) wird eine feinstoffliche, ganz feine Essenz abgesondert, *Ojas*, »das, was belebt«, welche auf subtilster Ebene den grobstofflichen Körper energetisch unterhält und ihm Kraft und Gesundheit gibt. Wird der Ernährungskreis an irgendeiner Stelle gestört, können zunächst einmal die folgenden *Dhatus* nicht gebildet werden, was sich spätestens durch ein Fehlen von *Ojas* auch auf die Arbeit der vorangehenden *Dhatus* negativ auswirkt.

Gewebestoffwechsel

In der ayurvedischen Ernährungslehre wird der Zellerneuerung und dem Gewebestoffwechsel eine große Bedeutung beigemessen.

Rasa, das Plasma, wird aus der aufgenommenen Nahrung in den Oberbauchorganen hergestellt. Dabei fallen Urin und Stuhl als Abfallprodukte an. Aus dem groben Anteil (*Sthula*) werden alle Systeme und Organe des Körpers grobstofflich ernährt. Die subtile *Rasa*-Essenz (*Sukshma*) nährt dann *Rakta*, das Blutgewebe, und der Abfallteil bildet *Kapha*, das in der Speiseröhre und den Bronchien nach oben wandert und abgeräuspert und ausgespuckt werden kann.

Rakta regelt die Oxidation in allen Geweben und hält so das Leben aufrecht. Der subtile Anteil nährt *Mamsa*, der grobe verbleibt und unterhält *Rakta*, und der Abfallanteil wird als *Pitta*, als Gallensäfte, Blutgifte und Gallensäuren, ausgeschieden.

Mamsa bewegt den Körper (aktiver Bewegungsapparat) und hält die Kraft des Körpers aufrecht. Der Abfallanteil wird über die Körperöffnungen als Nasenschleim, Ohrenschmalz oder Weiß-

Arten von Körpergewebe

Die sieben Hauptarten der Körpergewebe (Dhatus):

Rasa Plasma, Nährstoffe für alle Systeme und Organe des Körpers

Rakta Blut, regelt die Oxidation in allen Geweben und erhält so das Leben aufrecht

Mamsa bewegt den Körper (aktiver Bewegungsapparat) und erhält die Kraft des Körpers aufrecht

Medas unterstützt das *Kapha*-Prinzip und Fettgewebe, hält alle Gelenke gleitfähig

Asthi gibt dem Körper Halt und Struktur (passiver Bewegungsapparat)

Majja steht für Gehirn, Knochenmark und Nervengewebe, füllt die Knochen, überträgt Nervenimpulse

Shukra Fortpflanzungssubstanzen, enthält als letztes *Dhatu* in der Reihe Bestandteile aller Gewebearten

Die sieben »Nebengewebe« (Upa-Dhatus):

Stanya Muttermilch und deren Produktionsgewebe

Artava weibliche Fortpflanzungs-Substanzen

Sira Blutgefäße

Kandara Sehnen

Tvak Haut

Vasa Muskelfett

Snayu Bänder und Nerven

fluss (Fluor albus) aus der Scheide etc. ausgeschieden.

Meda unterstützt das *Kapha*-Prinzip und hält alle Gelenke gleitfähig. Als Ausscheidungsprodukt entsteht Schweiß.

Asthi gibt als Knochen dem Körper Halt und Struktur. Als Abfall gelten Haare und Nägel.

Majja ist das Knochenmark, aber auch das Nervengewebe, füllt die Knochen und überträgt Nervenimpulse. Als Abfall entstehen fettige Anteile im Ohrenschmalz, im Stuhl und Hautfett (Talg).

Shukra enthält als letztes *Dhatu* in der Reihe Bestandteile aller Gewebearten und dient (bzw. kann deswegen erst dienen) der Fortpflanzung. Es wird nur noch in zwei Anteile gespalten: einen groben, der als *Shukra* verbleibt, und einen subtilen, der *Ojas* bildet und den ganzen Körper belebt. Hier wird der Hinweis der Yogis, mit der sexuellen Energie und dem Samen (bzw. dem Ei und den begleitenden Säften) sparsam umzugehen, weil dies die Vitalität steigere, auch auf der grobstofflichen Ebene deutlich.

Die gesunde Umwandlung der Gewebe

Der Kreislauf von Ernährung und Transformation eines *Dhatu* in das nächstfolgende dient der Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen und der Gesundheit. Fehlt es an einem Baustein oder ist das Gleichgewicht zwischen *Vata*, *Pitta* und *Kapha* gestört, so wirkt sich das unmittelbar auf das betroffene *Dhatu* aus. Da es sich hierbei um eine zusammenhängende Abfolge handelt, wirkt sich eine Störung auch auf die vorangehenden und folgenden *Dhatu* aus. Verfügen wir jedoch über eine ausreichende Nährstoffzufuhr und ein gut arbeitendes *Agni*, so ist der Körper in der Lage, sich immer wieder vollständig zu erneuern und zu regenerieren. Das Endprodukt eines gesunden *Dhatvagni*-Kreislaufs ist *Ojas*, die essenzielle Lebenskraft, die als subtile *Kapha*-Energie zu einer guten Ausstrahlung, Immunität, innerer Zufriedenheit, Jugendlich-

keit und Fruchtbarkeit führt. Leiden wir jedoch an einem Mangel an *Ojas* und haben sich durch Störungen der *Dhatvagnis* bereits Krankheitssymptome in den einzelnen *Dhatu* gebildet, so werden diese als eine Auswirkung der Störungen von *Doshas* und *Agni*, Ansammlungen von

Abfallprodukten (*Ama, Malas*) sowie Blockaden der Zirkulationskanäle (*Srotas*) analysiert und behandelt.

Eine Krankheit im Körper kann sowohl durch eine Zunahme als auch durch eine Abnahme der einzelnen *Dhatu* entstehen.

Der Zellstoffwechsel

Kräuterzusammenstellungen für die Stimulierung des Zellstoffwechsels (*Dhatvagni*)

Rasa *Indryava*-Samen von *Kutaja*, *Patola* (Schwammkürbis), *Kutki*

Rakta *Patola* (Schwammkürbis), *Sariva* (Indische Sarsaparilla), *Musta* (Indisches Nussgras), *Patha*, *Kutki*

Mamsa *Musta* (Indisches Nussgras), *Neem* (Niembaum), *Patola*, *Triphala*, Rosinen, *Kutaja*

Meda *Kirata* (Indische Echinacea), *Guduchi*, *Chandana* (Sandelholz), Ingwer

Asti und Majja *Guduchi*, *Amla*, *Musta* (Indisches Nussgras)

Symptome durch Zu- oder Abnahme der *Dhatu*

Gewebe (<i>Dhatu</i>)	Störungen bei Zunahme der <i>Dhatu</i>	Störungen bei Abnahme der <i>Dhatu</i>
Rasa (Plasma)	Schwere, Energielosigkeit, Verschleimungen, Wasseransammlungen, Kapha-Störungen	Trockenheit, Rauheit, Durst, Ermüdung, Schmerzen in der Brust, Abmagerung, Depression, Geräuschempfindlichkeit, Kurzatmigkeit bei Anstrengung
Rakta (Blut)	Hautkrankheiten, Hämorriden, Abszesse, Darmentzündung, periphere vaskuläre Erkrankungen, Blutungen, Vergrößerung von Leber und Milz, Gelbsucht, Ohnmacht, Rötung der Haut, der Augen und des Urins	Verlangen nach Kaltem und Saurem, Schlaffheit der Gefäße, Trockenheit der Haut, Blässe
Mamsa (Muskelgewebe)	Tumore, Zysten, Vergrößerung der Lymphknoten, Muskelhypertrophie	Eingefallene Wangen, Abmagerung von Hüften, Brust, Beinen, Bauch, Mattigkeit der Augen und Augenmuskeln, Trockenheit der Augen, Schmerzen in Muskeln und Gelenken, allgemeine Mattigkeit
Meda (Fettgewebe)	Fettleibigkeit, Kurzatmigkeit bei Anstrengung, schlechter Körpergeruch	Trockenheit, Abmagerung des Bauches, Verlagerung der Milz, Gelenkschmerzen oder ein Gefühl der Leere in den Gelenken, Abmagerung des Körpers, Verlangen nach Fettigem

Gewebe (Dhatus)	Störungen bei Zunahme der Dhatus	Störungen bei Abnahme der Dhatus
Asthi (Knochen- gewebe)	Knochentumore, Extrazähne, Erkrankungen der Zähne, Nägel und Haare	Knochenschmerzen, Porosität der Knochen, Ausfall von Haaren, Zähnen und Nägeln, Lockeheit der Gelenke, Ermüdung
Maja (Knochenmark, Nerven)	Schweregefühl in Augen und Körper, Furunkel und Wunden an Gelenken, Kreislaufschwäche und -kollaps	Porosität von Knochen und Knochenmark, Gelenkschmerzen, Schwindel, <i>Vata</i> -Erkrankungen, degenerative Veränderungen des Gehirns
Shukra (Fortpflanzungs- gewebe)	Exzessives und anormales sexuelles Verlangen	Impotenz, Schwäche, Mattigkeit, ausbleibende oder verzögerte Ejakulation, Schmerzen in den Hoden, Sterilität

Störungen in den Gewebearten des Körpers

Dhatus	Körper- gewebe	Störungen bei Zunahme der Dhatus	Störungen bei Abnahme der Dhatus
Asthi	Knochengewebe	Knochentumore, Extrazähne, Erkrankungen der Zähne, Nägel und Haare	Trockenheit, Rauheit, Durst, Ermüdung, Schmerzen in der Brust, Abmagerung, Depression, Geräuschempfindlichkeit, Kurzatmigkeit bei Anstrengung
Maja	Knochenmark, Nerven	Schweregefühl in Augen und Körper, Furunkel und Wunden an Gelenken, Synkopen (Bewusst- seinsverlust, Kreislaufkollaps)	Verlangen nach Kaltem und Saurem, Schlaffheit der Gefäße, Trockenheit der Haut, Blässe
Mamsa	Muskelgewebe	Tumore, Zysten, Vergrößerung der Lymphknoten, Muskel- hypertrophie	Eingefallene Wangen, Abmagerung von Hüften, Brust, Beinen, Bauch, Mattigkeit der Augen und Augen- muskeln, Trockenheit der Augen, Schmerzen in Muskeln und Gelenken, allgemeine Mattigkeit
Meda	Fettgewebe	Fettleibigkeit, Kurzatmigkeit bei Anstrengung, schlechter Körpergeruch	Trockenheit, Abmagerung des Bauches, Verlagerung der Milz, Gelenkschmerzen oder ein Gefühl der Leere in den Gelenken, Abmagerung des Körpers, Verlangen nach Fettigem

Dhatu	Körpergewebe	Störungen bei Zunahme der <i>Dhatus</i>	Störungen bei Abnahme der <i>Dhatus</i>
Rakta	Blut	Hautkrankheiten, Hämorrhoiden, Abszesse, Proktitis, periphere vaskuläre Erkrankungen, Blutungen, Vergrößerung von Leber und Milz, Gelbsucht, Ohnmacht, Rötung der Haut, Augen und des Urins	Knochenschmerzen, Porosität der Knochen, Ausfall von Haaren, Zähnen und Nägeln, Lockerheit der Gelenke, Ermüdung
Rasa	Plasma	Schwere, Energielosigkeit, Verschleimungen, Wasseransammlungen, Kapha-Störungen	Porosität von Knochen und Knochenmark, Gelenkschmerzen, Schwindel, Vata-Erkrankungen, degenerative Veränderungen des Gehirns
Shukra	Fortpflanzungsgebe	Exzessives und anormales sexuelles Verlangen	Impotenz, Schwäche, Mattigkeit, ausbleibende oder verzögerte Ejakulation, Schmerzen in den Hoden, Sterilität

Nahrung für die Dhatus

Einige Nahrungsmittel, Gewürze und Kräuter zeichnen sich durch eine besonders regenerative und ausgleichende Wirkung auf die einzelnen Dhatus und Dhatu-typische Beschwerden

aus. Je nach ihren Eigenschaften werden sie in der Ayurveda-Diätetik eingesetzt, um Störungen, die aus einem Mangel oder Überschuss der Dhatus entstehen, zu behandeln.

Nahrungsmittel, Gewürze und Kräuter und ihre Wirkung auf die Dhatus

Dhatu	Beste regenerative Substanzen (Rasayana) für das Dhatu	Dhatvagni stärkende Substanzen (Rasayana)
Rasa	Süße Früchte, wie Mango, Aprikose, Trockenfrüchte, Kokoswasser	<i>Amalaki, Guduchi, Haritaki</i>
Rakta	Rote Früchte, wie Granatapfel, rote Trauben sowie rote Wurzel- und grüne Blattgemüse	<i>Brahmi, Manukarpani, Zitrone</i>

Dhatu	Beste regenerative Substanzen (Rasayana) für das Dhatu	Dhatvagni stärkende Substanzen (Rasayana)
Mamsa	<i>Urid Dal</i> , Fleisch, Banane, generell Hülsenfrüchte in Kombination mit Reis	<i>Ashwagandha</i> , <i>Bala</i> , schwarzer Pfeffer, Süßholz
Meda	Hochwertige Fette und Öle, zur Reduktion Honig und Aubergine	<i>Pippali</i> , <i>Trikatu</i> , <i>Guduchi</i> , <i>Guggulu</i> , <i>Shunti</i> (getrockneter Ingwer)
Asthi	Ghee, Milch, Hartkäse, Eierschale, <i>Parval</i> (Muschel)	<i>Shatavari</i> , <i>Guduchi</i> , <i>Musta</i>
Majja	Walnüsse, Mandeln, Datteln, Ghee, Hühnerbrühe	<i>Ashwagandha</i> , <i>Brahmi</i> , <i>Yastimadu</i>
Shukra	Milch, Safran, gekochter Knoblauch, Eier, <i>Urid Dal</i> , Ghee	<i>Ashwagandha</i> , <i>Shatavari</i> , <i>Kapikacchu</i>

GENERELL GILT:

Alle Substanzen mit erhitzender Qualität (*Ushna Virya*) regen Agni an und aktivieren den Zellstoffwechsel (*Dhatvagni*).

Alle Substanzen mit kühlender Qualität (*Shita Virya*) nähren die Gewebe.



Ojas – Lebenskraft und Immunität

Ojas ist die feinste Essenz aus der Gewebeumwandlung und bildet *Bala*, die Immunität. Nach *Vagbhata* kann *Ojas* als ein *Mala* (Abfallprodukt) des letzten *Dhatus* (*Shukra*) betrachtet werden. Es ist anteilig in allen Geweben zu finden, doch sein Hauptsitz ist im Herzen. Von dort aus schenkt es uns ein inneres Strahlen der Vitalität und Lebensfreude.

Zwei Formen von Ojas

Param Ojas ist das reife *Ojas*, welches uns bereits von Geburt an mit acht Tropfen, die im Herzen sitzen und die Herzfunktion aufrechterhalten, geschenkt wird. *Param Ojas* ist die Ureszenz unserer Lebenskraft und nicht erneuerbar. Bereits der Verlust eines halben Tropfens führt unmittelbar zum Tod.

Aparam Ojas ist das unreife, rohe *Ojas*, welches im ganzen Körper zirkuliert und die Immunität und das Bewusstsein aufrechterhält. Es ist die