

Vasant Lad

Selbstheilung mit Ayurveda

Das Standardwerk der indischen Heilkunde

Aus dem Englischen von Theo Kierdorf
in Zusammenarbeit mit Hildegard Höhr

O.W.BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1998 unter dem Titel
«The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies»
bei Harmony Books, New York

Die Informationen, die in diesem Buch vermittelt werden,
stellen die subjektive Meinung bzw. die Erfahrung des Autors dar
und wurden nach bestem Wissen und Gewissen aufgezeichnet.
Keinesfalls jedoch sollen sie ärztlichen Rat oder ärztliche Hilfe ersetzen.

Das Buch bezweckt, die Leser zur Gesundheitsvorsorge
und Selbsthilfe bei alltäglichen Beschwerden anzuleiten.

Eine Haftung des Autors und des Verlags für etwaige Schäden,
die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch des in diesem Buch
präsentierten Materials ergeben, ist ausgeschlossen.

*Ich widme dieses Buch von ganzem Herzen meiner äußerst liebevollen
Frau Usha und meinen Kindern Aparna und Pranav*

Die Folie des Schutzumschlags sowie die Einschweißfolie
sind PE-Folien und biologisch abbaubar.

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Besuchen Sie uns im Internet: www.droemer-knaur.de



Neuauflage 2010

Copyright © 1998 Vasant Lad

Copyright © 2010 für die deutschsprachige Ausgabe O.W. Barth Verlag.

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knauer Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Zeichnungen: Vasant Lad

Gesamtherstellung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29110-8

Inhalt

Einleitung: Wir alle bedürfen der Heilung 11

Teil I: Die Wissenschaft vom Leben

- 1 Ayurveda: Körper, Geist und Seele 19
 - Das Universum und wie wir mit ihm verbunden sind 19
 - Die fünf Elemente: Bausteine der Natur 20
 - Die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha 24
 - Die zwanzig Eigenschaften – ein wichtiger Schlüssel zur Heilung 27
- 2 Entdecken Sie Ihren mentalen und physiologischen Typ 29
 - Prakriti und Vikriti 29
 - Wie Sie Ihren Konstitutionstyp bestimmen können 31
 - Charakteristika des Vata-Typs 31
 - Charakteristika des Pitta-Typs 37
 - Charakteristika des Kapha-Typs 41
 - Wie Sie dieses Wissen nutzen können 44
- 3 Warum wir krank werden 47
 - Definition der Gesundheit 47
 - Zehn Faktoren, die über Gesundheit oder Krankheit entscheiden 50
 - Wie eine Krankheit entsteht 58

Teil II: Die Anwendung der ayurvedischen Prinzipien

- 4 Wie wir unsere Gesundheit erhalten können 67
 - Gewahrsein 67
 - Die Umstände verändern, die Störungen verursachen können 68
 - Wiederherstellen des Gleichgewichts 69
 - Reinigungstechniken 70
 - Die einfache Reinigungsmethode für den Hausgebrauch 72
 - Verjüngung und Regeneration 75
 - Selbstachtung 76
- 5 Lebensgestaltung nach ayurvedischen Prinzipien:
Die beste Form der Prävention 79
 - Im Einklang mit der Natur 79
 - Alltags- und Lebensgestaltung nach ayurvedischen Prinzipien 80
 - Präventivmaßnahmen im Rhythmus der Jahreszeiten 89
- 6 Atemtechniken 99
 - Das Geheimnis des Pranayama 99
 - Sechs Atemtechniken 100
- 7 Meditation und geistige Disziplin 105
 - Die Meditation der leeren Schale 107
 - So-Hum-Meditation 108
 - Doppelspitzige Aufmerksamkeit (Das Bezeugen) 109
- 8 Ayurvedische Ernährungsrichtlinien 111
 - Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Konstitutionstypen 111
 - Die sechs Geschmäcke 113
 - Gesunde und ungesunde Eßgewohnheiten 132
 - Unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen 135
 - Nahrungsmittel und die drei Gunas 136

Teil III: Geheimnisse der ayurvedischen Selbstheilung – eine Enzyklopädie der Krankheiten und Heilmittel

Zum Umgang mit dem lexikalischen Teil dieses Buches 145

Die Komponenten ayurvedischer Heilung 146

Diagnose und Behandlung 146

Warnhinweise 150

Krankheiten und Heilmittel von A bis Z 153

Zum Schluß: Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre
Gesundheit 353

Anhang 1: Wie man die Heilkräfte von Metallen, Edelsteinen,
Farben und Aromen nutzen kann 357

Anhang 2: Die Zubereitung von Kräutern, Ghees und Ölen 369

Anhang 3: Spezielle ayurvedische Heilmethoden 375

Anhang 4: Yoga-Asanas 379

Bezugsquellen 389

Glossar 391

Register 397

Dank

Ich möchte an dieser Stelle all jenen meine Ehrerbietung bekunden, deren Hingabe und Einsicht wir unser ayurvedisches Wissen zu verdanken haben, insbesondere meinen Lehrern, die mir liebevoll den Weg gewiesen und mir ihre Kenntnisse und ihre Erfahrung vermittelt haben. Außerdem möchte ich den folgenden Personen danken, ohne deren Mitwirkung dieses Buch nicht hätte entstehen können: Meiner lieben Frau Usha und meinen Kindern Pranav und Aparna danke ich für ihre Liebe, Geduld und Unterstützung in der Zeit meiner Arbeit an diesem Buch. Wynn Werner und den Mitarbeitern des Ayurvedic Institute danke ich für ihre Hilfe bei der Entwicklung des Konzepts, für die Begutachtung der verschiedenen

Entwicklungsstadien des Textes sowie für die wichtigen Hinweise, die sie mir während der Arbeit daran gegeben haben. Jack Forem danke ich für seine Anregung, ein solches Buch zu schreiben und zu veröffentlichen, sowie für seine Hilfe während des Entstehungsprozesses und bei der Organisation und Bearbeitung des Materials. In erster Linie ist es ihm zu verdanken, daß dieses Buch nun in einer so klaren und gut lesbaren Form vorliegt. Unter den Mitarbeitern des Verlages Harmony Books möchte ich insbesondere Leslie Meredith und Peter Guzzardi dafür danken, daß sie an den Erfolg dieses Projekts geglaubt haben, und Joanna Burgess danke ich für ihre akribische Begleitung des Produktionsprozesses.