

Liebe anatis Therapeuten und Wiederverkäufer!

Die neuen Ayurvedaöle-Produkte und die [Ayurveda Body & Soul Reinigungskur](#) erfreuen sich bereits großer Beliebtheit, dennoch kamen Therapeuten mit einem Wunsch auf uns zu und zwar in Bezug auf das großartige Ayurveda-Massageöl aus Kerala, ein von Ayurveda-Ärzten entwickeltes Original mit vielen Pflanzenauszügen. Es ist ein [Kapha](#) Öl. Und was ist mit [Vata](#) und [Pitta](#)? Auch die haben wir jetzt neu im Sortiment.



Vata, Pitta, Kapha

Wer sich noch nie mit Ayurveda beschäftigt hat – jetzt ist eine gute Gelegenheit dazu.

Nach der Auffassung des Ayurveda stellen die drei Doshas VATA, PITTA und KAPHA die drei Grundkräfte im Kosmos, in der Natur und auch in uns Menschen dar, wo sie in unterschiedlicher Verteilung wirken. Jeder Mensch verfügt seit seiner Geburt über diese unveränderliche Konstitution. Nimmt ein Dosha überhand, ist das mit körperlichen und emotionalen Beschwerden verbunden. Die Doshas „formen“ Körperbau, Charakter, Stoffwechsel, Temperament, Vorlieben und Abneigungen. Daraus erkennt man, welches oder welche Dosha(s) dominieren und das bereits seit der Geburt. Es gibt auch Mischtypen aus zwei Doshas und - der Idealfall - alle drei Doshas im Gleichgewicht (Tridosha). Auch momentane Dosha-Störungen sind möglich, die anhand der Beschwerden und Charakteristik erkennbar sind und etwa jahreszeitbezogen auftreten können.

Ayurveda-Öle - die Originale aus Kerala

Bei original ayurvedischen Ölen aus Kerala, dem Ayurveda-Zentrum Südindiens, handelt es sich um „medizinisierte“ Öle aus Sesamöl (Thaila) oder Kokosöl (Keram), die mit wässrigen Pflanzenauszügen, aufwendig hergestellten Kräuterpasten, Kräutersäften und oft auch Milch oder Ghee (Butterschmalz) viele Stunden lang gekocht werden. Dabei gehen die Inhaltsstoffe und Energien der einzelnen Bestandteile auf das Basisöl über. Diese medizinisierten Ayurveda-Öle unterscheiden sich grundlegend von normalen Massageölen. Einmal durch die vielen Pflanzenbestandteile und einmal durch die lange Kochzeit, die für eine feinere Molekularstruktur sorgt und das tiefe Eindringen ins Gewebe erst ermöglicht.

Auswahl nach dem dominanten Dosha

Vata-, Pitta- und Kaphaöle sind auf die Reduktion des jeweiligen dominanten Doshas ausgerichtet oder sie sind „Tridosha“, gleichen alle Doshas aus. Man sucht das geeignete Öl nach dem Wissen um die Dosha-Typen aus. Noch besser ist es, die Grundkonstitutionen durch Ayurveda-Kundige über die Pulsdiagnose feststellen zu lassen. Es gibt auch Mischtypen wie Vata-Pitta oder Vata-Kapha oder Pitta-Kapha oder dieselben Kombinationen in umgekehrter Reihenfolge, je nachdem, welches Dosha stärker ausgeprägt ist und mehr Beruhigung braucht.

Auswahl nach der Jahreszeit

Herbst und Winter sind Vata-Zeit, Frühjahr ist Kapha-Zeit und Sommer ist Pitta-Zeit. Das in der jeweiligen Jahreszeit aktivere Dosha sollte besänftigt werden, weil es zu einem Überschuss in dieser Zeit neigt. So verschlechtert sich häufig die Verdauung im Herbst, wenn Vata-Zeit ist oder Hitzezustände machen zu schaffen im Sommer, wenn Pitta herrscht.

Die richtige Ernährung als Begleitung

Um die ausgleichende Wirkung der Öle noch zu verstärken, kann man im Internet Ernährungstipps für das jeweilige Dosha entdecken. Yoga ist ebenfalls perfekt geeignet, um den Körper in Harmonie zu bringen.

Welches Dosha, welche Probleme?

VATA

Warmes [Vata](#)-Öl wie das neue Vata Mahanarayana Thailam, ist an sich für jeden Konstitutionstyp geeignet (Tridosha) und besonders gefragt bei Vata Konstitution bzw. bei Vatastörung, im Winter oder ausgelöst durch zu viel Stress, Nervosität, Reiz- und Informationsüberflutung. Das Sesamöl mit 22 Pflanzen erdet und reguliert die bei Vata-Typen häufigen Schlafstörungen, trockene Haut, Verdauungsstörungen, Verspannungen, Gelenkbeschwerden, Gewichtsverlust, Nicht-Zunehmen-Können, häufiges Frieren. Vata-Typen sind eher unorganisiert, nervös, zerstreut, vergesslich, unruhig, besorgt, ängstlich, überfordert. Wird ihr Vata entsprechend reduziert, ist der Geist ruhig und wach. Es zeigen sich klare Gedanken, Kreativität und Enthusiasmus, sie sind energievoll und ausgeglichen.

PITTA

Pitta-Öl wie das neue [Pitta](#) Chandanadi Thailam auf Sesamölbasis mit 19 Pflanzen wirkt beruhigend und regenerierend. Eine Pitta-Störung tritt häufig nach einem langen, heißen Sommer auf. Wenn Pitta über Hand nimmt, sind nach der ayurvedischen Lehre Hitze, Ungeduld, Gereiztheit, Zwanghaftigkeit, Perfektionismus, Wut, Zorn und Eifersucht nicht weit. Daraus können sich auch körperliche Symptome wie Sodbrennen, gereizter Magen, Magenbrennen, Durchfall, Entzündungen, gerötete Haut, Leber-, Nieren- und Hautprobleme (gereizte, trockene Haut), Körpergeruch, Schwitzen oder Fettpölster an den Oberschenkeln entwickeln. Pitta-Typen sind leidenschaftlich, ehrgeizig, zielstrebig, selbstständig, genau, ordentlich, willensstark, kommunikativ und gerne in einer Führungsposition. Sie streben nach Selbstverwirklichung, haben viel Energie, einen scharfen, schnellen Verstand und können bei Pitta-Überschuss mit ihrem Ehrgeiz und dem Drang, sich zu beweisen, über die Stränge schlagen.

KAPHA

Das bereits seit ein paar Wochen im Sortiment befindliche [Kapha](#) Triphaladi Keram auf Kokosölbasis mit 24 Pflanzen ist für den Kapha-Typ und alle Konstitutionstypen (Tridosha) geeignet. Der Kapha-Typ ist psychisch sehr stabil, kann aber unter Gewichtszunahme leiden, obwohl er wenig isst. Er speichert, auch Gifte wird er schlecht los und er neigt zu Schleim- und Wasseransammlungen. Eine Störung wird häufig durch Bewegungsmangel verursacht und ist im Frühjahr häufig. Großes Schlafbedürfnis, Trägheit, Langsamkeit, Antriebslosigkeit, Kälteempfinden, Klammern und

Unnachgiebigkeit sind genauso typisch wie Allergien, Diabetes, Schwermut, hohe Blutfette und Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten.

[Einen ausführlicheren Dosha-Test finden Sie hier...](#)

Tipp aus der Naturheilkunde

Baobab gegen Erkältung und Husten

Nicht nur wärmende Getränke helfen bei Erkältungen. Bei Fieber ist das leicht kühlende und fiebersenkende [Baobab](#) mit Wasser oder mit etwas Apfelsaft zusätzlich wohlschmeckend und wohltuend zugleich. Beim Husten, der oft am Ende einer Erkältung auftritt und hartnäckig sein kann, ist es ebenfalls gut geeignet.



FALLBERICHTE aus dem Therapeuten-Netzwerk

Kopfschmerzen

Frau 62, häufig Kopfschmerzen, vor allem bei Wetterwechsel. Sie macht in den Monaten Juli und August die [Ayurveda Body & Soul Reinigungskur](#) und machte nicht nur die angenehme Erfahrung einer besseren Verdauung, bessere Stuhlkonsistenz und regelmäßigen Stuhlgang über die Kur hinaus, die nun schon drei Monate her ist. Sie hatte seitdem auch nie mehr Kopfschmerzen und muss abends nur mehr wenig oder nichts mehr essen, wodurch sie drei Kilogramm abgenommen hat.

Lageschwindel und Depressionen

Mann 47, hat einen eklatant niedrigen Vitamin D-Spiegel, dadurch Ohrkristalle, die den Lageschwindel auslösen und sehr niedergeschlagene Stimmung. Gleichzeitig hat er viel Stress und kann sich kaum mehr entspannen. Hochdosiertes [Vitamin D](#) löst das Problem auch in einem Monat nicht. Erst als er [Magnesium Komplex 5 in 1](#) Kapseln dazu nimmt (2x1), bessert sich der Vitamin D-Spiegel und in zwei weiteren Monaten hat er keine Beschwerden mehr.

Infektanfälligkeit

Frau 26, bekommt immer wieder Infekte. Nachdem es laut Blutbefund weder an einem Vitamin-, noch an einem Spurenelementmangel liegen kann, zeigt ein energetischer Test, dass die [Katzenkrallen](#) ideal wäre. Daraufhin ändert sich die Anfälligkeit und das Immunsystem erholt sich. Gleichzeitig verzichtet die Frau auf Milchprodukte und weitgehend auch auf Zucker.

Herzschwäche beim Hund

Alter Border Collie 14, hat laut Tierärztin Herzgeräusche und sollte demnächst ein Medikament bekommen. Aber schon allein die Einnahme von zweimal täglich eine Kapsel [Weißdorn](#) ins Futter hat die Geräusche innerhalb eines Monats so stark verbessert, dass die Tierärztin einfach die Weiterführung der Weißdorn-Einnahme vorschlug.

Bei Fragen steht Ihnen das anatis-Team gerne von
Montag bis Donnerstag 8.00-14.00 Uhr und Freitag 8.00 - 12.00 Uhr zur Verfügung

Herzliche Grüße

Ihr **anatis-Team**



ANATIS NATURPRODUKTE Handels GmbH

Telefon: +43 3325 88 800

Homepage: www.anatis-naturprodukte.com

Verein: www.naturundtherapie.at