

Frühling: Reinigung und Erneuerung

Der Frühling ist die natürliche Entgiftungszeit des Körpers, denn während des Winters haben sich im Organismus viele Schlacken und Fettdepots angesammelt. Wichtig für die Ernährung sind vor allem die Entschlackung und die Anregung des Verdauungsfeuers. Der Frühling ist eine ideale Zeit für Reinigungskuren.

Vermeiden Sie im Frühling schwere, saure und süsse Nahrung. Bevorzugen Sie dagegen Bitterstoffe (z.B. Salate, Wildgemüse, Rucola, frische Kräuter) und ganz allgemein Speisen, die eine anregende Wirkung auf den Stoffwechsel haben. Bewegung bringt das träge Kapha in Schwung: Anstatt eines Mittagsschläfchens ist jetzt ein Spaziergang angesagt!

Sommer: Kühlen und Ausgleichen

Im Sommer steigt das Pitta an und die natürlichen Kaloriendepots im Körper werden automatisch verbrannt. Weil die Hitze viele Schlackstoffe freisetzt, wird der Organismus träge und das Verdauungsfeuer wird schwach. Entsprechend schwach ist auch der Appetit.

Vermeiden Sie im Sommer alle sauren, bitteren, zusammenziehenden und beissend scharf schmeckenden Nahrungsmittel sowie trockene und heisse Nahrung (z.B. Kichererbsen, Knoblauch u.a.). Ersetzen Sie Essig in der Salatsauce durch Apfelsaft und bevorzugen Sie saftige und süsse Früchte wie beispielsweise alle Arten von Beeren, Melonen, Pfirsichen, Aprikosen usw.

Herbst: Vitalität und Reinigung

Der Herbst ist eine vitale Jahreszeit und ein guter Zeitpunkt für Reinigungskuren: Sie bereiten den Körper auf den rauen Winter vor und verleihen ihm die notwendige Stabilität, Kraft und Widerstandsfähigkeit.

Vermeiden Sie im Herbst Lebensmittel, die zu einer Übersäuerung des Körpers führen könnten. Dazu gehören unter anderem auch Kaffee, Schwarztee, Zucker und Alkohol. Bevorzugen Sie dagegen süsse, bittere und zusammenziehende Gewürze und Speisen wie Hülsenfrüchte, Auberginen, Kraut und Zucchini.

Winter: Nähren und Wärmen

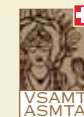
Im Winter benötigt der Körper viel Stabilität und Energie. Besonders wohltuend sind jetzt Massagen mit warmen, nährenden Ölen und möglichst viel Sonne.

Vermeiden Sie im Winter bittere, scharfe und zusammenziehende Lebensmittel sowie kalte und trockene Speisen. Bevorzugen Sie dagegen warme, süsse und saftige Mahlzeiten wie Suppen und Eintöpfe.



Verband
Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten
Mitglied VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.
Association Suisse des Médecins et
Thérapeutes Ayurvédiques
Membre du VEAT – Association européenne des Médecins et Thérapeutes Ayurvédiques

3000 Bern, Telefon +41 (0) 32 313 33 02
vsamt@ayurveda-verband.eu; www.vsamt.ch



Verband
Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten
Mitglied VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.
Association Suisse des Médecins et
Thérapeutes Ayurvédiques
Membre du VEAT – Association européenne des Médecins et Thérapeutes Ayurvédiques

RITUCARYA



Mit Ayurveda
durch das Jahr

Im Rhythmus der Natur



Im Zentrum der Kraft

Im Ayurveda sind die Regeln und Empfehlungen der Lebenskunde, Ernährung, Massage und Körperpflege die Grundpfeiler eines gesunden Lebens und die Basis für jede ganzheitliche Therapie. Befindet sich ein Mensch im Zentrum seiner Kraft, so erfreut er sich einer ausgezeichneten Widerstandsfähigkeit.

Was heisst Ritucarya?

Im klassischen Ayurveda wird das Jahr in sechs Jahreszeiten aufgeteilt, und es ist genau beschrieben, wie das Klima die Doshas (Bioenergien) beeinflusst. Ritucarya bedeutet sinngemäss "jahreszeitliche Verhaltensregeln". In unseren Breitengraden richten sich diese Empfehlungen gemeinhin nach den vier "europäischen" Jahreszeiten.

Das Wetter und das individuelle Befinden sind von grosser Bedeutung bei der Auswahl und Zubereitung der Nahrung. Was wir essen, sollte immer einen Ausgleich zu den äusseren Umständen schaffen und so den Körper in seinem inneren Gleichgewicht halten. Ist es beispielsweise trocken und kalt, wirken süsse und saftige Speisen harmonisierend.

Die Doshas im Jahreszyklus

Vata (Elemente Wind und Äther)	Spätherbst und Winter	Trocken, windig, kalt
Pitta (Elemente Feuer und Wasser)	Sommer und Frühherbst	Heiss und warm
Kapha (Elemente Wasser und Erde)	Spätwinter und Frühjahr	Kalt und feucht

Die sechs Jahreszeiten im Ayurveda

- Hemanta Ritu: Früher Winter, vom 22. Oktober bis 21. Dezember.
- Shishira Ritu: Später Winter, vom 22. Dezember bis 21. Februar.
- Vasanta Ritu: Frühling, vom 22. Februar bis 21. April.
- Grishma Ritu: Früher Sommer, vom 22. April bis 21. Juni.
- Varsha Ritu: Spätsommer, vom 22. Juni bis 21. August.
- Sharada Ritu: Herbst, vom 22. August bis 21. Oktober.

Ein Ritu ist eine Periode von zwei Monaten und basiert auf der Position der Sonne in den Tierkreiszeichen. Jahreszeiten hingegen können je nach geografischen Längen- oder Breitengrad variieren.

Für jeden Ritu bzw. für jede Jahreszeit gibt es spezielle Empfehlungen punkto Ernährungsweise sowie Reinigungs- und Behandlungsformen. Diese müssen dem jeweiligen Klima angepasst werden: In Indien herrschen selbstverständlich ganz andere klimatische Verhältnisse als bei uns in Europa – und selbst hier gibt es zum Teil grosse Unterschiede, beispielsweise zwischen Süd- und Nordeuropa.