



**Am Anfang einer jeden Ayurveda-Therapie wird der Therapeut zunächst den Konstitutionstyp bestimmen (Doshas) und weitere Diagnosen stellen. Danach wird eine auf Ihren Körpertyp abgestimmte Therapie abgeleitet, die sich nicht primär an Ihrer Krankheit orientiert.**

Um das Gleichgewicht zu erreichen, müssen fehlende Elemente ergänzt werden (z.B. durch Ernährung) oder überflüssige Elemente ausgetrieben werden (wie etwa in der Panchakarma-Kur). Die krank machenden Stoffe werden zum Beispiel mit Öl- und Schwitzkuren "in den Darm" getrieben. Je nachdem wo diese dann sitzen, wird der Patient dann zum Erbrechen oder zum Abführen der Gifte gebracht.

Aber im Ayurveda kennt man auch über 700 Heilmittel, die aus mehreren Pflanzen bestehen. Besonders Pharmunternehmen und Wissenschaftler interessieren sich seit mehreren Jahren intensiv für diese Pflanzen - natürlich in der Hoffnung das nächste "Blockbuster"-Präparat zu entdecken wie einst das Penicillin oder Aspirin...

Einige der Heilpflanzen sind auch schon bei uns bekannt geworden:

**Kurkuma:** gilt im Ayurveda als natürliches Antibiotikum und Mittel zur Wundheilung

**Neem:** ist ein blutreinigendes und entgiftendes Mittel, das auch Fieber senken kann

**Weihrauch:** hier gibt es mittlerweile auch mehrere Studien, die zeigen, dass das Harz des indischen Weihrauch bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen hilft. Bei der chronischen Polyarthrititis und zum Beispiel bei der Colitis ulcerosa bringt Weihrauch bei ca. 70% der Patienten eine spürbare Besserung der Beschwerden.

**Macuna:** ein Pulver aus der Juckbohne wirkt gegen Parkinson und hat wesentlich weniger Nebenwirkungen als westliche Arzneimittel.