Ayurveda

Es ist das älteste, vollständig erhaltene ganzheitliche System für Gesundheit, Langlebigkeit und Schönheit. Ayurveda heißt in Sanskrit wörtlich übersetzt die "Wissenschaft vom Leben". Seine universellen und zeitlosen Prinzipien gelten als Quelle aller naturheilkundlichen Überlieferungen. Entsprechend wird Ayurveda als "Mutter der Medizin" bezeichnet. Das Herzstück von Ayurveda ist das Entgiftungsverfahren, das Pancha- Karma genannt wird.

Was ist eine Pancha Karma?

Pancha-Karma - das Herzstück unserer Behandlungen. Das Sanskrit - Wort "Pancha-Karma" bedeutet: fünf Handlungen (pancha: fünf, karma: Handlung), womit die fünf großen Gruppen verschiedener physikalischer Anwendungen des Ayurveda gemeint sind.
Die Wirkungen der einzelnen Anwendungen bauen logisch aufeinander auf und ergänzen sich. So erreichen sie eine äußerst tiefgreifende dauerhaft körperliche Reinigung. Mit den nachfolgenden Behandlungs-
schritten werden körpereigene Gifte und Schadstoffe systematisch entfernt, die durch falsche Lebensweise, Umweltgifte und falsches Denken im Körper angesammelt wurden. Die Gesundheit verbessert sich grundlegend, was bei chronischen Krankheiten häufig zu einer Linderung der Beschwerden führt und beim völlig gesunden Menschen Lebensfreude und Leistungsfähigkeit deutlich steigert.

Die Pancha-Karma-Kur

Besonders empfehlenswert, da am tiefgreifendsten, ist eine vollständige Pancha-Karma-Kur, bei der die Zellen und Gewebe des Körpers systematisch gereinigt werden, wodurch eine lang anhaltene Regeneration eingeleitet wird, für die Sie aber mindestens zehn Tage mitbringen sollten.
Dies ist gleichzeitig die beste Methode, um den Alterungsvorgang zu verlangsamen und eine effektive Verjüngung zu erreichen oder um systematisch Gewicht zu reduzieren.
In der westlichen Philosophie spricht man über 4 Elemente, hingegen die orientalische Philosophie spricht von 5 Elementen. Diese 5 Elemente sind Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Das Zusammenkommen dieser Elemente bilden die 3 Haupt - Bioenergien oder Konstitutionstypen. Diese nennen sich Vata (Raum und Luft), Pitta (Feuer und ein bisschen Wasser) und Kapha (Wasser und gleichmäßig Erde). Anhand dieser Konstitutionstypbestimmung und der klinischen Geschichte wird Ihr persönlicher Kurplan erstellt. Ihr Anreisetag ist ein Fastentag und wir bitten Sie an diesem Tag genügend Kräutertee oder warmes Ingwerwasser zu sich zu nehmen. Durch den Nahrungsentzug soll der Körper die Nahrungsreste, die sich noch im Verdauungssystem befinden, zu Ende verdauen.

Jede Pancha Karma Kur teilt sich in 3 Teile:

a) die Vorkurzeit
b) die Hauptkurzeit
c) die Nachkurzeit

Die **Vorkurzeit** dient als Vorbereitung des Körpers für eine erfolgreiche und effektive Entschlackung & Entgiftung. Die erste Phase der Vorkurzeit charakterisiert sich durch die Einnahme von "Ghee"(geklärte Butter) unterstützende Behandlungen und entschlackende Mahlzeiten (Dal und Lassi). Die meisten Toxine im Körper sind fettlöslich, das begründet die Einnahme von Ghee. Ihre spezielle Menge wird durch Ihren Kurplan festgelegt und Sie erhalten das Ghee morgens am Frühstücksbuffet, das Beste wäre bis 8.00 Uhr. Wenn Sie eine Tasse Tee trinken möchten, können Sie dies ca. 30 Minuten nach der Einnahme des Ghees tun. Es können in dieser Vorkurzeit möglicherweise diverse vegetative Störungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Schwere,

Müdigkeit etc. auftreten. Diese Symptomatik ist Begleiterscheinung des Entgiftungsprozesses und wir hoffen auf Ihr Verständnis. Sie können sich gerne mit all Ihren Befindlichkeiten vertrauensvoll an uns wenden, denn wir haben die Möglichkeit diese vegetativen Störungen zu erleichtern bzw. sie zu beseitigen.

Die **Hauptkurzeit** charakterisiert sich durch verschiedenste Reinigungsmethoden Hier werden Gewebe und innere Organe von Toxinen und Schlackstoffen befreit. Diese Phase beginnt mit der Einnahme eines milden Abführmittels, das sehr viel Flüssigkeit aus dem Körper ausscheidet. Wir empfehlen Ihnen ausreichend warme Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
Je nach Kurplan folgen nun die unterschiedlichsten Reinigungsverfahren. Der besondere Charakter unseres Ayurveda - Gesundheitszentrum zeigt sich nun vor allem in der Integration der Hydro - Colon - Therapie (Darmspülung) und dem Einsatz einer Leber- Gallen- Reinigung. Dank dieser effektiven Verfahren ist es möglich die Wirkung der Pancha- Karmakur zu vertiefen und zu optimieren. Zu erwähnen ist auch noch je nach Kurplan die Reinigung der Atemwege, die besonders wirksam bei allen Beschwerden oberhalb der Schulterpartie ist.

Die **Nachkurzeit** kennzeichnet sich durch gezielte Anwendungen aus, die die Wirkungen der vorhergegangen Reinigungsverfahren unterstützen.
Der Verlust der ausgeschwemmten Gift ,- und Schlackstoffe wird ausgeglichen und der Körper erfährt ein wohltuendes Gleichgewicht und innere Stabilität.
Überzeugen Sie sich selbst und vertrauen der Kompetenz und Heilkraft der Ayurveda - Medizin. Kommen Sie mit der Gewissheit, dass wir uns mit allen Kräften bemühen sie mit Rat und Tat zu begleiten, so dass Ihre wertvollen Kurtage zu einem besonderen Erlebnis werden.

Im Abschlussgespräch erfahren Sie Gesundheitstipps und Ernährungsrichtlinien aus ayurvedischer Sicht. Wir empfehlen während dieser Tage die unterstützende Wirkung der ayurvedischen Ernährung. Es ist ratsam regelmäßig warmes Wasser zu trinken, den Körper stets warm zu halten, um die Entschlackungsprozesse zu unterstützen. Wir bitten Sie, während Ihres Aufenthaltes nach den einzelnen Behandlungen nicht sofort zu duschen, um die Wirkungsweise der Öle nicht zu mindern.

Wir bemühen uns Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten und bitten Sie, bei Rückfragen sich stets an uns als Ihren vertrauensvollen Gesprächspartner zu wenden.

Ayurvedische Ernährung

Alle unsere Pancha- Karma Kuren sind begleitet mit Ayurvedischer Kost und unsere Ayurveda Angebote auf Wunsch ebenso.

Praktische Empfehlungen für die Ayurvedische Ernährung im Berufsalltag

- Trinken Sie täglich mindestens 1 Liter stilles Quellwasser.
  Sie können sich heißes Wasser in der Thermoskanne vorbereiten oder eine Flasche Wasser in Zimmertemperatur in greifbarer Nähe haben.
- Nehmen Sie sich morgens die Zeit für ein gutes Frühstück mit etwas Getreidebrei und gedünsteten Früchten, dann haben Sie genügend Energie für einen dynamischen Vormittag.
- Essen Sie als Zwischenmahlzeit und Pausensnack Nüsse, Trockenfrüchte und frische Früchte, diese versorgen Sie mit wertvollen Vitaminen, Mineralien und Aufbaustoffen.
- Essen Sie, wenn möglich, mittags immer einen großen Salat. Sie können sich auch selbst etwas Rohkost mitbringen und ein eigenes Salatdressing mit gutem Olivenöl und Balsamico - Essig zubereiten. Dies ist oft besser als Fertigsoßen und welke Blätter aus der Kantine.

- Nehmen Sie sich ein Chutney von zu Hause mit, um auch am Mittag die sechs Geschmacksrichtungen in der Nahrung einzunehmen. Dies vermeidet Heißhunger am Nachmittag.
- Vermeiden Sie hitzige Diskussionen und Geschäftsverhandlungen beim Essen, das verringert Ihre Verdauungskraft.
- Versuchen Sie, nach dem Mittagessen eine leichte Arbeit auszuführen und sich innerlich dabei zu entspannen.
- Kochen Sie sich möglichst jeden Abend eine warme Suppe oder ein leichtes Gemüsegericht. Gerne können sie am Abend auch etwas mehr vorbereiten, um dies am nächsten Mittag zu verspeisen.
- Nutzen Sie das Wochenende, um so richtig gut ayurvedisch zu kochen und den Körper mit hochwertigen Aufbaustoffen aus Hülsenfrüchten zu versorgen. Hier können Sie auch Ghee und Chutneys für die nächste Woche vorbereiten.

SCHARF

Katu-Rasa enthält die Elemente Feuer und Luft und hat die Eigenschaften trocken, heiß und leicht und vermehrt daher Pitta und Vata und reduziert Kapha. Scharf wirkt stark anregend auf die Verdauung und den Stoff-
wechsel, Die Aufnahme der Nährstoffe im Darm wird gefördert. Scharf hat eine reinigende Wirkung auf den Körper, speziell auf das Blut und die Haut Scharf vermehrt jedoch auch die Hitze im Körper und führt zum Schwitzen. Der scharfe Geschmack weckt auch Aggressionen und agitiert die Sinne. Scharf kann ein brennendes Gefühl im Mund, Hals, Magen und Herzgegend verursachen. Ein Übermaß kann Magenge-
schwüre bewirken. Beispiele: Chili, Pfeffer, Ingwer, Rettich, Meerrettich, Paprika und Peperoni. Der Virya ist erhitzend, und der Vipak kann die Ausscheidung blockieren

BITTER

Tikta-Rasa enthält die Elemente Luft und Äther und hat die Eigen-
schaften trocken, kalt und leicht und verstärkt daher Vata und reduziert Kapha und Pitta. Bitter hat eine stark abbauende Wirkung. Bitter wirkt entgiftend und keimtötend Bitter lindert Brennen im Körper und hilft gegen Schweregefühl. Bitter bringt die Magen- und hauptsächlich die Darmtätigkeit in Schwung (Magenbitter). Bitter verursacht jedoch auch Abmagerung und Auszehrung. Bitter verstärkt die Trockenheit und Rauheit des Körpers. Bitter reduziert Majja Dhatu das Knochenmark und das Nervengewebe - und Shukra - das Reproduktionsgewebe. Beispiele: Löwenzahn, Rhabarber, Enzian, Kakao, Wehrmut und frische Gelbwurz, manche Gurkenarten haben bittere Enden. Der Virya ist kühlend, und der Vipak kann die Ausscheidung blockieren und verstärkt Vata.

HERB

oder zusammenziehend/adstringierend: Kasaya-Rasa enthält die Elemente Luft und Erde und hat die Eigenschaften trocken, kalt und schwer. Da das Luftelement jedoch zu dominant ist, verstärkt herb Vata und reduziert Kapha und Pitta. Herb hat eine abbauende auszehrende Wirkung. Herb hilft bei der Blutgerinnung, da es die Blutgefäße verengt. Daher ist auch Gelbwurzpulver ein gutes Erste-Hilfe-Mittel bei blutenden Wunden! Herb bewirkt jedoch auch Austrocknung des Mundes, trocknet und verstopft den Darm und verursacht Blähungen. Ein Übermaß an Herb kann das Herz und die Koronargefäße schädigen! Beispiele; unreife Banane, Granatapfel, Gelbwurz, grüne Walnüsse, Preiselbeeren, manche Apfelsorten im Beigeschmack. Der Virya ist kühlend, und der Vipak kann zu Verstopfung führen und verstärkt Vata.

Möchten Sie Ihr Wissen über Ayurveda vertiefen? Dann lesen Sie die Bücher "Das Ayurveda Lebensbuch" und "Ayurvedakuren, Verwöhnprogramm für Gesundheit und Schönheit".

Ihr Ayurveda Team