

Band 5 - Nummer 1 - März / Mai 2009 - Preis : Rs. 50, €4.80

# Ayurveda

## Die Wissenschaft des Lebens

### Behandlungen für:

- ▶ Fistel
- ▶ Psoriasis
- ▶ Unfruchtbarkeit
- ▶ Augen Erkrankungen
- ▶ Rheumatische Arthritis

Bild: Kurort in Vythiri Resorts, Wayanad, Kerala



FM MEDIA PUBLIKATION  
in Zusammenarbeit mit Kerala Ayurveda GmbH, Germany



ITB  
Speziell

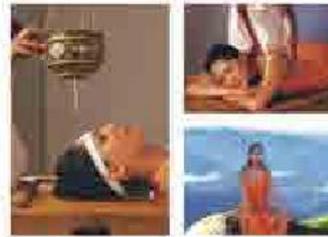
## WENN DIR DAS LEBEN MÜDE WIRD, WENDE KERALA AN!



Und dann, noch einmal:  
Du bist schön!

*Kerala, das Nervenzentrum von ayurvedischen Wiederverjüngung*

*Mit Medikamenten versetzten Bäder, um dich zu erfrischen. Ayurvedische Massagen, um dich wieder jung zu machen. Kräuter-Diäten, um dich aufzufüllen. Yoga, um dich zu wiederbeleben. Atemberaubende Natur, um dich zu inspirieren. Alles zusammen werden die Falten deiner Sorgen abwischen. Die Narben der Umweltverschmutzung. Und die Erkrankungen des Alters. Wie nichts anderes auf der Welt kann. Und dann, noch einmal, du bist schön!*



Urlaub machen im Lande, das von dem „National Geographic Traveler“ als eine der 10 Paradiesen auf der Welt gewählt wurde. Schreiben Sie an Kerala Tourism, Park View, Trivandrum 695 033, Kerala, India. Email: [deptour@vsnl.com](mailto:deptour@vsnl.com) Toll free infoline: 1-800-444-747. Fax: ++91-471-2322279. [www.keralatourism.org](http://www.keralatourism.org)

**Hauptschriftleiter**  
Benny Thomas

**Content**  
Independent Media

**Experten-team**

Dr. K. Rajagopalan  
Prof.(Dr.) K. Muraleedharan Pillai  
Dr. Sebastian Mathew (Austria)  
Dr. P. K. Mohanlal,  
(Rtd. Director, Ayurveda Medical Education Kerala)  
Prof. (Dr). K. G. Paulose,  
(Arya Vaidya Sala, Kottackal )  
Dr. M. E. Sarma  
(Professor, Ayurveda College, Kottakkal)

**Linguistische Beratung**

Rosemarie Kelle (rosemarie.kelle@rediffmail.com)  
D V Arun Kumar (dvarunkumar@gmail.com)

**Formgebung und Entwurf**

Sudheesh Kottentram

**Photographie auf dem Umschlag**

Salim Pushpanath

**Photobild auf dem Umschlag**

Vythiri Resorts, Wayanad, Kerala [www.vythiriresorts.com](http://www.vythiriresorts.com)

**Geschäftsführung**

FM Media Technologies Pvt Ltd, 2B, Relcon Retreat,  
Edappally, Kochi - 682 024, Kerala, India  
Tel/Fax: 0484 2341715, 9287221715  
email: ayurvedamagazine@gmail.com  
[www.ayurvedicproducts-services.com](http://www.ayurvedicproducts-services.com)  
[www.ayurvedamagazine.org](http://www.ayurvedamagazine.org)

Herausgegeben, gedruckt und publiziert durch  
Benny Thomas, Eigentum M/s FM Media  
Technologies Pvt Ltd., 2B, Relcon Retreat,  
Edappally, Kochi-682 024 Geruckt durch M/s Five  
Star Offset Printers, 39/3144, Cheleveetil Estate,  
Valanjambalam, Ernakulam 682 016

Edited, printed and published by Benny Thomas,  
on behalf of M/s FM Media Technologies Pvt Ltd.,  
2B, Relcon Retreat, Edappally, Kochi-682 024  
and printed at M/s Five Star Offset Printers, 39/3144,  
Cheleveetil Estate, Valanjambalam, Ernakulam 682 016  
Ph: 0484 2356605

Band 5 - Nummer 1 - März / Mai 2009 - Preis : Rs. 50, €4.80  
**Ayurveda**  
Die Wissenschaft des Lebens

KERGER/2006/18439

**Geschäftspartner Uebersee**

**CHICAGO** M/s.Sangamam Publications Inc.,Chicago, Illinois,  
USA, P.O. Box 597410, Chicago. IL 60659-7410, USA,  
Tel : (773) 842-8081.

**CANADA** Jose Sebastian, 1463 Sandhurst  
Crescent Pickering, ON, L1V 6Y8 Phone: 905-509-8872

**UNITED KINGDOM** Philip Abraham, PO Box. 215, Loughton, Essex  
UK, Ig10 3HY, Tel: 020 85021281

**IRELAND** Thomas Mathew, 57 Old Church Crescent,  
Clondalkin,Dublin-22, Rep.Of Ireland.,  
Res. Ph.00353 1 4579864, Mobile: 00353 87 123 6584.

**UAE** M/s.Malik News Agency LLc, P.O.Box: 5449,  
Dubai,UAE, Ph: 04 2659165.

**SRI LANKA** Noel Narendranath Daniel, Polaris  
Enterprises,127 / 57 - A,Dutugemunu Street, Kirillapona,  
Colombo 00600, Sri Lanka  
Tel: + 94 (0) 785 205 744, + 94 (0) 112 768 483

**Geschäftspartner Indien**

**NEW DELHI** Mr. S. Unni, Mob: 09910727307

**KOLKOTTA** Mr.Samir Guha, 57E, Flat No.9,  
Hindustan Park,Kolkotta-700 029, Ph: 033-24656681

**MUMBAI** Mohan Iyer, Venus Media services, 311,  
Arun Chambers, Next to A.C Market,Tardeo,  
Mumbai 400034. Tel : 022 - 6450 5111 / 98204 14423

**AHMEDABAD** Mr. Madanan M.A, Gangadharan, A/18  
Radhaswamy Row House, Near Chanakyapuri, Ghatlodia,  
Ahmedabad-380061, Ph: 27477629 Mob: 09898002522

**HYDERABAD** Mr. Kasi V. Rao, 207, 3rd Floor, 'B' Block,  
Alliance Apartment, Lane Adj. Natraj Theatre,  
Sarojini Devi Road, Secunderabad 500 003,  
Phone : 040 27801688 Mob: 09849254662

**BANGALORE** Mr.Arvind Kumar, M/s. Paradigm Media Sales,  
# 22, 1st 'A' Main Road, G.M. Palaya, Bangalore - 560 075,  
Tel : 41636648

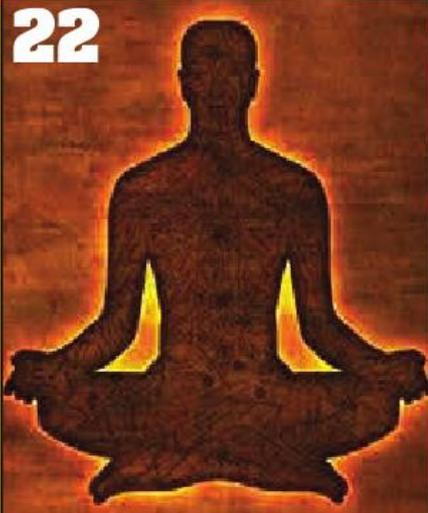
Mr. Rohil Kumar A B, Mob: 9844001625

**TRIVANDRUM** Kurian K Raju, Raims Concept,  
Tc 16/1510/1, Jagathy, Thycaud P. O. Trivandrum 695 014.  
Phone: 0471- 2325565, Mob: 9446106644.

**Widerruf** : Die Aussagen in diesem Magazin wurden nicht von der Food and Drug Administration der U.S.A. oder anderer Laender evaluiert.  
Die gelieferten Informationen welche in diesem Magazin erscheinen haben nicht die Absicht irgendeine Krankheit zu diagnostizieren, behandeln,  
heilen oder vorkommen. Wenn Sie eine medische Kondition haben, konsultieren Sie Ihren Arzt. Alle Informationen werden nur aus Gruenden  
der Untersuchung und Erziehung geliefert.

# F O L G E N D E N

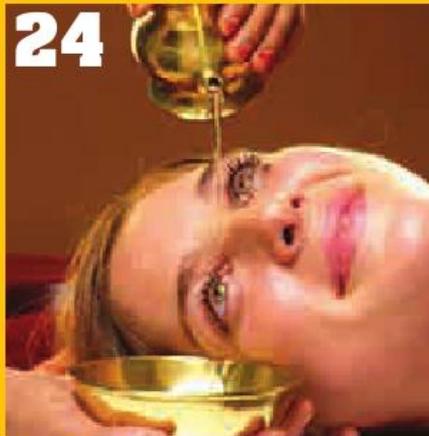
**22**



SAMANA  
UND SODHANA

Dr K Murali

**24**



AUGEN  
ERKRANKUNGEN

**36**



UNFRUCHTBARKEIT

**40**



RHEUMATISCHE  
ARTHRITIS

**44**



FISTEL

**31**



PSORIASIS

**52** WILLENSSTÄRKE  
IST DIE BESTE PILLE

**10** ABHYANGAM

**52** SIRSHASANA

# Damit wir nicht erneut scheitern

**E**in Sprichwort sagt: „Je mehr wir verändern, umso mehr bleibt alles beim alten“ Das trifft zu auf unsere menschlichen Bemühungen und auch auf unseren Kampf gegen Hunger und Krankheiten. Unser Wissensstand ist auf höchstem Niveau, wir haben modernste neue Technologien entwickelt, unsere Fähigkeiten perfektioniert und trotzdem ist unser Kampf ebenso intensiv wie zu Beginn. Der Verlauf der Geschichte ist - wie am Anfang - unverändert

Menschen sterben nach wie vor an Hunger und Krankheiten. Während Politik und politischer Ehrgeiz den Kampf gegen Hunger untergraben haben, wurde die Richtung und das Ziel unserer Fortschritte hinsichtlich der „Gesundheit für alle“ aus den Augen verloren und verfehlt. Die WHO - Weltgesundheitsorganisation hat von einer Umsetzung der „Gesundheit für alle bis zum Jahr 2000“ geträumt. Aber es blieb nur ein Traum.

In allen Hauptzivilisationen haben sich jeweils „einheimische“ traditionelle medizinische Verfahren und Praktiken entwickelt.

Das trifft auf China, Indien, Europa, Afrika und ebenso auf andere Länder zu.

Sie mögen sich zwar in Inhalt und Methoden unterscheiden, aber für alle gibt es eine gemeinsame Basis: die Verwendung von natürlichen, ursprünglichen Quellen, für die Gesundheitsfürsorge und die Bekämpfung von Krankheiten.

Das beste Beispiel ist der Ayurveda. Während im üppigen grünen Kerala/Südindien Heilpflanzen und Kräuter effektiv zum medizinischen Einsatz kamen, waren es im trockenen Norden des Landes spezifische Metalle und Mineralien. Eine allgemeine, gemeinsame Vorgehensweise war bei diesem Prozess jedoch nicht vorhanden.

Dazu hat das Aufkommen der modernen Medizin als leistungsfähige und effektive Wissenschaft noch eine andere Geschichte zu erzählen.

Hier entwickelten sich identische, möglicherweise sogar gleiche Verfahren und Praktiken für Diagnose und Behandlungen auf der ganzen Welt. Das Bedauerliche aber ist, dass diese Mediziner sich zwar mit ihren anderen praktizierenden Kollegen, fast bis in den letzten Winkel der Welt darüber austauschten, dabei aber nie ein Dialog und Austausch zu den traditionellen einheimischen Methoden und Verfahrensweisen stattfand. Das Ergebnis war, dass die moderne Medizin die meisten Vorteile an den bahnbrechenden wissenschaftlichen Erkenntnissen hatte, während die einheimische Medizin mit ihren traditionellen Verfahren zurückgelassen wurde.

So nahmen diese beiden Zweige also ganz unterschiedliche Wege.

Dadurch wurde das heutige Gesundheitswesen zu einem Gebiet, bei dem es keinen gemeinsamen Nenner gibt, da sich die Zweige gegenseitig nicht anerkennen.

Es wird Zeit, eine gemeinsame Plattform auf allen Gebieten der Medizin zu schaffen, um in sinnvoller Weise zusammenzuwirken, sich auszutauschen, sich gegenseitig zu bereichern und so voneinander zu profitieren – und zum Wohl der Patienten.

Unsere Spezialreportagen zeigen auf, dass exakte Diagnosen und präzise Behandlungen zur richtigen Zeit kostbares Leben retten bzw. die Lebensqualität wesentlich verbessern können. Bei verschiedenen Krankheitsbildern erzielen ayurvedische Behandlungen beachtliche und dauerhafte Erfolge.

Ayurveda bietet wirkungsvolle Behandlung und sogar Heilung für etliche chronische Krankheiten, bei denen die moderne Medizin wenig erfolgreich ist. Leider ist es Fakt, dass viele Menschen oft nicht wissen, wie sie den richtigen Arzt bei einer Krankheit erreichen können und wenn sie dann einen Ayurvedaarzt erreichen, ist es oft sehr spät.

Wünschenswert wäre darum eine zuverlässige Orientierungshilfe und Beratung für die Patienten. Wir meinen, die öffentlichen Organe sollten ein entsprechendes Verfahren zum allgemeinen gemeinsamen Nutzen einführen. Insbesondere da es wieder ein weltweites Interesse an Ayurveda gibt. Der 3. Ayurveda Internationale Kongress im Dezember 2008 in Jaipur hat die wachsende Akzeptanz von Ayurveda überall auf der Welt unter Beweis gestellt.

Dass sogar Slowenien, ein eher weniger bekanntes osteuropäisches Land dazu eine Ayurveda-Plattform bereitstellt, ist ein weiteres Beispiel für die Ausbreitung dieser uralten Wissenschaft.

Wir plädieren nicht für eine Vermischung von allem. Jeder Zweig sollte seine Identität bewahren und seine Forschungsarbeiten und Experimente auf den jeweiligen Gebieten weiterbetreiben und voranbringen. Gleichzeitig jedoch sollten die Praktiker jedes medizinischen Zweiges die besonderen Stärken der jeweils anderen kennen, damit jeder Patient die bestmögliche Behandlung erhält. Damit wir nicht erneut scheitern.

Lassen Sie uns gemeinsam alle Register ziehen – zum Wohl der Patienten.

Denken wir daran – Krankheit ist der Feind – und Krankheit ist der einzige Feind.



Dr. Shaji Varghese

Die Rheumatoide Arthritis (internationale Bezeichnung) ist die häufigste entzündliche Erkrankung der Gelenke. Es handelt sich um eine sogenannte Auto-Immunerkrankung.

Bei den betroffenen Patienten sind die Beschwerden sehr unterschiedlich ausgeprägt, sie leiden unter heftigen Schmerzen, Entzündungen, Gelenkschwellungen, Steifheit und auch Gelenkverformungen und Fehlstellungen u.v.m. Eine Heilung und vollständige Genesung erscheint unmöglich.

Die Rheumatoide Arthritis ist eine der Krankheiten, die mit Ayurveda sehr effektiv behandelt werden kann.

Dr. Shaji Varghese, Ayurvedaarzt in siebter Generation in Kochi/Kerala/Südindien berichtet von einer Patientin, die mit Hilfe der ayurvedischen Medizin, striktem Befolgen und Einhaltung der Behandlungsregeln, Willenskraft und unablässiger Unterstützung der Familie, den Kampf gegen diese Krankheit erfolgreich ausgefochten hat.

## WILLENSTÄRKE IST DIE BESTE PILLE

**G**ekrümmt vor Schmerzen erschien die Patientin mit ihrem Ehemannes in meiner Klinik. Gerade mal 50 Tage hatte sie das große Glück der Geburt ihres ersten Kindes genießen können, doch heute erlitt sie tägliche Höllenqualen.

Fast jedes Gelenk sei steif und sie habe ständig heftigste Schmerzen, so berichtete ihr Mann. Sie war noch nicht einmal in der Lage, das Neugeborene zu stillen bzw. zu füttern.

Jeden Nachmittag bekam sie Fieber. Allerdings war der Ehemann noch mehr über ihren fehlenden Appetit besorgt "sie isst nichts" beklagte er sich.

Die Beschwerden hatten bei ihr etwa neun Monate zuvor begonnen. Verschiedene medizinische Behandlungen hatten kaum Schmerzlinderung gebracht. Die Leiden waren unerträglich geworden.

Aufgrund der vorliegenden Anzeichen realisierte ich einen längeren Beschwerde- und Krankheitsverlauf als neun Monate. Entweder hatten sie die ersten Anzeichen nicht wahrgenommen oder sie verbargen es vor mir. "Du sollst deinen Arzt nicht belügen - Thou shalt not lie to your doctor" sagt bei uns ein altes Gebot. Ich beschloss aber die mutmaßliche Verschleierung der Tatsachen zu ignorieren. Sicherlich hatte sie schon vor ihrer Hochzeit Schmer-

zattacken gehabt, aber das lag so lange zurück und so maß sie dem keine Bedeutung mehr bei. Die Schwangerschaft und die Geburt mussten eine frische Attacke ausgelöst haben. "Ich kann diese Schmerzen nicht aushalten" damit hatte sie natürlich recht.

Bei der Therapie konzentrierte ich mich nicht ausschließlich auf die Schmerzbehandlung, sondern zunächst in erster Linie auf die Appetitlosigkeit und das Fieber

Rheumatoide Arthritis gehört nach Ayurveda zum Vata Dosha, die Schmerzen sind unerträglich. In diesem Fall war Vata kombiniert mit der Verdauungsstörung und fehlerhaftem Stoffwechsel. Ein gestörter Stoffwechsel hat zur Folge, dass Schlackestoffe produziert werden. Daraus resultierte eine Ansammlung von toxischen Abfallprodukten/Schlacken im Organismus.

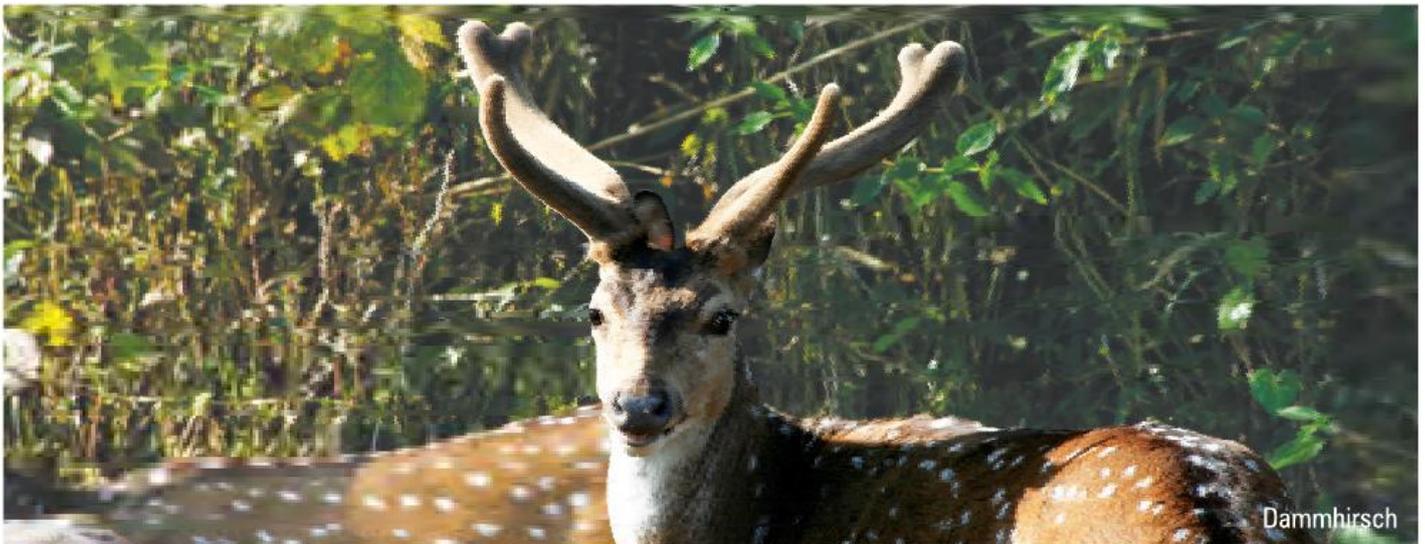
Wenn diese Abfallprodukte nicht beseitigt bzw. ausgeschieden werden und sich dadurch im Körper ansammeln, können sich daraus Krankheiten entwickeln. Für den Patienten kann das u.a. starke Schmerzen, Schlaflosigkeit, Anämie (Blutarmut) zu Folge haben, ebenso können sich sogar schleichend Depressionen entwickeln. Anti-Depressiva sind dann natürlich keine Lösung. Für eine erfolgreiche Behandlung notwendig und äußerst wichtig ist der



Affe



Bison



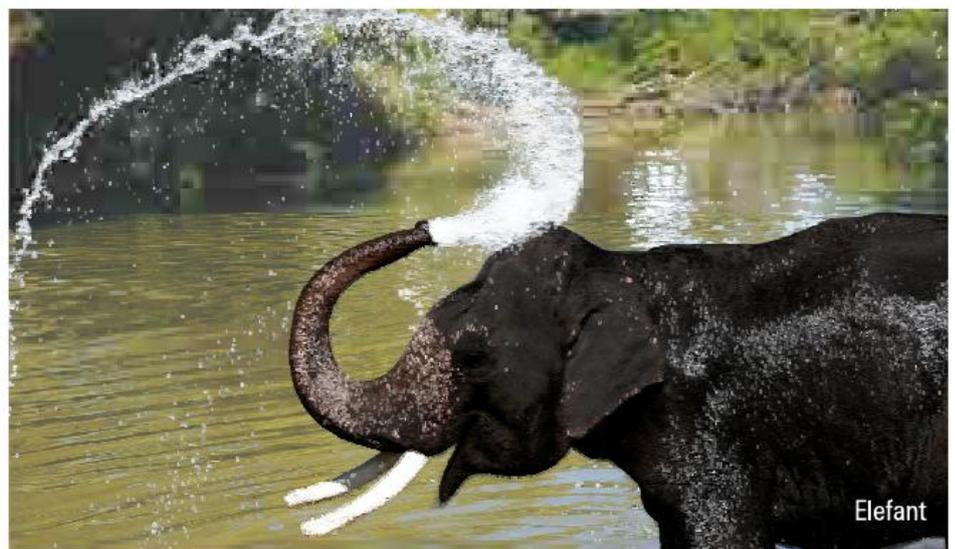
Dammhirsch

Wir würden uns freuen, Sie in diesem Sommer in *Mudumalai* begrüßen zu können. Entdecken und erleben Sie die Natur.

Und vergessen Sie bei Ihrem Besuch nicht die Wanderstiefel – um uns zu erreichen, die Ferngläser – um uns zu finden, die Kamera, um viele schöne Erinnerungen mit nach Hause zu nehmen und natürlich die nicht die Tarnkleidung.

Ein kleiner Spass !

*Also, bis bald !*



Elefant

### Tamil Nadu Tourism

Tamil Nadu Tourism Complex, Wallaja Road, Chennai – 600 002. INDIA  
Phone: +91-44-2538 9857, 2538 3333, 2536 1640 Telefax: +91-44-2536 1385

### Unterkünfte – Kontakt

TTDC Hotel Tamil Nadu, Mudumalai, Tel: +91 423 2526580 Tourist Büro, Udhagamandalam: Tel. +91 423 244 3977  
Email: [ttds@vsnbl.com](mailto:ttds@vsnbl.com) Für Buchungen, log in: [ttdconline.com](http://ttdconline.com) Web: [www.tamilnadutourism.org](http://www.tamilnadutourism.org)

Aufbau einer langfristig guten Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt und damit Vertrauen in den Behandlungsprozess. Das erfordert Geduld und Durchhaltevermögen von beiden Seiten.

## Behandlung/Therapie

Die Vorbehandlung begann mit Deepana Pachana (Verdauungsfördernde und appetit anregende Therapien)

Deepana und Pachana sind wichtige Maßnahmen, um die Verdauungskraft (Agni) anzuregen, also den gestörten Stoffwechsel zu korrigieren, der den umfassende Abtransport der toxischen Stoffe (Ama) behindern kann.

Es kamen Anti-Pyretics (zur Fieberbehandlung) zum Einsatz. Begleitend dazu lokale Anwendungen für die Gelenke Sweda Kriya (Schwitz Therapie), um die Schmerzen und Entzündungen zu reduzieren.

Nach etwa zwei Wochen hatte sich die Verdauung verbessert, das Fieber war gesunken. Nun konnte sie mit flüssiger Nahrung in angemessener Menge beginnen.

Für mich als Arzt waren diese Zeichen vielversprechend und ermutigend, nicht jedoch

für die Pati in. Ihre Hauptproblematik waren nicht die gestörte Verdauung und das Fieber, sondern die Schmerzen. Und diese Schmerzen hielten zur Zeit noch an und quälten sie. Es bedurfte unzählig vieler Erklärungen und des unermüdeten Beistandes und Einsatzes ihres Ehemannes, um sie vom Durchhalten der Behandlung zu überzeugen.

Nach dieser Verbesserung gingen wir über zu 'Samana Chikitsa', das sind beruhigende

Behandlungen mit analgetisch (schmerzlindernden) und entzündungshemmenden Mitteln, kombiniert mit äußeren Therapie-Anwendungen wie Dhara (Stirnguss), Pinda Sweda (Kräuter/Reisbeutelbehandlung) und Upanaham (Kräuterpastenbehandlung/Umschläge).

Innerhalb von drei Wochen zeigten

sich Verbesserungen bei der Patientin und wir konnten sie mit der Anweisung entlassen, nach 6 Monaten für die nächste Phase der Behandlungs-Kur wiederzukommen.

Zweite Behandlungsphase

In dieser zweiten Phase kombinierte ich beruhigende Behandlungen (Wiederherstellung

Aufbau) mit der Regulierung des geschwächten Immunsystems.

Das beinhaltete Snehana (innere und äußere Therapie - Sneha bedeutet ölig) mit Öl, Ghee usw. sowie Sweda Kriya (Schwitztherapie)

Nach drei Wochen war die Patientin fast vollkommen frei von Schmerzen, Schwellungen und Steifheit.

Dritte Behandlungsphase

Nach abermals 6 weiteren Monaten ging es in der dritten Behandlungsphase darum, das Wiederauftreten der Krankheit zu verhindern und um den weiteren Aufbau und die Stärkung

der Immunkräfte, und zwar mit oraler Medizin und Rejuvenation (Verjüngungstherapien) wie Shashtika Pinda Swedam oder Navarakizhi (Reisbeutelmassage mit der Reissorte

Navara) Dies hat eines besonders nährnde Wirkung (Brimhana) und macht den Körper geschmeidig, die Gelenke beweglich, verbessert Verdauung und ist appetitanregend. Wir

setzten Kayasekam ein (dabei wird warmes mediziniertes Öl über den Körper gegossen) gefolgt von einer sanften Simultan-Massage

Nach diesen langen Behandlungen ist die Patientin jetzt komplett beschwerdefrei.

Sie befolgte strikt alle Anweisungen und Regeln und veränderte ihren Lebensstil,dazu gab ich folgende Empfehlungen :

- Weitestgehend vegetarische
- Ernährung
- Vermeidung verdauungsstörender Nahrung
- Nur lauwarmes Wasser trinken
- KEIN Tagesschlaf
- Kein Verzicht auf Nachtschlaf

■ Sicher immer warm halten

Baden nur in warmem Wasser

Medizin während der Jahreszeitenwechsel zum Aufbau und Stärkung des

## Immunsystems

Der erfolgreiche Behandlungsverlauf ist nicht zuletzt der kooperativen Patientin und ihrem geduldigen Ehemann zu verdanken, ihnen gilt mein Lob.

Sie hatte den tiefen und intensiven Wunsch nach Heilung und folgte daher den strikten und strengen Kuranweisungen.

Und ihr Ehemann stellte sicher, dass sie ihren Mut und gute Laune behielt. Natürlich gab es, besonders im Anfang, große Phasen der Verzweiflung, aber er verlor nie die Hoffnung.

Zu keiner Zeit erwarteten sie sofortige Besserung, behielten das Ziel im Auge – eine enorme

Unterstützung des gesamten Behandlungsprozesses.

(Das nachfolgenden Zitate von Dr. Shaji sind eine eher sehr wörtliche Übersetzung ins deutsche – engl. Zitat siehe unten) „Ich habe oft gedacht, eine Krankheit ist in unserem Körpers nie willkommen, aber dennoch so etwas wie „ein Gast“.

Also sollten wir sie auch wie einen Gast zuvorkommend behandeln.

„Tu alles, was ihr gefallen könnte“.

Ein Beispiel: „Fieber will den Körper wärmen, also deck ihn zu und halte ihn warm, trinke etwas heißes und bald wird das Fieber verschwinden. Denn wenn wir entscheiden, es zu bekämpfen, könnte es sich rächen, genau so wie es geschieht wenn wir mit Fieber in den Regen gehen“ Bezogen auf Auto-Immun-Erkrankungen heißt das, sie können lebenslang „unser Gast „sein“ Also, wenn du sie nicht verwöhnen kannst, dann tu es auch nicht. Allerdings irritiere sie auch nicht, freu dich des Lebens. Wenn du sie falsch behandelst, hast du das Nachsehen.

Ein einfaches Fazit: „Verwöhne die Krankheit an dann weg mit ihr“ Sie hatte ihren Nutzen.

Als das Ehepaar meine Klinik verließ, gab ich Ihnen den Rat, es bei einem Kind zu belassen und damit glücklich zu sein. Eine weitere Schwangerschaft und Geburt könnte die Lage erneut komplizieren. Es scheint, sie werden auch in diesem Punkt ihrem Arzt folgen.

*Dr. Shaji Varghese und sein Vater Dr. K I Varghese sind spezialisten für auto-immun-erkrankungen. Kontakt über [www.pattarumadom.com](http://www.pattarumadom.com)*

## Life begins anew at Thapovan

Welcome to holistic healing at Thapovan. Where traditional, authentic Ayurveda dating back to 5000 years is practiced to perfection. Where the fresh sea breeze and the herbal gardens cleanse the body, mind and soul. Where in-house doctors and trained masseurs add years to life.

- Traditional Kerala cottages & beach houses • Independent treatment rooms • Speciality restaurants
- Special Ayurvedic menu • Alfresco dining • Yoga centre • Herbal garden

Thapovan Heritage Home, Nellikunnu, Mulloor P.O., Thiruvananthapuram 695 021, Kerala, INDIA  
Tel/Fax: +91-471-2480455/2482430 Email: [Thapovan@gmail.com](mailto:Thapovan@gmail.com) / [Thapovan@bellsouth.com](mailto:Thapovan@bellsouth.com) www.[Thapovan.com](http://Thapovan.com)



# ABHYANGAM

Geben Sie sich mit einem durchdachten Ölbad hin.  
Es kann viel gutes zu Ihrem Körper tun.

## Dr. P S Sreekumar

Sie sagen Vorsorge ist besser als Nachsorge. Ölbad oder Abhyangam in Ayurveda ist eine gute Präventivmaßnahme, die dem Körper auch einigen Vorteile bringt.

Es ist eine Gewohnheit in den Teilen der Welt gewesen, in der Ayurveda und Kräutermedizin in der Mode zu haben ein Bad ist, nachdem sie heilkräftiges Öl ganz über dem Körper aufgetragen haben. Und es hielt den Schlüssel zur guten Gesundheit. Traurig hat die Gewohnheit jetzt einen Schlag genommen, was mit den hektischen Lebensstilen, die nicht Leute der Luxus der Zeit für ein durchdachtes Ölbad ermöglichen.

Ölbad beruhigt Vata, ernährt die Haut und die Gewebe (dhatus) und löst Giftstoffe auf (ama). Das Öl, das an der Kopfhaut und am Körper aufgetragen wird, sickert in die verschiedenen Schichten der Haut durch und ernährt ihn. Es erregt das Verdauungssystem und stellt Energieversorgung zu den anderen Systemen sicher. Es gibt vollkommene Sehkraft- und Tiefschlaf. Auch es hilft, Hautkrankheit und rheumatologic Störungen zu verhindern.

Ölbad bedeutet auch eine Prämie der Körpermassage. Es lässt Sie profund entspannt, geistlich und physikalisch und gibt Energie zu den Muskeln und weicht die Haut auf.

Wählen Sie Ihr Öl

Ayurvedische Schriften sprechen über verschiedene Arten der heilkräftigen Öle und der therapeutischen Indikationen zusammen mit der Einsatzart für Leute mit unterschiedlicher Tridosha- Konstitution. Es gibt Öle für allgemeinen Gebrauch auch. (sehen Sie Tabelle).

Wählen Sie so Ihr Öl sorgfältig. Einige Öle



Eine 5000 jährige Wissenschaft des  
Ostens ist jung genug, um die neue  
Welt und Sie zu beeinflussen




vaidyasala  
the ayurveda centre



ESTUARY



ISLAND

Ever seen a lake, a river, a sea  
and a beach meet at one spot?

Estuary Island, Poovar P.O., Trivandrum 695 525, Kerala, India  
Tel.: +91 471 2454008/2450838 Fax: +91 471 2467855

Central Reservation and Sales Office:

Thomas Holidays and Resorts India (P) Ltd., 5th & 6th Floor  
Karimpanal Statue Avenue, G.H. Road, Statue, Trivandrum 695001  
Tel.: +91 471 2454008, 2450838 Fax: +91 471 2467855

Email: [sales@thomasholidaysandresorts.com](mailto:sales@thomasholidaysandresorts.com) [www.thomasholidaysandresorts.com](http://www.thomasholidaysandresorts.com)



Das heilkräftige Öl, das für den Körper bedeutet wird, sollte nicht auf dem Kopf angewandt sein, aber das Öl, das für die Kopfhaut empfohlen wird, kann auf dem Körper angewandt sein.

Öle bedeuteten, Haarfall festzuhalten und Wachstum anzuregen ist nicht für einen Patienten gut, der unter Sinusitis oder Kälte leidet. Es wird empfohlen, um halbe Stunde des Bades mindestens zu einer Stunde zu nehmen, nachdem man Öl aufgetragen hat.

Ein Morgen Abhyangam ist immer ratsam.

werden für den Kranken zuge-  
dacht, während einige andere für  
das gesunde sind. Sesamöl wird  
als das Beste für alle Bedingungen  
angesehen. Kokosnussöl wird für  
Schuppe- und Psoriasispatienten  
geraten. Kinder mit rückläufigem  
Husten, Fieber, Atemlosigkeit und  
Tonsillitis können das Kokosnussöl  
benutzen, das mit den Blättern von  
Sahadevi (Poovamkurunthila) ve-  
rarbeitet wird oder von Akhukarni  
(Emilia sonchifolia).

Hautkrankheiten wie trockene

Haut, Dermatitis und Pilzartinfek-  
tion haben beträchtlich auf das  
Kokosnussöl reagiert, das von  
Paranthy gebildet wird (Ixora Coc-  
cinia). Regelmäßiger Gebrauch  
des schwarzer Kreuzkümmel  
Samen-gegründeten Öls hält sich  
Erkrankungen der Atemwege und  
Hautkrankheiten von Kindern fern.  
Ölen Sie Ihren Körper  
Jeder Körperteil muss beginnend  
mit Kopf geölt werden. Ein muss  
mindestens 30 Minuten geölt blei-  
ben, bevor man ein Bad nimmt. Die,

die mit Schweiß feucht sind, sollten  
warten, dass der Körper unten ab-  
kühlt, bevor sie Öl auftragen.

Baden Sie

Nach Ölanwendung muss der Körp-  
er mit warmem Wasser gereinigt  
werden. Gehen Sie nie für eine  
Heißwasserdusche auf den Kopf,  
da esss zu den Augen schädlich ist.  
Das Baden nach der Dämmerung ist  
nicht wünschenswert.

Hauptbad

Die Einzelpersonen, die unter Au-  
genkrankheiten, Ohrkrankheiten,  
Fieber, Husten, anderen Erkrankun-  
gen der Atemwege, Diarrhöe und  
Gesichtslähmung leiden, sollten  
Massage- und Kopfbad aussch-  
ließlichlich vermeiden.

Zitat: Ölbad beruhigt Vata, ernährt  
die Haut und die Gewebe (dha-  
tus) und löst Giftstoffe auf (ama).  
Außerdem lässt es Sie profund en-  
tspannt, geistlich und physikalisch.  
Zitat 2: Ölbad verlangsamt Alter-  
ung, erhöht Sehkraft, verbessert  
Schlaf, setzt den Anfang der ge-  
meinsamen Schmerz und der rheu-  
matischen Unpässlichkeiten wie  
Arthritis, Osteoporose herab und  
verhindert Sinusitis.

## Was Sie erhalten

- Verbesserte Sehkraft
- Stichthaltiger Schlaf
- Energie zu den Muskeln
- Weiche, glänzende Haut
- Heilung und Schutz vor Hautkrankheit
- Schutz vor rheumatologic Störungen
- Bessere Verdauung
- Verbesserte Energieniveaus
- Gesamtentspannung des Körpers und des Gemüts



HERZLICH WILLKOMMEN im  
ABAD Harmonia Beach Resort Chowara, Kovalam



Harmonia Ayurveda Beach Resort liegt nah des kleinen Fischerdorfes Chowara mit seinem weitläufigen weißen Sandstrand etwa 6 km südlich von Vizhinjam und dem Kovalam Hauptstrand in Kerala/ Südindien.

Der Flughafen Trivandrum ist rund 25 km entfernt.

Das Resort verfügt über 35 geschmackvoll ausgestattete klimatisierte Zimmer und Cottages mit allen modernen Annehmlichkeiten. Eingebettet in eine exotische, gep-

flegte Gartenlandschaft mit schattenspendenden

Palmen und tropischen Pflanzen findet der Gast hier Erholung und Entspannung.

Das Restaurant sorgt mit genussvoller regionaler und internationaler Küche für das kulinarische Wohl, wunschgemäß auch im Zimmer-Service.

Es stehen auch Konferenzräume für bis zu 100 Personen zur Verfügung.

Im Ayurveda-Gesundheitszentrum werden in Zusammenarbeit mit dem renommierten Ayurveda House of Kandamkulathy traditionelle Behandlungen unter qualifi-

zierter ärztlicher Leitung und eines Therapeutenteams angeboten.

Das ganzheitliche Angebot für Körper, Geist und Seele umfasst Wellnessbehandlungen, Reinigungs- und Verjüngungsprogramme u.a.m. Yoga und Meditation ist möglich.

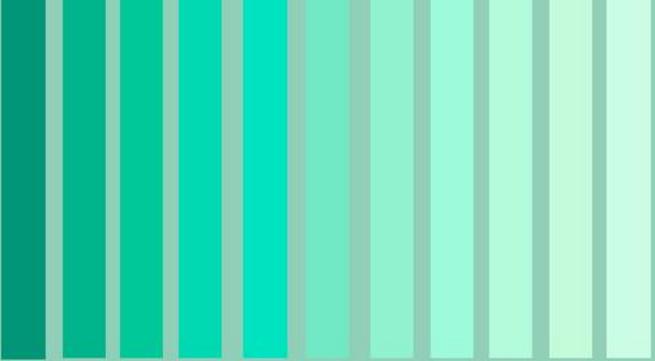
Neben dem Harmonia Ayurveda Beach Resort Chowara, Kovalam gehören zur

ABAD Gruppe insgesamt 11 Hotels und Resorts in bevorzugter Lage von Kerala - Kochi, Munnar, Thekkady, Marari und Kumarakom

Abad Plaza Cochin | Abad Atrium, Cochin | Abad Metro, Cochin | Abad Airport, Oppo to Cochin International Airport | Hotel Abad, Chullikal Fort Cochin | Abad Copper Castle, Munnar | Abad Green Forest, Thekkady | Abad Whispering Palms, Kumarakom | Abad Turtle, Beach Marari | Abad Harmonia Chowara beach, Kovalam

**Alle Hotels und Resorts verfügen über Ayurveda Center.**

Central Reservations: Hotel Abad Plaza, MG Road Cochin 682035, Kerala, India Tel: 91 484 2381122, 2384374, Fax: 91 484 2370729, 2384383 Email: abad@vsnl.com, Web: www.abadhotels.com



# AYURVEDA GLOSSAR

## **Abhyangam**

Abhyangam bedeutet auch "Einsalbung" Ganzkörper-Ölmassage Warmes speziell hergestelltes ayurvedisches Kräuteröl wird auf den Körper aufgebracht und . Meistens von zwei Masseuren synchron einmassiert Empfehlenswert bei Verspannungen, Muskelschmerzen Fördert die Durchblutung und Entschlackung beruhigt das Nervensystem, verbessert die Hautstruktur, wirkt verjüngend und regenerierend

## **Aristha/Asava**

fermentierte Rezepturen Ausgangsprodukt sind Kräuterabkochungen, die mit Jaggery (Rohrzucker), Kräuterpulver und einem fermentierten Mittel vermischt werden

## **Ashtangahridayam**

Eines der klassischen Ayurveda-Lehrbücher aus Indien des Autors Vaghbhata - verfasst in Sanskrit

## **Dinacharya**

Tagesroutine

## **Ghritam**

Medizinisiertes Ghee - Ghee ist geklärte Butter

## **Ilakizhi**

Kräuterbeutelmassage: Hierbei werden sieben verschiedenen Kräutern, Kokosnuss, Zitrone und Salz vermischt und in etwa faustgroße Leinenbeutel gefüllt. Diese werden in Kräuteröl erhitzt und von zwei Masseuren über ca. 2 Stunden auf den Körper des Patienten gerieben.

## **Kashayam**

Dekoktion/Kräuterabkochungen/  
Kräutersud/

## **Kashayadhara**

spezielle Kräuterabkochungen für die Augen ..dhara bedeutet Guss Diese werden für eine bestimmte Periode aus einer bestimmten Abstandshöhe in die

Augen gegossen

## **Kashayavasti**

Medizinierter Einlauf

## **Nasyam**

Naseneinlauf: Applikation von medizinischen Substanzen durch die Nase

## **Netradhara**

Augenbehandlung: Augenbadspezielle Kräuterabkochung wird in den inneren Augenwinkel gegossen und über das ganze Auge verteilt. Es werden abwechselnd beide Augen behandelt

## **Njavarakizhi**

Reis aus den Bergen Keralas wird mit Kräutern und geschmolzener Reisbeutelmassage Butter angereichert, gekocht und in Leinenbeutel gefüllt. Diese werden in Milch gekocht und von zwei Masseuren auf dem Körper für 2 Stunden eingerieben.

## **Pizhichil**

Der Patient liegt in einer sogenannten Holzwanne (Dhara Patthi) intensives Ölbad und erwärmtes Öl wird auf den Körper gegossen und von den Masseuren einmassiert

## **Rasyananchikitsa**

Verjüngungs-Kur mit einem bestimmten Ablauf Samanam Beruhigende Medizin bzw. beruhigende Behandlungsformen

## **Shashtika sweda**

Hier werden die geschlossenen Augen: mit einem kleiner Stoffbeutel, der mit einer abgekochten Kräutermilchpaste gefüllt ist, massiert. Behandlungszeitraum und Druck der Massage wird dabei entsprechend kontrolliert.

## **Shashtika sweda**

Wird eingesetzt: Hornhautverkrümmung und schwachen, schmalen Augäpfeln.

## **Sirodhara**

Kräuteröle oder mit: Kräutern ange-

reicherte Milch oder Stirnguss mit Öl Joghurt wird in einem bestimmten Zeitintervall aus einer bestimmten Höhe unablässig auf die Stirn gegossen Dazu gibt es bestimmte Vorrichtungen, die in den Sanskrittexten ebenso wie der Behandlungsablauf genau beschrieben sind

## **Sirovasti**

Dabei wird zunächst eine hohe Lederkappe auf den Kopf Kopf-Ölbad gesetzt, fixiert und mit speziellem Öl befüllt

## **Sodhanam**

Reinigungs-Kur

Snehapanam Medizinisiertes Ghee/Öl wird über einen längeren Zeitraum mit ansteigender Menge oral eingenommen, bis es zur Sättigung des Körpers kommt.

## **Snehavasti**

Medizinierter Einlauf

## **Tarpanam**

Externe Augenbehandlung: Augenbehandlung Eine Behandlung für chronische Augenerkrankungen.

## **Thakra Dhara**

Bei diesem Stirnguss werden medizinisierte Milch oder Stirnguss Buttermilch und verschiedene Kräuteröle auf den stirn gegossen

## **Udvartanam**

Dabei werden warme Kräuterpulver auf den Körper gerieben, und Pulvermassage zwar entgegengesetzt zu den anderen Massagetechniken, in Herzrichtung

## **Virechanam**

Kräuteröle und Kräuterpulver werden früh morgens oral eingenommen, um eine Magenauflösung vorzubereiten.

## **Vamanam**

Eine Dekoktion/Sud, Honig sowie andere Medizin wird früh- morgens gegeben, um Erbrechen hervorgerufen.

# Die Kadavu Urlaubshotels

## Für das Malabar Erlebnis

**E**iner der idealsten Orte, wo man wohnen könnte und das Gebiet Malabar kennen lernen könnte, ist der Kadavu Resort, der am Ufer des Flusses liegt. Hier kann man in einem seiner 17 voneinander unabhängigen Hütten Unterkunft finden oder in einem seiner 57 elegant eingerichteten Zimmern oder in einem Apartment wohnen. Alle diese Räume sind zentral klimatisiert.

Die Hotels sind in so einem Stil gebaut, dass die Mappila and Hindu Stile sich zusammen schmelzen und das gibt den Besuchern einen Einblick in die faszinierende szenische Schönheit des Landes Kerala. Dies ist das einzige fünf Sterne Hotel in Malabar. Jedes Zimmer ist gut ausgerüstet mit

allen Bequemlichkeiten einschliesslich Fenseher, Mini Bar, und rund um die Uhr Zimmerbedienung. Das ist eine mühelose Verschmelzung der modernen Comforts mit traditionellen Malabar Charme.

Probieren Sie die kulinarischen Genüsse Malabars in 'Oottupura', das Spezialitäts- Restaurant und 'Maikhana' Cocktails –Restaurant mit einem grosszügigen Blick in die Backwaters, 'URU' die Multi – Küchen- Restaurant, das Barbecue an der Flussseite und 'Olappura', ein Café im Malabarstil', dessen Dach mit geflochtenen Palmenblättern gemacht ist.

Es gibt eine Menge von Aktivitäten, die Ihren Tag an diesem Backwatershotel ausfüllen.

1.Schwimmbad, Jacuzzi, Spiel Schwimmbecken für die Kinder, Fitness Zentrum, Spielplätze für Tennis und Basket Ball, Pfad für Jogging am Fluss Ufer entlang.

2.Bootfahrt: Schnellboote, Paddelboote, Ruderboote, 'Kettuvallam'.

3.Fischen: Am Flussufer.

Benutzen Sie den Gesellschaftsraum oder den Schatten, um sich zu entspannen.

Es gibt auch eine Menge von Hallensportarten wie Billiard, Karambolage, Schach Spiel, Tisch Tennis etc. Es gibt auch Spezialspielplätze für Kinder.

Tel : 91 483 2830027 / 023, 570

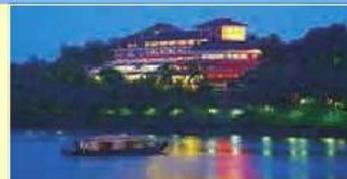
Fax : 91 483 2930575

Email : [info@kadavuresorts.com](mailto:info@kadavuresorts.com)

[ayurveda@kadavuresorts.com](mailto:ayurveda@kadavuresorts.com)

[www.kadavuresorts.com](http://www.kadavuresorts.com)

[www.kadavuyurvedaresort.com](http://www.kadavuyurvedaresort.com)

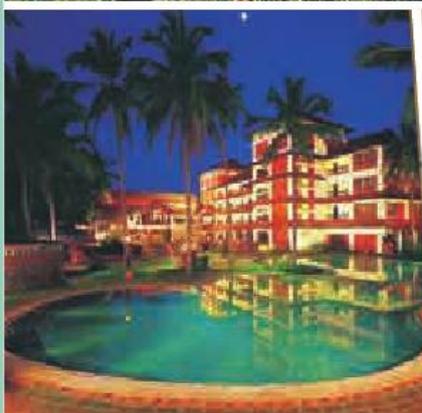


### Das Kadavu Ayurveda Zentrum

Das Kadavu Ayurveda Zentrum liegt an einem einmaligen Treffpunkt von Geschichte, Erdkunde und Kultur. Es liegt an den bezaubernden Ufern des Chaliya Flusses in der

Nähe von Kozhikode. Es zieht jeden Forschenden seit der Zeit von Vasco Da Gama an. The Ambiente von Kadavu ist himmlisch.

Gelegen in der atemberaubenden Schönheit von keralesischen natürlichen Landschaft ist es genau auf Verjüngungstherapie gestimmt. Dieses majestätische Ayurveda Zentrum ist ohne Zweifel die luxuriöseste ausgestattete Stelle um die ayurvedischen Verjüngungs- und Detoxifizierungsprogramme zu unternehmen. Die touristische Abteilung der Landesregierung Kerala hat diesem Zentrum die Auszeichnung von 'Green Leaf Certification' (höchster Grad) verliehen. Es umfasst Behandlungsräume, Apotheke, post-therapeutischer Raum, Labor, Heilkräutergarten, Meditations- und Yogaräume, die von qualifizierten Ärzten und erfahrenen Therapeuten instand gehalten werden.





# KERALA AYURVEDA PORTAL KLINIK



**K**erala: der Ort, wo der Pfeffer wächst. Schon Columbus wollte nach Indien wegen der Gewürze und des Pfeffers.

Kerala hat 30 Millionen Einwohner und im ersten Jahrhundert bereits das Christentum, die so genannten Thomaskristen. Kerala hat als einziger Ort auf der Welt nahezu 100 % Alphabeten und verzeichnet den höchsten Bildungsgrad trotz des Fehlens einer

Schulpflicht. Die meisten indischen IT-Spezialisten stammen aus Kerala.

Kerala gilt neben Kaschmir landschaftlich als schönster Ort Indiens. Und wird im Tourismus zu den 7 Paradiesen der Welt gezählt.

Kerala ist auch und vor allem die Hochburg des Ayurveda.

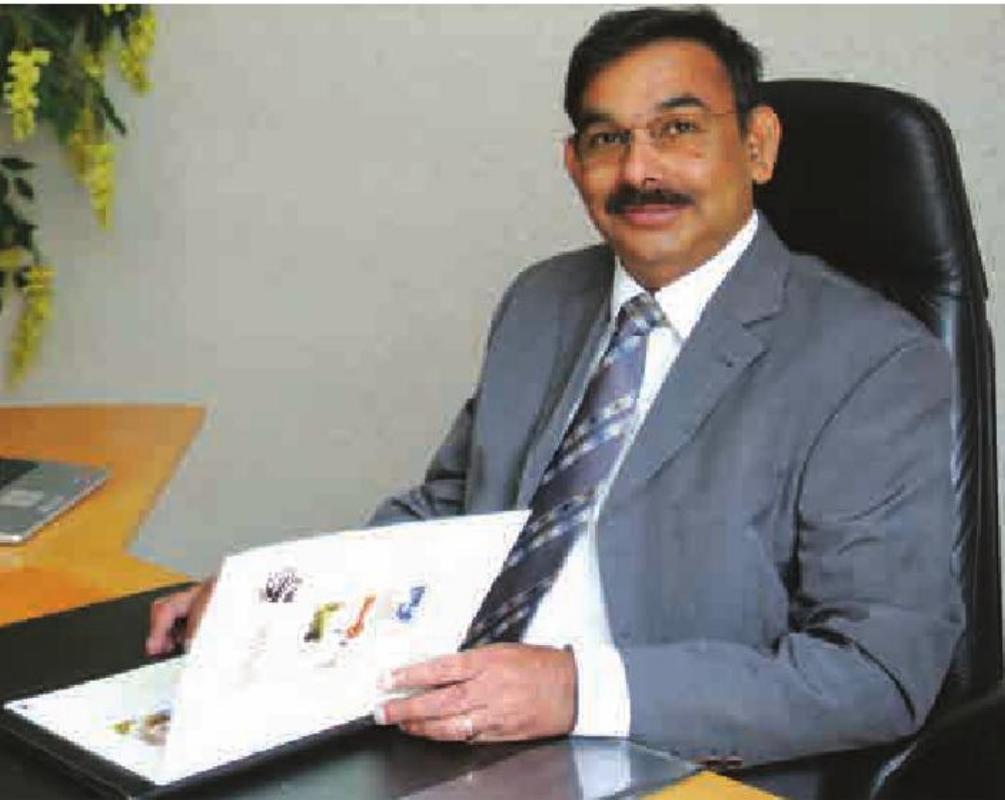
Als die Engländer, um die Verbreitung und Festsetzung von Schulmedizin bemüht, Ayurveda verboten

haben, haben sie es in Kerala nicht geschafft, die altindische Heilslehre zu vernichten. Dies hat drei Gründe:

Zum Einen beruhte die Beziehung zwischen England und Kerala in erster Linie auf Handelsbeziehungen bezüglich der Gewürze als auf herrschaftlicher Ebene.

Aufgrund der zu dieser Zeit starken Verbreitung des Christentums befanden sich viele westliche Missionäre in





Kerala, die dem Druck der Engländer nicht dermaßen ausgesetzt waren.

Die traditionelle Ayurveda fand nicht nur in den dafür errichteten Instituten statt, sondern eher in den Köpfen der Keralisten und in den Hauskuchen.

Ayurveda ist in Indien eine Lebenseinstellung und aus diesem Grunde nicht zu vernichten.

In anderen Gebieten in Indien war der Erhalt in dem Sinne von Ayurveda aus Mangel an speziellen Heilpflanzen nicht möglich.

Obwohl die traditionelle indische Medizin durch starken arabischen Einfluss (Vermischung Ayurveda-Sidha-Unanni) in Nord Indien stark verbreitet wurde und somit mit Schwermetall-Medizin in Verbindung gebracht wurde, wird in Kerala weiterhin die seit 5000 Jahren bestehende Tradition des rein pflanzlichen Ayurveda angewendet.

Auch die aus Kerala stammenden Ayurveda-Produkte basieren auf rein pflanzlicher Basis.

Die bekannteste Ayurveda-Behandlung aus Kerala ist die Panchkarma-Kur („fünffache Behandlung“). Ayurveda-Behandlungen werden in Kerala unter strengsten Kriterien du-

rchgeführt. Hingegen ist die westliche Art der Verbreitung von Ayurveda der Regierung in Kerala ein Dorn im Auge.

Kerala-Ayurveda-Experten warnen vor falschen Anwendungen, wie z.B. Stirnölgüssen mit herkömmlichem Speiseöl aus dem Supermarkt. 40 Prozent solcher Behandlungen sind eher schädlich als nützlich. Der in Europa weit verbreitete Ölguss darf eigentlich nur unter Aufsicht eines Ayurveda-Arzt vorgenommen werden.

Die meisten Einrichtungen ohne Ayurveda-Arzt wissen nicht einmal, welchen Schaden sie durch ihre Behandlungen anrichten.

In Indien dauert ein Studium zum Ayurveda-Arzt 5 ½ Jahre. Selbst nach dieser Ausbildung sagt ein Ayurveda Arzt von sich, die Anwendung der

Ayurveda ist eine Lebenseinstellung in Indien, die sich auf die Gesundheit und nicht auf die Krankheit konzentriert. Krankheit wird nur als Dysharmonie der Gesundheit gesehen.“

Pulsdiagnose nicht durchführen zu können.

In Deutschland werden so genannte Crash-Kurse angeboten, in denen man die Kunst der Ayurveda angeblich an nur einem Wochenende erlernen kann; sogar Pulsdiagnosen könne man danach praktizieren. In Deutschland darf ein Arzt oder Heilpraktiker vermeintliche Ayurveda-Behandlung durchführen, ohne ein Tag ausgebildet worden zu sein.

Die Regierung in Kerala will nicht in die Entwicklung des europäischen Ayurveda eingreifen, aber durch ein Modellprojekt unterstützen.

Aus diesem Grunde besuchte der Gesundheitsminister von Kerala, H. Shankaran, die damalige NRW-Gesundheitsministerin Birgit Fischer im Jahre 2003 und informierte über die Gefahren des falsch angewendeten Ayurveda.

Auf diesem Gespräch basiert die Entstehung der vom Land Nordrhein-Westfalen mitfinanzierten Projekte Medical Park Ruhr und Kerala Ayurveda GmbH.

In diesen Einrichtungen werden die typischen, in Kerala spezifizierten Ayurveda-Behandlungen ohne Ausnahme umgesetzt und angeboten. Selbst Ärzte und Experten und die notwendigen Produkte und Öle stammen aus Kerala. Demnach können deutsche und europäische Patienten eine Original-Kerala-Ayurveda-Behandlung erhalten, ohne eine Reise nach Indien in Kauf nehmen zu müssen.

Desweiteren wird diese Ayurveda-Behandlung von schulmedizinischen Partnern als medizinische Behandlung in den Fachbereichen Neurologie, Gynäkologie, Gastroentologie, Rheumatologie, Dermatologie, Dentalmedizin, Homöopathie, Kardiologie, Nephrologie, chinesische Medizin und europäischen Naturheilverfahren integriert.

Diese medizinische Gesamtheit soll nunmehr erstmalig im Medical Park Ruhr unter einem Dach angeboten werden. Hier werden Ärzte aus den verschiedenen Bereichen Hand in Hand arbeiten, um bestmögliche Behandlungen für die Patienten gewährleisten zu können.

Einige Erkrankungen wie z.B. Fibromyalgie, Polyneuropathie, rheuma-



tische Erkrankungen und Zystenbildung konnten in der Vergangenheit mit überdurchschnittlichem Erfolg durch Ayurveda-Behandlungen gelindert werden. Das Erstaunliche dabei ist, dass die Ayurveda-Behandlung nicht gezielt gegen die einzelnen Krankheiten eingesetzt wird, sondern durch die Reinigung die Zellen von Toxin befreit werden und somit einen Selbstheilungsprozess im Körper in Gang setzt.

Der studierte Ayurveda-Arzt besitzt die Kenntnisse über die Techniken der 5000 Jahre alten Methode der Körperreinigung.

#### **Ayurveda Portalklinik**

Man nimmt an, dass ungefähr 100.000 Menschen aus dem deutschsprachigen Raum (Schweiz/Österreich/Deutschland) jährlich für eine Ayurveda-Behandlung nach Asien reisen.

Eine Gefahr bei solchen Ayurveda-Reisen stellt oft die Vermittlung an Beach Resorts dar, bei denen es meist erlaubt ist, nach einer Ölung ein Sonnenbad oder gar ein Bad im Meer zu nehmen. Viele Patienten wundern sich nach der Rückkehr, dass sie mehr Beschwerden als vorher haben.

Ayurveda-Experten raten, niemals einen Badeurlaub mit einer Ayurveda-Behandlung zu verbinden, sondern lediglich die Ayurveda-Behandlung außerhalb der Meer-Nähe durchführen und anschließend Badeurlaub zu machen. Andernfalls könnten gesundheitliche Schäden auftreten.

Diesbezüglich will die Kerala Ayurveda GmbH durch eine Portalklinik, die am 09.03.2009 von der Gesundheitsministerin Sreemathy-Teacher in Castrop-Rauxel offiziell eröffnet wird, deutsche und europäische Patienten unterstützen.

Dieses Projekt wird von dem Gesundheitsministerium und dem Tourismusministerium von Kerala sowie dem Bundesministerium für Bildung und Forschung unter der Leitung vom Institut für Arbeit und Technik NRW unterstützt.

In Kerala wird vor der eigentlichen Ayurveda-Behandlung idealerweise 2 bis 3 Monate lang eine Vorkur durchgeführt. Dabei wird der Körper durch Einnahme von Tees und Anwendung einer täglichen Ölung, welche selbst



zu Hause durchgeführt werden kann, auf die Produkte der Hauptkur angepasst.

Dies ist notwendig, weil ohne diese Gewöhnung der Körper unter Umständen nicht auf, oder sogar gegen die Produkte reagiert oder der Körper diese nicht speichern kann. Wer eine dreiwöchige Behandlung in Indien plant, braucht demnach mindestens eine Woche, um sich anzupassen und ab der zweiten Woche speichern zu können. Dies würde eine Woche Zeitverlust der teuren Kur in Indien bedeuten.

Um diesem Problem entgegenzuwirken beabsichtigt die Kerala Ayurveda GmbH in der Portalklinik in Castrop-Rauxel, für den Patienten ayurvedisch-, sowie schulmedizinische Diagnosen zu erstellen und speziell geeignete Kliniken in Kerala auszusuchen, Behandlungsmethoden festzulegen, eine Vorkur abzustimmen und den Patienten mit entsprechenden Produkten zu versorgen sowie ihm während seiner Eigenkur zu Hause für

alle Fragen und Probleme zur Seite zu stehen.

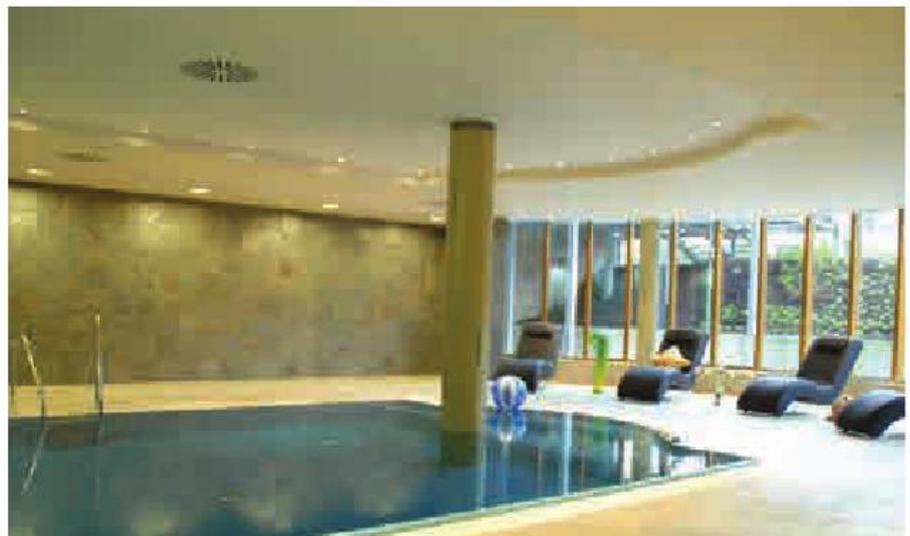
Somit wird eine absolut effiziente Behandlung erreicht.

In den meisten Fällen allein- oder durch Reiseveranstalter organisierte Kuren enden damit, dass die Patienten mit Fragen oder Komplikationen im Nachhinein allein gelassen werden. Auch hier wirkt die Kerala Ayurveda GmbH entgegen und garantiert Un-

terstützung auf Beratungsebene, Versorgung mit den nötigen Produkten und vor allem mit der Nachsorge.

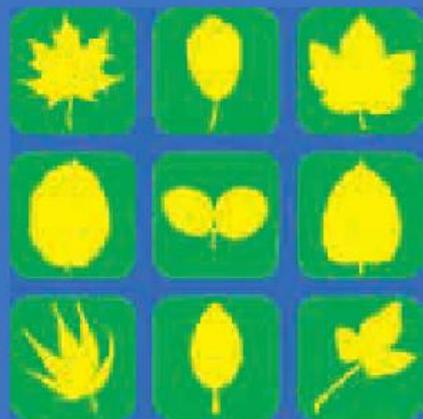
Somit gilt die Kerala Ayurveda GmbH als erste Adresse, wenn es um medizinische Ayurveda Behandlungen in Deutschland oder auch in Indien geht.

Hier wird ein Stück Kerala mitten ins Ruhrgebiet geholt.



#### KONTAKT:

Kerala Ayurveda, Im Medicalparkruhr  
Europaplatz 3-11, 44579 Castrop-Rauxel  
www.keralaayurveda.de, thomas@keralaayurveda.de  
Tel.: 02305 4455 100



Internationales  
Treffen zum  
indischen  
Gesundheitssystem

## AYURVEDA IN SLOWENIEN

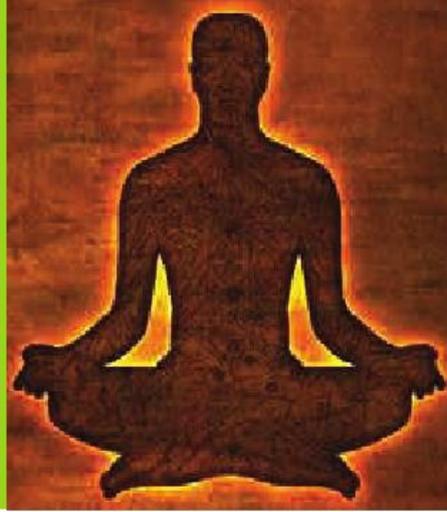
**P**ortoroz, größte Touristenstadt an der slowenischen Adriaküste ist Gastgeber einer Internationalen Konferenz zum indischen Gesundheits- und Medizinsystem Ayurveda.

Mit diesem internationalen Treffen am 5. und 6. März 2009 in Slowenien soll ein weiterer Impuls um das Bemühen und die Verbreitung von Ayurveda im Westen, speziell in Europa gesetzt werden.

Ziel und Bestreben der Konferenz ist die Bildung einer gemeinsamen, interdisziplinären Plattform, um das öffentliche Bewusstsein für Ayurveda zu wecken und den Integrationsprozess von Ayurveda und der modernen Medizin voranzubringen.

Die gemeinsame Organisation liegt bei der Universität von Primorska/Slowenien, der indischen Botschaft in Slowenien und der Abteilung AYUSH (Department of Ayurveda) der indischen Regierung.





## NICHT NUR MASSAGE...

**K**ränkheiten können deprimierend sein. Insbesondere dann, wenn Heilung unmöglich erscheint. Obwohl der Mensch größte Fortschritte in Wissenschaft, Forschung Technologie und Medizin gemacht hat, leiden die Menschen nach wie vor unter ernsten und chronischen Krankheiten.

Für die, die viele Wege gegangen sind, viele Methoden und alle Optionen ausgeschöpft haben, bietet sich die Natur. Versuchen Sie es mit Ayurveda.

Es ist ein große Freude und Bestätigung für alle, die von Ayurveda überzeugt sind, sich dazu bekennen und praktizieren, dass die Akzeptanz von Ayurveda weltweit von Tag zu Tag steigt. Immer mehr Menschen auf der ganzen Welt sehen in dem alten indischen Medizinsystem eine Chance zur Heilung von Krankheiten, insbesondere von chronischen Erkrankungen.

Leider hat Ayurveda in der jüngsten Vergangenheit lediglich das Image einer Massage-Therapie bekommen. Es ist wahr, dass Sodhan Chiktsa\* ein wichtiger Teil von Ayurveda ist, aber es gibt einen weitaus bedeutsameren und nützlicheren Zweig, der sich Samana Chiktsa nennt.

Wir haben uns mit Menschen zusammengesetzt, die sich auf Augenheilkunde, Autoimmun-Erkrankungen, Krebs, Krankheiten des Enddarms, Unfruchtbarkeit, Psoriasis/Schuppenflechte spezialisiert haben, um diese Krankheiten zu verstehen und zu erfahren, welche Möglichkeiten der Heilung Ayurveda dafür zu bieten hat.

Ayurveda nimmt nicht für sich in Anspruch, ein Allheilmittel für alle diese Krankheiten zu sein. Darum geht es uns nicht. Die Betonung liegt auf dem gemeinsamem Bemühen und Zusammenspiel von Patient, Arzt, Medizin, den begleitenden Menschen, der Natur und der Ernährung – das sind die Trümpfe, um gegen Krankheiten anzugehen.

Die Definitionen und Beschreibungen von Krankheiten in den klassischen Texten sind sicher für die heutige schnelllebige Generation nicht so einfach zu verstehen. Für diese hat Ayurveda sehr wenig zu bieten.

Als eine Wissenschaft, die sich in und mit der Natur entwickelt und eine Philosophie hat, die sich ganzheitlich mit dem Geist, Körper und der Seele beschäftigt, findet Ayurveda und seine Vorschriften und Regeln sicher nicht sofort Anerkennung und Zustimmung. Fakt jedoch ist, dass alle, die sich ernsthaft mit Ayurveda auseinandersetzen, davon profitieren werden.

Der Patient sollte sich auch alternativen Medizinsystemen zuwenden, bevor es zu spät ist. „Ich wünschte, wir hätten für Krankheiten eine gleich starke interdisziplinäre und integrierte Herangehensweise wie bei Krebs“, sagte Dr. P. K. Sahadevan zu uns. Wir bedanken uns für ihre Beteiligung.

Nicht nur Massage – Ayurveda hat mehr zu bieten

*\*Chiktsa oder Cikitsa bedeutet Therapeutik/Behandlung – (Aktion gegen Krankheit)*





# SAMANA UND SODHANA

Dr K Murali

**Ayurveda ist nicht über Panchakarma und Verjüngung. Es kann die ernsten und chronischen Krankheiten durch Samana Chikitsa, mit der Hilfe von Sodhana Chikitsa behandeln.**

Ayurveda Behandlungen werden breit in zwei gegliedert: Samana Chikitsa (Beruhigungstherapie) und Sodhana chikitsa (Reinigungstherapie). Beide definieren Krankheiten auf der Grundlage von der Tridosha Theorie und schreiben die Methoden vor, um sie mit einem Unterschied zwar zu heilen. Samana Chikitsa versucht an der Wiederherstellung der Normalität der verdarben Tridoshas, indem es sie durch Medikation beruhigt, während Sodhana Chikitsa sucht, von dem panchakarma das Hauptteil ist, der geverdorbene `doshas vom Körper zu beseitigen, um den Körper von der Krankheit zu entlasten.

Leider hat das Bild Ayurveda derzeit erworben, dass es ganz über Shodhana chikitsa ist. Es gibt sogar praktische Ärzte von Ayurveda, die die Mitteilung, dass Ayurveda ganz über Panchakarma ist, und nichts anderes aussenden. Samana Chikitsa ist ein wesentlicher Bestandteil von Ayurveda als eine heilenden Therapie. Sie erhält nicht die Wichtigkeit, die sie haben sollte. Dieses ist eine Ungleichheit oder ein Dosha, das behoben werden muss, wenn Ayurveda fortfährt, die Kranken der Gesellschaft zu dienen. Ein richtiges Verständnis der Weise, die Ayurveda körperlichen Bedingungen sich nähert, würde helfen, den Unterschied zwischen den zwei zu verstehen und warum man über dem anderen in einer gegebenen Situation bevorzugt wird.

Ayurveda sagt die Doshas, wenn es geverdorben wird, konnte eine Kettenreaktion auslösen und bemüht die anderen Körperelemente wie Dhatus und Malas. Es kann viele Gründe geben, war-



um die Doshas verderben-einige können, wie Saisonschwankungen und irgendein synthetisches, wie der Misshandlung oder der Missbrauch von Funktionen der Sinnesorgane, der falschen Körper- und Nahrungsmittelgewohnheiten und die Verdrängung der Körperdrängen natürlich sein. Aber sobald der Prozess in Bewegung eingestellt wird, dann der Körper fängt an zu leiden.

Ayurveda nimmt einen holistischen Blick in die Krankheitsentwicklung - die Ursache, Entwicklung, Fortschritt und der gegebenen Stadium einer Krankheit. Seine Vollmacht ist in den Prozess an irgendwelchen seines Stadiums einzugreifen, zu versuchen ihn aufzuheben und wiederzuherstellen, wenn möglich die Doshas zur Normalität. Samana Chikitsa wird ausgerüstet, um so zu tun, während Sodhana chikitsa nur im Krankheitsstadium relevant wird.

Dieses fokussiert einen anderen Aspekt von Samana chikitsa: Eine Krankheit wird entsprechend des Stadiums behandelt, an der der Patient unter ihr leidet. Ayurveda identifiziert die drei Phasen, wie mild, mäßig und streng. Die ersten zwei Bedingungen sind nicht Notstadien, und der Arzt sollte mit Samana chikitsa beginnen. Er kann sehen, ob ein Patient auf die Behandlung reagiert oder nicht, und entscheidet dann auf dem folgenden Kurs. Der Arzt folgt der Grundlage der Wissenschaft als Symptome, studiert die Auswirkung der Drogen auf die Symptome und fährt dann fort. Jedoch würde ein Arzt auf Sodhana chikitsa zurückgreifen, wenn die Krankheit im strengen Stadium ist.

Ayurvedas Wirksamkeit, wenn sie die meisten Krankheiten behandelt, leitet von der Tatsache ab, dass sie ein komplettes Werkzeug hat, das System zu adressieren. Sie macht nicht, wie in anderen Fachgebieten, sieht nur an die Gegenwart, aber sieht die Vergangenheit und die Gegenwart und wird was festsetzen, um eine sichere Zukunft zu tun. Jedoch sind diese Werkzeuge sehr sorgfältig und mit dem höchsten



Anwendung des Geistes verwendet werden. Dass Ayurveda Lösungen einigen Krankheiten anbieten kann, die chronisch betrachtet sind und Behandlung trotz, kann zu Ayurveda kommen und Entlastung zu erhalten ist, weil es das komplette und holistische System, zum der Abweichung des menschlichen Körpers zu adressieren hat, behandelt sie und holt zum normalen Stadium.

Aber dieses ist keine einfache Aufgabe. Ein Arzt sollte in der Lage sein, zu beurteilen, was für einen Patienten und für die Behandlung von einem bestimmten Stadium einer Krankheit am besten ist. Ein richtiges Verständnis des Patienten sowie die Krankheit und die Ermittlung eines leistungsfähigen Werkzeugs, um sie zu behandeln sind Schlüssel zur Wiederherstellung der Normalität.

Samana ist auf dem Patienten einfach, weil es an der Behandlung der Tridoshas versucht und sie zur Normalität wieder herstellt, während Shodhana die verderbe Doshas auszutreiben, versucht. Alle, die zu Sodhana zugeordnet ist, sind streng: meistens würde es Hospitalisierung erfordern. Der Patient und die Behandlung würden unter der strengen Steuerung des Arztes sein,

und der Patient würde bei der Behandlung und beim Arzt vollständig einreichen müssen. Als Folge davon würden die Behandlungskosten auch steigen.

Dieses ist nicht zu sagen, dass Sodhana Chikitsa nicht geübt werden, aber vorschlagen sollte, dass Samana die erste Option immer sein sollte, es sei denn die Situation so erfordert. Ein Arzt sollte in der Behandlung, die Sodhana sehr gut sein kann, erst nach eine vorsichtige Einschätzung des Zustandes des Patienten entscheiden. Die Patienten, besonders, wer eben zu Ayurveda eingeführt werden, müssen diesen Unterschied auch verstehen. Ich habe Freunde, die Patienten gehabt haben, die zu ihnen gehen, um ein Sirovasti zu bitten. Alle solche Leute hatten nur über Panchakarma gehört. Dieses Bild von Ayurveda hilft nicht diesem Zweig von Wissenschaftlern, Ärzten und von Patienten. Wenn wir herzlichst Ayurveda verteilen möchten, dann müssen wir es an der richtigen Weise tun. Sie fördert alle Interessenvertreter.

*Dr Murali, son of eminent Ayurveda physician and ideologue K Raghavan Thirumulpad, is Reader, Ayurveda Medical College, Thripunithura.*



# DA WIRD VISION SEIN

Es gibt wirksame Behandlung im Ayurveda für Chronische Erkrankungen der Augen, ebenso wie einfache Beschwerden.

Chkshurakshayaam Sarva  
kaalam manushya  
yathna kartavyo jeevithe  
yavathishcha  
vridho lokayaam thulya rathri  
diwanaam  
pumsavandhanaam vidhya  
mathepi vithaii

(Wenn eine Person, die keine Unterscheidung zwischen Tag und Nacht trotz Reichtum, sein Leben wird unbrauchbar. Daher wird eine Person, die Wünsche eine lange Lebensdauer haben, sollte immer über die Maßnahmen zur Verhinderung von Augenkrankheiten bewusst sein ).

Ayurveda-Acharayas sagen "netram pradhanam sakalendriyanam", das heißt, die Augen sind die wichtigste aller Sinnesorganen, als sie Formen wahrnehmen, zieren das Gesicht und sind die Quelle von direktem Wissen

und die Anleitung, um ein von falschen Taten fernzuhalten.

Ayurveda sagt Alochaka Pitha, eine der fünf Arten von Pitha, ist verantwortlich für die Vision. Es hat zwei verschiedene Komponenten, eine in dem Auge selbst (Chakshurvaisheshika Alochaka Pitta) und andere in dem Gehirn als Optik-Zentrum (Buddhivaisheshik Alochaka Pitta).

### Salakya Tantra

Der Zweig von Ayurveda, das sich mit der Ätiologie, Diagnose und Behandlung von Krankheiten in der Teile des Körpers über dem Hals ist Salakya Tantra (oder Urdhwanga nach der Ashtanga Ayurveda). Augenheilkunde in Ayurveda, daher ist ein Teil des Zweigs, der auch mit Ohr, Nase, Rachen, Zähnen, Kopf-und Halsbereich behandelt. Shalakya Tantra redet über 76 Augenkrankheiten, 28 Ohr-Erkrankungen und 31 Nase Krankheit-



Sushruta, der 6. Jahrhundert BC Ayurveda Chirurg bekannt, der eine Chirurgie für Linsentrübung unter Verwendung eines Spezialwerkzeugs geleitet : das Jabamukhi Salaka, eine gebogene Nadel, die benutzt wird, um die Linse zu lösen und die Linsentrübung aus der Blickfeld heraus zu drücken. Das Auge würde später mit warmer Butter getränkt und dann bandagiert. Tantra Salakya sich von Salaka.

en.  
Ätiologie von  
Augenerkrankungen  
Ayurveda definiert bestimmte Bedingungen, die Tridoshas bestürzt und in Augenkrankheiten resultiert. Sie sind: Ushnabhitaptasya Jalapraveshat Dooreshanatswapnaviparyayat cha Bashpagrahat Sookshma Nirikshanat cha Netre vikaran janayanti ghoran (Su.Samtita / Uttar; Ch 26 / 4)

\* Belichtung des Auges von der überschüssige Wärme oder Kälte; Beobachtung der entfernter / Minute Objekte über lange Zeiträume; gestört und unpassenden Schlaf; Exposition zu lange Anfälle der Weinen, Wut, Trauer und Anstrengung, Trauma und Infektionen, der regelmäßige Gebrauch von Schwarz-Gramm, Pferd Gramm und fermentierte Getränke; Exposition zu rauchen.

Auge in den Augen  
der Sushruta

Susrutha Samhita hat ausführliche Beschreibungen der Anatomie und Physiologie des Auges. Die klassische Ayurveda Text hat darauf hingewiesen, dass die Form des Auges ist rechteckig und die Dicke der Augapfel liegt in der Nähe der Dicke des eigenen Daumen (Swangushthdara Sammitam). Es hat auch die Schichten (Patal), Verbindun-

gen (Sandhi), Pupille (Drishti), innere Canthus (Kaninak), äußere Canthus (Apanga), die Linse, Augenlider und Augewimpern.

Krankheiten

Ashtangahridaya hat detaillierte Beschreibung, Diagnose und Behandlung von verschiedenen gemeinsamen Augenkrankheiten wie Anjanamaika (Gerstenkorn), Laganam (Chalazion) Bindehautentzündung und anderen entzündlichen Krankheiten (Amloshitha und Abhishtyanda), Arman (Flügel-fell), Srava (Ephiphora und Tränenfluss), Sukla Roga (Hornhauttrübung) und Sushkakshipaka (trockenes Auge). Ashtangahridaya gruppiert Augenkrankheiten nach dem Standort in Auge, wo sich die Krankheit manifestiert. Sie sind: 1. Varthma Roga (Lider) 2. Sandhi Roga (Canthus, Limbus usw.) 3. Sitha Roga (Lederhaut/Sklera) 4. Asitha Roga (Hornhaut/Kornea), 5. Drishti Roga (refraktive Weg bis Netzhaut/Retina und höhere Zentren) 6. Sarvakshi Roga (das ganze Auge).

Behandlung

Ayurveda schreibt beide medizinische und chirurgische Behandlung für Augenkrankheiten vor. Chirurgische Management umfasst Verfahren wie Chedana (Ektomie), Bhedana (Einschnitt und Entwässerung), Lekhana



## HOSPITALS

1. Sreedhareeyam Ayurvedic Eye Hospital  
P.B. No.25, Kizhakombu,  
Koothattukulam, Ernakulam  
Telefon: 91 485 2253007,  
2251578, 2251905,  
e-mail: sreedhareeyam@gmail.com

2. Sunethri Ayurvedashram & Research Centre  
Mathikunnu, Thrikkur P.O.,  
Ponnukkara, Thrissur. Ph: 91  
487- 3262150

Dr. Prasad, Chief Physician:  
09446229370

e-mail: sunethriayurveda@gmail.com

www.sunethriayurveda.com

3. Sudarshanam Netra Chikitsalayam

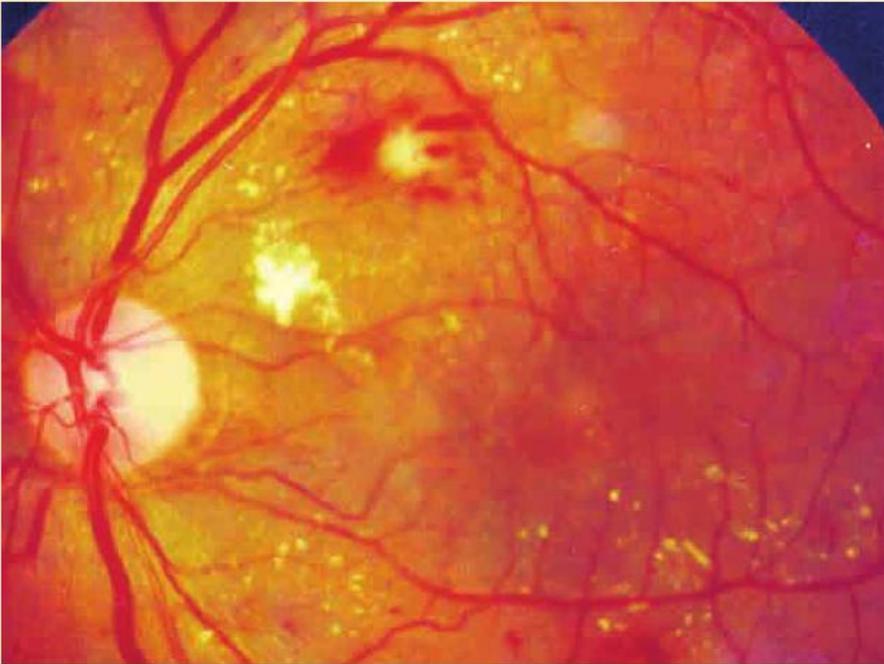
Sudarshanam Netra Chikitsalayam

Opp.Railway Station, RSPO,  
Thiruvalla, 689 111

Telefon: 91 469- 2630718,  
3290630

Dr. B. G. Gokullan, Chief Physician- 09447163071

e-mail: info@netrafoundation.com sudarshanam@sify.com



## Diabetische Retinopathie

Netzhaut/Retina ist die lichtempfindliche Gewebe auf der Rückseite des Auges, die für gutes Sehen, notwendig für guten Anblick. Diabetische Retinopathie ist eine gemeinsame diabetischen Augenerkrankung, die zur Erblindung führen. Patienten mit einer Vorgeschichte von Diabetes für mehr als 10 Jahren sind anfälliger für diese Krankheit. Sie wird durch Veränderungen in den Blutgefäßen der Netzhaut verursacht: bei einigen Patienten können die Blutgefäße geschwollen sein und leckte Flüssigkeit während in anderen, anormale neue Blutgefäße auf der Oberfläche der Retina gewachsen sein können.

Ayurveda behandelt dieses als Teil des Managements von Diabetes, den im Wesentlichen die Fähigkeit des Körpers verzerrt, Fett zu behandeln, der Grundbaustein im Körper. Diabetes wirkt sich auf verschiedene Teile des Körpers wie Herz und Auge in verschiedenen Formen.

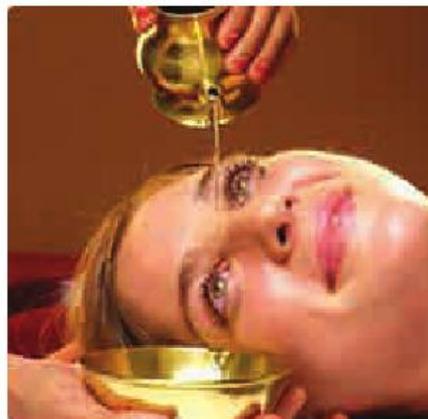
(Kratzen), Kuttana (Pricking), Agnikarma und Kshara Karma (Ätzung). In der medizinischen Verwaltung in zusammen mit den internen Gebrauch von Ayurvedische pflanzliche Zubereitungen sind besondere Formen der Augentherapien in Gebrauch genommen werden. Dazu gehören Samsodhara (Reinigungsverfahren, das Kayarechana, Sirorechana und Rechananjana), samsamana (heilkräftige und lindernde Maßnahmen) und Nirhana Narivarjana (Präventivbehandlungen).

Samsamana

Die Samsamana oder lindernde Therapie wird sich als wirksam bei der Verwaltung die meisten Augenkrankheiten erwiesen. Es beschäftigt mehrere Behandlungsverfahren wie Kashayadhara, Tarpana, Nasyam, Shashtika Sweda, Netradhara, Putapaka, Anjan-

am, Purampada, Sirodhara, Sirovasti und Aschyothana.

Kashayadhara mit seinem Eigentum Reinigung markiert den Beginn der Behandlung bei vielen Erkrankungen. Hier bestimmten Kräuterabsud werden in den Augen von einer bestimmten Höhe für einen bestimmten Zeitraum



Im Falle der DR hindert das Fettdeposition in den Blutzellen in der Netzhaut die Blutzirkulation, verhungert die Zellen der Ernährung. Dieses kann zu zwei Arten Situationen führen: ein, Hintergrund Retinopathie, wo Blut-Versorgungsmaterial der Retina sich verringert, beeinflusst Anblick. Die zweite ist proliferative Retinopathie, in dem der Körper neue Blutzellen verursacht. Diese neuen Gefäße sind schwach und sind sehr anfällig für Bruch, Sperrung der Vision.

Ayurveda Behandlung versucht, die Leistungsfähigkeit der ursprünglichen Blutgefäße wieder herzustellen, indem sie sie von Fette löscht. Dieses verhindert auch die Kreation der neuen Blutgefäße. Für dieses ist die Priorität, den Diabetes unter Kontrolle zu holen. Sobald Diabetes reguliert wird, dann fängt Behandlung für den Abbau des Fettes in den Blutzellen und in ihrer Verstärkung an. Die Behandlung umfasst sowohl in das Ansaugen der Medizin und ihre externe Anwendung. Traditionelle Behandlungen wie Takradhara, Kashaya Dhara, Nasyam und Shirodhara werden bei der Behandlung von DR wirksam gefunden. Die Behandlung hängt von der Art des Patienten und des Stadiums ab, an denen die Krankheiten in ist. Ayurveda bietet wirksame Behandlung für die andere Augenkrankheit. Sie sind:

gegossen.

Tarpana ist über die Platzierung von Arzneimittel ghee(Butteschmalz) über die Augäpfel mit einer Grenze, die mit schwarzen Gramm Pulver für einen bestimmten Zeitraum. Es verbessert die Sehkraft und ist sehr nützlich für die Behandlung von Krankheiten wie Kurzsichtigkeit. Es ist auch effektiv für Kinder Augenkrankheiten.

Nasya oder die Einflöpfung von medizinischen Öl Tropfen in beide Nasenlöcher ist getan, um den Übergang zu nähren und die Organe und das Nervensystem zu verbessern.

Netradhara involviert Gießen von Kräuterabsud durch die inneren Ecken der Augen und lassen Sie durch das ganze Auge zu fließen. Der Prozess wird für beide Augen wiederholt. Eine Reinigungsbehandlung, Netradhara

## Auge in unserer Zeit

Richtige Erholung und Bewegung sind der Schlüssel für die Gesundheit der Augen. Schlafen in einem gut beleuchteten Raum würde keine Ruhe für die Augen anbieten. „Obwohl wir unsere Augen schließen, die Netzhaut tätig sein werden. Also, es wird nicht ordnungsgemäße Rest“, sagt Dr. M. Prasad, Chefarzt, Sunethri Ayurveda Hospital, Thrissur. Abgesehen von Lifestyle-Erkrankungen, hereditäre und traumatischen Bedingungen Auge

Krankheiten auslösen können. „Wenn Patienten die Anweisungen des Arztes völlig in Diät und Medizin ausgedrückt befolgen, können sie definitive Entlastung in den meisten Augenkrankheiten erhalten, die auf Lebensstil bezogen werden,“ sagte er.

Es gibt Sachen, die verbunden mit modernem Leben sind. In der Nähe von Vision ist eine solche Sache. „Wir leben in geschlossenen Umgebungen, wie Wohnungen, wo unsere Augen Sa-

chen über einem Abstand hinaus nicht sehen müssen,“, sagte Dr. Prasad. Laptops sind mehr schädlich als Desktops, weil „wir unsere Augen näher an den Bildschirm halten.“ Er beeinflusst das Blinken der Augen und sie werden Austrocknung beginnen. Das Blinken verbreitet die Tränen über dem Augapfel und hält ihn naß und kühl immer.

(Unterschiedlicher Kasten mit diabetischer Retinopathie und anderen Krankheiten)



wird gewöhnlich vor anderen Behandlungen gemacht.

Shashtika Sweda wird durch die Massage mit einer Packung mit Kräutermilch Dekokt über die geschlossenen Augen für eine vorgeschriebene Zeit und unter kontrollierten Druck überlebt. Shashtika Sweda ist wirksam in Fällen mit hohem Astigmatismus und schwach und kleine glotzte Menschen. Retinitis pigmentosa, eine Gruppe von erblichen Augenerkrankungen, die zu Degeneration der Photorezeptor-Zellen in der Netzhaut, die Ergebnisse in progressive Sehverlust.

Makula-Degeneration, oder altersbedingter Makula-Degeneration (AMD) ist eine führende Ursache für Sehverlust im Alter von 60 Jahren und älter, das die starken, zentralen Vision zerstört.

Glaukom, verursacht durch den erhöhten intraocular Druck (IOP) result-

ierend entweder aus einer Missbildung oder einer Störung der Entwässerungsstrukturen des Auges. Linkes unbehandeltes, ein erhöhter IOP verursacht irreversiblen Schaden den Optikernerv und die Netzhautfasern mit dem Ergebnis eines progressiven, dauerhaften Verlustes des Anblicks.

Netzhautablösung, wenn die Retina von seinem zugrunde liegenden unterstützenden Gewebe getrennt wird. Die Retina kann nicht arbeiten, wenn diese Schichten abgetrennt sind, und es sei denn er bald wiederbefestigt wird, kann dauerhafter Anblickverlust resultieren. Seine frühen Symptome umfassen Punkte, Floater und Lichtblitze. Der Anblick konnte undeutlich werden.

Keratokonus: Häufig, erscheinend im Teenager oder in den frühen Zwanziger Jahren, ist Keratoconus eine progressive Krankheit, in der die normaler-

weise um Hornhaut, in eine cone-like Form auszubauchen verdünnt und anfängt. Diese Kegelform lenkt das Licht, während sie das Auge auf seiner Weise zur lichtempfindlichen Retina kommt ab und verursacht verzerrten Anblick.

Kurzsichtigen Degeneration: Degenerative Myopie ist der siebte führende Ursache von Erblindung. Diese Bedingung kann bei der Geburt beginnen, aber beginnt meistens häufig während der Kindesalter Jahren. Es wird geglaubt, um erblich zu sein.

Hyperämie Retinae ist wegen der Blutwallerung des Blutes in der Netzhaut. Normalerweise in der Retina, ist die Größe der Arterien 3/4.von den Venen. Wenn es Blutwallerung von Blut blut, wird der Größe der Venen und Arterien geändert.

Präventive Maßnahmen ...

Abgesehen von dem Beibehalten einer ausgewogenen Diät und des Lebensstils, des korrekten Gebrauches der Büffelbutter, des Weizens, der Milch usw. ernährt Auge. Das Essen der Trauben und des Blattgemüses kann viele Unpässlichkeiten verhindern. Rehular Gebrauch Thriphala ist sehr nützlich, Altersaugenprobleme zu verhindern.

Mit Aufträge von Dr. Bijumon.O,C, Professor, Pariyaram Medical College.

Diese Krankheit wird auch von uns behandelt, nach TIM Ayurveda Qualitätsstandards. Kerala Ayurveda im MedicalParkRuhr. Behandlungen in Deutschland oder Indien möglich.

Tel.: 02305-4455-255  
www.keralaayurveda.de  
info@keralaayurveda.de



# „Die heilende Kraft der Stille“

  
**Purnagram**  
The Holistic Health Village

Purnagram - Der ganzheitliche Gesundheit Dorf. Sauberkeit, grünen und ruhigen ... schwebt in eine weiche Decke des Schweigens... Eine Stille unterbrochen von wie von einem sanften Wind, das Rascheln der Blätter, das Gezwitscher der kleinen Vögel. Ja, Purnagram ist Kundengerecht gebaut, für die Gesundheit und Entspannung.

## „Natur“ - das Kernstück von „Purnagram“

Der menschliche Körper wird durch seine Umgebung klimatisiert. So dass Heilung in Kraft tritt, lang - dauerhaft und vollständig, nur dann, wenn die herrschende Atmosphäre ruhig ist, Entspannung unterstützt wird in jeder Hinsicht. In dass „Purnagram holistisches Dorf, die Natur ist das zentrale Element bei der Schaffung eines idealen Heilende Umwelt. Zu Wellness und Optimismus bei Patienten zu erwecken und diese zu fördern. Purnagram ist ein gutes

Beispiel dafür, diese Einrichtung des Gesundheitswesens, ist gebaut rund um in die Heilkraft der Natur.

Laut Dr. Krishnan Namboodiri, Chefarzt der Purnagram "Nagarjuna Ayurvedic-Gruppe ist sehr engagiert, in die Werte und Prinzipien des Ayurvedas. Die Gruppe bemüht sich um denn Anforderungen der modernen Ethos mit einer konstanten Anstrengung, um die Modalitäten der Ayurveda-Behandlungen. Wie sich Konzentriert, auf die Spezialität Behandlungen aus Kerala, ist das, eine Antwort auf die aktuellen Bedürfnisse der Welt.





Mulamkuzhy befindet sich nur 25 km von der Cochin Internationale Flughafen und 56 km von Stadt Cochin. Purnagram wird auf 8 Hektar gebaut, üppigen Vegetation, blühende Pflanzen, Heilpflanzen, Obst-, Lager-, und Bäume. Auf der einen Seite der Purnagram fließt das Periyar (Purna Rivier), die erweitert stark, das außergewöhnliche Ambiente und Charme des Dorfes.

## Ayurjeevanam - das Leitprinzip in Purnagram

Purnagram folgt dem Konzept der Ayurjeevanam die Ansichten jedes einzelnen als einzigartige Persönlichkeit, mit seiner eigenen körperlichen, geistigen und sozialen Merkmalen. Dies bedeutet, dass keine zwei Personen genau sind in ihrer Verfassung (Prakruti)

"Ayurjeevanam, wie die von Purnagram, bemüht sich das Leben von jedem Patienten zu bereichern in seine

eigene ganzheitliche Form, dies ist ein umfassendes und integriertes Konzept zur medizinischen Versorgung", erklärt Chefarzt, Nagarjuna Ayurvedic-Gruppe Dr C S Krishnakumar"

## Voll - eigenständigen Infrastruktur, Ausstattung und Dienstleistungen:

Allen Resort Bungalows sind modern haben ein schöne Ambiente und ein gute Dienstleistung. Purnagram ist eine komplette ganzheitliche Heilung Zentrum, streng basiert auf die Behandlungen, folgend die Protokolle von Nargarjuna Ayurveda-Gruppe. auf „der Grundlage der Zeit“ - getestet aus alten ayurvedischen Schriften, der Weisheit „sich verkörpern“. Wir bringen den gesamten Ressourcen der Gruppe zum Nutzen unseren Patienten, ergänzt Dr. Manoj Kumar, Chefarzt der Gruppe`s Kalady Zentrum. Diätetische Disziplin ist die Grundlage für



### Christien Maria Tomei

Relation Manager, Purnagram

Frau Christien Maria Tomei, Relation Manager bei Purnagram. Eine native aus Deutschland, sie arbeitete mit mehrere vermeintliche Ayurveda Institutionen in der Vergangenheit. Frau Tomei dient als Gast Bezugsperson zwischen Purnagram und denn Patienten aus Europa und macht dass die sich hier wie zu Hause fühlen.

Wenn unsere Patienten das Gelände verlassen, ist ihre Gesundheit vollständig wiederherstellt, wir wollen, dass sie wissen warum und Ihnen die besten Erfahrungen und Erinnerungen der Purnagram mitgeben, "sagt Herr VG Jathavedan Namboodiripad, Geschäftsführender Direktor der Gruppe.



**NAGARJUNA**  
AYURVEDIC GROUP



solide Gesundheit. Mit dem Angebot von Essen, das fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden der Patienten ermutigt Purnagram, die Kontrolle Ihre Ernährung ein unverzichtbarer Teil unsere täglichen Lebens. Purnagram bietet auch spezielle Kurse über die vegetarische Küche und ayurvedischen Lebensweise.

Unterkunft: Purnagram bietet elegante Unterkunft, bestehend aus 30 Zimmer und unabhängige Ferienhäuser von vier verschiedenen Kategorien:

Purnagram bietet elegante Unterkunft, bestehend aus 30 Zimmer und unabhängige Ferienhäuser von vier verschiedenen Kategorien:

- Nalukettu Zimmer
- Doppelt - Ferienhäuser
- Fluss - mit Hütten
- Fluss - mit Hütten mit eigenen beigefügt Behandlung Zimmer

Weiteres Komfort sind, eine gut

ausgestattete vegetarische Küche, einen geräumigen Speisesaal, ein Aufenthaltsraum, Yoga- und Meditations-Halle, separate Behandlung Blöcke, und ein Pharmazie Lager.

## Behandlung Procedure

Purnagram bietet eine breite Palette Behandlung und Wellness-Programme: Die Dauer und Art der Behandlungen werden von einer Gruppe von Ärzten der Leitung von der Chefarzt Die Patienten können sich an die Mitglieder des Teams per E-Mail oder Telefonisch wenden und die grundlegende Informationen und die Art der Behandlung nachfragen, so dass sie gut vorbereitet sind wenn sie hier ankommen. Purnagram bietet eine breite Palette von Modulen Behandlung einschließlich der präventiven Heil-, Immunität, Entgiftung und rejuvenative Therapien, abgesehen von einem Breites Spektrum von Krankheiten – haben wir spezielle Behandlungen.

### Major „Krankheiten“ Behandlungen

- Gelenken Erkrankungen
- Männliche Unfruchtbarkeit
- Psoriasis
- Diabetes mellitus
- Fettleibigkeit
- Gelenken Erkrankungen
- Männliche Unfruchtbarkeit
- Psoriasis
- Diabetes mellitus
- Fettleibigkeit
- Neuromuskuläre Erkrankungen wie Lähmungen
- Allergisches Bedingungen
- Hypercholesterinämie
- Lifestyle - Probleme
- Alter - Leiden
- Vision Störung
- Reizdarmsyndrom
- Arthrose
- Rheumatoide Arthritis
- Migräne
- Asthma
- Bronchitis
- Übersäuerung
- Hämorrhoiden
- Ischias
- Chronische Sinusitis
- Haarausfall, Akne, Pickel

Marketing Feature



  
**Purnagram**  
The Holistic Health Village

**Nagarjuna Ayurvedic Retreat Ltd**

Mulamkuzhi, Malayattoor, Cochin 683 587. Tel: 91 484 2469012, 2468837.  
Email: mail@purnagram.com Web: www.purnagram.com



**NAGARJUNA**  
AYURVEDIC CENTRE

Kalady 683550, Kerala. Tel: 91 484 2463350, 2460854  
Email: nagarjuna@vsnl.com Web: www.nagarjun.com

# DER STARKE FLECKEN

Psoriasis ist eine chronische Hautkrankheit, die durch das Abblättern, Rötung und Entzündung der Haut gekennzeichnet wird.



Ayurveda setzt Psoriasis unter den Krankheiten, die unter das Gruppe 'kushtam' kommen. Ein Hauptaspekt dieser Gruppe Krankheiten ist, dass er die Haut und seine Schönheit beeinflusst. Psoriasis ist eine unter 18 Arten Kushtam und Psoriasis wird als Eka-kushtam bezeichnet. Der Ausdruck 'Psoriasis' kommt vom griechischen Wort 'psora', das Juckreiz (itch) bedeutet. Eine entzündliche Hautstörung, Psoriasis produziert Rötung in verdickten Bereichen der Haut mit silbrigen Skalen, häufig auf der Kopfhaut, Ellbogen, Knien und Unterrücken. Einige Patienten haben ihren vollständigen Körper, der mit diesen Symptomen geplagt ist. Es ist nicht ein ansteckendes oder eine Infektionskrankheit, aber es gibt die Chancen des Vorkommens wegen der genetischen Vererbung.

Ayurveda schlägt vor, dass Psoriasis wegen des Verderbens von Vata und Kapha entwickelt. Leute, die Psoriasis eine in zusammenstehende Form von Arthritis erhalten lassen, benannten „psoriatic Arthritis“, die die Entzündung der Gelenken verursacht. Psoriasis wird basierte auf

seiten des Körpers, in dem es gesehen wird, oder seiner Natur eingestuft. Es gibt Plaquesoriasis, guttate Psoriasis, pustelartige Psoriasis, palmar/plantar Psoriasis, Nagelpsoriasis und erythrodermic Psoriasis etc.

## Symptome

Die meisten allgemeinen Symptome von Psoriasis sind die roten Flecken der Haut gekappt mit silbrigen Skalen, normalerweise auf den Knien, den Winkelstücken und der Kopfhaut. Minuziöse Blütenflecken können auf starken Entfernung der Skalen gesehen werden.

## Ursachen

Es gibt keine bestimmte Ursachen, die die Entwicklung von Psoriasis auslösen können, aber Doktoren schlagen vor, dass einer oder eine Kombination von Faktoren diese Krankheit verursachen können. Diese Faktoren umfassen:

1. Trinken des sehr kalten Wassers/der Getränke, wenn der Körper warm ist.
2. Verbrauchende inkompatible Nahrungsmittel.
3. Aufnehmen der schweren körperlichen Tätigkeiten, wenn der Magen voll ist.
4. Geistige Spannung und Anstrengung, Arbeitsdruck, Angst und Depression

## 5. Erbliche Faktoren.

„Ayurveda detont auf Rolle des Gemüts in dieser Krankheit“, sagt Dr. C.K. Krishnan Nair, Professor, Regierung Ayurveda Hochschule, Thirupunithura, ein bekannter Facharzt in dieser Krankheit. Er zitiert von Ashtanga Hrudayam (Nidana Sthanam, Kusta nidanam):

Mithyahar viharena visseshena virodhina Sadhu ninda vadhanyaswaharandyeicha sevithe Papmabhi karmabhi: sadya prakthaneir veeritha: mala: Das Sloka erklärt, dass Hautprobleme wegen des Sünden sogar entwickeln können, die wir begehen. Und es könnte vom Erzählen der einfachen Lügen abfahren! „Es ist ein starker Job, erbliche Psoriasis zu behandeln. In den normalen Fällen erhalten Patienten eine symptomatische Entlastung ungefähr in anderthalb Monaten der Behandlung, aber erbliche Fälle nehmen viele Monate,“ sagt Dr. Krishnan Nair.

## Behandlung

Das Behandlungsverfahren beginnt mit Snehapanam, nachdem es die Verdauungskraft beobachtet hat. Dann wird mildes swedanam erfolgt, indem man im Heißwasser badet. In den normalen Hautkrankheiten ist es nicht vorgeschrieben. Hier wird es getan, als dieses wegen des Vitiation von Vata und Kapha verursacht wird. Indem sie dies tun, erreicht alle Abfälle, die im Körper angesammelt werden, im Koshta. Dann sind Sodhana (vamanam/virechanam) und Samana Chikitsa getan werden.

In einigen Fällen die Patienten, die gemacht haben, könnte es von seinem Wiederauftreten für lange Zeitspannen entgehen,“ sagt Dr. Krishnan Nair.

„Aber die meisten Patienten überspringen oft diesen Prozess einige Gründe zitierend,“ er bedauerte.

Obwohl Psoriasis nicht ansteckend ist, ist die Wahrscheinlichkeit von Wiedergeschehen groß, wenn ein Patient nicht strengem Lebensstil folgt.

## Zähmen Sie ihn:

Gehen Sie für vegetarische Nahrung. Vermeiden Sie Joghurt, Paprikas, schwarzes Gramm und Mehlsalz. Vermeiden Sie die gekühlten und kalten Nahrungsmittel.

# ENDE ZU EINER ZERREISSPROBE



Dr. Ananth Ram Sharma P.V  
Dr. Prathibha C.K.

Der Patient hat vor neun Jahren zwei kleinen erhöhten Haut gleich wie einem Moskitobissen auf seinem Rücken mit einer kleinen Skalierung bemerkt. Zuerst wendete er einige Hautsalben an, aber sie ging vergeblich. Später konsultierte er einen allopathischer Arzt und die letzteren schrieben eine Salbe vor, die die Läsion vollständig heilte. Er benutzte die gleiche Salbe für die folgenden Läsion auch. Als er kam zu wissen, dass die Salbe ein Steroid war, stoppte er sie zu verwenden.

Obwohl er einige Doktoren der verschiedenen Systeme von Medizin konsultierte, erhielt er keine Schmerzlinderung. Die Krankheit verbreitet zum ganzen Körper und die Ausbrüche verschlimmert. Und die Krankheit machte diesen Karate Student schwierig zum Unterricht gehen und auch in Wettbewerben teilzunehmen.

## Behandlung

Der Patient kam zum Krankenhaus in ernsten Zustand. Hautskalierung wurde in ganzen Körper und Kopf mit Ödem über den Gliedern und dem Gesicht gesehen. Hautfarbe war schwärzlich und es gab wässrige Absonderungen, die sein Hemd und Hose innerhalb der Stunden naßmachen. Außerdem gelegentlich hatte er Bluten von den schuppigen Verletzungen. Er fühlte sich auch zu viel von Körperhitze. Zu dieser Zeit badete er täglich mindestens zwei Stunden lang mit kaltem Wasser. Seine Augenbrauen wurden fast heruntergefallen und es gab schweren Haarverlust vom Schnurrbart und vom Kopf. Sein Appetit war gut, aber er beschwerte sich von der Darmträgheit. Der Schlaf wurde gestört, während Miktion frei war.

## Hautprüfung:

Farbe - schwärzliches Rot überall auf dem Körper (verhältnismässig ehrlich vor 5 Jahren)

Läsion: Skalierung+++ , Hautausbrüche ++

Verlängerung: ganzer Körper

Absonderung: wässrig, blutig am Druck des Earlobe

Auspitz Zeichen: Positiv

Kerzefettzeichen: Positiv

Aufnahme Dezember 1 - 2007

Der Patient wurde zum Krankenhaus in schlechten Zustand mit den oben genannten Symptomen zugelassen. Wir schrieben zuerst das Samana Aushadhi vor, das von Kriyakramas gefolgt wurde. Die folgende Medizin war für interne Konsumption vorgeschrieben:

- Madhusnuhi Rasayanam zur Schlafenzeit
- Aragwadhadi Kashayam (frisches) 30ml am Morgen um 6Uhr und am Abend um 6Uhr

## HOSPITALS

1. Dr. K. Krishnan Nair,  
Professor, Department of Agathatantra,  
Government Ayurveda College, Thripunithura  
Mobile: 9447260138  
e-mail: krishnannair@yahoo.com

2. Dr. Ananth Ram Sharma,  
M.D Panchakarma  
Lecturer, Department of Panchakarma  
Amrita School of Ayurveda  
Amritapuri, Karunagappilli  
Kerala – 690525  
Mobile: 9495130595  
e-mail: ananthramsharma@ayurveda.amrita.edu

3. SNA Oushadhasala,  
Thrissur  
Telefon: 91 487- 2420948,  
2441947  
e-mail: mail@thaikatmooss.com

4. Vaidhyamadham Vaidyasala & Nursing Home, Contact – Vaidhyamadham Cheriya Narayanan Namboothiri  
Telefon: Office – 91 466-2272913, Hausnr: - 2272066, 2272426

5. Dhanwanthari Vaidyasala & Treatment Division  
Thodupuzha, Idukki,  
Kerala State – 685584  
Telefon: 91 486-220436, 222536, 227566  
E-mail dhanwanthari@satyam.net.in  
gulgulu@md4.vsnl.net.in



- Triphala Annabhedi Tablette zweimal nach dem Essen
- Nimba Kalka 15gms am Morgen um 8Uhr

#### Kriyakrama:

- Pinda taila + Jeevanthyadi Yamakam Anwendung auf ganzem Körper folgten von Bhashpapa Sweda (20 Minuten)
- Tiktaka Ghrita Anwendung nach dem Bad
- Takradhara (Haridra + Aragwadhadi Kashaya) für 14 Tage
- Jalaukavacharana 8 Sitzen an den wechselnden Tagen Ödem verringerte fast an 20 Tagen der Behandlung und Agni Vriddhi wurde gefunden. So wurde er für Sodhana Karma bekannt gegeben.
- Arohana Snehapana mit Guggulu Tiktaka Ghritam
- Abhyanga mit Pinda taila + Jeevanthyadi Yamakam folgte von Sweda
  - Vamana mit Madaphala Yoga - Madhyama Shuddhi
- Peyadi Samsarjana Krama für fünf Tage Entladen mit folgender Medikation
  - Madhusnuhi Rasayanam zur Schlafenzeit
- Aragwadhadi Kashayam (frisches) 30ml am Morgen um 6Uhr und am Abend um 6Uhr
- Tablette Histantin zweimal nach dem Essen
- Pinda taila + Jeevanthyadi Yamakam Anwendung vor Bad
- Tiktaka Ghrita Anwendung nach

#### Bad

Diät: Vermeiden Sie schwarzes Gramm, Fisch, Bäckereien, gebratene Einzelteile, Tagesschlaf, Kaltluftbelichtung

Aufnahme 2 (März 2008)

Der Patient berichtete über verringerte Skalierung auf dem Körper. Es gab gelegentliche wässrige Absonderungen, aber Bluten hatte gestopt. Jucken und die Schmerz kamen unten. Geringfügige Farbenänderung wurde am dorsalen Teil der Füßen beobachtet.

#### Behandlung

- Arohana Snehapana - Aragwadha Mhatiktakam Ghritam
- Abhyanga mit Pinda Taila folgte vom sweda
- Vamana mit Madana Phala Yoga - Pravara Shuddhi
- Peyadi samsarjana Krama für 7 Tage

Entladungs-Medizin: selben wie oben, zusammen mit Amritha Bhallathaka Rasayana für zwei Monate.

Während seines dritten Besuchs im Juni 2008, fühlt der Patient fast 40 Prozent Verbesserung in seinem Zustand mit gelegentlichen Juckeln und der Skalierung. Es gab keine Entladung von der Haut und die allgemeine Gesundheit verbesserte in beträchtlichem Ausmaß. Der Patient brauchte Behandlung nur als ambulanter Patient. Ein Siravyadha wurde durchgeführt, in dem ungefähr 150ml des Bluts entfernt wurde.

In seinem vierten Besuch im Juli 2008, berichtete er über geringfügige Än-

derung in der Farbe ohne Skalierung. Es gab gelegentliche juckende Empfindung. Er beachtete auch das Wachstum des Kopfhalthaares und -augenbrauen. Die folgenden Behandlungen wurden zu ihm geraten.

- Arohana Snehapana - Indukantha Ghritam
- Abhyanga mit Pinda Taila folgte von Sweda
- Virechana mit Trivruth Yoga - Avara Shuddhi
- Peyadi Samsarjana Krama für 3 Tage

#### Entladungs-Medizin

- Dineshavalyadi Keram für externe Anwendung
  - Nimbadi Kashayam 15ml am Morgen um 6Uhr und am Abend um 6Uhr
  - Manjistadi Kashayam 15ml am Morgen um 6Uhr und am Abend um 6Uhr
  - Swarna Vanga 1 Tablette nach dem Essen
  - Triphala Annabhedi Tablette zweimal nach dem Essen
  - Pathya Nahrungsmittel zweimal täglich
  - Regelmäßiges Yoga
  - Sadhyo Virechana - Trivruth Lehya einmal in einer Woche
- Im Folgenden Besuch berichtete er über das folgende:  
Keine Skalierung  
Kein Jucken, Schmerz oder brennende Empfindung  
Keine Hautentladung  
Guter Schlaf und Appetit  
Hautfarbe des Gesichtes: blond; Abdomen und Rücken: weißliches Braun; Oberglied: bräunlich; Unterglied: bräunlich; Hände und Füße: blond

#### Behandlung

- Snehapanam mit Indukantham Gritham
- Vamanam mit Madana Yoga
- Jalaukavacharanam 3 Sitzen
- Bhallathaka Rasayana Prayogam
- Yoga

*Amrita Schule von Ayurveda (Amrita School of Ayurveda),  
Amrita Puri Vallikkavu, Kollam  
Kerala - 690525*

Diese Krankheit wird auch von uns behandelt, nach TIM Ayurveda Qualitätsstandards. Kerala Ayurveda im MedicalParkRuhr. Behandlungen in Deutschland oder Indien möglich.

Tel.: 02305-4455-255  
www.keralaayurveda.de  
info@keralaayurveda.de





# Somatheeram und Manaltheeram

**S**omatheeram Gruppe wurde gegründet von Herrn Baby Mathew und ist ein Inbegriff fuer nachhaltigen Tourismus.

Der Konzern ist ueberzeugt, dass der Weg der Tourismus-Industrie ueber verantwortu-ngsbewussten Tourismus fuehrt.

Die einfache Naeh e zur Natur und all die natuerlichen Einricht-ungen sind es, welche Somathe-eram Group zu einem Erlebnis fuer alle macht.

Somatheeram Gruppe beinhaltet drei verknuepfte Markennamen:

Somatheeram Ayurvedic Beach Resort, Manaltheeram Ayurveda Beach Village und Soma House Boats.

Somatheeram Ayurvedic Beach Resort und sein Schwesterkonzern Manaltheeram Ayurveda Beach Village befinden sich an der malerisch schoenen



*Baby Mathew  
Chairman &  
Managing Director*

Malaber Küste, 9 km suedlich vom Weltberuehmten Strand in Kovalam.

Das Somatheeram Ayurvedic Beach Resort ist weltweit das erstgegruendete Beach Resort und liegt in einer ruhig, friedlichen Umgebung. Somatheeram bietet umgeben von Kokosnusshainen eine Vielzahl von Kerala Häusern und Cottages an.

Das Resort beinhaltet Unterku-efnte in der Form von klimatisierten Keralausern sowie einfache Cottages.

Das Restaurant serviert viele indische Spezialitaeten aus der Region zusammen mit multikultu-rellem Essen.

Der Gast welcher der ayurve-dischen

Behandlung folgt, kann aus einer Auswahl von 250 verschiedenen Gerichten auswa-ehlen.

Manaltheeram Auyurvedic Beach Village ist der Schwesterkonzern von Somatheeram und enthaelt dieselben Einrichtungen.

Der Komplex von Manalth-eeram mit seinen Hütten gedeckt mit Stroh und den klimatisierten Kerala Häusern mit der berauben-den Sicht auf den Ozean, geben ein Gefuehl von Dorfleben.

Es gibt drei verschiedene Arten von Unterkunft: Zwei davon sind einfache, schoen gelegene Cottages und das dritte sind die klimatisierten Kerala Häuser.

Ein wunderschoen gelegenes Schwimmbad beschenkt einem mit einem atemberaubenden Blick auf das Meer.

Das Restaurant in Manalth-eeram ist der ideale Veranstal-tungsort fuer alle Reisenden um ein gemeinsames Abendessen einzunehmen.

Somatheeram und Manaltheeram bieten Sonne, weissen Sand und einer der weltweit besten Sandstraende. Daneben kommt man in den Genuss von preisge-koernten ayurvedischen Behandlu-ngen, Yoga und Meditation, welche den Koerper und Geist ins Gleichgewicht bringen. Der Yoga- und Meditationsunterricht in diesen beiden Resorts gehoert zu den besten der Welt.

Diese beiden Resorts vereinigen in sich beste Gesundheit durch ayurvedische Behandlungen, Yoga und Meditation mit berausenden Straenden, herrlichen Einrichtungen und biologischem Essen.

Die ayurvedischen Behand-lungszentren haben den Green Leaf Status erhalten, was eine authentische traditionelle Ayurvedische Behandlung

garantiert.

Ein erfahrenes Team von 15 Aerzten und 90 Therapeuten mit 48 Behandlungs- und Massageraumen und Oelbadeinricht-ungen sowie Dampfbad, ermoeeglichen ihnen das Gemuet und die Seele zu erfrischen!

Somatheeram Gruppe unterha-elt auch einen Krautergarten mit beinahe sechshundert verschied-enen Arten und dazu ein Herstellu-ngsbetrieb fuer Ayurvedische Medizin, welcher unter der nahen Beobachtung eines erfahrenen Aertzeteams steht.

Eine Forschungs- und Entwick-lungsabteilung ist im Aufbau.

Mit der Gruendung von Somatheeram Ayurveda Academy, die eine Vielzahl von verschiedenen Kursen anbietet, hat Somatheeram einen weiteren grossen Schritt in Richtung ihrer Mission gemacht.

Soma House Boats, eine weitere Tochtergesellschaft von Somatheeram, fuehrt sie mit der gewohnten Einfachheit und Vollkommenheit durch das Herzland von Kerala.

All die vielen Auszeichnungen und Anerkennungen die Somatheeram erhalten hat, sind dem unermuedlichen Einsatz von Herrn Baby Mathew, dem Vorsitzenden und Verwaltungsdirektor von Somatheeram Gruppe zu verdanken.

www.somatheeram.in  
E-mail: mail@somatheeram.in  
Ph : +91 471 2268101,  
2266111 (Direct)  
Fax: 2267600, 2267611

# AUF DER SUCHE NACH NACHKOMMENSCHAFT

**S**tellen Sie eine gesunde Spermie, eine gesunde Eizelle und eine gesunde Gebärmutter sicher.

Unfruchtbarkeit ist eine Bedingung, in der ein Paar nach einem Jahr des ungeschützten Geschlechtsverkehr eine Nachkommenschaft nicht produziert.

## Ayurvedaperspektive

Vrushya chikitsa oder Behandlung für Unfruchtbarkeit und in Verbindung stehende Krankheiten, ist eine der acht klinischen Zweige von Ashtanga Ayurveda.

Nach der klassische Texte von Ayurveda sind eine gesunde Spermie, eine gesunde Eizelle und eine gesunde Gebärmutter für Empfängnis notwendig. Außerdem ist die Gesundheit von Shukra dhatu (reproduktives Gewebe) bedeutend, da sie die reproduktive Energie der Männer und der Frauen feststellt. Das Shukra Dhatu ist für die Kreation des Ovums und die Spermie verantwortlich.

Ayurveda schlägt Apana Vayu, die abwärts absteigende Energie vor, ist verantwortlich für die Körpertätigkeiten in der Beckenregion. Falls der glatte Durchgang von Apana Vayu gesperrt ist, wird es die Tätigkeiten der Organe in der Region beeinflussen, einschließlich die im Reproduktionssystem.

Die anständige Funktion des Shukra Dhatu und Apana Vaayu stellt das korrekte Arbeiten des Reproduktionssystems sicher und stellt alle vier Zustände-Ritu (korrekter Eisprung

und gesundes Eindringen), Kshethram (reine und günstige Gebärmutter-Atmosphäre), Ambu (richtige Ernährung- und Blutzirkulation) und Beejam (gesundes zygoten) für Empfängnis sicher. Beeinträchtigung in einer der oben genannten Faktoren kann Unfruchtbarkeit verursachen.

## Weibliche Unfruchtbarkeit

Auf der Grundlage der Theorie thridosha, die Menstruation Zyklus lässt sich in drei Phasen: Auf der Grundlage der Theorie thridosha, die Menstruation Zyklus lässt sich in drei Phasen: die Kapha-Phase, die zwischen dem Ende der Monatsblutung und dem Beginn des Eisprungs durch eine Zunahme der Östrogen,; die Pitha Phase, der sich auf die Phase zwischen Eisprung, bis die Regelblutung beginnt und ist durch eine hohe Hormon Progesteron und die Vata-Phase, die den Zeitraum der Monatsblutung, in dem den Arzneistoffträger abwärts durch Apana vayu gedrückt und den Inhalt der Gebärmutter leert wird. Normale Menses ist als auf einer 26-30 Tage-Zyklus, mittelmäßige Strömung und Farbe ohne Blutgerinnsel und Schmerzen.

„Vathathirogan kunupagrandhipooya Ksheena Malahyam Beejasamartham



Rethosram...“ (Ashtanga Hridayam, Grabha Kranti, Sareera Sathanam, 10. Sloka)

Diese sloka sagt, dass Unfruchtbarkeit durch die folgenden Faktoren identifiziert werden kann: Zustand der Tridoshas, der Menstruationssprobleme und der Schwäche des Körpers. Sie können als Artava Dosha (ungesundes Ovum, Menstruationsstörungen), Yoni Roga (Störung der Gebärmutter, der Vagina, der Eierstöcke), Artavavaha Srotas Abhigata (Stören der Kanäle, die Ovum tragen) und endokrine Störungen bekundet werden.

Die gemeinsame Störungen des Systems, die bei der weibliche Unfruchtbarkeit ergibt, sind: polyzystischen Eierstock, Fibrome in der Gebärmutter, Endometriose, Anovulation, unreife Eierstockausfall und Hormonungleichheiten. Die Bedingung, in der eine Frau nicht dauerhaft schwanger werden kann, heißt es Vandhya und wenn es eine Möglichkeit gibt, zum nach Behandlung schwanger zu werden, heißt es Avandhya.

### Behandlung:

Es gibt drei Phasen der Behandlung von Unfruchtbarkeit, die auch als Pumasavana Chikitsa bekannt ist. Es hat drei Verfahren: Reinigung des gesamten Körpers mit Kashyam, Arishtam und Lehyams, Ausgleich des Menstruationszyklus und pumasavanam, und Pumasavanam, das Snehapanam, Swedanam, Virechannam schließt ein und Uttaravasthi. Diese Behandlungen würden auch das Shukra Dhatu verstärken.

Traditionelle sodhana Behandlungen einschließlich Vasti wird erfolgt, um den Durchgang von Apana Vayu zu beruhigen und die Passage von Apana Vayu zu löschen. Behandlung für die Korrektur oder die Regelung des richtigen Monatszyklus durch Dipana, Pachana, Annulomana und Anehapana wird auch erfolgt. Bramhana Rasyana Behandlung wird auch in bestimmten Bedingungen erfolgt.

Ayurveda definiert Zyste als Anordnung von Vatha und von Kapha, so dass in den Fällen der polyzystischen Eierstöcke, die Behandlung erfolgt, um die Zysten zu lindern. Sobald dies erledigt ist, würde Befruchtung möglich.

Die Wahl der Behandlung und seiner Dauer wird basierte auf dem Zustand des Patienten entschieden. Ayurveda Ärzte schlagen vor, dass die Behandlung von Unfruchtbarkeit ein zeitraubendes Verfahren ist.

### Männliche Unfruchtbarkeit

Es gibt zwei Arten der männlichen Unfruchtbarkeit. Erstens, Reifung Rest, wo die Spermien neutralisiert wird und die zweite, die keine Spermien-Zustand. Die Behandlung für die zweite ist eine schwierige Aufgabe. Die Behandlung für die zweite ist eine schwierige Aufgabe. Bei bestimmten Patienten werden niedrige Spermienzählung, verringerte Spermienmotilität und missgebildete Spermien auch bemerkt. Die anderen Bedingungen sind Bijadusti (Störung der fruchtbaren Samenflüssigkeit und der Spermien), Shukra Dosha (Verzerrung des Shukra Datu), Klaibya (Unvermögen) und psychologische Faktoren. Irgendein oder eine Kombination von allem diese können ungesunde Spermie und Nichtverfügbarkeit von Spermie für Befruchtung ergeben.

### Behandlung :

Das Hauptziel besteht in der richtigen Spermatogenese und gesunde Spermien zu produzieren. Abgesehen von Dipana, Pachana, Anulomana, Snehapana und Shodana werden Vajikarana / Brahana Chikitsa zur Verbesserung der Qualität von Spermien getan.

Die Drogen von der Kategorie von Vrsya-Shukra Jananam, Shukra Shodhana, Shukra Visarjana werden benutzt, um Spermien zu produzieren und seine Reinigung und sein Ausstoßen, beziehungsweise sicherstellen. Vajikarana Chikitsa wird getan, um sexuelle Aktivität beizubehalten und die Zahl der gesunden Spermien auf dem gewünschten Niveau zu halten. Dieses hilft auch die Quantität von Samen- und Spermienmotilität zu erhöhen.

Für Menschen mit anderen Krankheiten wie Hämorrhoiden, Tuberkulose und Diabetes würden die Behandlung erst nach der Heilung beginnen.

## HOSPITALS

1. Dr. Nariparambu Devan Namboothiri,

Ashokalayam Ayurveda Chikitsa Kendram,

Thiruvegapura, Pin - 679 304,

Malappuram

Telefon: 91 466-2219672  
(hospital) Res-2218332

2. Dr. K.G. Raveendran,  
Medical Director,

Arya Vaidya Pharmacy (Coimbatore)

326, Perumal Koil Street,  
Ramanathapuram P.O., Coimbatore- 641045

Ph: 91 4222313188

3. Dr. Krishnan Nampoothiry,  
Chief Physician,

Purnagram, Nagarjuna  
Ayurveda Group

Mobile: 09961883250, Telefon: 91 484 2463350, 2462857

4. Ashtavaidyan Thaikkattu Mooss Vadiyaratnam Oushadashala, Ollur, Thaikkattussery,

Thrissur - 680 322,  
Kerala

Telefon: 91 487-

2352338, 2352398, 2356770,

e-mail: mail@vaidyaratnam-mooss.com

# APANA VAYU

## Wohltäter und Schurke

Apana vayu ist eine der fünf vayas, die die Aktivitäten des menschlichen Körpers steuern. Das andere Vayus sind Udana Vayu in der Hauptregion, Prana Vayu in der Kastenregion, Samana Vayu in der Bauch-Region und das Vyana Vayu auf den Beinen und den Armen, das Skelett, Muskeln und Gelenke. Das Apana vayu, verantwortlich für das Ausatmen, Beseitigung und reproduktiven Organe, in die Becken-Region und seine Verantwortlichkeiten schließen die Ejakulation von Samen, Menstruationsblut Entlastung, die Lieferung des Fötus, und Passage von Urin und Stuhl ein. Es unterstützt auch die anderen vier Vayus.

Hindernis zum Apana Vayu wird als verschiedene Störungen der Organe in der Becken-Region manifestiert. Sie schließen Hämorrhoiden, urologische Beanstandungen, bestimmte Formen von Diabetes und das gynäkologische und reproduktive Störung ein.

Hindernis zum Apana Vayu wird hauptsächlich wegen ungesteuert und Überernährung, stundenlangen Arbeiten in der Sitzposition, Steuerung für Drängen wie Stuhlentleerung und Urination zugeschrieben.

Vasti oder Einlauf ist die Hauptbehandlung, die das Apana Vayu beruhigt und die Hindernisse löscht. Essen, das heiß ist, wie indischem Sesam werden in der Beruhigung des Apana Vayu gut sein.

Sobald das apapna vayu beruhigt wird, dann wird das System für die Bestimmung überprüft, was das regelmäßige Arbeiten des reproductory Systems verhindert und die Behandlung entschieden.



Was der Patient machen muss Resultieren Sie für die Behandlung für Unfruchtbarkeit, wie viele anderen Störungen, hängt viel von der Mitarbeit des Patienten ab. Es sollte Disziplin im diätetischen sowie Funktionspraxis geben. Da Unfruchtbarkeit zunahe mit der Unterbrechung von Apana vaayu verbunden wird, würden Patienten, geraten Sachen nicht zu tun, die weiter Apana vayu wie Sitzen für Überstunden verschlimmern würden und Drängen wie die für Stuhlentleerung und Urination halten würden.

Unfruchtbarkeit beschäftigt Shukra Dhatu, das das Letzte der fünf Dhatus ist. Dies bedeutet, dass für ein vibrierendes Antya Dhatu (abschließendes Dhatu), sollten alle andere frei und auch gut sein. Dies bedeutet, dass man extreme Sorgfalt in der Nahrung und im Körpermetabolismus anwenden sollte. Wenn die Verdauungssysteme Giftstoffe zurücklassen, dann könnte

es das Shukra Dhatu beeinflussen. Medizin dürfen alleine möglicherweise nicht in der Lage sein, es recht einzustellen.

■ Stellen Sie korrekten Rest für den Körper sicher. Ein sehr schneller Lebensstil kann Erfolg in der Behandlung von Unfruchtbarkeit hemmen.

■ Essen Junk Food wird den Stoffwechsel des Körpers beeinträchtigt und wird die reproduktiven Organe wie Eileiter, Gebärmutter und Eierstock nachteilig beeinflussen.

Vermeiden Sie die Schokolade Kekse, Kaffee und Tee.

■ Vermeiden Sie weite Strecken auf Zweirädern.

■ Vermeiden Sie Alkohol, da sein Verbrauch die Zahl defekter Spermien erhöhen könnte.

■ Rauchen Sie nicht. Das Rauchen kann niedrigen Spermienzahlimpuls, schlechte Spermienmotilität und anormale Spermien ergeben.

## Was liegt am Gott...

Gott heilt die Krankheit, während der Arzt die Gebühren erhebt, geht das Sprichwort. Einige Patienten wenden sich an Gott, wenn sie alle medizinischen Zugänge erschöpfen. Was sagt Ayurveda auf diesem in Bezug auf die Unfruchtbarkeit, vor allem, wenn Studien zeigen, bis zu 20 Prozent der Unfruchtbarkeit sind unerklärlich?

Daivavyapasraya (darstellende Pujas und Angebote zu Gott) ist eins unter den drei Behandlungsregimen in Ayurveda, die anderen, die Yukti Pipasha oder logische Behandlung sind, der die meisten medizinischen Zweigen einschließlich Ayurveda folgen, und Satyavajja oder Beratung.

„Meine Erfahrung sagt mir, dass es sinnvoll ist,“ sagt Dr. Devan Namboothiri. „In einigen Fällen wurden die Resultate wundervoll gewesen.“

Diese Krankheit wird auch von uns behandelt, nach TIM Ayurveda Qualitätsstandards. Kerala Ayurveda im MedicalParkRuhr. Behandlungen in Deutschland oder Indien möglich.

Tel.: 02305-4455-255  
www.keralaayurveda.de  
info@keralaayurveda.de

KERALA  
AYURVEDA



# Panchakarma im Schloß Dutzenthal:

Im wunderschön gelegenen Wasserschloß Dutzenthal finden sie Erholung für Körper und Geist auf allen Ebenen. Das Schloß befindet sich inmitten eines biologisch bewirtschafteten Gebietes und naturnah gepflegtem Wald. In den angrenzenden Weihern leben Biber, Eisvogel und Graureiher, die Sie mit ein bißchen Glück beobachten können. Genießen Sie eine Auszeit in stilvollem Ambiente unter der warmherzigen Fürsorge unseres Teams und unserer ausgebildeten Therapeuten. Je nach Bedürfnis oder Interesse haben sie die Möglichkeit, an Yoga- Unterricht teilzunehmen, um so die vielfältigen Wirkungen der Kur nachhaltig zu unterstützen.

Während ihres ganzen Aufenthalts bereiten wir ihnen dreimal täglich frische, vegetarische Mahlzeiten mit Zutaten aus biologischem Anbau zu. Die Gerichte werden den ayurvedischen Ernährungsprinzipien entsprechend speziell auf die Pancha- Karma Kur abgestimmt.

Die modernen, durch ihre unaufdringliche Eleganz ansprechenden Gästez-

immer und gemeinsamen Aufenthaltsräume bieten ihnen optimalen Raum, um Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

In diesem wunderschönen Schloß bieten wir Ihnen in stilvoller Atmosphäre diverse Behandlungsprogramme zur Prävention, sowie für folgende Beschwerden an:

Behandlungsprogramme

Polyarthrit

Multiple Sklerose

Fettleibigkeit

Stressbedingter Bluthochdruck

Hautprobleme wie Psoriasis

Tinnitus und Schlaflosigkeit

Krankheitsvorbeugung durch ayurvedische Entgiftungsmaßnahmen

Die nächsten Behandlungsdaten sind:

22.02. - 03.03.2009

23.03. - 01.04.2009

24.04. - 03.05.2009

22.05. - 31.05.2009

12.06.- 18.06.2009

10.07. - 19.07.2009

25.09. - 04.10.2009

# BERUHHIGUNG DES VATA

Behandlung muss das Problem des richtigen Metabolismus angehen.

## Autoimmunkrankheiten

Menschlicher Körper entwickelt Autoimmunkrankheiten, wenn er durch sein eigenes Immunsystem in Angriff genommen wird: das heißt, wenn die Zellen und die Antikörper des Immunsystems, entworfen, um Eindringlinge des Körpers zu suchen und zu zerstören, ihre eigenen Körpergewebe zielen. Wenn das Immunsystem in Angriff genommen wird, kann es mehrfache Organe des Körpers beeinflussen.

Ayurveda zählt Autoimmunkrankheiten, die die gefürchtete rheumatische Arthritis umfassen, unter jenen Krankheiten, die ihren Ursprung in geverdorbenem Vata haben. Einmal eingesetzt, werden diese Krankheiten den Patienten den strengen Schmerz, Entzündung, Steifheit und sogar Missbildung der Verbindungen für den Rest des Lebens unterwerfen.

Vata zeigt alle Eigenschaften der Luft wie Kraft, Vakuum, Trockenheit, Kälte, Leichtigkeit, Wind und Dehydratisierung. Es ist in den körperlichen Bewegungen aktiv: Kontraktion und Entspannung der Muskeln, der Atmung und des internen Transportes und des Flusses der Körpermaterialien wie Blut, Lymphe, Schweiß, Urin, Nährstoffe und andere Flüssigkeiten.

## Fünf Arten von Vata

Vata dosha, das Vata Energie für alle weiteren Körperteile erzeugt, wird in fünf Arten unterteilt, die Vayus heißen (Luft oder Wind). Sie sind Prana, Apana, Vyana, Udana und Samana.

Prana Vayu arbeitet hauptsächlich im Kopf, Hals und Kastenregion und es fungiert von der At-



mosphäre zum Innere des Körpers. Er führt Funktionen der sensorischen Organe im Kopf durch und tritt als ein Empfänger aller externen Anregungen auf. Udana Vayu, die auch im Kopf, im Hals und im Kasten gelegt, agiert gegen Prana Vayu. Seine Richtung ist aufwärts und nach außen und ermöglicht dem Körper, weg von den Substanzen wie Kohlendioxid und Wasser während des Verfalls sich zu erbrechen, zu spucken und zu werfen. Vyana Vayu arbeitet am Kasten und an der Herzregion. Es fungiert wie ein Herzschrittmacher und steuert die Tätigkeit des Herzens und leitet Tätigkeiten und Bewegungen überall im Körper ein. Es ist für Zirkulation der Substanzen im Körper verantwortlich,

muskulöse Bewegungen und Geistestätigkeiten zu aktivieren. Samana Vayu ist im Bereich des Abdomen anwesend. Seine Hauptfunktion ist das verdauungsfördernde Feuer anzuzünden und den Prozess der Verdauung zu aktivieren, indem sie Peristalsis in den intestinalen Bewegungen verursacht. Sie hilft auch in der Trennung und in der Absorption der verdauten Nahrung und trägt absondernde Abfälle zum großen Darm. Apana Vayu ist in der Becken-Region. Seine Funktionen werden in den Ausscheidungsorganen für Stuhlentleerung, in den Nieren und in den Urinsysteme und in den Bereich der Reproduktivorgane gesehen. Er aktiviert und mobilisiert Spermie, ermöglicht Leistung von sexuellen



Aktivitäten, von Ovulation und von Menstruation.

Wenn Vata einmal gestört wird, beeinflusst es den ganzen Körper ernsthaft.

### Rheumatismus

Rheumatismus oder Amavata in Ayurveda können durch Symptome wie strenge Schmerz und Schwellen in den Muskeln, in den Gelenken, in den Sehnen und in den Ligamenten identifiziert werden. Nach klassischen Texten von Ayurveda sind die Muskelschmerz und die gemeinsamen Schmerz ein Resultat der Zunahme der Giftstoffe (ama) in den Gelenken und Verschlimmerung von Vata. Ama bedeutet ein Einzelteil, das nicht richtig gereift, gekocht und verdaut oder umgewandelt wird. Wenn unsachgemäß

Verdauung findet statt, kombiniert dieses Ama mit Vata (das alle Arten der Bewegungen des Körpers entscheidet). Wo immer findet Vata geschlossene Kanäle, verlässt es das Ama dort, das die verschiedene Arten von Krankheiten verursacht. Wenn Ama in den Gelenken abgesetzt wird, führt es zu Verschlimmerung von Vata und resultiert in der Entzündung der Muskeln, welche die intensiven Schmerz verursacht.

Rheumatische Arthritis oder Sandhi Vata, ist eine allgemeine rheumatische Krankheit und betrübt Leute aller Rassen. Die Krankheit kann an jedem möglichem Alter anfangen, aber sie beginnt häufig nach Alter 40 und vor 60. Forschung hat dass Erbfaktoren als Hauptursache dieser Krankheit gefunden und dass Frauen häufig als Männer beeinflusst werden.

Metabolismus in Ayurveda wird als Deepana-Pachana bezeichnet (Deepana: der Prozess des Abbau von Nahrungsmittelmaterialein zerzuteilen; Pachana ist ihre Absorption durch den Körper). Die unverdaute Nahrung würde das Blut und später den Körper verschmutzen und Vata, die Nervenkraft der Tätigkeit verderben. So ist rheumatische Arthritis eine metabolische Krankheit, die die richtige Bewegung der Glieder entweder wegen der Schmerz, des Schwellens oder der Steifheit verhindert.

### Ursachen

Ansammlung von Ama (Giftstoffe) in den Gelenken, wegen der unsachgemäßen Verdauung, von Metabolismus oder von Ausscheidung gebildet. Verschlimmertes Vata wegen der Belastung ins kaltes Wetter. Erbfaktoren

### Symptome

Schlaflosigkeit

Anämie

Schmerz und Schwellen in den affi-

## HOSPITALS

1. SNA Oushadhasala,  
Thrissur  
Telefon: 91 487- 2420948,  
2441947  
e-mail: mail@thaikatmooss.com

2. Dr Shaji Varghese,  
Physician,  
Patturmadom clinic and  
Ayurveda Nursing Home,  
Angamaly  
Mobile: 09447326265, Telefon:  
91 484-2477757, 2477779

3. Dr Suresh Kumar, Chief  
Physician,  
Triveni Nursing Home,  
Vanchiyoor,  
Thiruvananthapuram 695 035,  
Mobile: 9447160480,  
Hospital: 0471-2470450  
e-mail: triveni@md3.vsnl.net.in

4. Dr. Krishnan Nampoothiry,  
Chief Physician,  
Purnagram, Nagarjuna  
Ayurveda Group  
Mobile: 9961883250, Telefon:  
91 484 2463350, 2462857

5. Punarnava Ayurveda  
Hospital  
Edappally North P.O., Cochin,  
Pin:682024,  
Kerala-India.  
Ph: +91-484-2801415, 2801416,  
2801417, 3245767  
Fax: +91-484-2801424,  
E-mail: punarnava@punarnava.net

zierten Parts Verstopfung Strukturelle Missbildungen in bewirkten Gelenken, meistens die Finger Stinkender Geruch in den Stuhl und Furz/Schas.

Fieber

Unermessliches Schmerz & Steifheit in affizierten Muskeln, besonders Steifheit und Schmerzen (d.h., Finger, Handgelenke, Ellbogen, Knie, Knöchel) morgens.

### Behandlung

Abhängig von der Art und dem Stadium der Krankheit, kann Behandlung für rheumatische Arthritis in den Phasen durchgeführt werden. Es ist schwieriger, Patienten mit der Vata Konstitution zu behandeln, die mit denen mit Pitta oder Kapha Konstitution verglichen wird.

Die erste Phase der Behandlung enthält interne Medikation mit der Medizin, die Deepana und Pachana Eigenschaften hat. Dieses hilft richtiger Verdauung und Metabolismus. Lokale Sweda Kriyas (Sudation Therapie) werden auf Gelenken für die Verringerung von Schmerz und von Entzündung angewandt. Diese Masse helfen auch, Verdauung zu verbessern.

Wenn die Verdauung verbessert wird, kann die Behandlung zum Samana Chikitsa oder Beruhigungstherapie mit oraler Einnahme der schmerz Lindern-



den und entzündungshemmenden Medizin und der externen Therapien wie Dravaswedam (Dhara), Pindaswedam (Kizhi), Upanaham (Poultice) hinüberwechselt werden.

In der zweiten Phase beginnt Behandlung für immune Modulation zusammen mit der Fortsetzung der Beruhigungstherapie. Dieses schließt Snehana (Oleation Therapie - interne oder externe Verwaltung des Öls, der Büffelbutter usw.) kombiniert mit Sweda Kriyas ein. Diese Behandlung hilft den Patienten von den Schmerz, Schwellen und Steifheit zu entlasten.

In der dritten Phase ist Konzentration auf der Verhinderung des Wiederauftretens der Krankheit. Es ist eine

zweizackige Annäherung. Eins ist oraler Einlass von Medizin, die helfen, Immunität zu entwickeln, und zwei Verjüngungstherapien wie Shashtika Pindaswedam (Navarakizhi), Kayasekam (auslaufendes Luke-warmes heilkräftiges Öl auf dem Körper, die von der simultanen weichen Massage folgte. Nach diesem kann der Patient symptomfrei werden und kann ein normales Leben führen, wenn sie bestimmten Richtlinien betreffend Lebensstil folgen und nähren. Sie schließen ein: Ändern Sie zur vegetarischen Nahrung. (Wenn nicht möglicher, begrenzen Sie nicht-vegetarier zu einem Maximum von 25 Prozent)

Vermeiden Sie Nahrung, die Verdauungsstörung verursacht Trinken Sie immer lauwarmes Wasser

Schlafen Sie nicht während der Tageszeit Verfehlen Sie nicht Schlaf in der Nacht für irgendeine Ursache Halten Sie warm immer!

Baden Sie nur mit warmem Wasser!

Nehmen Sie Immunität-erhöhdrogen während der Jahreszeitänderung!

Vermeiden Sie zu empfangen!

Es ist sehr wichtig, dass der Patient den Rat des Arztes regelmäßig erbittet, damit die Krankheit gut gehandhabt wird und der Patient ein normales Leben führt.





## Experience the hidden treasures of Malabar coast





Kadappuram Beach Resort is the place to experience the love of nature. The resort built in traditional architecture using locally available natural materials is a village with its own characteristics.

**Your right choice for classic Ayurveda**

Ayurveda Classic ✓ 100% pure village holidays ✓ Eco friendly cottages ✓ Kerala kitchen delicacies



**Kadappuram**  
B E A C H R E S O R T

P O Nattika Beach, Thrissur, Kerala, India, Pin: 680 566, Tel/Fax: 0487 2394988, 2397588, 3290539. E-mail: kadappuram@bsnl.com  
info@kadappurambeachresorts.com. visit us: www.kadappurambeachresorts.com



**SOMATHEERAM**  
**HEALTH GROUP**

8 x ausgezeichnet als  
"THE BEST AYURVEDIC CENTRE"  
durch die Landesregierung Keralas

- ❖ 21 Kilometer vom Int. Flughafen in Trivandrum entfernt
- ❖ Traditionell und antik gebaute Bungalows
- ❖ Schöne Meersicht mit direktem Strandzugang



**SOMATHEERAM**  
**AYURVEDIC HEALTH RESORT**

[www.somatheeram.org](http://www.somatheeram.org) | [info@somatheeram.org](mailto:info@somatheeram.org)

Tel: +91-471-22 665-01 | Fax: +91-471-22 665-05

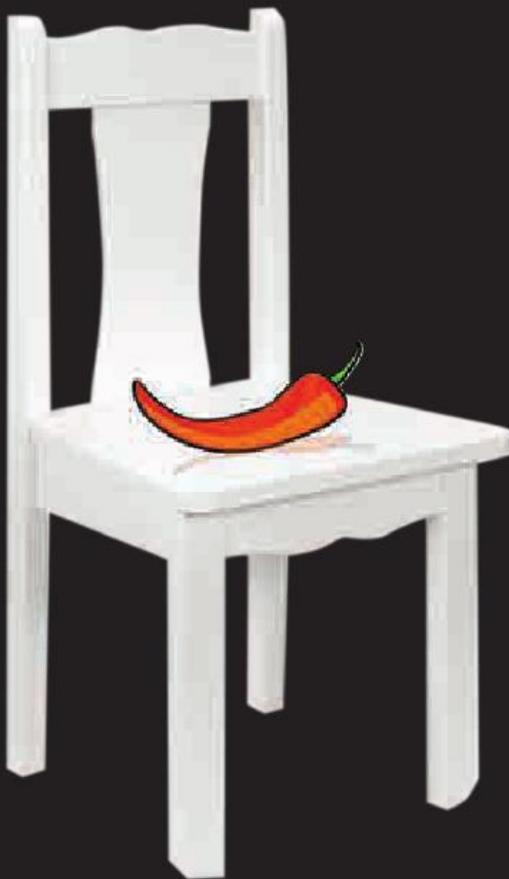
Chowara P.O. - South of Kovalam, Thiruvananthapuram 695 501, Kerala, India

*The Ayurveda People*

# FISTEL

Kshara Sutra – bedeutet Alkalisierter Operationsfaden

Eine heute noch populäre Behandlung der klassischen Ayurveda Chirurgie ist Kshara Sutra. Es ist eine minimal invasive para-chirurgische Behandlung von Fisteln mit 98% Erfolg.



**A**nal-Fisteln sind eine Erkrankung im Bereich des Mastdarms bzw. der Afterregion, eine entzündliche röhrenförmige Verbindung mit inneren Öffnungen in den Anal-Kanal und der äußeren Haut der Afterregion.

Dieser Kanal oder Eitergang, entleert sich in den Darm oder zur Haut hin mit eitrigem Sekret durch plötzliches platzen oder einreißen. Durch die Fistelöffnung treten Eiter und Sekrete der Proktodäldrüsen aus.

Proktodäldrüsen sind in der Schleimhaut des Analkanals liegende Schlauchdrüsen.

Die Hauptsymptome sind nun Schwellungen, Schmerzen, Unwohlsein und Eiteraustritt, Juckreiz im Analbereich. Weitere sind verdickte Knötchen, die blutig aufplatzen können. Schmerzen während und nach der Darmentleerung mit Analblutungen sowie auch Fieber.

Die generellen Ursachen sind Verstopfung, Traumen, Hämorrhoiden, entzündliche

Darmerkrankungen, unangemessenes proktologisches Verhalten, sexuelle Perversionen und extreme Escherichia-Koliinfektion des Kanal-Anrisses

Chirurgie und Behandlung zur Korrektur einer Fistel ist eine Fistulotomy oder

Sphincterotomy (endoskopische Behandlung). Diese sind mögliche sogenannte

Standardbehandlungen unter allgemeiner Voll- bzw. Lokal-Anästhesie. Die Fistulotomy mit primärem Verschliessen der Wunde hat geringfügige Erfolge in den oberen Analbereichen, bei tieferen Fisteln jedoch folgt dem primären Verschliessen eine Ansammlung von innerer Gewebsflüssigkeit, wodurch ein Sekundärabzess und ein Wiederauftreten der Fistel verursacht werden kann.

Die Heilung ist daher von besonderem Interesse, da aufgrund der möglichen fäkalen Verschmutzung und Infektionen weiteres Gewebe angegriffen werden kann. Hinzu kommt, dass durch das anatomisch etwas „schwer“ zugängliche Gebiet dem Wiederauftreten Vorschub geleistet wird. Bei langwierigen Wundheilungsprozessen kann es auch zu geringgradigen Krebsgeschwüren kommen.



Die Herstellung von Kshara Sutra liegen drei Pflanzen zu Grunde:

Euphorbia nerrifolia – Wolfsmilchgewächs - Saft

Achyranthes aspera – Spreublume – als kalzinierte Asche

Curcuma longa - Kurkuma – als Pulver

Kshara Surta ist ein ayurvedisches Mittel zur Behandlung von Fisteln

Es ist ein chirurgischer Faden, hergestellt aus imprägniertem chirurgischem Faden der Stärke Barbour's Nr. 20 der wiederholt mit den 3 obigen Pflanzen präpariert wird:

dem Saft von Euphorbia nerrifolia

entsteht bei der Verdunstung bzw. gefilterten Lösung von verbrannter

Asche der Achyranthes aspera Pflanze in Wasser

feinem Pulver von Curcuma longa

Der alkalische Wert von Kshara Sutra ist 9.7PH



### Die ayurvedische Sichtweise

Ayurveda bezeichnet Analfisteln als Bhagandara. Bhagandar bedeutet röhrenartige Verbindung zwischen dem Anal-Kanal und der äußeren Hautregion der Afterregion als Ayurveda-Synonym für dieses Krankheitsbild. Ursache dieser Röhre ist eine gestörte Funktion des Apana Vayu, welches für das Gleichgewicht der drei Dosha in der Beckenregion verantwortlich ist. (Apana Vayu oder Apana Vatu ist eine Unterfunktion von Vata und befindet sich im unteren Teil des Körpers – es sorgt für die Trennung von Festem und Flüssigem im Dickdarm und auch für die Ausleitung von Wasser (Urinieren), Menstruationsblut etc.)

SUSHRUTA, Vater der modernen Chirurgie erwähnt fünf Arten von Bhagadara. VAGBHATTA drei weitere Arten

Ayurveda-Experten kommentieren, dass Analfisteln typischerweise geradezu eine Herausforderung für die

chirurgischen und medizinischen Behandlungsmethoden bedingen, da sie naturgemäß immer wieder auftreten. Sushruta hielt chirurgische Verfahren, unter Einbeziehen der Entfernung der Fistelröhre für keine endgültige Lösung und schlägt die para-chirurgische Behandlung vor. Dass die Texte eine maximale Anzahl von chirurgischen, para-chirurgischen und medizinischen Anwendungen bereit halten beweist seine Bedeutung

### KSHARA SUTRA

Kshara Sutra ist eine Kombination von Kshara ist alkalisches Salz pflanzlicher Herkunft und Sutra ein mediziniert-er Faden. In den klassischen ayurvedischen Texten wird Kshara Sutra als effektive para-chirurgische Behandlungsmethode für Bhagandaram (Fistula) erwähnt. Es ist effektiv für alle Konditionen, bei denen eine stufenweise Entfernung von überschüssigem weichen Gewebe, einschl. Hämorrhoiden, Polypen, Warzen, Papillen

und auch nicht-heilende Sinusitis und Geschwüre bei den Debridement (Wundausschneidung) ein unerlässlicher Faktor ist, um ein gesundheitliche Heilungsstruktur zu ermöglichen.

Kshara Sutra ist gewissermassen eher eine „chemische Fistulotomy“ als eine „chirurgische Fistulotomy“

### Die Methode

Es ist eine einfache minimal-invasive chirurgische Technik. Der Patient wird in die mit den entsprechenden sterilen Vorsorgemaßnahmen in Steinschnittlage (das ist eine medizinische Lagerungsposition, die vor allem bei gynäkologischen, urologischen oder proktologischen Untersuchungen bzw. Eingriffen zum Einsatz kommt) gebracht.

Mit Hilfe einer speziellen Sonde wird die Lage bzw. innere Öffnung der Fistel (analgetisch vereist) festgelegt. Es erfolgt eine einfache Naht, die mit Kshara Sutra



(alkalisierter Faden) nach 24 Stunden erneuert wird. Die Fadenenden werden dabei durch den Schließmuskel und die Fistelöffnung geführt und außen fest zusammengebunden. Die Fistel wird mittels dieses Fadens auch gemessen. Die Wundversorgung erfolgt mit mediziniertem Öl oder Ghee (geklärtes Butterfett)

Kshara Sutra wirkt auf Grund der Wirkung der chemischen (med.) Verätzung. Die Einführung in den Fistelgang kann das harte, fasrige Gewebe auflösen und letztendlich herauszuspülen und so eine gesunde Basis für die Heilung zu schaffen.

Es zerstört das befallende entzündete Gewebe im Sinus und befreit die Wunde von der Infektion. Der medizierte Faden hat einen heilkräftige Effekt auf den Fistelkanal durch die frischen und gesunden Granulationsgewebe. Die komplette Ausrottung der Infektion stellt auch eine komplette Ausmerzung der Krankheit sicher. Das Granulationsgewebe kann sich erneuern und auf natürliche Weise wachsen, frei von jeglichen Nebeneffekten.

Die stufenweise und nachhaltige chemische Aktion entfernen nicht nur die Rückstände von der Fistel, sondern mit ihrer Hilfe wird auch die neue gesunde Granulation gefördert und die lang erwartete Heilung in tieferen Gewebeschichten. Nach der ersten Naht werden wöchen-

tlche Wechsel des Fadens vorgenommen. Die Länge des Fadens wird in Zentimetern notiert., bzw. die Länge wird mittels dieses Fadens gemessen. Der Heilungsprozess lässt sich demnach an der abnehmenden Länge feststellen. UCT einfache Abschnitt Zeit, bedeutet die benötigte Zeiteinheit um den Faden um einen Zentimeter (während des Prozesses) zu kürzen, was in den meisten Fällen eine Woche bedeutet. Wenn besonders fibröses Gewebe vorhanden ist, kann diese „Schnittrate“ auch länger dauern. Während der post-operativen Phase wird der Patient angewiesen, warme Sitzbäder zu nehmen, mediziniertes Öl aufzutragen und regelmäßig leichte Abführmittel zu nehmen.

Analgetische und entzündungshemmende Arznei kann bei Erfordernis ebenso gegeben werden. Die Länge der Behandlung ist abhängig von Alter, Geschlecht, Ernährung, körperlicher Aktivität und der allgemeinen Verfassung des Patienten.

Kshara Sutra wirkt wie eine Kürette (scharfer Löffel) auf den fibrösen Belag und Haut.

Die ablaufende Ausschabung ist zurückzuführen auf die eiweißspaltenden Enzyme in dem mediziniertem Faden und auch auf die reizerregende Ätzung. Das Wiederauftreten der Krankheit liegt bei nahezu Null, denn Schnitte und Heilung verlaufen parallel.

Als Testimonial (Referenz) für Kshara Sutra's Erfolg wurde eine Studie vom Clinical Research Enquiry am IMS,BHU, Varanasi durchgeführt,

#### HOSPITALS

1. Dr. T. Sreekumar,  
Harisree Hospital,  
Mannuthy, Thrissur  
Telefon:  
91 487- 2371367,  
2374560, 09447002493

2. Dr Mohankumar,  
Vinayaka Nursing Home,  
Thrissur, Kerala  
Mobile: 9447034278

die nachwies, dass von 700 Patienten 691 Patienten = 98,7% komplett geheilt wurden. Von diesen 700 Patienten waren auch 200 Patienten, bei denen die Fisteln nach einer vorherg. Operation wiedergekehrt waren.

Es ist also eine einfache und sicher Behandlung für Anal-Fisteln (98% Erfolgsrate)

#### Warum also Kshara Sutra

- Sicherheit ohne Nebenwirkungen
- Kann auch an Patienten mit Herzerkrankungen, Atemwegserkrankungen oder endokrinen Problemen durchgeführt werden
- Kostengünstiges Verfahren
- Ausführung mit geringsten Konditionen
- Keine Zerstörung des analen Schließmuskels, praktisch keine Inkontinenz
- Lediglich lokale Anästhesie erforderlich
- Keine Antibiotika erforderlich
- Minimale Narbenbildung

### Do's and Don'ts

Do's: Den Enddarmbereich sauber und trocken halten

Viel Flüssigkeit konsumieren

Buttermilch trinken

Vorzugsweise Früchte und Gemüse essen, insbes. Gurken, Möhren, Kohl

Don'ts: Vermeidung von Verstopfung und Anstrengungen beim Toilettengang

Vermeidung von Chili, scharfer und non-vegetarian Nahrung

Vermeidung von stundenlangem Sitzen, Stehen und Gehen

Diese Krankheit wird auch von uns behandelt, nach TIM Ayurveda Qualitätsstandards. Kerala Ayurveda im MedicalParkRuhr. Behandlungen in Deutschland oder Indien möglich.

Tel.: 02305-4455-255  
www.keralaayurveda.de  
info@keralaayurveda.de





## FACKEL-TRÄGER VON AYURVEDA

**AYURVEDA** ist eine ganzheitliche Gesundheitslehre und Heilkunde und wird auch als das Wissen vom langen, gesunden Leben beschrieben. Ayurveda entstammt der alten Hochkultur Indiens vor über 2.500 Jahren. Durch genaues Studium und Beobachtung der Zusammenhänge zwischen Mensch und Natur entwickelte sich im Laufe der Jahrhunderte einzigartiges, ayurvedisches Wissen. So brachte Ayurveda die wohl umfassendste ganzheitliche Gesundheitslehre hervor, die wir kennen. Sie bezieht alle Aspekte des menschlichen Lebens ein. Das komplexe, in sich völlig schlüssige System sieht den Menschen in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele.

Anders als in anderen Teilen von Indien hat Ayurveda in Kerala seine eigene Entwicklung genommen. Obwohl die Ursprungstexte im Ayurveda gleich sind, hat das „Kerala-System“ der Behandlungen und Kuren wesentliche Unterschiede und verzeichnet mehr effektive Ergebnisse

Kerala mit seinem sanften Klima, reich an natürlichem Grün und mit einer Fülle an medizinischen Heilkräutern, die in den **Behandlungen Anwendung finden.**

Tatsächlich steht Kerala heute im Blickpunkt als Indiens zentraleres Gebiet, in dem dieses Medizinsystem besonders zielstrebig und authentisch mit viel Engagement praktiziert wird.

Auch heute praktizieren viele Familien nach den alten Traditionen ihrer Vorfahren. Eine dieser Familien ist die des verstorbenen Vaidyalanidhi Dr. M. S. Chandrasekharan Nair, der das Sree Sankara Ayurveda Vaidyasala 1975 gründete. Er galt als einer der erfahrensten, führenden Ayurveda Praktiker in Kerala und war Mitglied der Ayurveda Fakultät der Universität. Heute leiten seine vier Söhne die Sree Sankara Gruppe mit mehreren Kliniken und Ayurvedazentren in Kerala sowie weiteren Städten in Indien. Bei Sree Sankara werden hochwer-

**tige ayurvedische Medizin und Pflanzenöle** in der eigenen, hervorragend ausgestatteten GMP-geprüften Fabrikation für die exklusive Verwendung in den eigenen Kliniken und für die ambulanten Patienten hergestellt.

Die Gruppe erhielt bedeutende öffentliche Anerkennungen für ihr Engagement im ayurvedischen Gesundheitswesen.

Neben den indischen Patienten kommen immer mehr Patienten aus der ganzen Welt zur Behandlung.

Nachweislich besondere Erfolge hat die Sree Sankara

Gruppe besondere Erfolge in der Behandlung von rheumatischer Arthritis, Paralysis,

Gesichtslähmung, Multiple Sklerose, Spondylitis (entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule) andere Wirbelsäulenerkrankungen und Nervenleiden. Hauterkrankungen, Allergien als auch Magersucht sowie das Burnout-Syndrom stehen im Behandlungsfocus.

**Sree Sankara Gardens, Anakkara** befindet sich eingebettet in die faszinierende üppige Berglandschaft und Gewürzgärten der Cardamom Hills, in 1.200m Höhe. Traditionell erbaut im alten Kerala Stil erbaut, bietet es Platz für zehn großzügige, geräumige

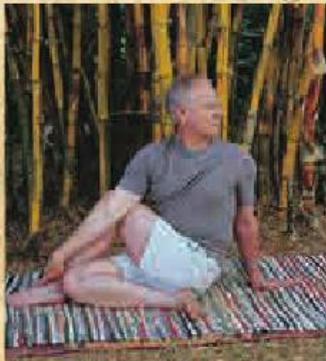
Für Interessierte, die Ayurveda, während ihres Aufenthaltes in Kerala, näher kennenlernen wollen bietet Sree Sankara Kurse, Seminare und Workshops und unterschiedlicher Dauer an.

Appartements mit eigenen Behandlungsraum. Zum Resort gehört eine Yoga-Halle und ein Meditationssaal und ein kleines Zentrum für künstlerische Darbietungen.

Verschiedene Workshops runden das Programm ab. Die Küche ist traditionell ayurvedisch-vegetarisch mit frischen Produkten, vorwiegend aus eigenem Anbau. Moderne Ausstattung wie Telefon sind vorhanden. Die ruhige Umgebung mit hauseigenem Wald- und Gartengelände und das frische, kühle Klima bieten beste Voraussetzungen für eine umfassende und ganzheitliche Therapie. Der Behandlungsplan basiert auf der gründlichen Eingang-untersuchung

Sree Sankara Ayurveda Hospital Changanacherry liegt in einem ruhigen Aussenbezirk der kleinen Stadt im Binnenland. Das einfachen Hospitalzimmer gruppieren sich mit umlaufender Terrasse um einen kleinen grünen Innenhof. Alle diagnostischen Einrichtungen sind ebenso vorhanden wie die entsprechenden Behandlungsräume.

In allen Einrichtungen der Sree Sankara Gruppe sind **tudierte, hochqualifizierte Ärzte und ein gut geschultes, langjährig erfahrenes Therapeuten- und MassageTeam** sind „rund um die Uhr“ verfügbar. Auch die familiäre Atmosphäre und die fürsorglich aufmerksame Behandlungen tragen erheblich zur Genesung bei.



Zur Sree Sankara Gruppe gehören folgende Einrichtungen:

Sree Sankara Hospital in Changanacherry und Thiruvalla  
Sree Sankara Gardens, Anakkara, Kumily  
Sree Sankara Ayurveda Hospital, Kochi  
Sree Sankara Ayurveda Hospital, Paravur, Kollam  
Sree Sankara Ayurveda Vaidyasala, Gurgaon, New Dehli  
Sree Sankara Santhwana, Mumbai

#### KONTAKT-ADRESSEN:

Sree Sankara Community for Ayurveda Consciousness Ltd.  
Sree Sankara Buildings, Mannam Road, Perunna P.O. Changanacherry 686102  
Tel. +91-481-2400504, 2401154, 2401480 Fax 0481 2421974  
Email: [sscac@md2.vsnl.net.in](mailto:sscac@md2.vsnl.net.in) web: [www.sreesankara.com](http://www.sreesankara.com)

#### DEUTSCHLAND-KONTAKT

Ayurvedic Traditions – Ayurveda Health Care  
Tel. 0521-93 44 388  
Email: [info@ayurvedatraditions.de](mailto:info@ayurvedatraditions.de)  
web: [www.ayurvedatraditions.de](http://www.ayurvedatraditions.de) und [www.magic-of-india.de](http://www.magic-of-india.de)

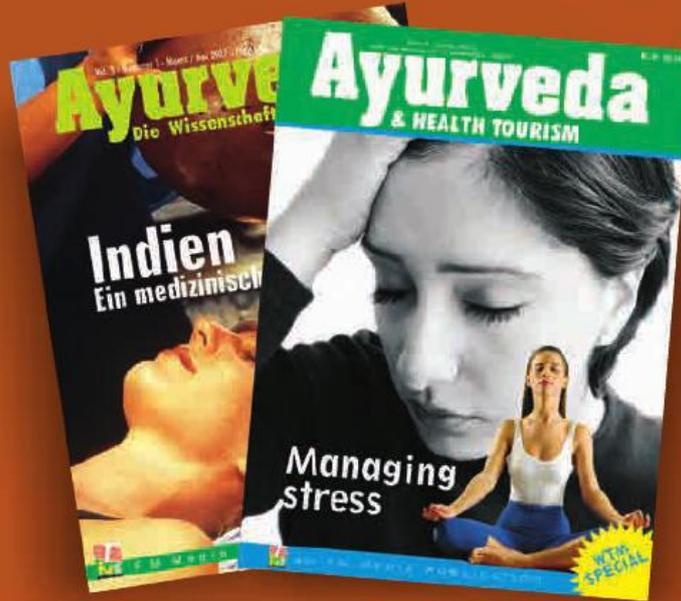
# Ayurveda

& HEALTH TOURISM

**SUBSCRIBE  
ENGLISH EDITION  
NOW**

# Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens



SUBSCRIPTION*	Period	India	Overseas
	One year	Rs. 190/-	US\$ 19/-
Three years	Rs. 550/-	US\$ 55/-	
Five years	Rs. 900/-	US\$ 90/-	

\* Including postal / courier charges

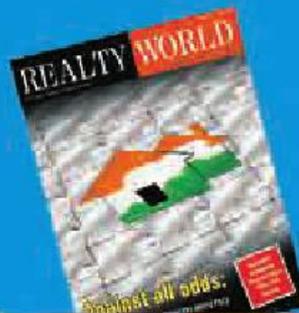
All payments to be made in favour of: M/s FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT LTD, Namaskar Bldg, Palarivattom, Kochi -682025, Kerala, India, Tel/Fax: 91 484 2341715, 4054189, Email: ayurvedamagazine@gmail.com, Web: www.ayurvedicproducts-services.com www.ayurvedamagazine.org

## GROUP PUBLICATIONS



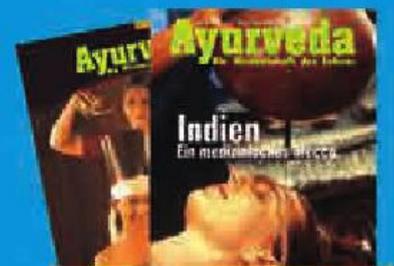
Malayalee  
**SANGAMAM**

The largest circulated Malayalam newspaper in America  
Published from Chicago & New York



**REALTY WORLD**

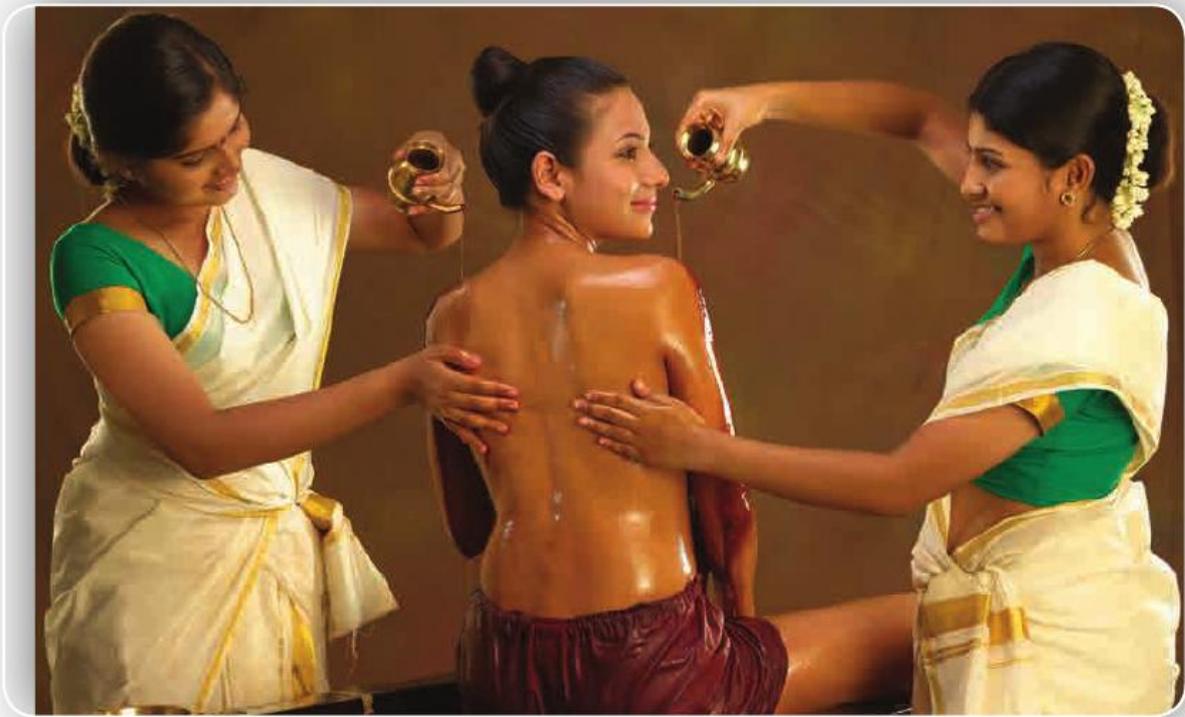
A quarterly update of Indian Real estate scenario



**Ayurveda**  
Die Wissenschaft des Lebens

GERMAN EDITION

Online editions: [malayaleesangamam.com](http://malayaleesangamam.com) | [ayurvedamagazine.org](http://ayurvedamagazine.org) | [ayurvedicproducts.service.com](http://ayurvedicproducts.service.com)  
| [therealtor.co.in](http://therealtor.co.in) | [indiaatbest.com](http://indiaatbest.com) | [keralaatbest.com](http://keralaatbest.com) | [cochinatbest.com](http://cochinatbest.com)



[www.ayurport.com](http://www.ayurport.com)

Ayurveda treatment a few clicks away

Are you suffering from chronic ulcer, migraine or backache? Or do you want to know where you can get the best doctor and the treatment? Or do you want to get rid of your excess fat or get rejuvenated? You have the answer in a few clicks at [www.ayurport.com](http://www.ayurport.com). You can now speak to an Ayurveda specialist in India, Sri Lanka, England or Germany and make a decision where to go and take a treatment. Even you can compare the prices and make an instant reservation at a clinic or resort.

A portal with these and much more customer-friendly facilities has been developed under the guidance of Ayurveda Doctors by Aymex Service Pvt. Ltd in Kerala, the cradle of Panchakarma Therapies. Ayurport is a one-stop shop for Ayurveda service providers globally. Ayurveda doctors, practitioners of Traditional medicine, therapists, trainings centres, yoga centres, organic bio shops and travel agents worldwide are

brought together to a platform, free of cost, so that they can interact with their customers and other service providers. It is the intention of the portal provider to bring Ayurveda as the leading medical system of the world because it has been tested through the centuries.

Miss Helen Milz could get up from her wheel chair and walk after a 10 days Ayurveda Treatment in Kerala. She came to know about Ayurveda from Mr Joseph Kaduthanam, a travel agent in Germany. He arranged her Ayurveda treatment in Kerala, as she could **not find help in Germany for more than five months.** As Mr Milz saw his daughter walking, he prompted Mr Kaduthanam to spread the hidden treasures of Ayurveda world over. Mr Kaduthanam was already engaged in Ayurveda medical tourism since 1985. **The first medical tourist was Mrs. Mueller**, a 65-year German lady, who got relief from her rheumatic complaints

through Ayurveda. In fact her story was broadcast on ZDF, a German TV which ignited interests on Ayurveda in Germany.

With more people in the West realising the effectiveness of traditional and Herbal medicine in treating chronic diseases over modern medicine using chemical drugs, Ayurveda is getting an upper hand in the modern world. Even international organisations such as World Health Organisation are supporting traditional medicinal systems for treating chronic diseases of billions of people around the world. Ayurveda offers effective treatment against chronic diseases. Few people in world are aware of this. Many are brought to think Ayurveda as a massage system. Only a fortunate few, like Helen Milz had the chance to know about Ayurveda. The developers of 'Ayurport' firmly believe that in a few years Ayurveda would top the medical world offering effective treatments against chronic diseases.

## SALAMBA SIRSASANA DER KOPFSTAND

Der Kopfstand, Sirsasana, wird im Yoga als der „König der Asanas“ bezeichnet.

Dieses wohl wichtigste Asana ist sehr vorteilhaft für die Gehirndurchblutung und für die Sauerstoffversorgung des Gehirn.

A P Jayadevan

Die alten Bücher im Yatha Yoga bezeichnen Sirsasana als den König aller Asanas. Er hilft dem Gehirn bei der Durchblutung und sorgt für Sauerstoff. Die regelmäßige Praxis stellt eine gesunde und gute Durchblutung des Gehirns sicher, verjüngt die Gehirnzellen, erhöht das Denkvermögen und macht klarer.

Eine gute Blutversorgung der Hypophyse und der Zirbeldrüse ist wichtig für unser Wachstum, Gesundheit und Vitalität.

Diese Position wirkt bei Schlaflosigkeit, Gedächtnis- und Energieverlust. Er kräftigt die Lungen und sorgt für gute Körpertemperatur. Er beruhigt den Geist, stärkt Arme,

Beine sowie die Wirbelsäule und erhöht die Körperbalance. Personen mit niedrigem oder hohem Blutdruck sollten dieses Asana nicht ohne professionelle Anweisung ausführen.

Um den besten Nutzen aus der Yoga Praxis zu ziehen, sollte man auch seiner Philosophie folgen. Um die tiefere Botschaft von Yoga zu begreifen, sollte man sich gedanklich vollkommen frei machen und lernen, seinen Intuitionen zu folgen. Aufmerksamkeit sollte auch den mystischen Erfahrungen der Hatha Yoga Asanas entgegengebracht werden, um den Sinn und Bedeutung des Lebens zu finden.

Sirsasana ist eines der wichtigsten Asanas und durch seine Praxis lässt sich die tiefe Symbolik und Mystik des Yoga entdecken, um eine andere Erfahrungsebene zu erreichen. Bei dieser Position steht „alles Kopf“ und das kann die Entdeckung neuer

Sichtweisen und Perspektiven sein. Hier bildet nun anstatt unserer Füße, unser Kopf

die Erdung und Verbindung zum täglichen Leben. Während des Kopfstandes ist das Wurzelchakra (Moodlahara) in der Spitzenposition.

Das Kopfchakra, der tausendblättrige Lotus (Sahasrara) ist verwurzelt mit dem Erdboden. In der Normalposition, fallen die geistlichen Inspirationen von Sahasrara (Amrithadhara) in die leidenschaftlichen Emotionen des Wurzelchakras. Im Kopfstand können diese Leidenschaften nun kontrolliert und günstig von den

geistlichen Inspirationen von Sahasrara genutzt werden

Die Technik

1. Legen Sie eine dicke Matte auf den Boden und knien Sie sich darauf.

2. Die Unterarme auf die Mitte der Matte legen und mit den Händen die Form einer Tasse bilden.

3. Legen Sie die den Scheitel so auf die Matte, der Hinterkopf berührt die Handinnenflächen ( dabei können Sie die Knie zum Kopf hin bewegen)

4. Nachdem Sie den Kopf auf die Matte platziert haben, lösen Sie die Knie vom Boden, indem Sie die Zehen näher an den Kopf führen.

5. Einatmen und die Beine leicht mit gebeugten Knien anheben. Beide Füße sollten simultan sein.

6. Nun die Hüften dehnen/verbreitern, Knie anheben in Richtung der Decke bringen, dabei die Knie gebeugt lassen

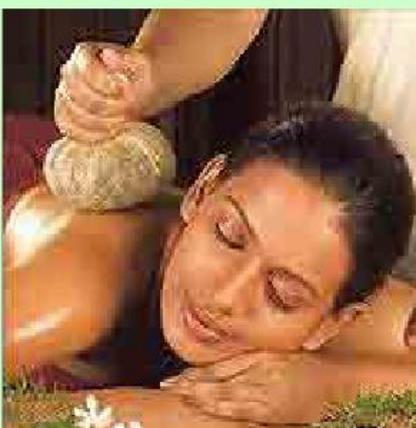
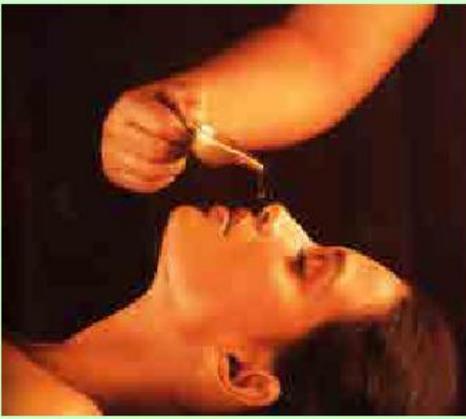
7. Nun langsam die Beine hochstrecken und auf dem Kopf stehen, so dass der ganze Körper senkrecht zum Boden ist. Diese Endposition etwa für eine Minute einhalten (je nach Kondition) – Knie beugen und langsam wieder zu Boden bringen in die vorherige Position zurückkommen

Es gibt es zwei hier wichtige Punkte zu beachten: Der erste ist, die maximal mögliche Distanz zwischen den Schultern und den Ohren bei dieser Position. Die Schultern neigen leicht dazu sich in Richtung der Ohren hochzuziehen, dadurch wird die Halswirbelsäule gepresst bzw. zusammengedrückt. Längerer Druck auf die Halswirbelsäule kann Nackenverletzungen nach sich ziehen. Wenn der Abstand jedoch eingehalten wird

ist der Nacken während dieser Pose geschützt.

Zweitens sollten Körper und Wirbelsäule gut ausgerichtet sein, und zwar so wie bei Tadasana der leichten „Berg-Position“. Das Skelett ist so zu justieren, dass das Gewicht hauptsächlich von den Knochen als von den Muskeln unterstützt wird. Das bedeutet, das die Ohren, die äußeren Schulter-, Hüften- und Kniebereiche sowie die äußeren Fußgelenke alle in einer Linie senkrecht zum Fußboden sind. Den unteren Rückenbereich zu stark gebeugt zu halten ist ungesund, da es hier zu Druck





## AYURVEDA traditionell im Ursprungsland

Harmonie für  
Körper, Geist und Seele

Authentische, ganzheitliche  
Ayurveda-Kuren in KERALA

Individuelle Gesundheitskuren  
Regeneration, Revitalisierung,  
Verjüngung, Vorbeugung

Medizinischer Ayurveda  
Intensivbehandlungen bei  
chronischen Erkrankungen

Kompetente Beratung und Service  
durch eigene qualifizierte und  
gründliche Ausbildung im  
Ayurveda & Gesundheitsbereich  
in Deutschland und Indien

Informationen - Kontakt - Buchungen

### Kerala Traditions

Ayurveda Health Care & Travel

Tel: +49 521-93 44 388

Email : [info@ayurvedatraditions.de](mailto:info@ayurvedatraditions.de)

[www.keralatraditions.de](http://www.keralatraditions.de)

auf die Lendenwirbelsäule kommt und dies erfordert außergewöhnliche Muskelanspannung, um diese Pose zu halten.

Der Kopfstand erfordert Bauch- und Zwerchfellatmung. Anfänger sollten sich zu-nächst für die Bauchatmung entscheiden. Ein Neuling benötigt die Unterstützung eines Freundes oder er sollte die Übung an einer Wand durchführen. Die Anwesenheit eines guten Lehrers ist zwingend erforderlich bei diesem Asana, denn eine falsche Ausführung und Position kann Schmerzen im Kopf, Nacken und Rücken verursachen. Man muss wissen, dass in dieser Position, das gesamte Körpergewicht auf dem Kopf allein lastet.

Anfangs mag es schwierig sein, diese Position zu erreichen. Für Männer ist gewöhnlich die geringe Flexibilität eine Herausforderung dar. Bei Frauen ist die relativ geringere Kraft im Oberkörper problematisch, da bei diesem Asana ein höheres Gewicht auf Hüften und Oberschenkeln ruht. Um dies zu erreichen und gewichtsmässig auszubalancieren, ist es nötig mehr Kraft in den oberen Gliedmassen, Rücken und Bauchbereich zu entwickeln. Männer sollten versuchen, in den Hüften flexibler zu werden. Mit jeder Position, die Kraft im Bauchbereich, Rücken und den oberen Extremitäten entwickelt und mit jeder Position, die die Flexibilität der Hüften verbessert kommt man auch Erfolg beim Kopfstand näher. Viele sagen Sirsasana ist das wichtigste und vorteil-

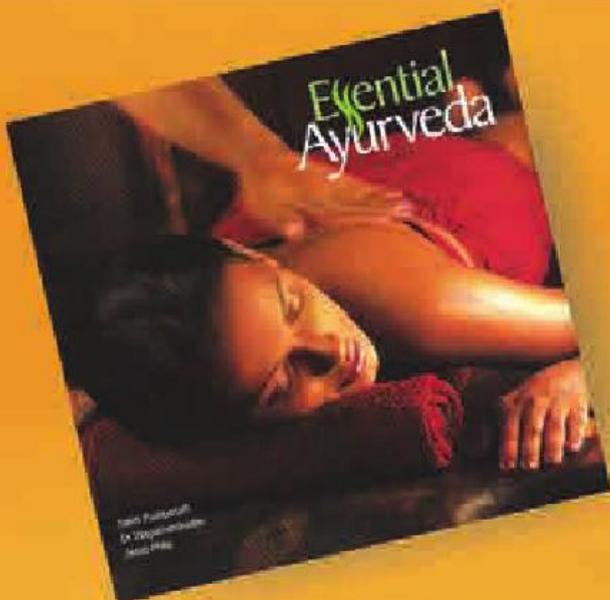
STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWS PAPER FORM IV  
AYURVEDA –DIE WISSENSCHAFT DES LEBENS

1. Place of Publication	: Kochi
2. Periodicity of its Publication	: Quarterly
3. Printers Name	: Benny Thomas
Nationality	: Indian
Address	: F M Media Technologies Pvt Ltd, 2 B Relcon Retreat, Edapally , Kochi - 24
4. Publisher's Name	: Benny Thomas
Nationality	: Indian
Address	: F M Media Technologies Pvt Ltd, 2 B Relcon Retreat, Edapally , Kochi - 24
5. Editor's Name	: Benny Thomas
Nationality	: Indian
Address	: F M Media Technologies Pvt Ltd, 2 B Relcon Retreat, Edapally , Kochi - 24
6. Name and Addresses of individuals partners or shareholders holding more than one percent of the total capital.	: The Newspaper is owned by F M who owns the newspaper and Media Technologies Pvt Ltd, a Private Limited Company.
1. Sri Benny Thomas , Pampackal, 50, 483 A, Ponayil Kochi - 24	
2. Sri Shaju Joseph, Pulichamakkil, Thattekad P. O, Kothamangalam.	
3. Sri Jose Sebastian Parathottathil, Mannackanadu P. O, Kottayam.	
I, Benny Thomas, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.	
Kochi 28.02. 2009	Benny Thomas Publisher

hafteste Asana im Yoga. Demzufolge wird diese Pose oft als „König“ der Asanas bezeichnet. Der Schulterstand Sarvangasana wird als „Königin“ der Asanas bezeichnet. Sirsasana regt das ervensystem an, während Sarvanagasana es beruhigt. So Yoga

Meister empfehlen, Sarvangasana nach Sirsasana für etwa den gleichen Zeitraum wie zuvor Sirsasana praktizieren soll.

*Der Autor ist Wissenschaftler für Sanskrit an der Sree Sankaracharya Sanskrit Universität, Kalady, Kerala*



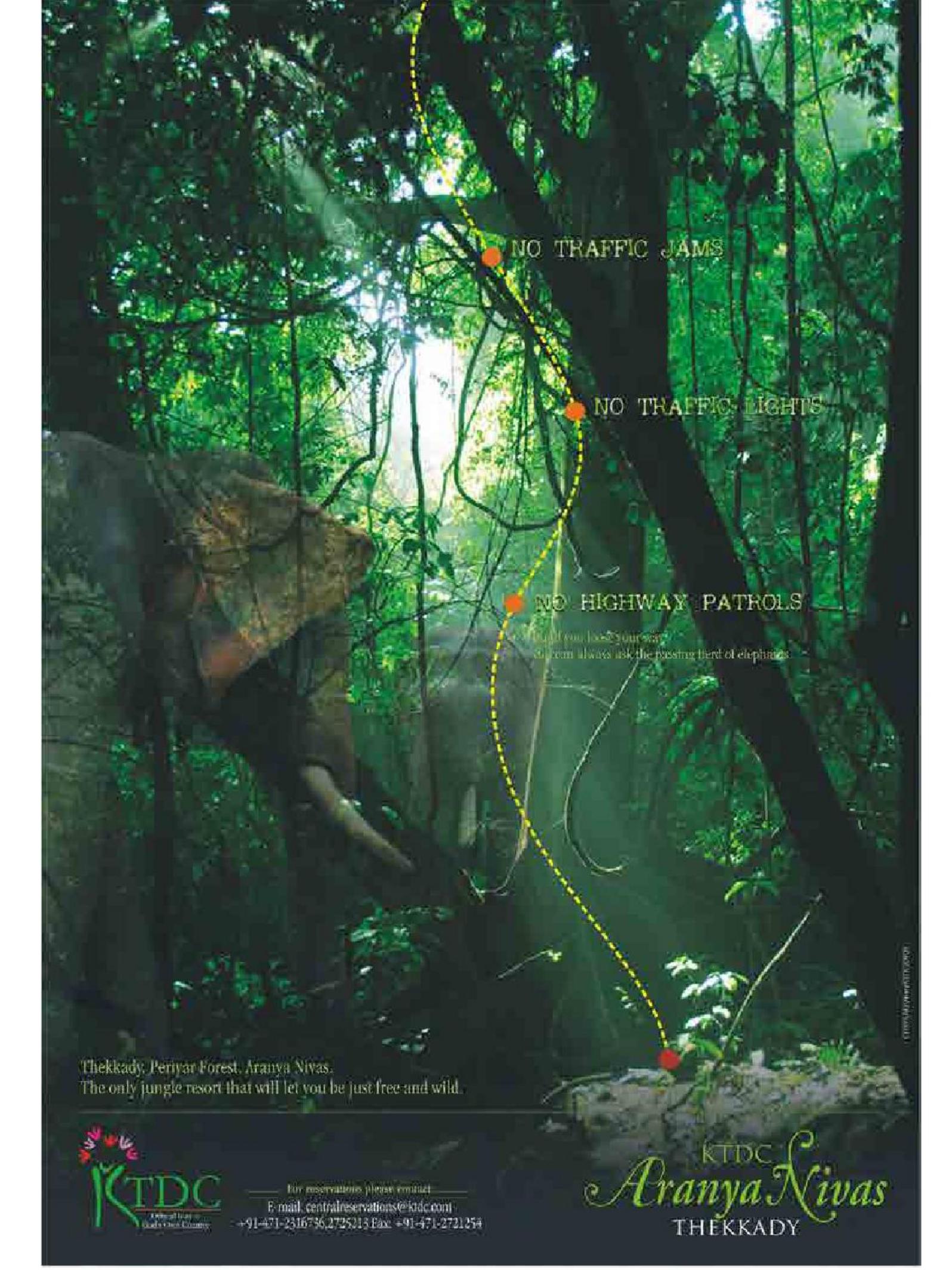
## Ein allumfassendes Buch über Ayurveda

buchen Sie Ihre Kopie durch

E-mail: [dbbooks@email.com](mailto:dbbooks@email.com)

[www.dbventure.com](http://www.dbventure.com)

[www.salimpushpanath.com](http://www.salimpushpanath.com)



NO TRAFFIC JAMS

NO TRAFFIC LIGHTS

NO HIGHWAY PATROLS

Could you lose your way?  
No, from always use the passing herd of elephants.

Thekkady, Periyar Forest, Aranya Nivas.  
The only jungle resort that will let you be just free and wild.



For reservations please contact  
E-mail: [centralreservations@ktdc.com](mailto:centralreservations@ktdc.com)  
+91-471-2316736, 2725213 Fax: +91-471-2721254

KTDC  
*Aranya Nivas*  
THEKKADY

© 2004 Aranya Nivas

## Entdecken Sie die Heilkräfte der Natur – mitten in der Natur !

AyurvedaGram, der ideale Platz zur Entspannung und Erholung von Körper, Geist und Seele. Authentische Ayurveda-Behandlungen inmitten eines wunderschönen weitläufigen Gartengeländes und gepflegtem Ambiente. Lassen Sie sich entführen in eine ganz neue Welt von besonderem Charme, und einem Leben voller Wohlfühl. Entdecken Sie die seit Jahrhunderten bewährten, effektiven Heilkräfte.



### Stirnguss

Bei mentalem Stress, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und neurologischen Beschwerden



### Ölbad

Verjüngt den Körper, befreit von Muskel- und Gelenkschmerzen



### Ölbehandlung des Nackens

Behandlung bei Spondylitis, Bandscheiben-Problemen, Nackenschmerzen



### Pulvermassage mit Kräutern/Pflanzen

Zur Gewichtsreduzierung, Entgiftung und sorgt für feinen Glanz



### Massage mit Kräuterbeuteln

Bei verschiedenen Körperschmerzen



### Augenbehandlung

Sorgt für Beruhigung der Augennerven, reduziert Anspannungen, verbessert die Sehkraft



### Reisbeutelmassage

Effektive Anwendung bei rheumatischen Beschwerden



### Ganzkörper-Ölmassage

Unterstützt den Energiefluss des Körpers, revitalisiert die Zellregenerierung fördert die Entspannung



KERALA  
ayurveda

AyurvedaGram™  
HERITAGE WELLSNESS CENTRE

### Für weitere Informationen und Reservierungen :

Ayurvedagram Heritage Wellness Centre, Hemandasthali, samanthanahalli Post, Whitefield, Bangalore – 560 067, India. Tel: +91 80 65651090/91, +91 9845071000  
Email: info@ayurvedagram.com, response@ayurvedagram.com www.ayurvedagram.com