



Ayurveda Stressprenger aus Gottes Eigenem Land

Kerala, Gottes eigenes Land, durch den 'National Geographic Traveller' als eines der zehn Paradiese der Welt anerkannt, ist auch ein Land der Heilung. Denn dieser Staat ist der einzige Ort in der Welt, wo die alte Form der Wissenschaft des holistischen Systems der Medizin auf natuerlicher Basis, genannt Ayurveda, bis zur Perfektion ausgeuebt wird. Die Welt entdeckt schnell die authentische Ayurveda Tradition von Kerala - durch die deutsche Zeitschrift 'Geo Saison' als das Mekka des Ayurveda angesehen - um den Körper und das Gemüt wieder zu beleben, Widerstand und gute Gesundheit wiederzugewinnen und die Harmonie im Leben wiederherzustellen.

Ayurveda - Ganzheitliche Heilung

Ayurveda sieht den Menschen im Verhältnis zu seinem natürlichen Lebensraum. Er legt den Schwerpunkt auf die Verhinderung des körperlichen Leidens und auf seine Heilung. Dieser einmalige Zweig der Medizin hängt von der Diagnose der Humore des Körpers ab um das richtige Gleichgewicht zu erreichen. Dank sei diesem außerordentlichen Verständnis des menschlichen Körpers, sind die Methoden des Ayurveda einmalig und universal. Rein und natürlich, sind seine Heilprogramme absolut frei von Nebenwirkungen.

Vom Ayurveda wird



gesagt, dass er sogar Heilmittel hat für diese Leiden, die der Zeit und dem modernen Verständnis trotzen.

Kerala Ayurveda hegen

Lange bevor die Welt die magische Kraft des Ayurveda entdeckte, hatte Kerala es schon Teil seines Lebens gemacht. Das gleichmässige Klima des Staates und seine natürliche Fülle an Wäldern (mit einem Reichtum an Kräutern und medizinischen Pflanzen) dienten als das perfekte Hintergrunddekor für Ayurveda um gedeihen zu können. Die kühle Monsun Jahreszeit von Kerala (Juni - November) wird als die beste Zeit für ayurvedische Heilprogramme anerkannt, während die Staub-freie und kühle Atmosphäre die Poren des Körpers zum Maximum öffnet und sie so am aufnahmefähigsten fuer Kräuteröle und Therapien macht. Bis vor ein paar Jahrzehnten, war eine einfache ayurvedische Massage sehr üblich vor dem täglichen Bad des einheimischen Malayalee. Ayurvedische Massagen sind Teil der körperlichen Versorgung von Kathakali und Kalaripayattu Kuenstler, um ihren Körper flexibler zu machen.

Heute wurde der Ayurveda in Kerala von den hinterhöflichen Heim-heilmitteln zu Labor-



hergestellten Formulierungen promoviert. Jedoch, sogar in seinen High-tech Fabriken, gibt es ein Ding das sich nicht geändert hat : das Bewahren der Qualitaet.

Im Ayurveda ist sukha chikitsa ein viel gesuchtes Verjüngungsprogramm. Die Welt entdeckt, dass es das Aelterwerden hemmt und Leiden wie chronischen Gelenkrheumatismus und durch Herzschlag veranlasste Schwächen behandelt. Die lindernden Eigenschaften des Ayurveda sind auch von allopathischen Aerzten anerkannt worden.

Heute bietet Kerala zwei Arten von Ayurveda Programmen für die Touristen an : Verjüngende und Therapeutische.

Ayurvedische Therapeutische Programme
Therapeutische Programme schliessen Behandlungen ein bei Fällen von Gedächtnisverlust, schwerer Kopfschmerzen oder Wahnsinns, Hemiplegia, Lähmung, Fettleibigkeit, bei rheumatischen Leiden, Spondilosis, Gelenkentzündung, Lähmung, nervösen Schwächen und nervösen Unordnungen, musculo-skelettartigen Leiden auf Grund von Traumas oder Unfällen,



Nasenleiden, Ohrenleiden, Muskelschwund, Sportverletzungen, Schmerzen in den Gelenken, Abzehrung, Hautkrankheiten, Verhinderung von Grauem Star, Stärkung der Sicht usw.

Einige der populaersten Therapien, die pauschal angeboten werden:

Dhara : Kraueteroele, medizinische Milch oder Buttermilch und Bruehen werden in einem ununterbrochenem Strom auf die Stirn/ganzen Koerper gegossen.

Snehapanam : medizinischer ghee wird intern gegeben, in einer allmählich vermehrten Quantität und waehrend spezifischen Perioden.

Sirovasti : Laue Kräuteröle, die in eine Lederkappe gegossen werden, welche genau auf den Kopf passt, waehrend spezifischen Zeitabschnitten, je nach Empfehlung des Arztes.

Pizhichil : Laues Kräuteröl angebracht mit frischem Leinen über den ganzen Körper durch ausgebildete Masseure, in einer rhythmischen Weise für eine besondere Periode.

Udvarthanam: Therapeutische Massage mit Kräuterpulvern.

Marma Chikitsa: Behandlung die auf die äüßerst empfindlichen vitalen Punkte des Körpers einwirkt (die 107 marmas).

Nasyam: Inhalierung von medizinischen Kräutervorbereitungen, abgebruehte Öle und ghee, um die krankhaften Faktoren aus dem Kopf- und Halsgebiet zu entfernen.

Karnapooranam: medizinische Öle, in die Ohren eingefuehrt waehrend 5 bis 10 Minuten täglich, zur Saueberung und auch um spezifische Leiden zu behandeln.

Tharpanam: Eine Behandlung für die Augen, effektiv gegen grauen Star und zur Stärkung des optischen Nervs.

Njavarakizhi: Der ganze Körper wird zum Schwitzen gebracht durch auesserliches Aufbringen von medizinischen Reispacks in Form von Ballen, welche mit Musselin eingebunden sind.

Ayurvedische Verjuengungsprogramme
Die meisten Therapien schliessen Massagen mit Kräuterextrakten, Kräuterpulvern und Ölen ein, medizinische Dämpfbäder, vorgeschriebene vegetarische Speisen und innere Medikation, wenn erforderlich.

Verjüngungstherapie (Rasayana Chikitsa): tönt die Haut auf, verjüngt und stärkt die Gewebe, erhoeht die primäre Lebenskraft, verbessert geistige Klarheit und vermehrt dadurch den Widerstand des Körpers, um so ideale Gesundheit und Langlebigkeit zu realisieren. Koerper Immunisation und Langlebigkeitsbehandlung (Kayakalpa Chikitsa): für die Verlangsamung des Aelterungsprozesses, hemmt die Degeneration der Körperzellen und befoerdert die Immunisierung des Systems.

Körper Schwitzen (Sweda Karma): oder medizinische Dämpfbäder um die Verunreinigungen des Körpers zu beseitigen, den Ton und den Teint der Haut zu verbessern, die Fettlagen zu verringern, werden empfohlen bei gewissen rheumatischen Krankheiten, besonders wenn durch Schmerzen begleitet.

Körper Slimming: schließt medizinische Kräuterpulver und Kräuterölmassagen und eine ayurvedische Diät mit Kräutersäften ein.

Schönheitsorge mit Kräutergesichtspacks, Kräuterölmassagen, das Geniessen von Kräutertees usw. um den Teint zu verbessern und den Körper zu verschoenern.

Joga und Meditation: für das geistige und physische Wohl.

Panchakarma: die fünffaltige Behandlung für geistiges und physisches Wohlfuehlen durch das Abstimmen des Körpers, der Organe, des Gemüts, des Atems, der Nerven und der Blutpurifikation.



Qualitätsversicherung

Angesichts der wachsenden Popularität der ayurvedischen Programme, hat die Regierung Kerala's strenge Güteprüfungsmaßnahmen getroffen um zu gewährleisten, dass Touristen authentische Pakete angeboten bekommen. Hotels, Erholungsorte und Zentren, die Ayurveda anbieten, werden jetzt gemäß der Qualität ihrer Einrichtungen und Dienste klassifiziert. 'Grünes Blatt' wird den besten in der Kategorie und 'Olivenblatt' den zweitbesten zuerkannt.

GENEHMIGTE AYURVEDA ZENTREN

GRÜNES BLATT

Trivandrum : (0091-471)
Manaltheeram Ayurveda Beach Village
Ph: 2481610 Fax: 2481611
Email: manaltheeram@sancharnet.in www.manaltheeram.com
Nikki's Nest Ph: 2267822 Fax: 2267182
Email: nest@sancharnet.in www.nikkisnest.com
Somatheeram Ayurvedic Beach Resort Ph: 2268101 Fax:
2267600 Email: somatheeram@vsnl.com
www.somatheeram.com
Taj Varkala Ayurvedic Centre *Taj Garden Retreat*
Ph: 0470-2603000 Fax: 2602296
Email: retreat.varkala@tajhotels.com
Kollam : (0091-474)
Ashtamudi Resorts Ph: 0476-2882288 Fax: 2882470
email: ashtamudi@sancharnet.in www.ashtamudiresorts.com
Allepey : (0091-477)
The Marari Beach Resort Ph: 0478-2863801
Fax: 2863810 Email: contact@cghearth.com
Kottayam : (0091-481)
Ayurmana Kumarakom Lake Resort Ph: 2524900
Fax: 2524987 Email: klresort@vsnl.com www.klresort.com
Coconut Lagoon Ayurvedic Centre *Coconut Lagoon*
Ph: 2525834 Fax: 2524495 Email: contact@cghearth.com
The Taj Ayurvedic Centre *Taj Garden Retreat Kumarakom*
Ph: 2524377 Fax: 2524371
Email: retreat.kumarakom@tajhotels.com
Ernakulam : (0091-484)
Kamyakam Haven Resort Ph: 2432701 Fax: 2432662
Email: mail@kamyakamhaven.com www.kamyakamhaven.com
Nagarjuna Ayurvedic Centre Ph: 2463350
Email: nagarjuna@vsnl.com www.nagarjun.com
Softouch Ayurvedic Centre *Hotel Le Meridien*
Ph: 2705777 Fax: 2324886
Email: meridien@lemeridienkochi.com
Tamara Spa *Taj Malabar Willingdon Island*
ph: 2666811 Fax: 2668297
Email: malabar.cochin@tajhotels.com
Palakkad : (0091-491)
Kairali Ayurvedic Health Resort
Ph: 04923-222553 Fax: 222732
Email: kairali@md3.vsnl.net.in www.kairali.com
Rajah Healthy Acres Ph: 04926-256305 Fax: 256215
Email: rha1@vsnl.com www.ayurveda-in.com
Malappuram : (0091-483)
Kadavu Ayurvedic Health Centre *Kadavu Resort*
Ph: 2830570 Fax: 2830575
Email: info@kadavuresorts.com www.kadavuresorts.com
Calicut : (0091-495)
Taj Ayurveda Centre *Taj Residency* Ph: 2765354
Fax: 2766448 Email: residency.calicut@tajhotels.com

OLIVEN BLATT

Trivandrum : (0091-471)
Coconut Bay Ayurveda Centre *Coconut Bay Beach Resort*
Ph: 2480566, 2480668 Fax: 2343349
Email: cobabay@satyam.net.in www.coconutbay.com
Ideal Ayurvedic Resort
Ph: 2268632 Fax: 2268396 www.idealayurvedicresort.com
Linchu Ayurvedic Resort
Ph: 2481010 Fax: 2480733
Email: linchuresort@rediffmail.com
Ribis Health Care *Dr. Franklins Panchakarma Institute*
Ph: 2480870 x: 2267670 Email: franklin@dr-franklin.com
www.dr-franklin.com
Travancore Heritage Ayurvedic Centre
Ph: 2267828-32 Fax: 2267201
Email: travancoreheritage@vsnl.net www.travancoreheritage.com
Kollam : (0091-474)
Amruta Ayurveda Hospital
Ph: 2458416 Email: info@amrutaayurveda.com
www.amrutaayurveda.com
Pathanamthitta : (0091-468)
Ayurvedic Speciality Hospital
Ph: 04734-220399 Fax: 04734-224362
Email: medicinedur@sancharnet.in www.ayurkerala.com
Allepey : (0091-477)
Warriers Hospital & Panchakarma Centre *Kayamkulam*
Kottayam: (0091-481)
Chamundi Hill Palace Ayurvedic Resort
Ph: 04828-251246 Email: chamundihill@satyam.net.in
Idukki : (0091)
Ayurvedic Health Centre *Club Mahindra Lake View Munnar*
Ph: 04868-249224 Fax: 04868-249227
Email: munnar@dubmahindra.com www.dubmahindra.com
Charakas Ayurveda Hospital
Ph: 04862-200756 Email: charakas@sify.com
Ernakulam : (0091-484)
Dhanwanthari Ayurvedic Centre
Ph: 2665290 Email: info@dhanwanthari.com
www.dhanwanthari.com
Kerala Ayurveda Pharmacy Ltd.
Ph: 2476301 Fax: 2474376 Email: info@keralapharmacy.com
www.kaplayurveda.com
Merry Land Panchakarma Institute
Ph: 2611273 Email: merryland@vsnl.net
www.merrylandpanchakarma.com
Trishshur : (0091-487)
Ayur Yogashram
Ph: 0488-2433976 Email: mail@ayuryogashram.com
www.ayuryogashram.com
Ashtavaidyan Thakkattu Moss Vaidyaratnam
Nursing Home Ph: 2351843 Fax: 2355898
Email: nursinghome@vaidyaratnammoos.com
www.vaidyaratnammoos.com
Sitaram Ayurveda Speciality Hospital
Ph: 2443895 Fax: 2448814 Email: dyavana@sancharnet.in
www.sitaram-ayurveda.com

Fuer weitere Auskuenfte, telefonieren Sie bitte :
Kerala Tourism , Park View, Trivandrum 695 033 Kerala India
Phone: +91-471-2321132 Fax: 2322279
Email: info@keralatourism.org www.keralatourism.org



