

Dhatu – die sieben Gewebeschichten

Gastbeitrag von Silvia Kaufmann, natur-sinne.at



Silvia Kaufmann ist Ayurveda-Praktikerin – so heißen die Therapeutinnen in Österreich – und wird Ende Oktober 2017 ihr Ayurveda-Center in einem Mittelklassehotel in Zöbern, Niederösterreich, eröffnen. Die sympathische Ayurveda-Therapeutin findet, dass Ayurvedabehandlungen nicht nur den Reichen vorbehalten sein sollte. Sie bietet deshalb authentischen Ayurveda ohne Luxus in einem Mittelklassehotel an, zu bezahlbaren Preisen für normale Leute.

Silvia Kaufmann hat trotz der Arbeit an ihrer Praxiseröffnung die Zeit gefunden, den folgenden Beitrag zu verfassen. Ich bin ihr sehr dankbar, denn ich bin gerade im Urlaub und nehme mir eine kleine Auszeit von Computer und allem Digitalen.

Silvia Kaufmann, natur-sinne.at

DHATU – Gewebe

Unser Körper besteht aus sieben Gewebeschichten, die zusammenhängen und jede von der vorangehenden genährt wird. Dies

ist nur möglich durch Agni, das Verdauungsfeuer, welches zwischen jeder Gewebeschicht herrscht und die Nährstoffe aus der Nahrung immer feiner verstoffwechselt und an das nächste Gewebe weitergibt. Umso wichtiger ist eine gute, ausgewogene Ernährung, sonst kommen in den letzten Schichten keine Nährstoffe mehr an. Was wir heute essen, braucht fast einen Monat bis es in der letzten Gewebeschicht ankommt.

Nervenerkrankungen oder Fortpflanzungsprobleme sind nur zwei Ursachen schlechter Ernährung.

1. RASA – Flüssigkeitsgewebe:

Das Flüssigkeitsgewebe befindet sich im Lymphsystem. Direkter Zusammenhang besteht mit Brustmilch, Gebärmutter, Menstruation und Flüssigkeit der Prostata.

Förderlich sind Atemübungen, Granatapfel und Pfeffer, schwarze eingeweichte Rosinen, Zimt, Kumin, Boxhornklee.

Dhatu – die sieben Gewebeschichten

Gastbeitrag von Silvia Kaufmann, natur-sinne.at

2. RAKTE – Blutgewebe:

Das Blutgewebe ist das lebensspendende Gewebe und gibt dem Leben die Farbe! Sein Platz ist in der Leber und der Milz. Bei Problemen werden Aderlass, Fasten, Virechina empfohlen. Als besonders förderlich für die Blutbildung gelten Feigen!

3. MAMSA – Muskelgewebe:

Muskeln umhüllen und schützen alle Knochen und Organe. Wie der Namen schon sagt, ist sein Platz in den Muskeln, aber auch in den Blutgefäßen, der Zunge und dem Bindegewebe.

4. MEDA – Fettgewebe:

Das Fettgewebe gilt auch als Energievorrat und umhüllt die Organe, Hüften, den unteren Rücken und die Nieren. Daraus werden aber auch Sehnen, Gelenke und Blutgefäße genährt. Ein Abfallprodukt ist Schweiß.

5. ASTHI – Knochengewebe:

Die Knochen halten unseren Körper und geben ihm Struktur. Dazu gehören auch alle Gelenke und die Zähne. Förderlich sind Ghee und bittere Kräuter, sowie Milch.

6. MAJA – Nerven, Gehirn und Rückenmarksgewebe:

Sitz von Maja ist im Knochenmark und im Gehirn. Unterstützend sind süße, bittere Kräuter und Körperübungen wie Yoga.

7. SHUKRA – Fortpflanzungsgewebe:

Die Plätze sind Uterus, Eierstöcke und Eileiter

sowie Hoden und Samen. Damit hier noch genügend Nährstoffe ankommen, ist es wichtig, dass alle Agnis (Verdauungsfeuer), die zwischen den Geweben herrschen, sehr gut verstoffwechseln. Bei Problemen kann eine tiefgehende Reinigungskur (Detox und PanchaKarma) sehr gut Abhilfe schaffen.

Vielen Dank, liebe Silvia!

Eine sehr klare Darstellung der sieben Dhatus, vielen Dank. Jetzt wird auch deutlich, wie eine ungesunde Ernährung sich oft erst nach Wochen als Krankheit oder Belastung zeigen kann.

Ich kann es gar nicht oft genug wiederholen: Trinke bitte regelmäßig heißes Wasser und mache Abhyanga zur Gewohnheit, wenigstens am Wochenende. Beides trägt dazu bei, dass du Ama und Stoffwechselrückstände aus deinem Körper spülst. Denn alles, was nicht verdaut wurde und nicht in deinen Körper gehört, führt irgendwann zu einer Krankheit. Sie fallen ja nicht vom Himmel, wir sorgen selbst dafür, dass der Körper irgendwann einmal sagt: „Autsch, ich kann nicht mehr, bitte ändere etwas!“

Warte gar nicht so lange, bis etwas weh tut. Mit Ayurveda kannst du dich ganz leicht und effektiv vor Krankheit schützen. Ayurveda heißt ja auch die Lehre vom langen, gesunden Leben.

Bleibe gesund und fröhlich, Lisa ♥