

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe

Ayurveda-Handbuch für Frauen

Typgerecht essen, Naturkosmetik,
rundum wohlfühlen



pala
verlag

Teil 1: Mein Typ (der ausgewogene Zustand)

VATA

PITTA

KAPHA

Psyche (im ausgewogenen Sattva-Zustand)

- enthusiastisch, innovativ
- kommunikativ, Sinn für die Einheit aller Menschen
- heiter, beschwingt
- lebendig, lebhaft
- klar, wach
- flexibel, geistig wendig
- ideenreich
- kreativ, musisch
- reiselustig
- gesprächig, kommunikativ
- offen, intuitiv
- sensibel
- sanfte, wechselhafte Emotionen

- intelligent, klar erfassend
- selbstständig
- humorvoll, witzig
- engagiert, energetisch
- scharfsinnig, differenziert
- starker Wille, durchsetzungsfähig
- genießt die Herausforderung
- zielorientiert, effizient
- methodisch, organisiert
- erfinderisch, analytisch
- realitätsbezogen
- charismatisch
- intensive, leidenschaftliche Emotionen

- ruhig, stabil, konsequent
 - loyal, vergebend
 - unterstützend, liebevoll
 - zufrieden, ausgeglichen
 - ausdauernd
 - nimmt sich Zeit, geduldig
 - geht den Dingen auf den Grund
 - bedachtsam, methodisch
 - Komfort liebend
 - tolerant, sanftmütig
 - mitfühlend, hilfsbereit
 - praktisch
 - stabile, ausgeglichene Emotionen
-

Gedächtnis

- schnelle Aufnahmefähigkeit
- mäßiges Kurzzeitgedächtnis
- schlechtes Langzeitgedächtnis
- akustisches Gedächtnis

- selektive Aufnahmefähigkeit
- gutes Kurzzeitgedächtnis
- selektives Langzeitgedächtnis
- optisches Gedächtnis

- langsame Aufnahmefähigkeit
 - extrem gutes Kurzzeitgedächtnis
 - gutes Langzeitgedächtnis
 - sensitives Gedächtnis
-

Energie

- vielseitig aktiv
- rasch erschöpft

- gezielt aktiv
- energische Kämpfernatur

- beständig aktiv
 - ausdauernd
-

Sprache

- flüchtig, schnell
- redegewandt, gesprächig
- leise
- helle Stimme

- prägnant, ausdrucksstark
- überzeugungsstark
- gute Rednerin
- mittlere Stimmlage

- langsam, überlegt
 - spricht wenig, aber bestimmt
 - trägt ruhig vor
 - tiefe, sonore Stimme
-

Körperbau

- sehr groß oder sehr klein
- schlank bis unterentwickelt; schwankendes Gewicht
- leicht, zartgliedrig
- beweglich, flink, gelenkig
- zarte Gelenke

- mittlere Statur
- schlank bis athletisch
- sportlich, dynamisch
- fester Griff, bestimmter Schritt
- weiche, flexible Gelenke

- große, breite Statur
 - gut proportioniert bis Übergewicht
 - ausdauernd, standfest, stark
 - ruhige, maßvolle Bewegungen
 - kräftige, flexible Gelenke
-

VATA

PITTA

KAPHA

Gesicht

- ovale, schlanke Kopfform
- zarte Gesichtszüge
- zarte Wimpern und Augenbrauen
- gebogene, dünne Nase
- feine, zarte Lippen

- mittelgroßer Kopf
- energisches Kinn
- mäßig dicke Wimpern und Augenbrauen
- pränante gerade Nase
- rote, geschwungene Lippen

- großer, eher quadratischer Kopf
- weiche, runde Gesichtsform
- kräftige Wimpern und buschige Augenbrauen
- runde, wohl geformte Nase
- große, volle Lippen

Haut

- normal bis trocken
- fein, zart, kühl
- gute Venenzeichnung
- heller oder dunkler Teint
- bräunt langsam
- mag gerne Eincremen und feuchte Wärme (Dampfbad)

- normal bis empfindlich
- geschmeidig, warm
- Sommersprossen
- rötlich, gelblich
- sonnenempfindlich
- mag Kaltwaschungen und Schwimmen im kühlen See

- normal bis fettig
- geschmeidig, straff, kühl
- Venen kaum sichtbar
- blass, weiß
- bräunt leicht
- mag gerne Trockenreibungen und trockene Wärme (Sauna)

Haare

- aschblond und andere Zwischentöne
- leicht lockig oder kraus
- spärlicher Haarwuchs
- feine, zarte Haare
- trocken

- blond oder rötliche Farbe, früh grau
- glattes Haar
- mäßiger Haarwuchs
- weiche Haare
- seidig glänzend

- dunkel, braun, schwarz
- gewellt, dicht
- viele, kräftige Haare
- kräftiger Haarwuchs
- ölig, glänzend

Augen

- klein
- grau und andere dunkle Zwischentöne
- wacher, lebendiger Blick
- rasches Erkennen von Details

- mittlere Größe
- grün, kupferfarben
- leuchtend, energetisch
- scharfe Sehfähigkeit

- anziehend groß, »Rehaugen«
- blau, dunkelbraun
- ruhiger, sanfter Blick
- gutes Sehvermögen

Zähne

- klein oder lang und schmal
- unregelmäßig
- perlartig glänzend
- trockenes Zahnfleisch

- mittlere Größe
- scharfe Bisskante
- weiß-gelblich
- rosa Zahnfleisch

- groß, kräftig, wohl geformt
- resistent gegen Karies
- weiß
- weißliches Zahnfleisch

Hände und Füße

- kühle, grazile, feine Hände und Füße
- schmale, dünne Nägel

- warme, wohl geformte Hände und Füße
- rosig durchscheinende Nägel

- kühle, große, kräftige Hände und Füße
- kräftige weiße Nägel

VATA

PITTA

KAPHA

Appetit und Durst

- eher wenig bis veränderlich
- unregelmäßig
- nimmt Hunger und Durst wahr

- isst und trinkt häufig und viel
- starke Verdauungskraft
- isst mit dem Auge

- gleichmäßig, wenig Durst
 - kann gut fasten oder eine Mahlzeit auslassen
 - genießt den Geruch und Geschmack der Speisen (stille Genießerin)
-

bevorzugtes Essen

- süß, sauer, salzig
- gewürzt, mit Öl / Fett
- warme Speisen und Getränke

- süß, bitter, zusammenziehend (herb)
- roh, ohne Öl / Fett, mild gewürzt
- kühle Speisen und Getränke

- scharf, bitter, zusammenziehend (herb)
 - gut gewürzt, ohne Öl / Fett
 - warme Speisen und Getränke
-

Ausscheidung

- eher trocken
- regelmäßiger Stuhlgang

- weich, ölig, locker, viel
- kräftiger Stuhlgang

- zäh, ölig, schwer
 - regelmäßiger, wohl geformter Stuhl
-

Biorhythmen

- Leistungshoch frühmorgens und nachmittags, im Herbst und Winter

- Leistungshoch zu Mittag und Mitternacht, im Sommer

- Leistungshoch vormittags und am frühen Abend, Winterende und Frühling
-

Schlaf und Träume

- weniger als 6 Stunden
- leicht, aber erfrischend
- Träume: fantasievoll, vom Fliegen und Bewegung

- 6 – 8 Stunden
- regenerierend, tief
- träumt viel, farbenfroh und leidenschaftlich, von Feuer

- mehr als 8 Stunden
 - tief, erholsam
 - Träume: wenig, sanft, vom Wasser
-

Sinne

- guter Orientierungssinn
- feines Tastempfinden
- gute akustische Wahrnehmung, musikalisch
- Sinn für Proportionen und Details

- guter optischer Wahrnehmungssinn
- gutes Gefühl für Farben, Malerei
- scharfe Wahrnehmung
- gute Unterscheidungs-fähigkeit

- guter Geschmackssinn und Geruchssinn
- gutes Formempfinden
- kann Gewichte gut schätzen
- Sinn für Ordnung, Struktur und das Wesentliche

Teil 2: Meine Beschwerden (der unausgewogene Zustand)

VATA

PITTA

KAPHA

Psyche

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="radio"/> schreckhaft, übersensibel | <input type="radio"/> wenig tolerant | <input type="radio"/> schwerfällig, langsam |
| <input type="radio"/> wechselhaft, unregelmäßig | <input type="radio"/> perfektionistisch | <input type="radio"/> Nachdenken fällt schwer |
| <input type="radio"/> unruhig, nervös | <input type="radio"/> kritisiert und nörgelt | <input type="radio"/> stur, unnachgiebig |
| <input type="radio"/> fühlt sich oft unter Zeitdruck | <input type="radio"/> zu ehrgeizig | <input type="radio"/> hängt an Vergangenem |
| <input type="radio"/> unkonzentriert,
zu viele Gedanken | <input type="radio"/> übernimmt sich, Workaholic | <input type="radio"/> lethargisch |
| <input type="radio"/> unsicher, unentschlossen | <input type="radio"/> tut sich schwer,
wertfrei zu urteilen | <input type="radio"/> kann sich nicht aufraffen |
| <input type="radio"/> vergesslich | <input type="radio"/> reizbar | <input type="radio"/> schwermütig |
| <input type="radio"/> kann Neues nicht aufnehmen | <input type="radio"/> ungeduldig | <input type="radio"/> neidisch |
| <input type="radio"/> sorgenvoll, ängstlich | <input type="radio"/> aufbrausend | <input type="radio"/> sentimental |
| <input type="radio"/> stimmungslabil | <input type="radio"/> emotional | <input type="radio"/> hängt an Luxus und Komfort |
| <input type="radio"/> unstet, orientierungslos | <input type="radio"/> dominant | <input type="radio"/> häuft Besitztümer an |
| <input type="radio"/> fängt vieles an,
bringt nichts zu Ende | <input type="radio"/> draufgängerisch | <input type="radio"/> verlässt nicht gerne den
angestammten Platz |

Sprache

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="radio"/> verliert leicht den Faden | <input type="radio"/> wird rasch scharf und laut | <input type="radio"/> langsam |
| <input type="radio"/> abschweifend, hastig | <input type="radio"/> provokant, sarkastisch | <input type="radio"/> Sprechen fällt schwer |
| <input type="radio"/> spricht zu viel | <input type="radio"/> möchte überreden | <input type="radio"/> oft wortkarg, verschlossen |
| <input type="radio"/> stotternd | <input type="radio"/> argumentativ | <input type="radio"/> unverständlich, stumpf |

Körperbau und Bewegung

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="radio"/> Untergewicht, hager
oder Übergewicht bei
leichtem Körperbau; starke
Gewichtsschwankungen | <input type="radio"/> gedrungener, athletischer
Körperbau | <input type="radio"/> übergewichtig |
| <input type="radio"/> steif, verspannt | <input type="radio"/> hitziger Kopf, gerötete Nase | <input type="radio"/> bewegungsarm, behäbig |
| <input type="radio"/> zappelig, fahrig | <input type="radio"/> impulsiv, hektisch | <input type="radio"/> schnell außer Atem |
| <input type="radio"/> zittrig, ungeschickt | <input type="radio"/> stößt sich öfter an | <input type="radio"/> kommt nur langsam in
Schwung |
| <input type="radio"/> steife Gelenke, Arthrose | <input type="radio"/> Gelenke heiß, rot, entzündet | <input type="radio"/> Schwellungen, Ödeme |
| <input type="radio"/> kalte Hände und Füße,
friert leicht | <input type="radio"/> schwitzt leicht und stark | <input type="radio"/> friert leicht |

Haut

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="radio"/> dunkel, bläulich | <input type="radio"/> gerötet | <input type="radio"/> blass, feucht |
| <input type="radio"/> trocken, kalt, rissig, spröde | <input type="radio"/> warm, gereizt, entzündet | <input type="radio"/> feuchtkalt, fettig |
| <input type="radio"/> hart, pergamentartig, dünn | <input type="radio"/> sonnenempfindlich | <input type="radio"/> teigig, dick |
| <input type="radio"/> braune Flecken, Muttermale | <input type="radio"/> rote Male, Sommersprossen | <input type="radio"/> weiße Flecken |
| <input type="radio"/> mag keine kalten und
trockenen Anwendungen | <input type="radio"/> verträgt keine Hitze und
heiße Anwendungen | <input type="radio"/> mag keine kalten und
feuchten Anwendungen |
| <input type="radio"/> frühe Faltenbildung,
Grießkörner,
dunkle Augenringe,
Überempfindlichkeit | <input type="radio"/> Entzündungen, Ausschläge,
geplatzte Äderchen,
brennende und allergische
Haut, entzündliche Akne | <input type="radio"/> erweiterte Hautporen,
Mitesser, Pickel, Akne,
Lymphstau, Ödeme |

VATA

PITTA

KAPHA

Haare

- trocken, spröde, splissig
- lichtetes Haar
- glanzlos

- vorzeitiges Ergrauen
- Geheimratsecken
- vorzeitiger Haarausfall

- schuppig, fettig
 - störrisch
 - stumpf
-

Augen

- trocken, Sandkörnchen
- nervöses Lidzucken,
- Zwinkern, Flimmern
- dunkle Augenringe
- besorgter, ausweichender Blick

- gelber Rand der Iris
- licht- und blendempfindlich
- Brennen, Sehstörungen
- Entzündung der Augenbindehäute, blutunterlaufen
- durchdringender Blick

- Einlagerungen
 - leicht tränend
 - träge, müde
 - Schlieren
 - schwermütiger Blick
-

Lippen

- schmal, blass
- trocken, rissig

- rot
- Entzündung, Herpes

- dick, blass
 - geschwollen
-

Zähne

- unregelmäßig
- kariesanfällig, bräunlich
- Zahnfleischschwund
- kälte- und wärmeempfindlich

- gelb verfärbt
- Neigung zu Zahnfleischbluten
- Zahnfleischentzündungen
- wärmeempfindlich

- weiße Flecken
 - Zahnstein
 - Zahnfleischwucherungen
 - kälteempfindlich
-

Hände und Füße

- kalt, trocken, rissig, faltig
- Nägelkauen
- brüchige Nägel mit Rillen und Erhebungen

- warm, gerötet
- gut durchblutet
- Nagelbettentzündung

- kalt, feucht, schwer
 - Nägel verdickt
 - weiße Einlagerungen
-

Appetit und Durst

- wechselnder Appetit
- isst unregelmäßig, durcheinander, zwischendurch
- isst zu viel oder zu wenig
- vergisst zu trinken

- unstillbarer Appetit und Durst
- überisst sich und würzt zu stark
- anfällig für Genussmittel (Alkohol, Rauchen, Stimulanzien)
- gereizt, wenn eine Mahlzeit übergangen wird

- isst zu schwer, zu viel und oft
 - nimmt leicht an Gewicht zu und schwerer ab
 - trinkt zu viel Nahrhaftes
 - schläfrig nach dem Essen
-

Unverträgliche Speisen

- Rohkost, Kohl und Hülsenfrüchte blähen

- verträgt keine stark gewürzten und heißen Speisen

- verträgt keine Milchprodukte, kein Fett und keine kalten Speisen
-