

Gabriel Cousens

**Mehr Lebensenergie
mit ayurvedischer Rohkost**

Gabriel Cousens

Mehr Lebensenergie mit ayurvedischer Rohkost

**Frische Lebensmittel, Kräuter & Gewürze
optimal kombinieren für Ihr Wohlbefinden**



Edition Sternenprinz
im **Hans-Nietch-Verlag**

Dank

Ich bedanke mich bei Wind D' Golds, die die Zubereitung veganen Essens und von Frischkost lehrt, für ihre großzügige Hilfe und ihre Beiträge zu den Rezepten. Mein Dank geht auch an Bobbie Sparr, Heilpraktiker und ayurvedischer Arzt, der überprüft hat, wie diese Rezepte die Doshas ausgleichen.

Titel der Originalausgabe: *Conscious Eating*
© 1992 by Gabriel Cousens

© Hans-Nietsch-Verlag 2003

1. Auflage erschienen im Hans-Nietsch-Verlag unter dem Titel *Die Kunst der Zubereitung lebendiger Nahrung*

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Erweiterte und überarbeitete Neuauflage Juni 2017

Übersetzung: Manuela Pervez

Lektorat: Thomas Menzel, Hans-Jürgen Maurer, Martina Klose

Korrektur: Ute Orth

Umschlag und Innenlayout: Rosi Weiss, unter Verwendung von Fotos von 123rf.com

Druck: FINIDR, s.r.o., ČeskýTěšín/Tschechien

Edition Sternenprinz im

Hans-Nietsch-Verlag

Schauinslandstraße 136 h, D-79100 Freiburg

www.nietsch.de/info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-675-3

Inhalt

Einführung	7
Das ayurvedische Tridosha-System: Ernährung gemäß der eigenen Körper-Geist-Konstitution	12
Vata-Dosha	14
Kapha-Dosha	19
Pitta-Dosha	24
Die Dosha-Kräfte der Jahreszeiten	29
Test zur Bestimmung des eigenen ayurvedischen Konstitutionstyps	32
Ihre Doshas durch die Ernährung ins Gleichgewicht bringen	38
Der Säure-Basen-Haushalt	46
Der Einfluß unserer Ernährung auf das Säure-Basen-Gleichgewicht	49
Säure- und basenbildende Lebensmittel	51
Was ist ein gesunder pH-Wert?	54
Wie man den pH-Wert ausgleichen kann	56
Frischkostrezepte	59
Frische Nahrungsmittel schonend erwärmen	59
Masalas	61
Getreidegerichte	72
Getreidesalate	82
Soßen, Dressings, Dips und Aufstriche	85
<i>Die beliebtesten Leinsamenrezepte</i>	93
<i>Samenjoghurt und Samenkäse</i>	98
<i>Dressings</i>	103
<i>Dips</i>	117

Gemüsegerichte	125
Milchsauer vergorenes Gemüse	134
Salate	140
Obstsalate	154
Obstsäfte	159
Suppen	164
Gedörrte Lebensmittel	178
Meeresgemüse	190
Sprossen ziehen	202
Weizengras anbauen	204
Verzeichnis der Rezepte	206
Literaturempfehlungen	208

Einführung

Die Rezepte in *Mehr Lebensenergie mit ayurvedischer Rohkost* stelle ich auf eher unübliche Weise dar. Es geht mir nicht so sehr darum, ob ein Rezept eine Nachspeise oder ein Hauptgericht ist, sondern darum, ob ein Rezept vorrangig säure- oder basenbildend ist, ob es Omega-3- oder Omega-6-Fettsäuren enthält, ob es wärmend oder kühlend wirkt, ob es auf die Dosha-Konstitution des Essers einwirkt, ob es eine jahreszeitliche Wirkung hat, wie es sich auf die Organe auswirkt und ob die Speise Eigenschaften besitzt, die die Wirkung gefährlicher Strahlung abmildern. Falls Sie Ihr ayurvedisches Dosha (d. h. Ihren ayurvedischen Konstitutionstyp) nicht kennen, können Sie es mit Hilfe des großen Tests auf Seite 32 ff. ermitteln.

Die Speisen (siehe Seite 59 ff.) werden so zubereitet, daß Geschmack und Energien der Lebensmittel erhalten bleiben. Gleichzeitig sind die Gerichte lecker, kunstvoll, interessant und helfen dem Leser dabei, seine Ernährungsweise seiner individuellen Konstitution anzupassen. Ein besonderer Abschnitt bei jedem Rezept zeigt, wie sich die Kräuter und Gewürze auf die ayurvedischen Doshas auswirken und ob sie wärmend oder kühlend wirken bzw. eine verdauungsfördernde Wirkung zeigen.

Über diese Rezepte eröffnet sich uns auch eine leicht abgewandelte Methode, Lebensmittel zu kombinieren. Zwei schwere Lebensmittel sollte man besser nicht miteinander kombinieren. Obwohl die Avocado zum Beispiel eine Frucht ist und theore-

tisch mit anderen Früchten kombiniert werden kann, führt sie dennoch in Kombination mit einer Banane, die auch ein schweres Lebensmittel ist, zu einer Störung des Gleichgewichts, besonders bei kapha-betonten Menschen. Wenn man pitta-betont ist, versucht man, keine Lebensmittel miteinander zu kombinieren, die Pitta aus dem Gleichgewicht bringen. Lebensmittel mit gegensätzlich wirkenden Kräften wie Milch sowie Fleisch- und Wurstwaren sollte man nicht kombinieren. Andererseits kann man Lebensmittel und Kräuter miteinander kombinieren, deren Wirkungen sich gegenseitig positiv beeinflussen.

Kichererbsen, die zum Beispiel Vata aus dem Gleichgewicht bringen, können zusammen mit Tahini, Knoblauch und Zitrone eine gute Kombination ergeben, die wir als Hummus genießen können. Indem wir wärmende Kräuter (die das Verdauungsfeuer aktivieren) zu Gemüse geben, die Vata normalerweise aus dem Gleichgewicht bringen, können wir die Bandbreite der Nahrungsmittel erweitern, die eine vata-betonte Person essen kann, ohne daß sie aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Das gleiche Prinzip findet auch auf das Kapha- und Pitta-Dosha Anwendung. So wird das Zubereiten von Nahrung zur Kunst.

Entwickeln Sie ruhig Ihre eigenen Speisen auf der Grundlage meiner Rezepte. Diese bestehen zu 100 Prozent aus Frischkost, ohne Auszugöle, Zucker und Milchprodukte. Gelegentlich wird in den Rezepten Miso verwendet, das – obwohl es aus gekochten Soja-Bohnen gewonnen wird – durch einen vorteilhaften nicht-alkoholischen Fermentierungsprozeß belebt wird, bei dem viele Enzyme entstehen. Miso enthält auch viele Mineralstoffe, gibt einen salzigen Geschmack und hat spezielle Anti-Strahlungswirkungen. Darüber hinaus ist Miso ein ausgezeichnetes Beruhigungsmittel für Nerven und Magen. Es gleicht Vata aus, wirkt neutral auf Kapha und bringt – in kleinen Mengen verzehrt – Pitta nicht aus dem Gleichgewicht.

In manchen Rezepten wird vorgeschlagen, Honig zu verwenden. Obwohl Honig von Bienen stammt und daher nicht in ein strikt veganes Konzept paßt, wird Honig im Rahmen des ayurvedischen Systems sehr empfohlen, weil er besonders gut das Kapha-Dosha ausgleicht. In seinem Buch *Worldwide Secrets for Staying Young* berichtet Paavo Airola von einigen interessanten Studien zur Langlebigkeit, die von dem berühmten russischen Biologen und experimentellen Botaniker Dr. Nicolai Tsitsin mit russischen Staatsbürgern durchgeführt wurden, die alle über 125 Jahre alt waren. Nachdem Dr. Tsitsin (der wichtigste russische Bienenkundler) 150 Rückmeldungen analysiert hatte, hielt er fest, dass alle befragten Menschen in Rußland, die älter als 125 Jahre seien, ohne Ausnahme gesagt hätten, daß ihre Hauptnahrungsmittel Pollen und Honig gewesen seien – hauptsächlich Pollen.

Der Honig, den diese Russen aßen, war nicht der im Laden gekaufte, pasteurisierte und gefilterte, den viele von uns als Honig kennen, sondern ein unpasteurisiertes, ungefiltertes, rohes Gemisch aus Honig und Blütenpollen, das man auf dem Boden der Honigbehälter findet. Dies erklärt sich dadurch, daß viele dieser russischen Hundertjährigen auch Imker waren.

In *Worldwide Secrets for Staying Young* erklärt Airola, daß der Honig die Kalzium-Rückresorption stark verbessert, die Zahl der roten Blutkörperchen bei ernährungsbedingten Anämien, die von Eisen- und Kupfermangel herrühren, steigert und eine wohltuende Wirkung bei Arthritis, Erkältungen, schlechter Durchblutung, Verstopfung, Leber- und Nierenstörungen, schlechter Haut und Schlaflosigkeit zeigt. Schon Pythagoras, der griechische spirituelle Lehrer und Mathematiker, setzte Rohkost zu Heilungszwecken ein und empfahl bereits im Jahre 600 v. Chr. Honig für die Gesundheit und für ein langes Leben.

Streng genommen ist Honig ein Bienen- und kein Pflanzenprodukt, doch man kann Imker finden, die ihre Bienen nicht ausbeuten. Sie nehmen den Bienen nicht ihren gesamten Honig weg, um sie dann mit Zucker zu füttern und ihnen Antibiotika zu verabreichen. Diese Imker verkaufen zumeist auch Honig und Pollen in ihrer unbehandelten, rohen Form. Strikte Veganer mögen das Gefühl haben, Honig sei ethisch verwerflich. Für jene aber, die den Gesetzen natürlicher Harmonie folgen, mag Honig in dem hier beschriebenen Kontext akzeptabel sein. Wie ich an anderer Stelle erläutert habe, ist das Prinzip, anderen keinen Schaden zuzufügen, immer relativ. Denn wir leben in einer Welt, in der jeder Organismus irgendwie Leben aufnimmt, um überleben zu können.

Ich persönlich lasse mich letztlich von meinem spirituellen Feingefühl leiten und esse das, was mein Eins-Sein mit dem Göttlichen fördert und nicht gegen mein Prinzip verstößt, anderen keinen Schaden zuzufügen. Der Wert des Honigs und die Notwendigkeit, ihn zu sich zu nehmen, ist für die einzelnen konstitutionellen Typen verschieden. Honig wirkt trocknend, wärmend und adstringierend. Wer eine Kapha-Konstitution hat, wird auf positive Weise ausgeglichen und durch den Verzehr von Honig auf eine höhere Ebene der Harmonie und der Gesundheit gebracht. Pitta-betonte Menschen können andererseits durch den Verzehr von zuviel Honig aus dem Gleichgewicht geraten. Honig kann in meinen Rezepten einfach durch Apfelsaft, Datteln, Rosinen oder Feigen ersetzt werden.

Als ich diese Rezepte entwickelte, wollte ich sowohl den Geschmack als auch die energetischen Eigenschaften der ursprünglichen Nahrungsmittel bewahren. Ich habe die Rezepte auch so entwickelt, daß sie das energetische Wechselspiel der einzelnen Nahrungsmittel im Zusammenspiel mit den Kräutern hervorheben.

Ich hoffe, daß ich dem Leser die notwendigen Fähigkeiten vermitteln kann, um Frischkost zuzubereiten, Sprossen zu ziehen und Grundzutaten selbst herzustellen, zu denen zum Beispiel frisches Sauerkraut, Samensoßen, Samenjoghurt und Samenkäse gehören. In *Mehr Lebensenergie mit ayurvedischer Rohkost* findet sich auch ein Abschnitt über gedörrte Nahrungsmittel, die sich zur Lagerung und für Reisen eignen. Diese Nahrungsmittel werden bei 48 °C dehydriert, um möglichst viele Enzyme zu erhalten. Obwohl das Dörren (Dehydrieren) die Enzyme am besten schont und die Lebensenergie der Nahrungsmittel am wenigsten beeinträchtigt, reduziert das Dörren nach Erkenntnissen auf Basis der Kirlianfotografie die Gesamtenergie der Nahrung um etwa 25 Prozent. Durch die Lagerung findet auch mit der Zeit ein unvermeidlicher natürlicher Verlust von vitaler Energie statt. Aufgrund dieses Energieverlustes empfehle ich gedörrte Lebensmittel nur für Reisen und in Situationen, in denen man Lebensmittel lagern muß. Trockene Nahrungsmittel bringen tendenziell Vata aus dem Gleichgewicht und gleichen Kapha aus. Sie können auch Pitta aus dem Gleichgewicht bringen, wenn sie wärmend und trocken und nicht kühlend und trocken sind.

In erster Linie liegt mir daran, daß Sie eine Wertschätzung für die Energien der Nahrungsmittel und Kräuter entwickeln. Ich möchte ein Grundrepertoire an Rezepten vermitteln, die auch Vorlagen für Frischkost-Gerichte darstellen, so daß Sie eigene Rezepte auf Basis der hier vorgestellten grundlegenden Prinzipien zubereiten können. Sobald Sie für diese Rezepte ein gewisses Verständnis entwickelt haben, können Sie für sich selbst eine schmackhafte Ernährungsform entwickeln, die die konstitutionellen Doshas ins Gleichgewicht bringt, den Säure-Basen-Haushalt reguliert, den Körper aufbaut, reinigt, und ganz nach Bedarf wärmt oder kühlt.

Das ayurvedische Tridosha-System

Ernährung gemäß der eigenen Körper-Geist-Konstitution

Im ayurvedischen System werden seit Jahrtausenden die spezifischen Energien bestimmter Lebensmittel und Kräuter eingesetzt, um den Körper zu heilen und zu harmonisieren. Ayurveda ist ein mehr als 5000 Jahre altes Heilsystem, das übersetzt „Wissenschaft des täglichen Lebens“ bedeutet. Die individuelle Körper-Geist-Konstitution bezeichnet man hier als *Dosha*.

Das *Tridosha*-System ermöglicht ein einfaches, vollständiges Verständnis von der Wirkungsweise unserer Ernährung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Es geht von drei verschiedenen Konstitutionstypen aus: *Vāta*, *Pitta* und *Kapha*. Sie können Ihr persönliches Dosha, Ihren Konstitutionstyp, anhand einer Tabelle (siehe Seite 32 ff.) ermitteln und so Ihre individuellen Bedürfnisse besser verstehen und zudem erkennen, warum es *keine für alle geltende* optimale Ernährungsweise geben kann. Ihr Dosha zeigt, welche Lebensweise die Natur für Sie vorgesehen hat. Indem Sie sich von allen allgemeinen Ernährungs-

konzepten lossagen und sich so ernähren, wie es für Sie persönlich am besten ist, schaffen Sie die Grundlage für ein gesundes Leben in Einklang mit den Gesetzen der Natur.

Geringe Unausgeglichheiten im Dosha-System sind der Nährboden für das Entstehen von Krankheiten, und das Wissen um die eigene Körper-Geist-Konstitution macht die Krankheitsvorbeugung und -behandlung wesentlich wirkungsvoller. Um einen Zustand optimaler Gesundheit zu erreichen, ist es notwendig, die Doshas auszugleichen.



Vata-Dosha

Die tierischen Archetypen von Vata-Menschen sind Ziege, Hase, Kamel und Krähe. Vata umfaßt jene Qualitäten, die wir mit Luft und Wind in Verbindung bringen. Vata-Energie kühlt, trocknet und ist hart wie Wüstenwind. Sie hat die unregelmäßige, unbeständige Eigenschaft des Windes, der kommt und geht; ist leicht, wenig geformt und besteht aus viel Bewegung. Die mentale und physische Energie eines Vata-Menschen kommt schubweise und verschwindet ebenso rasch wieder. Dem Vata-Typ fällt es schwer, seine Visionen zu verwirklichen. Er ist oft visionär, fühlt sich aber durch den Streß des Lebens leicht überfordert, er beginnt viele Dinge mit großem Enthusiasmus, seine Energie ist jedoch schnell verbraucht.

Körperliche Eigenschaften von Vata-Menschen

Personen mit starken Vata-Neigungen sind meist schlank, schmal und flachbrüstig; haben hervorstehende Venen und Muskelsehnen und können nur schwer an Körpergewicht zunehmen. Sie haben meist trockene, rissige Haut, einen zarten Körperbau sowie einen eher dunklen Teint und werden schnell braun. Die Haut eines Vata-Menschen ist empfindlich und neigt zu Ekzemen und Schuppenflechte. Das regelmäßige Eincremen mit geeigneten Ölen (besonders eignet sich Sesamöl) wirkt harmonisierend und heilend.

Vata-Personen haben in der Regel dunkles, dickes und lockiges Haar; es mag an manchen Stellen zu ölig, an anderen zu trocken sein. Die Nägel sind eher unregelmäßig, spröde und weisen Rillen oder Einkerbungen auf. Die Farbe der Finger ist unter den Nägeln oft leicht bläulich oder grau. Die Zähne des Vata-Typs stehen häufig schief, ungleichmäßig und sind hitze- und kälteempfindlich. Schon in jungen Jahren kann sich Zahnfleischschwund einstellen. Vata-Menschen haben häufig einen bitteren oder adstringierenden Geschmack im Mund.

Kälte ist ein Vata-Aspekt. Daher ist der Vata-Typ sehr sonnenbedürftig. Sein Kreislauf ist meist schlecht, die Haut ist bei Berührung eher kühl, er schwitzt kaum. Vata-Menschen lieben Wärmequellen wie Sonne, Sauna und heiße Bäder. Sie sehnen sich nach warmem Klima und geraten während der kalten, windigen Jahreszeiten leicht aus dem Gleichgewicht.

Vata-Doshas können körperlich groß oder klein sein. Sie haben schmale Schultern und Hüften sowie lange Finger und Zehen, ungleichmäßige Körperproportionen und manchmal auch Wirbelsäulenverkrümmungen, O-Beine oder asymmetrische Nasenscheidewände. Die Vata-bedingte Unbeständigkeit schlägt sich auch in schwankendem Körpergewicht nieder. Diese Menschen können alles essen, ohne viel zuzunehmen.

Meist ist die Augenfarbe des Vata-Menschen grau, graublau, braun oder dunkelbraun. Er ist ein unregelmäßiger, hektischer und schneller Esser. Manchmal ißt er auch übermäßig und hat anschließend Verdauungsprobleme. Sein Appetit variiert täglich. Häufig muß er zwischen den Mahlzeiten etwas essen. Nur mit einem Frühstück ist er tagsüber leistungsfähig, da er zu Hypoglykämie neigt, sein Blutzuckerspiegel schwankt.

Der Vata-Typ hat manchmal Verstopfung, dann wieder Durchfall. Vata-Frauen haben oft einen unregelmäßigen Menstruationszyklus mit Unterleibskrämpfen. Manchmal fällt bei

ihnen die Periode ganz aus, oder es stellen sich nur leichte Monatsblutungen ein. Muskelkrämpfe und -spasmen sind ebenfalls Vata-Eigenschaften.

Psychische und physiologische Merkmale von Vata-Menschen

Vata-Menschen sind in der Regel aktiv und rastlos, haben aber nur wenig Ausdauer. Ihre Energie schwankt stark und ist rasch aufgebraucht. Sie können Energie nicht speichern und überanstrengen sich schnell. Körperliche Aktivität ist anstrengend für dieses Doshā. Wie seine Energie ist auch sein Puls: schnell, zart und unregelmäßig. Phasenweise hat er ein starkes Interesse an Sex und verausgabt sich dabei völlig.

Vata-Menschen sind sehr kreativ. Ihr Geist ist aufmerksam, aktiv und rastlos. Sie sprechen schnell und sind schnell mental erschöpft. Sie begreifen Ideen und Konzepte rasch, sind oft Visionäre, Künstler und Theoretiker. Sie lieben aufregende Veränderungen. Ausgeglichene Vata-Typen sind lebhaft und temperamentvoll, enthusiastisch, gesellig und voller kreativer Energie.

Diese Menschen sind empfänglich für feinstoffliche Energien, harmoniebedürftig und neugierig. Es ist leicht für sie, ein spirituelles Leben zu führen. Schwach entwickelte Willenskraft braucht allerdings Disziplin. Vata-Doshas begreifen schnell, vergessen aber leicht. Sie sind sensibel für ihr Umfeld und werden von Lärm und Disharmonie stark beeinträchtigt. Laute Musik empfinden sie mitunter als geradezu schmerzhaft. Solche Persönlichkeiten denken vorwiegend in Worten.

Vata-Menschen reagieren sensibel auf Veränderungen in ihrem Umfeld. Sie haben eine dünne Haut und geraten schnell aus ihrer Mitte. Oft können sie abends nicht einschlafen oder wachen zu früh am Morgen auf, haben aufwühlen-

de, bewegende Träume, tendieren zu Nervosität, übermäßigen Sorgen und Ängsten. Sie sind leicht reizbar und werden schnell ärgerlich, wobei ihr Ärger rasch wieder verfliegt. Ihr aktiver Geist benötigt unentwegt Stimulation. Vata-Typen gewinnen schnell Freunde, allerdings sind die Beziehungen meist nur von kurzer Dauer. Sie wirken häufig unkonzentriert und zerstreut, sind offen und aufnahmefähig für spirituelle Entwicklung, wechseln schnell den Freundeskreis und beschäftigen sich mit vielen Dingen nur oberflächlich, so lange, bis ihr Interesse von etwas Neuem angezogen wird.

Die Unausgeglichenheit des Vata-Doshas erkennen

Eine Vata-Unausgeglichenheit zeigt sich in Nervosität, Angst, Sorgen, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Krämpfen und Zittern sowie trockener und spröder Haut, Arthritis, Abmagern, Steifheit, Verstopfung, allgemeiner Trockenheit, Durst, Schlaflosigkeit, übermäßiger Empfindlichkeit und Reizbarkeit. Vatas tendieren zu Dickdarmproblemen und Blähungen. Des Weiteren können Schmerzen des unteren Rückens oder Nervensystemstörungen wie Ischiasbeschwerden, Lähmungen und verschiedene Formen von Neuralgien auftreten. Fast alle psychosomatischen Symptome stehen mit einer Vata-Unausgeglichenheit in Verbindung.

Vata-Dosha gerät aus dem Gleichgewicht durch

- extreme Belastungen wie übermäßige körperliche und mentale Aktivität, viel Reisen, Zeit- und Termindruck, zuviel Arbeit, exzessives Fasten oder anderes Extremes;
- einen chaotischen, unregelmäßigen Lebensstil, der sich nicht an den natürlichen Kreisläufen orientiert (wie häu-

fig wechselnde Schichtarbeit, unregelmäßiges Essen und eine von Streß geprägte Lebensweise);

- zuwenig Schlaf und Entspannung;
- das Leben in einer kalten, windigen Klimazone;
- Drogenmissbrauch;
- starke Gefühle, die entweder ausgelebt oder unterdrückt werden;
- trockene und eingefrorene, kühle, leichte, bittere, adstringierende oder scharfe Lebensmittel sowie gekühlte Getränke oder Drinks mit Eiswürfeln und
- zuviel Sorgen, Ängste und übermäßige mentale Aktivität.

Vata-Dosha kann ausgeglichen werden durch

- warmes, feuchtes, ruhiges Klima mit nur wenig Wind;
- ein gemäßigttes, ausgewogenes Leben in Harmonie mit den Kreisläufen der Natur;
- warme, fett- und flüssigkeitsreiche Lebensmittel (wie Avocados sowie eingeweichte Nüsse und Samen); erwärmte Kräuter, mit Rohkost gemischt, sowie süße, salzige und saure Lebensmittel, die nicht zu trocken sind (wie z. B. dehydrierte Nahrungsmittel);
- in der Sonne oder im Ofen auf etwa 48 °C erwärmte Speisen sowie eingeweichte Trockenfrüchte; rohe, im Mixer pürierte Gemüse (für Rohkost-Vata-Typen)
- regelmäßige Mahlzeiten, keine zu langen Pausen zwischen den Mahlzeiten;
- ausreichend Schlaf;
- die Traute, nein zu sagen;
- regelmäßige Meditation, um den Geist ruhig und klar zu halten, und
- ein Umfeld, das so sicher, harmonisch und ruhig wie möglich gestaltet ist.

Kapha-Dosha

Kapha-Eigenschaften sind fast das Gegenteil der Vata-Merkmale. Dem Kapha-Dosha entsprechen symbolisch Elefant, Stier, Pferd, Meeresschildkröte und Löwe. Kapha-Persönlichkeiten sind still, zuverlässig und gehen beständig ihrer Arbeit nach, ohne sich zu beschweren. Sie sind familienorientierte Menschen, die gern zu Hause sind und sich mit den Dingen, so wie sie sind, zufrieden geben. Sie können ihre Energie in allen Lebensbereichen speichern, sind Sammler und haben die Tendenz, alles festzuhalten – Besitz, Geld, die Vergangenheit, Menschen, Energie, Worte und ihr Körpergewicht. Kapha kombiniert die Qualitäten von Erde und Wasser, wie Schleim oder Schlamm. Kapha-Energie ist träge, dick, schwer, langsam, stabil, zähflüssig, klebrig und kalt. Ein unausgeglichener Kapha-Mensch isst zuviel, ist übergewichtig und eher inaktiv.

Körperliche Eigenschaften von Kapha-Menschen

Kapha-Typen speichern ihre Energie häufig in ihrem Körper. Es fällt ihnen schwer abzunehmen. Ihre Verdauung ist langsam und regelmäßig. Kapha-Frauen setzen leicht im Hüft- und Gesäßbereich Fett an. Sie neigen dazu, Wasser im Körper zu speichern, besonders vor ihrer Periode. Diese ist meist regelmäßig und verläuft ohne übermäßig starke Blutungen oder Komplikationen.

Kapha-Menschen haben eine schwere Knochenstruktur sowie breite Schultern und Hüften. Ihre Finger und Zehen sind meist kurz und dick. Insgesamt ist ihr Körper wohlproportioniert. Ihre Gelenke sind stabil und geschmeidig, ihre Haut hat eine gute Feuchtigkeit. Sie werden in der Sonne schnell braun und haben eine glatte und dicke Haut mit Sommersprossen und Leberflecken. Ihre Haut ist manchmal kühl, aber nicht kalt, da sie eine gute Blutzirkulation besitzen. Kapha-Menschen schwitzen mäßig. Sie haben oft große Augen, deren Farbe blau oder braun ist. Typisches Kapha-Haar ist ölig, leicht wellig, dick und braun oder dunkelbraun. Kapha-Nägel sind kräftig, groß und ebenso symmetrisch wie die Zähne. Die Zunge ist nur selten belegt. Wenn Kapha-Menschen unausgeglichen sind, haben sie mitunter einen süßlichen Geschmack im Mund.

Wenn sie sich regelmäßig körperlich betätigen, sind Kapha-Doshas leistungsfähiger. Paradoxerweise haben sie jedoch selten Lust, Sport zu treiben. Kapha-Menschen haben meist einen guten Muskeltonus, eine gute Koordination und können körperliche Belastungen ohne Probleme aushalten. Sie haben eine geringere Libido. Wenn sie einmal Spaß am Sex gefunden haben, kann sich das allerdings ändern. Sie sind sehr fruchtbar, ihre allgemeine Physis wie ihr Puls sind langsam, rhythmisch und kräftig. Ihr Schlaf ist lang und tief und sie erwachen ausgeruht und klar. Wenn sie tagsüber schlafen, fühlen sie sich anschließend matt und verlangsamt. Nur selten leiden sie unter Schlaflosigkeit, und ihre Träume sind ruhig und friedlich.

Psychische und physiologische Merkmale von Kapha-Menschen

Die typische Kapha-Persönlichkeit ist ruhig, beständig, entspannt, ernsthaft, innerlich ruhig und gerät in Streßsituationen

nen nicht so leicht aus dem Gleichgewicht. Das intellektuelle Verständnis ist etwas langsamer, allerdings behält ein solcher Mensch einmal Gelerntes besser. Er spricht langsam, eher wenig und redet nur, wenn er etwas Wichtiges zu sagen hat. Er hat eine tiefe und volle Stimme und ist würdevoll in Sprache, Ausdruck und Auftreten.

Kapha-Menschen sind tolerant, ausgeglichen, liebevoll und vergeben leicht. Sie haben ein stark ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl, sind großzügig, geduldig, bescheiden und beständig. Ihre Beziehungen sind stabil, und ihr Geist ist klar und ausgeglichen. Kapha-Menschen gehen Auseinandersetzungen aus dem Weg. Manchmal neigen Kapha-Doshas zu Selbstzufriedenheit und scheuen sich vor Veränderungen. Sie tendieren zu Trägheit, wenn sie jedoch einmal in Schwung geraten sind, können sie starke Emotionen empfinden. Unter Druck neigen sie dazu, anstehende Dinge immer wieder aufzuschieben. Diese Menschen benötigen viel Zeit, um Entscheidungen zu treffen. Haben sie sich jedoch entschieden, stehen sie auch dazu. Eine Unausgeglichenheit dieses Doshas führt zu Passivität, Trägheit und Überempfindlichkeit, Geiz und überzogenen Besitzansprüchen. Diese Menschen klammern sich oft krampfhaft an Dinge.

Kapha-Typen erfahren die Welt durch ihre Sinne und Emotionen. Sie sind stark mit der materiellen Welt verbunden und neigen dazu, Besitz anzuhäufen. Sie lieben das Gewohnte, das Beständige. Sie verbringen ihre Zeit am liebsten zu Hause im trauten Kreis ihrer Familie. Sie sind keine großen Theoretiker, verstehen es, Dinge am Laufen zu halten. Innovationen werden von ihnen meist nicht geschaffen, sondern stabilisiert. Sie sind gute Vermittler und eignen sich als Manager oder für die Büroarbeit. Mitunter sind sie unflexibel.

Die Unausgeglichenheit des Kapha-Doshas erkennen

Symptome einer Kapha-Störung sind Schwere, Schläfrigkeit, Verstopfung, Juckreiz, Hautkrankheiten, Abgestumpftheit, Trägheit, Depressionen, Ödeme, Gelenkschwellungen und eine übermäßige Schleimproduktion in Auge, Ohr, Nase, Rachen und Lungen. Kapha-Menschen tendieren zu Erkältungen, Grippe und Infektionen der oberen Luftwege. Die Kapha-Neigung zu Flüssigkeitsspeicherung und gesteigerter Schleimproduktion wird durch Sonne, Sauna und etwas Cayennepfeffer am Morgen gemildert.

Kapha-Dosha gerät aus dem Gleichgewicht durch

- träge Untätigkeit sowie übermäßigen Konsum von fetten, öligen, frittierten Speisen;
- regelmäßige Schläfchen nach dem Essen;
- süße, fettreiche Desserts und viel Eis; zuviel Flüssigkeit;
- Völlerei und insbesondere süße, ölige, salzige, kühlende, gefrorene oder wasserreiche Nahrungsmittel sowie Weißbrot, Gebäck und Kuchen, Fast Food und Milchprodukte;
- mangelnde körperliche Betätigung;
- unterdrückte Kreativität sowie geistige und körperliche Trägheit (auch: zuviel Fernsehen);
- Beruhigungsmittel und Schlaftabletten;
- unterdrückte Emotionen und ungelöste Konflikte;
- nasses, feuchtes und kaltes Klima und
- das Sammeln und Festhalten aller möglichen Dinge.

Kapha-Dosha kann ausgeglichen werden durch

- ein aktives, kreatives, stimulierendes Leben auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene (regelmäßige sportliche Betätigung, ein interessanter Freundeskreis und ein harmonisches berufliches Umfeld, wenig Fernsehen);
- warme, trockene, scharfe, bittere und adstringierende Speisen, adstringierendes grünes Gemüse sowie erhitzte, scharfe Kräuter;
- eine zu 80 Prozent aus Rohkost bestehende Ernährungsweise;
- mäßiges Essen, rohköstlicher Honig zum Süßen;
- eine auf etwa 1 Liter pro Tag reduzierte Flüssigkeitsaufnahme;
- das Ausdrücken von Gefühlen, wie sie in der jeweiligen Situation auftreten;
- das Ablegen des Schutzpanzers und einen regen Austausch mit der Außenwelt sowie
- spirituelle Praktiken, die den Kontakt mit dem Göttlichen und dem eigenen Lebenssinn vertiefen.





Gabriel Cousens
Mehr Lebensenergie mit ayurvedischer Rohkost
Frische Lebensmittel, Kräuter & Gewürze
optimal kombinieren für Ihr Wohlbefinden

Rohköstliche Nahrung lässt nicht nur unseren Körper gesunden, sie heilt auch unsere Seele und klärt unseren Geist – besonders dann, wenn sie nach ayurvedischen Prinzipien zubereitet wird, das hat Dr. Gabriel Cousens herausgefunden. Und so bietet seine vegane Küche Frischkost-Gerichte, die höchstens sanft erwärmt werden, sodass Vitalstoffe und Enzyme erhalten bleiben. Die köstlichen, einfach zubereiteten Rezepte heben das energetische Wechselspiel der einzelnen Nahrungsmittel in Verbindung mit den Kräutern und Gewürzen hervor. Sie stärken die Lebensenergie, aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers und sind ein wahrer Jungbrunnen für Körper und Geist.

200 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-675-3