

Auswertung Ihres Ayurveda Fragebogens



Deine Ayurveda-Auswertung

Welcher Typ bist Du?

Dein dominantes Dosha hat die meisten Kreuze. Lese hier was Dein Ayurveda Typ ist und was Du beherzigen solltest. Dies sind nur Empfehlungen und ersetzen keinen Besuch beim Arzt, Therapeuten oder Medikamente. Bei bereits bestehenden Krankheiten kläre bitte ab, was Du darfst und was nicht. Achte auch darauf ob das Dosha gestärkt oder geschwächt ist.

Der Vata -Typ:

Der Vata-Typ hat die Eigenschaften von Leichtigkeit, Trockenheit, Rauheit, Kälte, Beweglichkeit und Feinheit. Er steht für jede Form der Bewegung und ist dafür verantwortlich. Diese Eigenschaften werden durch Vata hervorgerufen, erhalten und aufrechterhalten. Vata Menschen sind oft kreative Menschen, die geradezu vor Ideen und Inspiration überschäumen. Vata Typen haben oft einen großen Freundeskreis und sind gut vernetzt. Aber oft kann es ihnen auch an Erdung fehlen. Sie bleiben dann schwer bei einer Sache und können diese kaum kontinuierlich verfolgen.

Das Dosha Vata setzt sich aus den Elementen Luft und Äther (Raum) zusammen.

Ist das Vata nicht im Gleichgewicht oder wie man auch sagt gestört, werden diese Eigenschaften im Übermaß hervorgerufen. Das kann man dann auch merken oder feststellen an: z.B. Nervosität, Schlafstörungen, Stress, Fahrigkeit, trockene Haut, Beschwerden am Bewegungsapparat oder aber auch an schnelleren Alterungsprozessen.

Was ist nun die Empfehlung für den Vata-Typ?

Wichtig ist etwas Beständigkeit in Dein Leben zu bringen und mehr alltägliche Rituale einzubauen. Regelmäßige, nährnde und ölige Mahlzeiten, einen Tagesrhythmus und Planung. Beruhigende Tätigkeiten wie z.B. Meditation, Yin Yoga usw. können dabei helfen das Vata wieder ins Gleichgewicht zu bekommen.

Es wäre auch von Vorteil einen Ausgleich zu schaffen, in dem Du viele warme und befeuchtende

Speisen, wie Suppen und Eintöpfe isst, damit die natürliche Neigung zu Kälte und Trockenheit ausgeglichen wird. Da der Vata Typ ja generell sehr empfindlich auf Überanstrengung und Stress reagiert, sollten viel Entspannungszeiten eingeplant werden.

Als Tipp:

- Genügend Schlaf, Wellness, Relaxen, Massagen usw. in der Woche einplanen.
- Sesam- und Vatamassageöl sind hervorragend geeignet.
- Vata Kräutermischung zum Essen geben.
- Auch ist ein ayurvedischer Tee ist eine tolle Ergänzung.
- Gute Öle zum Verfeinern des Speiseplans, trinke heißes Wasser und nütze das für eine Pause (tolles Ritual).
- Lenken Dich ab, wenn Du zu grübeln beginnst.
- Streife zum Feierabend geschäftliches ab.
- Achte darauf viel zu lachen.
- Mache öfters einen ruhigen Spaziergang in der Natur oder laufe barfuß über den Rasen oder pflanze Blumen um Dich zu erden.
- Atme öfters bewusst durch.
- Alle Öle und Ghee reduzieren Vata.

Dies gilt nicht für alle Personen gleichermaßen. Sollte ein erhöhter Cholesterinwert vorliegen, vorher mit dem Arzt abklären, welche Mengen Fett zuträglich sind. Achte darauf Dir in Ruhe frische Nahrung zuzubereiten. Esse viel warmes. Auch warmer Tee und Wasser hilft dem Vata Typ, damit er innerlich nicht friert. Esse süß, salzig und sauer.

Bei Deiner Konstitution wäre scharfes Essen nicht so gut, weil es die Verdauung anregt. Und da der Vata Typ hier eine Schwachstelle hat, könnte sich bei Scharfem das Problem verstärken. Esse süßes und saures Obst. Meide Kohl, Blumenkohl und Brokkolie. Und meide Rohkost auf Grund der Kälte. Gekochtes Gemüse kannst Du gut vertragen z.B. Süßkartoffeln, süßer Spagel und Möhren. Rote Linsen, Kartoffeln und Reis sind hervorragende Beilagen. Geflügel, Rindfleisch und Sojaprodukte kannst Du gut verdauen. Lamm, Wild und Schweinefleisch soll eher weniger gegessen werden. Esse Mandeln und Nüsse und meide Zucker.

Der Pitta - Typ:

Das Prinzip von Pitta ist verantwortlich für alle Umwandlungsprozesse im Körper. Pitta bringt Eigenschaften wie flüssig, scharf, sauer, etwas ölig, beweglich wie eine Flüssigkeit (fliessend), mit scharfen Geschmack mit sich.

Ein gut harmonisierendes Pitta ruft diese Eigenschaft im Menschen hervor und erhält diese aufrecht. Das Dosha Pitta setzt sich aus den Elementen Feuer und etwas Wasser zusammen.

Pitta regelt den Stoffwechsel, die Körpertemperatur und den Hormonhaushalt. Pitta Menschen sind intelligente und scharfsinnige Menschen und eignen sich hervorragend als Teamleader und Entscheidungsträger. Sie bewegen sich gerne und lieben sportliche Herausforderungen und Wettkämpfe. Pitta Menschen strahlen und strotzen voller Tatendrang. Sie lieben Sport, die Natur und lieben kräftige Massagen. Pitta Menschen sind gut strukturiert, können toll Projekte leiten und den Fokus halten und sich konzentrieren. Sie wollen was bewegen und sind praktisch veranlagt. Als Lehrerfunktion ein Segen, da er gut erklären kann und alles logisch aufbaut.

Pitta Typen haben viel Hitze in sich und tendieren manchmal auch leicht zu überschießenden Reaktionen und Ungeduld. Ist das Pitta gestört bzw. im Ungleichgewicht kann man dies erkennen an z.B. cholerischen Zügen, Magengeschwüren, Sodbrennen, Hautkrankheiten, emotionaler Reizbarkeit oder auch häufige Kopfschmerzen und Migräne usw.

Da ein Pitta Typ viel Hitze in sich trägt, wäre ein kühlender Ausgleich gut. Denn wenn die Hitze bzw. Feuer überhand nimmt, erkennt man dieses auch durch gerötete und brennende Haut, Übersäuerung

und durch einen Hitzestau und auch oft eine durch Überlastung vom Kopf.

Also hier unsere Empfehlung für den Pitta-Typen:

Achte dringend auf den Säure-Basen-Haushalt. Meide alles Saure und Scharfe, das heißt Zitrusfrüchte, Tomaten, Milchprodukte, rotes Fleisch, Alkohol, scharfe Gewürze, zu viel Salz, Medikamente, Nikotin, kohlenstoffhaltige Getränke um Säuren und Fastfood zu reduzieren und den Säure-Basenhaushalt wieder auszugleichen. Achte darauf nicht zu große Portionen zu essen.

Baue Ärger und mentalen Stress ab, gerade Sport würde dabei gut helfen. Lerne langsamer zu machen und übe Dich in Gelassenheit. Bringe Kühlung in allen Ebenen des Lebens ein. Heiße, scharfe und aggressive Speisen sind hier nicht förderlich. Langsam fließend heißt hier das Zauberwort. Stelle Leistungsgedanken ab und messe Dich sich nicht mit anderen. Beruhige Dein feuriges Gemüt. Für Pitta Menschen ist Yoga Nidra gut geeignet.

- Pitta Typen sollen vor allem Extreme meiden.
- Dampf ablassen mit Sport mittlerer Belastung z.B. Jogen, Tanzen oder Radfahren.
- Suche öfter ein kühles und gut gelüftetes Umfeld.
- Drücke mehr Gefühle aus.
- Zügel das Pitta Feuer etwas. Aloe Vera z.B. wirkt kühlend auf das Blut und senkt das Pitta.
- Gut tun auch tiefe und kräftige Massagen. Auch Shiatsu dürfte Dir gefallen.
- Pitta Menschen können sich durch die Ernährung mit vegetarischem Essen ausgleichen.
- Bitteres Gemüse wäre zu bevorzugen.
- Esse im Sommer eher kühl und im Winter eher heiß.
- Ayurvedische Kräutermischungen und Tees kalt getrunken können hier unterstützen.
- Nütze gute Öle wie z.B. Olivenöl.
- Verzichte auf tierisches Eiweiß und nütze mehr pflanzliches Eiweiß.
- Pitta Typen sollten süße Früchte essen und saure eher meiden, da sie Säure nicht so gut vertragen.
- Scharfes Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch, Chilli und Meerrettich usw. solltest Du auch meiden.
- Nehme eher süßes oder bitteres Gemüse, da es kein Problem für Dich ist.
- Wild, Huhn und Pute verträgst Du gut. Während Du Lamm, Schwein und Rind seltener essen solltest.

Der Kapha -Typ:

Das Prinzip des Kapha ist Stabilität. Die Merkmale sind ölig, kühl, schwer, süß, stabil, schleimig oder klebrig und weich. Kapha vereint Eigenschaften wie schwer, langsam aber stetig. Es ist auch zuständig für das rechte Maß an Körperflüssigkeiten.

Das Kapha im Ausgleich hält aufrecht und gibt dem Körper Stärke und Struktur. Diese Eigenschaften stärken auch das Immunsystem und ein aktives Lymphsystem. Das Dosha Kapha setzt sich aus den Elementen Erde und Wasser zusammen. Grundsätzlich ist Kapha qualitativ alles was Struktur ist und dies zeigt sich auf allen Ebenen. Kapha Typen haben einen kräftigen Körperbau, stehen mit beiden Beinen im Leben und sind gemütliche Menschen.

Kapha Menschen lieben Struktur, Organisation und Rituale, wie einen gut geplanten Tagesrhythmus. Sie haben Ausdauer und sind zuverlässig und erledigen Ihre Aufgaben. Kapha Typen bleiben allerdings auch gerne in Ihrer Komfortzone und betreten nur ungern unbekanntes Gewässer. Daher neigen sie auch oft zu Bequemlichkeit. Kapha Menschen sind liebenswert in Ihrer Art und können zu einem wahren Freund werden. Sie sind geduldig, verständnisvoll und wie ein Fels in der Brandung, die so schnell nichts aus der Bahn wirft. Daher ist der Kapha Typ auch stressfrei auch wenn es gleich an mehreren Stellen brennt. Er hat die Ruhe und überträgt diese Ruhe wenn es nötig ist. Er kann sich gut Dinge merken und behalten, wenn es auch nur Kleinigkeiten sein sollten. Er liebt die Regelmäßigkeit und Routine.

Er hat allerdings auch die Neigung zu ausschweifendem Essen, mangelnder Bewegung und zu viel Schlaf. Seine Fähigkeit an Dingen, Pfunden, Wassereinlagerungen und auch an Personen festzuhalten, macht ihm oft auch das Leben schwer.

Ist das Kapha jedoch aus dem Gleichgewicht, kann er Krankheiten wie Diabetes bekommen. Man kann das aber auch erkennen an z.B. Übergewicht, Antriebslosigkeit, Verschleimungen im Brust und Kopfbereich, Depressionen und Steinleiden. Damit ist es dann nötig das entgleiste Dosha wieder auszugleichen.

Empfehlungen und Tipps für den Kapha Typ:

- Das Zauberwort heißt hier Leichtigkeit, die auf körperliche und mentale Ebene wieder integriert werden sollte. Der Kapha Typ solle unbedingt mehr Bewegung in sein Leben integrieren. Auch solltest Du darauf achten mehr zu stehen oder die Arbeit im Stehen zu erledigen oder ab und zu eine Pause machen, um im Büro hin und her zu laufen. Werde wieder fitter und lasse den Verdauungsschlaf mal aus und suche Dir eine aufregende Situationen. Betrete ruhig mal mutig und motiviert neue Situationen bzw. Gewässer, auf Deutsch, verlasse öfter ganz bewusst die Komfortzone. Ziehe um, wechsel den Arbeitsplatz, suche ein neues Hobby, lerne neue Menschen kennen, plane Ausflüge. Bringe einfach Abwechslung in Dein Leben und halte auch Deinen Geist fit und sei neugieriger auf neue, aufregende Situationen.
- Schau mal eine Osho-Meditation an. Wohltuend wären auch tiefe Massagen mit warmen Kräuterölen. Das alles bringt einen Kapha Typ wieder in Schwung. Auch eine Entschlackungskur wäre von Vorteil, als Nahrungsergänzung oder eine ayurvedische Entschlackungskur (Panchakarma-Kur). Das wirkt auf Dich wie ein Jungbrunnen und stimuliert das Kapha. Alle sportlichen Aktivitäten sind gut. Z.B. dynamischer Joga Stil, Joggen bzw. walken und schwimmen. Auch wenn es schwer fällt, suche etwas aus, das Spaß macht und beginne damit.
- Esse leichter, gesünder und weniger. Achte auf gute verdauliche Speisen mit anregenden Gewürzen. Diese aktivieren Kapha-Menschen innerlich. Also genieße scharfe Gewürze und Blattgemüse. Schwere und schleimige Nahrung wie Sahne, Käse oder Süßigkeiten sollten dringend gemieden werden. Esse auch bewusster, langsamer und nicht zu häufig. Große Portionen meiden. Esse mehr trockene und entwässernde Lebensmittel. Verwende zum Ausgleich ayurvedische Kräuter und Tees. Nehme fettreduzierte Milch oder am besten noch Sojamilch. Vermeide Fett. Suche eine natürliche gesunde Zuckeralternative. Honig oder noch besser, eine ohne Kalorien und Kohlenhydraten. Fettärmeres Fleisch und mehr Gemüse wären gut. Obst am besten nicht am Abend essen. Und vermeide Trockenobst. Pflaumen wären sehr gut für den Kapha-Typ.

Weitere Tipps und Empfehlungen siehst Du unter der Kategorie Ayurveda Rezepte und Tipps.

Weitere Infos erhalten Sie bei:

BDS GmbH, Gewerbestr. 4, 86946 Pflugdorf,

Tel.: +49 (0) 8194 – 93 04 0, **Fax:** +49 (0) 8194 – 93 04 44

Email: info@bioticana.eu

Web: www.bioticana.eu und www.microflorana.de