



Frühjahrsputz

Der Frühling ist da und mit ihm Schlagwörter wie Entschlacken, Entsäuern, Abnehmen, Fasten. Dazu werden so viele Produkte angeboten, dass sie auf Laien oft lähmend wirken. Im Ayurveda hat Entschlacken eine lange Tradition und ist der Grundpfeiler jeder Therapie.

— Sandra Memmo*

Über den Winter hat sich einiges an Kapha angesammelt. Mit den wärmenden Sonnenstrahlen des Frühlings «schmelzen» diese Kaphadepots ähnlich der Schneedecke und kursieren nun im Organismus herum. Sie belasten damit die Dhatu, die Körpergewebe.

Die traditionelle Frühjahrsreinigung dient der Reduktion des angesammelten Kapha und des Ama, der Schlackstoffe im Körper. Ama wird mit «nicht gekocht» übersetzt. Es bedeutet, dass Teile unserer Nahrung nicht ausreichend vom Verdauungsfeuer Agni transformiert worden sind. Somit finden sie keinen Eingang in den Stoffwechsel- und den Energiekreislauf der Dhatu, der Körpergewebe. Da sie sich aber dennoch im Körper befinden, stellen sie eine Belastung für ihn dar. Es sind Zellgifte, die entweder verdauungsbedingt entstehen oder eben nicht vernichtet und abtransportiert worden sind. Ama kann sich mit jedem Dosha verbinden und so als eigenständige Störung den Körper belasten.



ist angesagt

Das Frühjahr eignet sich besonders für die körperliche Entgiftung und die geistige Neuorientierung, denn es ist eine intensive Jahreszeit. Die gesamte Natur gerät in Bewegung. Nebst der eher dämpfenden Frühjahrmüdigkeit gibt es die beflügelnden Frühlingsgefühle. Sogar der Volksmund redet vom «zweiten» oder gar «dritten» Frühling und kaum ein Dichter hat sie nicht voller Poesie thematisiert. Diese positiven Eigenschaften des frühlingshaften «in Bewegung Kommen» macht sich der Ayurveda zunutze.

Fasten nicht für alle geeignet

Das in der christlichen Kultur tief verankerte Fasten (mit Darmentleerung und Verzicht auf feste Nahrungsmittel) ist im Ayurveda für wenige Menschen sinnvoll. Nur wer eine deutliche Ama-Ansammlung im Körper oder eine

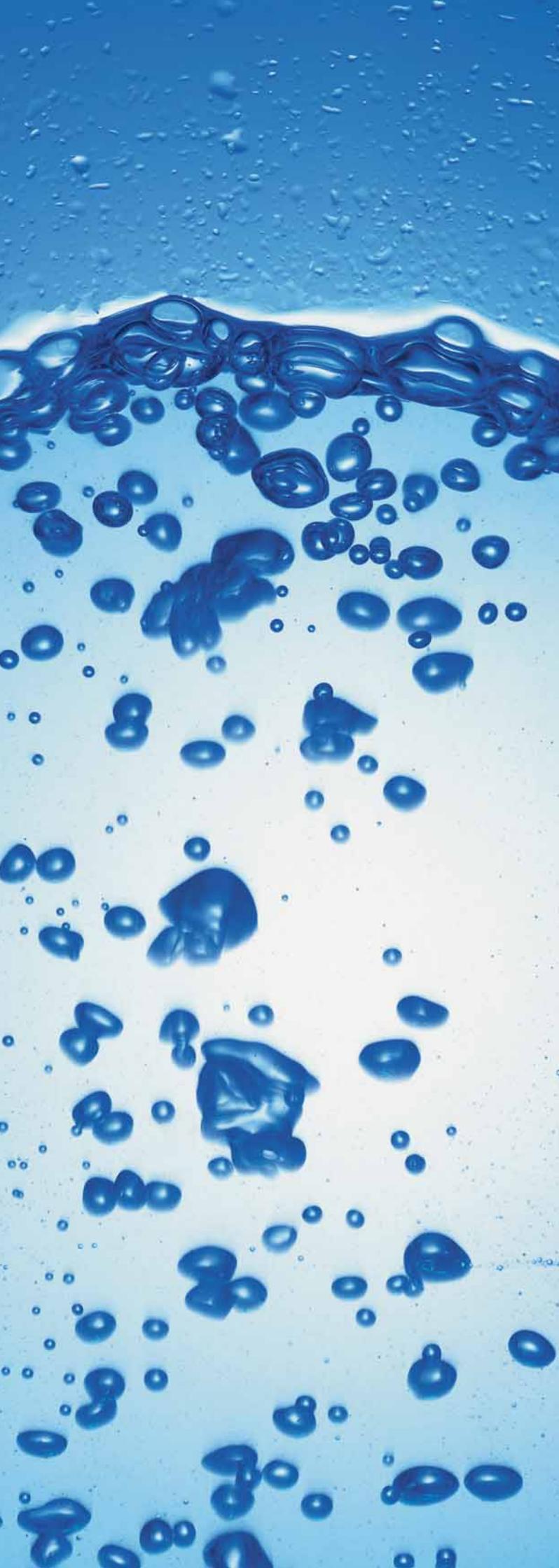
ausgeprägte Kapha-Konstitution hat oder wer unter einer Kapha-Störung leidet, sollte sich dieser Radikalkur unterziehen.

«Jeder Dumme kann fasten,
aber Fastenbrechen kann
nur ein Weiser.»

In diesem Fall beträgt die reine Fastenzeit in der Regel fünf Tage. Sie wird eingeleitet mit zwei Entlastungs-

tagen und einem intensiven Abführen mit Glaubersalz oder Bittersalz. So hat man keinen Hunger mehr und es hilft dem Darm, gut loszulassen. Man nimmt dann lediglich warme, frisch zubereitete Gemüsebrühen und Kräutertees zu sich, tägliche heisse Leberwickel und Meditationsübungen begleiten die eigentlichen Fastentage.

Die Aufbau tage sind doppelt so lange wie die Fastentage selbst. So wird der Verdauungsapparat wieder behutsam auf die Nahrung vorbereitet. Ein Leitsatz im Fasten lau-



FRÜHLING LÄSST SEIN BLAUES BAND

Frühling lässt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte
Süsse, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land
Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!

Eduard Mörike (1804–1875)

tet: «Jeder Dumme kann fasten, aber Fastenbrechen kann nur ein Weiser.» Um Agni während der Aufbau- tage in all seinen Funktionen anzuregen, sind ein kontrolliertes Be- wegungsprogramm und bestimmte Atemübungen, wie wir sie im Yoga kennen, sehr sinnvoll. Auch der Einsatz von Gewürzen, wie Ingwer, Chili und Pfeffer, hilft mit, Agni zum Lodern zu bringen.

Für Pitta-Typen werden maximal zwei Tage Vollfasten empfohlen, anschliessend zwei Aufbau- tage. Da der Pitta- Typ ohnehin einen sehr aktiven Stoffwechsel hat, würde sein Körper sich sonst selbst verbrennen – emotional wür- de er dabei unleidlich, was vor allem die Umgebung unan- genehm zu spüren bekommt. Da er besonders dazu neigt, Säuren zu produzieren, sollte er allgemein viel kühlendes und gekochtes Gemüse verzehren, wie z.B. Zucchini oder Spinat. Kurkuma hilft zusätzlich, Säure zu binden, und wirkt sich positiv auf die Leber aus. Auch Triphala ist ein ideales ayurvedischens Kombipräparat.

Der dünne, verfreorene Vata-Typ hingegen sollte nur sehr kurz fasten. Noch besser wäre eine Ama reduzierende Kur, wie sie nachfolgend beschrieben wird. Tendenziell hat der Vata-Typ ohnehin ein schwächeres Verdauungsfeuer, des- halb sollte er Rohkost und ballaststoffreiche Nahrung nur mit Vorsicht verzehren. Diese Speisen können im Vata- Darm leicht zu Fäulnis- und Gärungsprozessen führen. Die gute Nachricht: Ein bisschen süss darf es für den Va- ta-Typen schon sein. Aufbauende Rasayanas wie Vanille, Zimt, Milch und Ghee sollten jede Vata-Kur begleiten!

Schwitzen wichtig

Allgemein beim Fasten gilt: Alle Ausscheidungsorgane sollten gut funktionieren. Deswegen ist Schwitzen, die Einnahme von Bitterkräutern, ausreichendes Trinken von Quellwasser und regelmässige Einläufe ein absolu- tes MUSS. Um ganzheitlich zu entschlacken, sollten wir den Körper immer wieder in einen Zustand der Ruhe und Entspannung führen. Denn nur wenn unser vegeta-

Wir führen über 700 Produkte

- Tee & Getränke
- Lebermittel & Gewürze
- Amalaki Produkte
- Ayurvedische Basiskräuter
- Rasayanas
- Ayurveda Naturkosmetik
- Ayurvedische Massageöle
- Aromaöle & Räucherstäbchen
- Bücher über Ayurveda
- Gandharva Veda Musik

tives Nervensystem genügend auf den Parasympathikus eingestellt ist, kann der Organismus Agni ausreichend stark aufbauen. Dies ist nötig, da nur dann eine effektive Entgiftung und Zellerneuerung stattfinden kann. **Deshalb muss im Ayurveda Entschlackung stressfrei verlaufen.** Idealerweise sollte eine solche Frühjahrskur ohne berufliche Tätigkeit, geistige Anstrengung und ohne die alltäglichen Verpflichtungen ablaufen.

Die Ernährung ist leicht, warm, anregend, bitter und ausscheidungsfördernd. Die einzelnen Speisen werden je nach Konstitution und Gesundheitszustand zubereitet. Die Menge wird bestimmt und die geeigneten Gewürze hinzugefügt. Ein ausgewogenes Bewegungsprogramm darf natürlich nicht fehlen. Damit der Herzmuskel gut trainiert bleibt, sind anregende Spaziergänge an der frischen Luft mit eingelegten Ruhephasen und ein dynamisches Yogaprogramm, das täglich etwas gesteigert werden kann, die ideale Ergänzung.

Tägliche Mundspülung

Die Ama reduzierende Kur sollte fünf bis sieben Tage dauern und hat folgenden Tagesablauf: Nach dem Aufstehen gegen 6.30 Uhr regt man die Darmperistaltik an. Ein Glas warmes, abgekochtes Wasser trinken mit einem Teelöffel frischen Zitronensaft, einer Messerspitze Ingwerpulver oder frisch geriebenem Ingwer (1 EL) und etwas Honig. Der Honig darf nicht über 40° erhitzt werden. Danach füllt man den Mund mit einem Schluck Öl (z.B. kaltgepresstem Sesam- oder Sonnenblumenöl) und bewegt es ca. 5 – 10 Minuten im Mund hin und her. Dann ausspucken und gut nachspülen. Danach folgt die Nasenspülung. Mit einer Salzlösung (Meersalzlösung oder lauwarmes Wasser mit einer Prise Emsersalz, sterile Kochsalzlösung oder normales lauwarmes Trinkwasser) fülle man ein «Nasenkännchen» (erhältlich im Fachhandel) und lasse die Flüssigkeit langsam in ein Nasenloch fließen. Den Kopf leicht schräg halten, so, dass es zum anderen Nasen-



Yoga Magazin Leseringebot

Bei Ihrer ersten Bestellung erhalten Sie einen Rabatt von 20% auf unser gesamtes Sortiment.

Sie finden uns im Internet auf www.ayurvedashop.ch. Bitte geben Sie vor dem Abschieken Ihrer Online Bestellung im Feld Bemerkung den Aktions-Code: Yoga104 an.

Mit nachstehendem Coupon können Sie auch zunächst einen Katalog anfordern. Bitte senden Sie den Coupon an: AyurVeda AG, Dorfstrasse 71, 6377 Seelisberg

Vorname: _____
 Name: _____
 Strasse: _____
 PLZ, Ort: _____
 Tel.: _____

HOCHBETRIEB IN UNSEREM KÖRPER

sm/gh. Schlacken oder Ama sind abgelagerte Säuren und Gifte, die mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Salzen neutralisiert worden sind. Der Körper muss Säuren und Gifte neutralisieren und unschädlich machen, damit er von diesen Substanzen nicht verätzt oder zerstört wird. Das geschieht chemisch, die Gifte verbinden sich mit den Mineralstoffen. Diese «Endprodukte» werden normalerweise von den Ausscheidungsorganen Niere, Darm und Haut ausgeschieden.

Wird mehr Säure erzeugt, als über Blut, Nieren, Atmung, Darm und Haut wieder ausgeschieden werden kann, werden diese Säuren mit basischen Mineralstoffen neutralisiert und sozusagen deponiert – zu meist im Bindegewebe (zeigt sich dann beispielsweise als Cellulitis). Schlackenstoffe sind somit abgelagerte Salze, die vom Körper, auch durch stark belastete Ausscheidungsorgane, nicht ausgeschieden werden können.

Das Vegetative Nervensystem gliedert man in drei Teile, in den Sympathikus und den Parasympathikus und in das Enterische Nervensystem (Darmnervensystem). Es steuert lebenswichtige Funktionen wie die Herzrhythmus, den Blutdruck, die Durchblutung und den Tonus der Skelettmuskulatur, den Stoffwechsel, die Darm- und Lungentätigkeit und die Sekretion der Drüsen. Normalerweise können wir diese automatisch ablaufenden innerkörperlichen Anpassungs- und Regulationsvorgänge nicht willentlich beeinflussen.

Der Sympathikus bewirkt eine Leistungssteigerung. Er versetzt den Körper in hohe Leistungsbereitschaft, bereitet ihn auf Angriff, Flucht oder andere aussergewöhnliche Anstrengungen vor (Stressreaktion). In einem solchen Zustand sind beispielsweise unsere Bronchien und die Pupillen erweitert und die Blase nicht auf Entleeren eingestellt. In diesem Zustand werden auch die Verdauungs- und Darmtätigkeiten gehemmt.

Der Parasympathikus ist für die Regeneration und den Aufbau der körpereigenen Reserven verantwortlich. Er steuert diesbezüglich die Stoffwechselfvorgänge und wird auch als «Ruhenerve» bezeichnet. Er sorgt für Ruhe, Erholung und Schonung, regt aber auch die Sekretion der Verdauungsenzyme an. Zudem ist er für die Entleerung des Darmes und der Blase zuständig, da er die Schliessmuskeln entspannt.

Das Enterische Nervensystem durchzieht den gesamten Magen-Darm-Trakt. Es ist ein komplexes Geflecht aus Nervenzellen. Es befindet sich als dünne Schicht zwischen den Verdauungsmuskeln im Unterleib des Menschen. Zu seinen Aufgaben gehört die Steuerung der Verdauung.

loch wieder hinausfliessen kann. Dabei durch den Mund atmen. Den Vorgang mit dem anderen Nasenloch wiederholen. Nach einer Ganzkörperölmassage eignet sich am besten ein Yogaübungsprogramm.

Bei der Ernährung gilt folgendes: Das Frühstück sollte reduziert werden. Bei starkem Hunger trinkt man frisch gepresste Säfte (wie z.B. Apfel – Rüebli), isst einen gedünsteten Apfel mit etwas Dinkelflocken und Zimt, sowie Rosinen. Dazu gibt es Kräutertee (Leber-Gallen-Tee oder Basentee oder Fastentee). **Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten.** Mittags nimmt man eine leichte, warme, sättigende Mahlzeit zu sich. Empfohlene Nahrungsmittel (möglichst Biolebensmittel): etwas Reis, etwas Kartoffeln, Gemüse, besonders Rüebli und Rindfleisch, Mungbohnen, gekochtes Getreide, Linsengerichte, frische Salate in kleinen Mengen, Gemüse- und Getreidesuppen. Die Speisen sollten auf Ihren Konstitutionstyp abgestimmt sein. Zu vermeiden sind: Gebratenes, Frittiertes, Fettiges, Saures, reine Rohkost, rohe Getreidemüsli, Fleisch, Käse, Quark, Joghurt, Brot, Süssigkeiten, Kaffee und Alkohol.

Mit Wasser Schlacken ausschwemmen

Für das Abendessen (möglichst vor 18.30 Uhr) sind leichte Getreide- und Gemüsesuppen empfehlenswert. Über den Tag verteilt trinkt man halbstündlich in Schlückchen warmes, abgekochtes Wasser. Am besten kocht man es am Morgen mindestens 20 Minuten und füllt es dann in eine Thermoskanne. Dabei gilt die Formel: Körpergewicht x 0,03 l (bei 60 kg sind das 1,8 l Wasser). So fördern wir den Stoffwechsel und spülen Schlacken aus. Das Wasser sollte sehr warm sein. Bei einer akuten Pittastörung (Entzündungen, gerötete Haut, Sodbrennen, innerlich sehr gereizt) beschränkt man sich auf lauwarmes Wasser. **Während der Entschlackung darauf achten, dass die Füsse warm bleiben. Man kann dies mit warmen Fussbädern und Saunagängen unterstützen.** Weiter wäre es sinnvoll, sich jeden zweiten Tag einzuölen, z. B. mit Schlehenöl



Äpfel – frisch gepresst oder gedünstet – gehören zu einer Entschlackungskur.

oder ayurvedischen Ölen (im Fachhandel erhältlich) wie Saccharadi Thailam (nur für Vata- und Kapha-Typen geeignet) und Ksheerabala Thailam (für Pitta-Typen).

Das Öl (ca. 50 ml) im Wasserbad erwärmen, dann den ganzen Körper damit massieren, beginnend mit der Kopfhaut, den Ohren und dem Gesicht, dann folgen Rumpf, Arme, Hände, Beine und Füße. Alle geraden Körperpartien wie Ober- und Unterarme, Ober- und Unterschenkel sowie der Rücken werden mit grossen Längsstrichen massiert, die Gelenke mit kreisenden Bewegungen, der Bauch wird im Uhrzeigersinn im Verlauf des Dickdarms massiert. Die Massage dauert etwa zehn Minuten. Dann ist genau soviel Öl eingesogen, wie die Haut aufnehmen kann, und in dieser Zeit kann auch der Austausch von Schlacken stattfinden. Danach unbedingt duschen! Als tägliches Bewegungsprogramm empfiehlt es sich, eine Stunde in zügigem Tempo an der frischen Luft spazieren zu gehen, und um auch auf der geistigen Ebene zu entschlacken, kann man täglich eine halbe Stunde meditieren.

.....
*Sandra Memmo ist Dipl. Klinische Ayurveda-Spezialistin und hat eine Praxis in Oberbayern. www.ayurvedanet.net