



Zufriedenes Altern mit Rasayana

Immer mehr Menschen sind unzufrieden mit ihrem Aussehen und können das voranschreitende Alter nicht annehmen. Castingshows, Zeitschriften und Werbung vermitteln ein Bild von Schönheit und Jugend, welches groteske Formen angenommen hat. Zu altern ist nicht erwünscht, und viele streben ewige Jugend an.

■ Text: Sandra Memmo*

Wir werden eines Tages sterben, um neuen, jungen Leben Platz zu machen – das ist ein geschickter Schachzug der Natur. Das ist ein natürliches Qualitätsmanagement, denn durch diese beständige Erneuerung kann sich eine Art anpassen oder weiterentwickeln. Altern ist ein vorgesehener Prozess, an dessen Ende die grösste Herausforderung unseres Lebens steht: das Sterben und der Tod. Dieser Herausforderung kann man nur spirituell begegnen. Im Ayurveda lernen wir, die Vergänglichkeit anzunehmen, denn «Anti Aging» bedeutet hier auch, die körperliche und geistige Lebensqualität in jeder Lebensphase zu verbessern. Ayurveda hat zu diesem Zweck ein Konzept entwickelt – Rasayana.

Der Sanskrit-Begriff Rasayana wird schon in der Charaka-Samhita – dem ältesten und bedeutendsten Text des Ayurveda – verwendet. Es bedeutet wörtlich: «Der Pfad zu oder die Verwirklichung von einem optimalen Zustand der Gewebe». Man könnte Rasayana also auch als Geweberegeneration bezeichnen.

Das Wort Rasayana ist aus den Begriffen Rasa und Ayana zusammengesetzt. Rasa ist die Grundsubstanz aller Körpergewebe, der Dhatu, und kann am ehesten mit Plasma oder Lymphe verglichen werden. Rasa zirkuliert im gesamten Körper und ist das erste «Gewebe», das aus aufgenommener Nahrung und Heilmitteln entsteht. Ayana ist die Methode, mit der Rasa zu allen Geweben befördert wird, um dort biochemisch umgewandelt zu werden. Rasayana verbessert die Qualität der Gewebe durch eine Behandlungsform, die vor allem Verjüngungstechniken beinhaltet.

Den Alltag anpassen

Rasayana-Therapien wirken vielfältig: Sie vermehren die Körpergewebe, verstärken die Verdauungskraft, entfernen

Abfallprodukte, verbessern die Funktionsfähigkeit des Gehirns, verbessern den Schlaf, verhelfen zu einem strahlenden Aussehen und stärken die Abwehrkräfte. Rasayana strebt ein möglichst langes, gesundes, glückliches und vitales Leben der gegenwärtigen Generation an. Es ist somit die beste Gesundheitsprävention und hat nichts mit mystischen Verjüngungszaubern zu tun.

Dahinter steht ein ausgefeiltes Konzept, welches **verschiedene bekannte ayurvedische Verfahren miteinander vereint**. Dem Ayurveda-Therapeuten stehen hierfür beispielsweise Heilpflanzen, Massagen oder Entschlackungsverfahren zur Verfügung. Zudem werden Yogaübungen und die darin enthaltenen psychischen und spirituellen Methoden empfohlen. Die therapeutische Rasayana-Behandlung wird meist in Form von Kuren durchgeführt. Doch den grössten Beitrag leistet der Einzelne selbst – im Alltag. Durch die richtige Ernährung und Lebensführung nimmt er seine Gesundheit in die eigenen Hände.

Idealerweise beginnt man eine Rasayana-Behandlung mit einer inneren Ausleitung (Shodhana) und der Stärkung des Verdauungsfeuers (Agni). Besonders geeignet hierfür ist die therapeutische

Anwendung von Langem Pfeffer (Pippali = Piper longum). Eine einfachere Variante für zu Hause ist, eine Woche lang Ama zu reduzieren: Einige Tage nur leichte warme Mahlzeiten zu sich zu nehmen, insgesamt weniger zu essen, auf unnötige Fette und Eiweisse (Käse, Butter, Joghurt, Fleisch, Eier, Fisch) zu verzichten sowie viel heisses Ingwerwasser zu trinken.

Wundermittel Triphala

Danach wird der Körper aufnahmefähig für die Rasayana-Heilmittel gemacht. Der beste Weg dazu ist eine Pancha-Karma-Therapie. Die Pancha-Karma-Techniken (fünf

«Rasayana strebt ein möglichst langes, gesundes, glückliches und vitales Leben an.»

Wieder Energie und Lebensfreude!

Ayurvedisches

Eisen- Rasayana

Nahrungsergänzung
100% natürlich mit
Kräutern zur besseren
Eisenaufnahme



**Einmaliges Probierangebot
20% Rabatt bis 31.7.2010**

_____ Menge zum Preis von **Fr. 22.- statt Fr. 27.80** (zzgl. Porto)

Bestellungen im Internet unter www.eisen-rasayana.ch. Per E-Mail: info@veda.ch.

Bitte geben Sie in beiden Fällen den

Actions-Code yoga104 an.

Bestellungen per Telefon: 041 820 55 44

Vorname: _____

Name: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Tel.: _____

Einsenden an: AyurVeda AG, Dorfstrasse 71,
6377 Seelisberg

Coupon hier ausschneiden



2 Tabletten (= 14mg Eisen)
decken den Tagesbedarf

Ausleitungsverfahren) zielen darauf ab, Abfallstoffe, überschüssige Dosha und Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen, die sich aufgrund von Stoffwechselstörungen angesammelt haben. So wird der Körper empfänglich für die Verjüngungsmethoden.

Zur inneren Reinigung wird meistens unterstützend Triphala eingesetzt. **Triphala-Pulver öffnet die inneren Kanäle (Shrota)**, wirkt leicht abführend und besitzt zudem eine Rasayana-Wirkung: Zwei Wochen lang jeden Abend einen Teelöffel des Pulvers mit warmem Wasser vor dem Schlafengehen einzunehmen, ist eine milde Form der vorbereitenden Ausleitung. Für Menschen mit ständigen Verstopfungsproblemen ist dies allerdings ungeeignet. Abgerundet wird das Rasayana-Konzept durch die Gabe von pflanzlichen Nahrungsergänzungen. Unter den Nahrungsmitteln (Ajasrika-Rasayana) gelten Ghee, Zitronen, Datteln, Feigen, Mandeln, Honig und warme Milch als die besten Rasayanas. Als Gewürze sind besonders Safran, Ingwer und Kalmus und als Tee Süsshholz (Yashti-Madhu) zu empfehlen.

Frucht für die ewige Jugend

Als vitalisierendes Rasayana bezeichnen die Klassiker ein fruchtig-würziges Mus (Chyavanprash), dessen Grundlage die Amla-Frucht und Rohrzucker ist, das aber noch weitere 50 Pflanzen enthält. Zudem fördert es die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und kräftigt uns im Alter. Chyavanprash kann bei jedem Ayurveda-Anbieter gekauft werden und eignet sich besonders für Vata-Typen oder Menschen mit einer Vata-Überhöhung.

Die Amla-Frucht ist das berühmteste Einzel-Rasayana. Als ein Eckpfeiler der ayurvedischen Gesundheitslehre harmonisiert sie alle drei Doshas und gehört zu den neun Lebensmitteln, die man laut den ayurvedischen Schriften täglich zu sich nehmen sollte. Legenden und Überlieferungen aus alter Zeit preisen die ungewöhnlichen, segensreichen Eigenschaften dieser Frucht. Besonders tonisiert





sie Augen, Haare, Herz, Leber und den Verdauungstrakt. Amla wird in den ayurvedischen Schriften als die «Frucht für ewige Jugend und Schönheit» bezeichnet. Die Klassiker loben allerdings noch mehr die Haritaki-Frucht (*Terminalia chebula*), die zudem leicht abführend wirkt.

Im Altertum war die Vorgehensweise einer Behandlung extremer als heute. Um sich dem Rasayana-Prozess widmen zu können, wurden an ruhigen Orten Hütten mit ineinander verschachtelten Räumen gebaut. So konnten sich die Patienten frei von schädlichen Einflüssen für mehrere Wochen in eine Klausur zurückziehen. Heute ist alles viel bequemer. Um Rasayana an Körper, Geist und Seele zu erfahren, gibt es die Möglichkeit, ambulant oder stationär zu kuren.

Generell kann jeder täglich etwas für seinen gesunden Gewebeaufbau tun. Der Ayurveda beschreibt Ernährungs- und Verhaltensgewohnheiten, die die Gewebe auf Dauer schädigen und schneller altern lassen. Unbedingt

vermeiden soll man minderwertige und ungesunde Nahrungsmittel (z.B. industriell hergestellte Produkte), kalte Getränke zum Essen und verdorbene Nahrungsmittel. Unbekömmlich ist auch zu saure Nahrung (Essig, Tomaten, saure Früchte), zu salzige oder zu scharfe Produkte

oder solche aus gegorenen Getreidesorten. Schwer verdaulich oder gar «blockierend» wirkt Joghurt, Käse, Fettiges und zu viel Fleisch. Trockene Speisen sollten mit genügend guten Fetten (Ghee, Olivenöl, Sonnenblumenöl) und aus-

reichend Flüssigkeit zubereitet werden.

Auf diese Kombinationen sollte man verzichten: Rohe Früchte mit Getreide oder Eiweiss, Eier und Käse, Zitrone und Tomaten, süßes und saures Obst, Bananen und Milch, Fisch und Milch, saure Früchte und Milch, Honig und Ghee in gleicher Menge. Melonen sollte man immer alleine essen, da sie schnell verdaut werden. Milch (allenfalls mit Gewürzen) gilt allgemein als eine vollwertige Mahlzeit. Man kann sie jedoch mit Getreideprodukten

«Amla wird in den ayurvedischen
Schriften als die ‹Frucht für
ewige Jugend und Schönheit›
bezeichnet.»

oder süss schmeckenden Nahrungsmitteln kombinieren. Sonst sollte sie erst 30 Minuten nach den Mahlzeiten getrunken werden.

Die unregelmässige Einnahme der Mahlzeiten ist ebenfalls nicht geeignet; gut sind drei Mahlzeiten mit der Hauptmahlzeit am Mittag. Unregelmässiges Leben, Hektik und Stress, tiefer Tagesschlaf, Mangel an Ruhephasen, ein Übermass an Alkohol, Nikotin und anderen Genussgiften, körperliche Überforderung (Beruf, Sport oder sexuell) und völliger Bewegungsmangel, psychische Überanstrengung, ebenso emotionale Unausgewogenheit (Ängste, Sorgen, Aggressionen, Einsamkeit), sind schlecht für unsere Gesundheit.

Empfehlenswert sind hingegen gute Gewohnheiten wie ein regelmässiger Tagesablauf, Regelmässigkeit in Schlaf und Erwachen, wobei der Schlaf vor Mitternacht bedeutend ist. **Die Nahrung sollte «aufhellend» sein, leicht und gut verdaulich.** Der Ayurveda empfiehlt auch tägliche Ganzkörperölmassagen an sich selbst.

Ethische Lebensweise

Ein wichtiger Aspekt von Rasayana wird oft vernachlässigt – das «Rasayana des rechten Lebenswandels» (Acararasyana), die ethische Verhaltensweise also. Alle grossen Traditionen empfehlen, dass wir die Psyche durch einen ethischen Lebenswandel rein halten. Dazu gehört in erster Linie ein respektvolles Verhalten, Mitgefühl, Gewaltfreiheit oder Aggressionslosigkeit, Friedfertigkeit, Grosszügigkeit und Ehrlichkeit – in diesen Verhaltensweisen darf man sich üben. Auch sollte man nicht gierig sein, sondern massvoll bis entsagend, besonders wenn es sich um Genussgifte wie Drogen handelt. Eine regelmässige

Yoga- oder andere spirituelle Praxis hilft, den Geist zu öffnen und die Sinne zu klären.

Wer regelmässig übt, beispielsweise Meditation, stabilisiert den Geist und befreit sich von schädigendem Egoismus. Angestrebt wird Gelassenheit und Entwicklung des Bewusstseins. Gelingt uns dies, sind wir fähig, Zusammenhänge zu erkennen und

uns von falschen Verhaftungen und Konditionierungen zu lösen. Im Yoga wird diese umfassende Befreiung angestrebt. Vielleicht gelingt es uns so, das Altern als einen natürlichen Prozess zu akzeptieren und dabei zu realisieren, dass Zeit und Raum auch andere Dimensionen aufweisen können als die uns bekannten. Laut Ayurveda hat jeder Mensch eine natürliche Lebensspanne von hundert Jahren. Mit Rasayana sollte dies möglich sein!

.....
* Die Autorin ist dipl. Klinische Ayurveda-Spezialistin und leitet seit 2003 ihr eigenes Ayurveda-Schulungsinstitut in Oberbayern. Sie bietet Ayurveda-Kuren an und ist regelmässig in der Schweiz tätig. www.ayurvedanet.net

«Eine regelmässige Yoga- oder andere spirituelle Praxis hilft, den Geist zu öffnen und die Sinne zu klären.»

RASAYANA ENERGIEBÄLLCHEN

- 100 g Cashewkerne
- 20 g Pistazien
- 20 g geschälte Mandeln
- 20 g getrocknete Aprikosen
- 20 g Honig
- 1 TL Zimt
- 1 MSP Koriander
- 1 MSP Anis
- 1 MSP Muskatnuss
- 150 ml Milch

Alle Zutaten in der lauwarmen Milch eine Stunde lang einweichen. Dann alles pürieren und in den geriebenen Nüssen wälzen. sm