

Band 6- Nummer 1 März / Mai 2010 - Preis : Rs. 50, €4.80

Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

“FRÜHLING” im Herbst

**ZURÜCK IM LEBEN –
Rückkehr eines
Koma-Patienten
ins Leben
mit Hilfe
von Ayurveda**

Geriatrische Behandlung im Ayurveda

**Nachhaltige Kur bei
geschwollenen Augen**

**Nasen-Spezialbehandlung
bei neurologischen
Erkrankungen**

**Vitales Herz
mit Yoga Nidra**



F M MEDIA PUBLIKATION



ITB
Spezie

Indische Herbal (Ayurvedische) Produkte

BACFO ist eine **ISO 9001:2008**, HACCP und WHO-GMP zertifizierte Unternehmen, und gehören zur weltweit berühmten AKC Gruppe. Basiert auf firmeneigene Forschung und Entwicklung stellen wir gesundheits-und körperpflegende Herbalprodukte her. Wir exportieren unsere Produkte schon in mehr als 20 Länder.

➤ **Forschung und Entwicklung Abteilung von BACFO ist ordnungsgemäß vom Department of Scientific & Industrial Research (DSIR), Ministerium für Wissenschaft und Technologie, Regierung von Indien anerkannt.**

BACFO wurde durch PHARMEXCIL (Ministry of Commerz und Industrie, Indien) für "Outstanding Achievement Export 2009 award" verliehen.



Formulierung • reinen Kräutern • Bio-Kräuter • Klassische Produkte

Handels Anfragen gewünscht

Kaufen Sie alle unsere Produkte on-line unter www.bacfo.com

BACFO Pharmaceuticals (India) Limited

(ISO 9001: 2008, HACCP, WHO GMP Certified)

Corporate Office: AKC House, E-27, Defence Colony, New Delhi-110 024 (India)

Tel.: +91-11-24339900 | Fax: +91-11-24339300 | E-mail: bacfo@akcgroup.com | www.bacfo.com



Das Kalari Kovilakom Indien's edelster Ayurveda-Healing Palast

Das Kalari Kovilakom ist Indiens ultimativer Ayurveda-Palast, der ohne Kompromisse den uralten Prinzipien der Ayurveda-Tradition folgt. Das königliche Ambiente des Maharaja-Palast verschmilzt mit der Heiligkeit eines Ashrams.

Wer hier eintritt, lässt sein bisheriges Leben und den Alltag hinter sich und betritt ein Reich, in dem sich der letzte Maharaja und seine Königin wohlfühlte. Diese Gefühl, in die sagenumwobene Märchenwelt des Prinzen Dharmavarman einzutauchen und mit jedem Atemzug die Geschichte Indiens im 19. Jahrhundert einzusatmen, ist einzigartig und unübertrefflich. Gönnen Sie sich Erlebnis, dass Sie nie vergessen werden.



Erfahren Sie, wie es ist und wie sich anfühlt, wie ein König und eine Königin behandelt zu werden und alle Sinne zu inspirieren. Lassen Sie sich mit den exquisitesten Ayurveda-Behandlungen verwöhnen.

Dank richtiger Ernährung, Yoga, Meditation und der Weisheit der ayurvedischen Heilkunst werden Sie total ausbalanciert, entspannt und mit neuem Lebenselixier in die Zukunft sehen.

Das Kalari Kovilakom im sonnigen Süden Indiens bietet Individualisten ein Maximum an Komfort und erstklassigem Service für höchste Ansprüche.



The Palace For Ayurveda
| a cgh earth experience |

www.cghearth.com

Haupt-schriftleiter
Benny Thomas

Content
Independent Media

Formgebung und Entwurf
Renu Arun

Experten-team

Dr G S Lavekar (Director-General, CCRAS)
Dr K. Rajagopalan
Prof. (Dr) K. Muralidharan Pillai
Dr P K. Mohanlal (formerly Director,
Ayurvedic Medical Education, Kerala)
Prof. (Dr) K.G. Paulose (Vice-Chancellor,
Kerala Kalamandalam Deemed University,
Cheruthuruthy, Thrissur)
Dr M E Sama (Professor, Ayurveda College, Kottakkal)

Linguistische Beratung

Rosemarie Kelle (rosi.kelle@rediffmail.com)

Geschäftspartner Uebersee

USA: CHICAGO Vincent Joseph Ph: 847 299 9954
USA: NEW YORK Vincent Sebastian
Mobile: 1 917 992 9629
USA: CALIFORNIA Wilson Nechikat
Ph: 408 903 8997
CANADA Jose Sebastian Ph: 416 - 509 - 6265
UNITED KINGDOM Philip Abraham
Ph: 020 85021281
SWITZERLAND Dr George Sebastian
Ph: 527204780
IRELAND Thomas Mathew
Mobile: 00353 87 123 6584
UAE Ms Malik News Agency Llc Ph: 04 2659165
SINGAPORE Stephen Anathas Ph: +65 622 63069
GERMANY Thomas Vallomtharayil
Ph: 02305 4455 100
AUSTRIA Thomas Kalapurackal
Ph: 0043 6991 9249829
KOREA Dr A. Thomas
Ph: 0082 1043 751470

Geschäftspartner Indien

NEW DELHI S Unni, Mob: +91 99107 27307
Mob: 09868885599
KOLKATA: Samir Guha Ph: +91 33 2465 6681
MUMBAI: Mohan Iyer Ph: +91 22 6450 5111
AHMEDABAD Madanan MA
Ph: 27477629 Mob: +91 98980 02522
HYDERABAD Vinod Menon,
Ph: 09246828120
BANGALORE Kaustuv Das Ph: 0 9900513189
THIRUVANANTHAPURAM Kurian K. Raju
Ph: +91 471 232 5565, Mob: +91 94461 06644
CHENNAI Sathesh C Anand Ph: +91 98410 23010

Geschäftsführung

FM Media Technologies PVT Ltd, 2B, Relcon Retreat,
Prasanthu Nagar, Edappally,
Kochi - 682024, Kerala, India.
Tel/Fax: +91 484 2341 715
Email: ayurvedamagazine@gmail.com
www.ayurvedamagazine.org
www.ayurvedicproducts-services.com

Herausgegeben, gedruckt und publiziert durch
Benny Thomas,

FM Media Technologies PVT Ltd, 2B, Relcon Retreat,
Prasanthu Nagar, Edappally,
Kochi - 682024, Kerala, India.
Editor: Benny Thomas

Gedrukt durch: Sterling Print News (P) Ltd, Des: No - 496/949, Pambalam-Chancellor Road,
AIMS Pambalam PO, Cochin - 682 041, Ph: +91 484 2300404, Fax: Ms: 5 T Kaddur & Sons, PB
No. 3427, Vakkamam Road, Kochi 33

Widerrechtlich: Die Aussagen in diesem Magazin werden nicht von der Food and Drug Administration der USA oder anderen Landesbehörden oder von den Behörden, die in diesem Magazin zu finden sind, gemacht oder durch diese Behörden zu bestätigen oder zu bekräftigen. Sie sind nicht die Meinung der Redaktion. Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden oder Krankheiten haben, konsultieren Sie Ihren Arzt. Auch wenn Sie gewisse Behandlungsmethoden nicht ausprobieren oder abgeben wollen. Alle Beiträge sind der Information dienlich.

Eine völlige Gelegenheit

Früher hatte man immer den Begriff 'Familienarzt' gebraucht. Der Familienarzt war immer da, den Patienten mit Rat und Tat zu helfen und diese Methode hatte auch gewisse Vorteile im Vergleich zu den heutigen Superspeciality Krakenhäusern. Im Westen kennt man heute den Begriff Familieinrzt kaum. Die Ärzte, die in diesen sogenannten Superspeciality Krankenhäusern beschäftigt sind, haben wenig Kontakt mit dem Volk.

Die neuen Neigungen weisen jedoch darauf hin, dass die normalen Leute von den Spezialärzten Abstand nehmen und suchen einen allgemeinen Arzt. Sie haben ein sicheres Interesse für die gänzliche and totale ärztliche Behandlung entwickelt.

Das ist für Ayurveda ein gutes Zeichen. Das altindische Behandlungssystem verliess sich auf die hiesig erreichbaren und zwar billigen Pflanzen für die Vorbereitung der Medizin.

Diese leicht entwickelte Medizin ohne Nachwirkungen konnte auch schwere Krankheiten heilen. Das ist ein Vorteil, den wir unbedingt weit verbreiten soll. Schliesslich soll Ayurveda auch seinen wohlverdienten Ruf haben.

Wir hoffen, dass diese von CII organisierte und mit der AYUSH abteilung verbundene und von 24-26 März in Kochi, Kerala, abgehaltene Tagung mit neuen Ideen in diesem Bereich auftreten wird.

Wir freuen uns bekanntzugeben, dass ab dieser Herausgabe; Ayurveda Die Wissenschaft des Leben auch in Korea zur Verfügung stehen wird.

FOLGENDEN

Titelgeschichte



24 "FRÜHLING" IM HERBST

Geriatrische Behandlung
im Ayurveda

- 30 WEITsichtig sein
- 34 Ruhig bleiben
- 35 Richtig essen Gute Bewegung
- 38 Beruhigung des Herzens

8 AUGENSCHWELLUNGEN – NEIN DANKE

Manchmal hat man geschwollene Augen, wenn man morgens aufsteht. Gewöhnlich verschwindet das nach einigen Minuten. Bleibt die Schwellung jedoch bestehen, kann das verschiedene Gründe haben. Gut ist dann eine natürliche Vorbeugung...

12 NASYA KARMA

„Nasya Karma“ nutzt den Teekshna Dravya-Wirkstoff bei der Koma-Patienten



18 ZURÜCK IM LEBEN

Nachdem ein Unfall in fast das Leben gekostet hätte, kehrt Reji Mathew langsam, zurück in die Welt von Skizzen und Plänen – dank Ayurveda

42 DIE ROLLE DES AYURVEDA BEI DIABETES MELLITUS

Bleiben Sie in der Nähe von Natur Leben Sie das Leben in vollen Zügen

UMWELTBEDINGTE EXZELLENZ,
WIDMUNG, WISSEN, FACHKOMPETENZ

VERJÜNGUNG. IMMUNITÄTSBILDUNG GEBÄUDE.
STRESSBEWÄLTIGUNG. WIRBELSÄULENTHERAPIE.
KRANKHEITSSPEZIFISCHE BEHANDLUNGEN



Es liegt an den Ufern des Periyar (Purna Fluss) und die längste und heiligsten Fluss von Kerala, Nagarjuna Ayurvedic Centre, Kalady, bietet eine einzigartige Heilumgebung, die von üppigem Grün und ruhiger Umgebungen steigerte ist. Eine Heilumgebung ist eine, die uns besser fühlt. Und sich besser zu fühlen ist der Schlüssel immer besser zu werden. Dies führt zu einer schnelleren Genesung der Patientin, reduziert Schmerzen oder weniger auf starke Analgetika, eine größere Zufriedenheit der Patienten und weniger Stress bei den Mitarbeitern.

Das Zentrum ehrt die Bedürfnisse der Patienten und hilft ihnen, mit ihren eigenen inneren Selbstheilungskräfte zu verbinden. Entwickelt, um die Körper, Geist und Seele zu unterstützen, die Heilung Ambiente in und um das Zentrum einen großen Einfluss auf die Genesung.

Nagarjuna Ayurvedic Centre liegt nur 9 km vom internationalen Flughafen Cochin. Der nächste Bahnhof ist Angamaly, die nur 12 Kilometer entfernt ist. Die hohen Standards der Einrichtungen, dienste und behandlungen die das Zentrum zur Verfügung gestellt haben und weltweit akzeptiert worden, trotz der Lärm von Flugzeugen, die nähert sich in der Nähe von Cochin Inter-national Airport. Dies ergibt sich aus der Tatsache, dass dieses Zentrum. ganze Jahr hindurch besetzt ist.

Das beste von aauthentischem Ayurveda

Neben leichten Zugang zu dem Wissen, Fachwissen und die Erfahrung von einigen der angesehensten Ayurveda-Gedanken, hat das Zentrum ein Team von qualifizierten, erfahrenen und engagierten Ärzten, Therapeuten und Support-Mitarbeiter, besonders in der Behandlung Protokolle, die von der R & D Division von Nagarjuna entwickelt ausgebildet, die zeitlich-geprüfte Ayurveda-Schriften und die alte Weisheit, die sie verkörpern. Das Zentrum bringt die gesamten Ressourcen der Gruppe zum für die Nutzen seinen Patienten.



Karkataka Chikitsa

Ayurveda-Behandlung während der Regenzeit

Das Zentrum hat spezialisierte Behandlungsprotokolle für die Karkataka Monate (Juli-August) entwickelt, wann der Monsunregen auf dem Höhepunkt sind. Während dieser Zeit ist die Erde kühl mit frischen Sprossen der Vegetation überall. Da das Klima kühl und komfortabel ist, ist der Körper stärker auf die Immunität-Gebäude, krankheitsspezifische und verjüngende Therapien.

Es hat sich gezeigt, dass verjüngende Behandlungen während dieser Zeit verabreicht, immer eine Person Krankheitsfrei für das gesamte Jahr.haltet.





NAGARJUNA
AYURVEDIC GROUP



Umfassende Infrastruktur und Einrichtungen

Medical

- 16 gut ausgestattete Behandlungsräume (für Männer und Frauen getrennt) mit Post-Verwertungsanlagen
- Einrichtungen zur Behandlung von 30 Patienten zu einer Zeit,
- der Anstaltsarzt
- Ärztin & Therapeutin kümmern die Patientinnen
- Zugänglichkeit zu den Dienstleistungen der Allopathie- Arzt zu bestimmten Patienten Anforderungen anzugehen.
- Yoga und Meditation unter der Aufsicht von ausgebildeten Instruktoren
- die Eingewöhnung von Unterrichtern von Ayurveda, ayurvedische Weise des Lebens und der indischen Philosophie
- Ausbildung zur Vorbereitung der nahrhaft, wohlschmeckend, ausgewogene vegetarische Ernährung.

General

- Die geräumigen, elegant eingerichteten Wohn-Zimmer - Klimaanlage und nicht klimatisierte
- Sauberkeit, gut ausgestattete, moderne Küche
- Speisesaal serviert leckere und nahrhafte vegetarische Speisen und Getränke
- Kommunikations-einrichtungen, einschließlich Breitband-Wi-Fi-Konnektivität

Hauptkrankheiten behandelt

- Asthma
- Diabetes mellitus
- Verdauungsstörungen
- Erstarzte Schulter
- Gynäkologische Probleme
- Hyper cholesterolaemia
- Schlaflosigkeit
- Reizdarmsyndrom
- Lumbale zervikale
- Spondylose
- Männliche Unfruchtbarkeit
- Migräne
- Neuromuskulärekrankheiten
- Adipositas
- Osteoarthritis
- Hämorrhoiden
- Schuppenflechte
- Gelenkrheumatismus
- Ischias
- Nebenhöhlenentzündung
- Stress-bedingte Probleme



Zustimmungen und Anerkennungen

Das Referat für Tourismus, Regierung von Kerala hat das Zentrum mit der Verleihung des "Zertifizierung Green Leaf" für die Kombination von klassischen Ayurveda-Behandlungen mit moderner Ausstattung und Ambiente genehmigt.

Das Zentrum hat auch den Preis für das beste bewährt und klassifiziert Ayurveda-Zentrum" in dem Staat gewonnen.

Im Jahr 2009 hat Ayurveda Hospital Management Association von Kerala die folgenden Auszeichnungen auf dem Centre:

- Das beste Panchakarma-Theater in der Staat von Kerala
- Das besten Fall- Datenblatt und Dokumentation in der Staat von Kerala.



Was ist NEU?

SPINE SPEZIALITÄT begann im Zentrum

Die Prävalenz der verschiedenen Erkrankungen der Wirbelsäule im Zusammenhang mit unterschiedlicher Intensität, ernst zur deaktivierenden Arbeit und Lebensleistung hat dazu Nagarjuna Ayurveda-Gruppe geführt, um das Konzept der Nagarjuna AYURVEDIC Spine Clinic, mit einer Reihe von einzigartigen Behandlung Protokolle zu entwickeln.

Während der Behandlung mit modernen Diagnose-Tools, das konventionelle Ayurveda, das mit dem Management von Wirbelsäulen-Erkrankungen verbunden ist, ist auch geeignet als Spezialität mit verschiedenen Techniken in der Behandlung der Wirbelsäule bereichert. Dies schließt Manipulation und Traktion Techniken aus dem "Kalari" und "Marma" Behandlungen, die einen Teil der Kampfkunst Keralas Systems sind. Die Sanierungstechniken der 'Yoga' zusammen mit geeigneten "Yogasanas" werden während der Rekonvaleszenzphase verwendet, dabei hilft die Chancen des Rückfalls zu verringern.

Um mehr zu wissen, besuchen Sie bitte: www.backpainayurveda.com



NAGARJUNA
AYURVEDIC CENTRE

Nagarjuna ayurvedischen Behandlung Dienstleistungen
Thannipuzha, Okkal PO, Kalady, Ernakulam Dist.,
Kerala, Indien - 683550
Telefon: 91 484 2462 507, 2463350
Handy: 91 9961855556, 9961883257
E-mail: nats@nagarjun.com,
drckrishnakumar@rediffmail.com



Dr Devidasan Vellodi

Manchmal hat man geschwollene Augen, wenn man morgens aufsteht. Gewöhnlich verschwindet das nach einigen Minuten. Bleibt die Schwellung jedoch bestehen, kann das verschiedene Gründe haben. Gut ist dann eine natürliche Vorbeugung...

Augenschwellungen - nein danke

Geschwollene Augen oder Tränensäcke unter den Augen behindern den Augenaufschlag und machen es schwierig zu zwinkern. Es kann auch ein stechender Schmerz entstehen und infolge eine Augenentzündung. Der geschwollene Hautbereich wird auch langsam dunkler.

Symptome: Verquollene Augenlider, Stechen in den Augen, Röte in der Augenregion. Schwierigkeiten beim Öffnen und Schließen der Augen.

Gründe: Die Haut um die Augen ist sehr dünnhäutig und empfindlich im Vergleich zu anderen Hautregionen des Körpers, es ist ein hochsensibler Bereich.

Precise Ayurveda...



Spezielle Behandlungsformen

- Arthritis & Rheumatische Erkrankungen
- Osteo Arthritis - Kniegelenkerkrankungen
- Osteoporose (Knochenschwund)
- Erkrankungen und Beschwerden der Wirbelsäule
- Multiple Sklerose Behandlung & Management
- Psoriasis-Schuppenflechte Management-Programm
- Sport-Verletzungen und Sport-Unfällen
- Atemwegs-Erkrankungen und Allergien
- Degenerative Erkrankungen (körperliche Abbauprozesse)
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Sucht-Erkrankungen
- Unterstützende Therapie bei Entwicklungsstörungen von Kindern
- MS Parkinson-Erkrankung
- Lähmungserscheinungen
- Hüftgelenks-Nekrose
- Leber-Funktionsstörungen
- Verdauungs-Störungen
- Gewichts-Management
- Altersbedingte-Erkrankungen

Wellness-Wohlfühl-Programme und Gesundheitsvorsorge

- Verjüngungs-Therapien
- Entschlackungs-und Reinigungs-Therapien
- Entspannungs-Programme (Relax&Anti-Stress Management)
- Frauenleiden 40+ (Wechseljahresbeschwerden)

- Stärkung des Immunsystems
- Gesundheitsprogramme für die Wirbelsäule
- Schlankheitsprogramme/Gewichtsreduktion
- Konditions-Programme
- Spezial-Pakete für IT-Berufe (Empfehlungen bei WRULD & Stress)
- Life-Style-Klinik für gesunde und nachhaltige Lebensführung
- Schwangerschafts-Nachsorge
- Gesundheitsvorsorge-Management
- Vorbeugung/Regeneration/Vitalisierung
- Entgiftungsprogramme
- Schönheits-Programme



KIMS AYURVEDA & RESEARCH CENTRE
KIMS Hospital, Trivandrum
Ph: +91 471 3041153, 3041154

PUNARNAVA AYURVEDA HOSPITAL
Opp. Boat Jetty, Thathampally (PO)
Alappuzha-13
Ph: +91 477 2239477

PUNARNAVA AYURVEDA HOSPITAL
Water front Facility, Cochin
Ph: +91 484 2801416



Punarnava®

AYURVEDA HOSPITAL PVT. LTD.

9001:2008 Certified

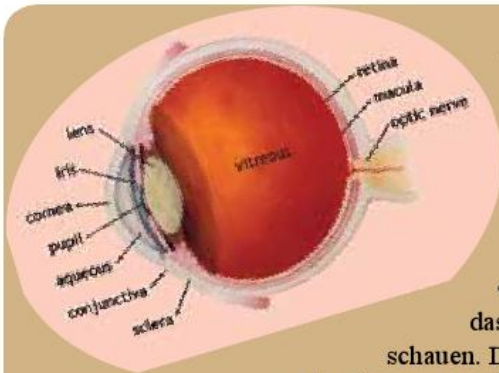
Edappally North (P.O), Cochin-24
Kerala - India

Ph: +91 484 2801415, Fax: +91 484 2801424

E-mail: punarnava@punarnava.net

Visit us : www.punarnava.net





- Machen Sie Augenübungen
 - Basis der Handflächen leicht auf die Augen pressen. Drei bis viermal tägl. wiederholen.
 - Einen Bleistift vor das Gesicht halten und darauf schauen. Den Stift langsam weiter und weiter vom Gesicht entfernen, während Sie darauf schauen. Den Stift langsam zurückführen und wiederholen.
- Eine gute Übung ist – für einige Zeit aus dem Fenster in die Ferne schauen.
- Trinken von Alkohol oder salziges Essen vor dem Zubettgehen kann die harntreibenden Hormone im Körper reduzieren, auch das hat Auswirkungen auf geschwollene Augen

Geschwollenen Augen liegen viele Faktoren zu Grund, z.B. Flüssigkeitsansammlung im Augengewebe, Fettansammlung in der Haut unter den Augen, Stress, hormonelle Veränderungen, Allergien (Irritationen von Kontaktlinsen) Hautentzündungen, Alterung, hoher Blutdruck, zu wenig Wassertrinken, längere Einnahme von Antibiotika, hoher Salzverbrauch.

Was kann man tun ?

Chronische Tränensäcke sind schwierig zu entfernen. Aber Schwellungen kann man gut mit natürlichen Hausmitteln behandeln.

Hausmittel

Aus Baumwollstoff zwei dicke quadratische Pads herstellen. In Gurkenwasser oder Rosenwasser einweichen. Die so getränkten Pads für 15 Minuten auf die Augen legen.

Kartoffeln beruhigen und lassen die Schwellungen schwinden. Rohe Kartoffelscheiben für 15 Minuten auf die Augen legen und anschließend mit kühlem Wasser abwaschen.

Zwei kalte Gurkenscheiben für 15 Minuten auf die Augen geben (der hohe Wassergehalt der Gurken kann die Schwellung reduzieren).

Die Region der Augenbrauen und die Augenhöhle mit dem Mittelfinger pressen. Das ist eine effektive Methode zur Behandlung der Augenschwellung. Das Lymphsystem wird stimuliert und entwässert.

Ayurvedische Anwendungen

- Rasnadi Chornam oder Kachoradi Chornam applizieren: Dazu 3-5g Rasnadi oder Kachoradi Chornam mit Buttermilch zu einer Paste vermischen und auf die geschwollene Augenpartie aufbringen. Nachfeuchten, wenn die Oberfläche zu trocken beginnt. Nach 30 Minuten mit kaltem Wasser abwaschen.
- Karutha Gulika: Karutha Gulika zerdrücken/pulverisieren und mit Buttermilch zu einer Paste verrühren. Für etwa 30 Minuten aufbringen.
- Augenwäsungen mit Tripala Abkochung: Amalaki-Emblia officinalis, Bibhitaki-terminalia blerica und Harithaki – terminalia chebula Das sind die drei Früchte, die in Tripalapulver enthalten sind.

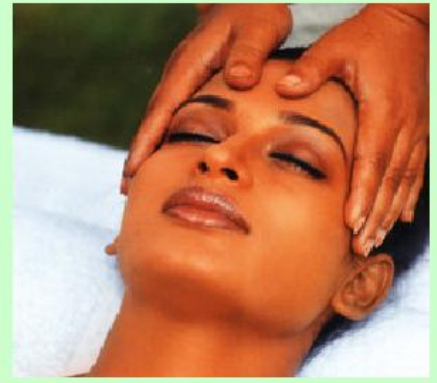
- Flüssigkeit von Aloe Vera Blättern oder Moringa oleifera in der Augenregion aufbringen.

Wenn die Probleme andauern ist ein Arzt zu konsultieren.

Vorbeugemassnahmen / Prävention:

- Mindestens 7-8 Stunden Schlaf.
- Möglichst 8-10 Glas Wasser tgl. trinken. (Wenn eine Person „ausgetrocknet“ speichert der Körper Wasser als Abwehrmassnahme. Das wirkt sich auf die Augenschwellungen aus.
- Etwas mehr Fettiges, speziell Leinsamen oder Fischöl verwenden, das hilft auch Entzündungen im Körper zu reduzieren.
- Mehrmals täglich das Gesicht mit kühlem Wasser benetzen.
- Nicht zu viel Flüssigkeit vor dem Zubettgehen.
- Sonnenbrille tragen.
- Natriumarmes Salz verwenden.
- Teebeutel in kaltem Wasser einweichen und für einige Minuten auf die Augen geben.
- Keine Antifaltencreme in Augennähe auftragen. Die Creme mag zwar die Hautporen schließen, bewirkt aber Hydratation in dem Bereich und damit Schwellungen.
- Alles, was allergische Reaktionen auslösen könnte vermeiden, z.B. Federkissen können Augenschwellungen hervorrufen.
- Augen nicht reiben.

Der Autor ist Senior Consultant am AVN Arogya Acurvedic Centre, Kochi, Kerala
Kontakt unter : drdevidasan@avnargya.in



AYURVEDA traditionell im Ursprungsland

Harmonie für
Körper, Geist und Seele

Authentische, ganzheitliche
Ayurveda-Kuren in KERALA



Medizinischer Ayurveda

Wirksame Intensivbehandlungen
bei chronischen Erkrankungen
Hochqualifizierte Ärzte

Individuelle Gesundheitskuren
Regeneration, Revitalisierung,
Verjüngung, Prävention



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



Informationen - Kontakt - Buchungen

Kerala Traditions

Ayurveda Health Care
Alter Postweg 66 - 33719 Bielefeld

Tel: +49 521-93 44 388

Email : info@keralatraditions.de

www.keralatraditions.de

Rückkehr aus dem Coma



„Nasya Karma“ nutzt den Teekshna Dravya-Wirkstoff bei der Koma-Patienten

Dr G V Karunakar

Totale Bewußlosigkeit „ohne inne“ so beschreibt Sage Sushruta das Koma oder Sanyasa Roga im Sanskrit. Ein gefürchteter Zustand, in dem ein Mensch dem virtuellen Tod begegnet, ohne Signale senden oder empfangen zu können. Es ist eine medizinische Herausforderung, auch dann zu behandeln, wenn die Chancen sehr gering sind.

Die Grundzüge

Ayurveda beschreibt dazu die verschiedenen neurologischen Konditionen (Koma-Tod) (Sanyasa Roga – Ausfall der Gehirnfunktionen und irrevsible Schäden des zentralen Nerven-systems). Syncope (Moorcha – Ausfall der Herzfunktionen mit Ergebnis der Hypoperfusion und Hypoxie des Gehirns) Asphyxia (Swasa avarodha – Ausfall der respiratorischen Atem-Funktionen) Nach Sushruta verliet eine Peson das Bewusstsein, wenn der Sensomotorik (Sanjna-

Was ist Nasya Karma ?

Nasyam Karma oder Siro Virecana (Reinigung des Kopfes) ist eine unter den Panchkarma Behandlungen. Die Durchführung erfolgt durch Einbringung/Applikation von medizinierten Kräuter-Zubereitungen, abkochungen, Pulvern, Öl oder Ghee durch die Nase. Nasya empfiehlt sich bei allen Beschwerden und Krankheiten in der oberen Nackenregion. Die Medizin, die über die Nase verabreicht wird, erreicht alle Organe und Zellen und entfernt Die gestörten Doshas aus dem Kopf. Es stimuliert das Geruchszentrum, den Hypothalamus und die schleimabsondernden Drüsen. Diese Wirkung bezieht sich nicht nur auf den Necken Sondern auf den ganzen Körper. Das gesamte Nervensystem wird stimuliert, ebenso die Schädelnerven und die Hauptfunktionen der endokrinen Drüsen. Die Medizin entfernt Schleimabsonderungen und reinigt die Kopfkanäle, stimuliert die Gehirnzellen und das Zentrale Nervensystem. Ebenso wird das Gleichgewicht der drei Doshas wieder hergestellt. Es ist eine sehr sichere und einfache Behandlungsform. Die Therapie hat einen beruhigenden Ef-

fekt auf das Gehirn und fördert den Schlaf.

Gewöhnlich wird Nasya zur Behandlung von akkuter Sinusitis, Lähmungen, Erkrankungen von Kopf, Nacken, Nase, Arthritis und der Wirbelsäule angewendet. Die Wirkstoffe die benutzt werden, sind je nach Intensität der Medizin in drei Klassen eingeteilt: Teekshna Dravya (hochintensiv) Madhyama Dravya (mittel) Mandy Dravya (leicht) und daher ist Nasya Karma also für drei Kategorien. Teekshna Nasya Karma, Madhyama nasya Karma und Manda Nasya Karma. Teekshna Nasya Karma wird meistens Angewendet bei Patienten mit erhöhtem Vata, Madhyama Nasya Karma bei erhöhtem Pitha Und Manda Nasya Karma bei erhöhtem Kapha.

Nasya Karma – drei Schritte : Vorbehandlung (Purva Karma), operativ (Pradhana karma) Nachbehandlung (Paschat Karma) Die Vorbehandlung bereitet den Patienten auf die Hauptbehandlung vor. Dies beinhaltet die Massage von Gesicht und Nacken, Dampfbehandlung von Gesicht und Nacken und Psotionieren des Patienten, umdie Medizin einzubringen.

Freut euch mit dem Naturwellness von Ayurveda



Willkommen zu einem magischen Erlebnis der Güte und des Friedens.

Entspannen Sie sich Ihren Körper, fühlen Sie sich gesund und lassen Sie Ihre Seele in Verbindung mit der universellen Kraft der Natur.

Willkommen in der unberührten Schönheit und Freude der Somatheeram Ayurveda Resorts Gruppe. Somatheeram, eröffnet im Jahr 1985 ist eines des ersten Ayurveda Resorts, das fuer die internationalen Gäste eröffnet ist . Erfreuen Sie sich entspannt Urlaub zusammen mit Ayurveda-Behandlungen und Verjüngungspackungen!. Das traditionelle Architekturdesign ist eine Replik des Lebensstils aus alten Zeiten, das ins ein Jahrhundert zurückgeht und mehr. Das gute Restaurant dieses Urlaubsorts (Resort) serviert ayurvedische Spezialitäten zusammen mit einer Reihe von indischen Gourmetkochen und kontinentale Gerichte.

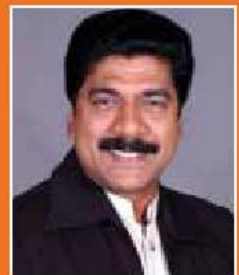
Manaltheeram, ein Ayurveda Beach Resort mit strohgedeckten Hütten und Häuser Kerala gibt Ihnen das Gefühl des dörflichen Lebens.

Soma Kerala Palast in Chempu. abseits Kochi, ist eine einzigartige Kombination von "See, Ayurveda, Yoga. Kerala Palast bietet Ihnen die Möglichkeit, die 250-Jahre alten Kerala-Architektur zu schätzen wissen.

Soma Palmshore, an der Light House Strand, Kovalam, ist eine Kombination von 'Strand, Ayurveda-und Yoga-Resort'. Alle Zimmer verfügen über private Sonnendeck / Balkon mit Blick auf das Meer.

Soma Kuttanad in Purakkad, Alappuzha, ist eine Kombination von 'Backwater, Ayurveda und Yoga 'und bietet die Pflege und die Geistteiligung des Dorflebens.

Soma Hausboote in Finishing Point, Alappuzha, hilft Ihnen ein Stück von Kerala- Leben in das Stauwasser von Kuttanad zu erfahren.



Somatheeram Ayurveda Resorts Gruppe, unter der energischen Führung von Herrn Baby Mathew, Chairman und Managing Director, hat zahlreiche nationale und internationale Auszeichnungen für "Exzellenz in Ayurveda gewonnen. Die Urlaubsorte der Gruppe wurden als "Model Health Resort" von der Regierung von Indien und Kerala definiert.

Anfragen und Reservierungen: Somatheeram Ayurveda Group, Chowara P. O, südlich von Kovalam, Thiruvananthapuram-695 501, Kerala, India

Tel. +91 471 2268101, 2266111 Fax + 91 471 2267 600

Email: mail@soma.in

Web Site: www.soma.in

*Urdhajatru vikaresu
visesan nashyamishyate
Nash hi sirso dwaram te
tadvayapaya hanti tan
Ashtanga hrudayam (sut 20/7)*

Die Sloka sagt, die Nase ist der Eingang zum Kopf – daher wird die Nasenbehandlung Bei ENT – Störungen beschrieben und empfohlen.

vaha srotas, Sanjan bedeutet Wissen, Verstehen, Zeichen, Geist etc. und Vahan bedeutet Transport) beeinträchtigt wird. Diese Kondition bedeutet, das nicht alle fünf Sinnesorgane richtig funktionieren und die betroffene Person keine sensorischen Signale der äusseren Umgebung erhält. Ayurveda nennt das Sanyasa Roga bzw. Koma.

Fallbeschreibung

Sanjnavaha Srotas sind verantwortlich für alle sensorischen Signale/Informationen von den fünf Sinnesorganen und der Basis von Geist und Gehirn (Manas und Buddhi) Charaka's Sutra Sthanam beschreibt die Sanjnavaha Srotas als sehr nahe Verbindung zu den Tastsinnen (Sparsana) Wenn also Sanjnavaha Srotas beeinträchtigt wird, der Geist/Gehirn keine Signale erhält geht der Körper ins Koma über, also in die Bewusstlosigkeit. Störungen der Sanjnavaha Srotas können verschiedene Ursachen haben, einschl. Alkoholvergiftung, Ohnmacht, Koma Konditionen, Epilepsie, Vitamin-B-Mangel. Eine Ursache kann auch die Verletzung der Vitalorgane als auch der Wirbelsäule sein. Das sind essentielle Beeinträchtigungen von Vata, welche für alle Arten von Bewegung im Körper, einschl. der Übertragung der sensorischen Signale. Die anatomische und physiologische Verbindungen der fünf Subdoshas von Vata beziehen sich auf die Funktionen des Nervensystems. Da Vata Störungen meistens das Nervensystem beeinflussen, ist die Wiedergewinnung der motorischen und sensomotorischen Funktionen in der ayurvedischen

Behandlung sehr wichtig.

Behandlung

Ziel der Behandlung ist die Sinne wieder in ihre normale Funktion zurückzuführen (Sanjvana Prabodhana) Verschiedene Behandlungsformen wie Verabreichung von Teekshana Nasyam- Nasenbehandlung mit den Teekshana Nasen-Ingredienzien (Wirkstoffen) z.B. heiße/durchdringende Kräuter, wie Vacha oder Satala, Collyrium (Anjanam) Dhumam zusammen mit Wirkstoffen wie Manashula und Haritala kommen zum Einsatz gefolgt von regulärem Nasya Karma. Die Medizin wird nach einem zuvor notwendigen Reinigungsprozess über die Nase eingeführt. Die Anwendung erfolgt gewöhnlich morgens nach einer entsprechenden Vorbereitung des Körpers. Das ist eine kurze Ölmassage von Kopf, Gesicht und Nacken gefolgt von einer Dampfbehandlung. Der Patient liegt, wobei Nacken etwas erhöht, der Kopf tiefer liegt. Erwärmte Medizin wird in jedes Nasenloch eingebracht, die Atmung wird angeregt, indem ein Nasenloch jeweils mit dem Daumen verschlossen wird. Der ganze Prozess dauert ca. 20-30 Minuten/tgl. und erzielt effektive Ergebnisse bei einer Behandlungsdauer von 7-14 Tagen.

Verwendet werden Kräuter wie Brahmi, Vacha, Shanka Pusphi, Jatamansi und Aswaghanda Pulver Swarasam Nasyam. Die anderen Behandlungen inkl. Lotionen (Collyrium-Anjanam) zubereitet aus Triphala, Trikatu und Vacha und Dhumam Karma mit Langpfeffer, Shigru, Hingu und Steinsalz (Saindhava Lavanam) Verwendung von Teekshana Nasya Inhaltsstoffen zusammen mit Katphala twak Pulver, Einbringung von Lotionen (Collyrium –Anjanam) zusammen mit Langpfeffer, Apamarga und Vidanga auf die Augen wirkt auch sehr effektiv bei der Behandlung von Koma-Patienten. Orale Verwendung von Smriti Sagara Rasa (250mg) dreimal täglich mit Brah-

Reinigung von Nasya Dravyas (Substanzen)

Die Teekshana Nasya Dravyas – Substanzen wie Manahshila und Haratal sind in der Natur Giftig und müssen daher vor Gebrauch und Nutzung sorgfältigst gereinigt werden. Die „heiße“ natürliche Substanz (das aktive Prinzip dieser Medizin) wird zusammen mit Medizin- Pulvern, Öl, Pasten oder Flüssigkeiten genutzt. Das stimuliert das Gehirn im Koma.

Reinigung der Teekshana Substanzen

Haritala Shodhanam (AS2s3) Wenn die Substanz mit einer entsprechenden Pflanzenprodukt, z.B. einer Flüssigkeit (Swarasam) titriert wird, werden der unerwünschten Fähigkeiten entfernt. Dieser Prozess wird Shodhanam genannt. (re. Rasa Tarangini 2nd Kap.) Die Medizin kann auch durch andere Maßnahmen gereinigt werden, wie z.B. Dampf Das grobkörnige Haratala Pulver wird mit Zitronenwasser gewaschen und mit grobem Haferschleim, nach Zusatz von Borax, versetzt. Anschließend gedämpft mit Dola Yantra Flüssigkeit (Benincasa hispida), Zitronenwasser oder Kshara Wasser (Sesamum indicum) Die Flüssigkeit für das Dämpfen von Haratala wird rund 4mal benutzt. Das Dämpfen gesamt Dauert etwa 24 Stunden.



Gereinigtes Haratala wird verarbeitet mit einer starken 3-maligen Auskochung der Palasha Wurzeln (Butea Frondosa) und dann getrocknet. Es wird dann in Behältern versiegelt und dann über Kuhdung erhitzt, wobei es zusammenbackt (konzentriert) Dieser Vorgang wird 12-mal wiederholt, bevor es als Nasya Dravya genutzt werden kann. Es ist dann ein gelbes Pulver und ähnelt der natürlichen Teekshana Farbe.

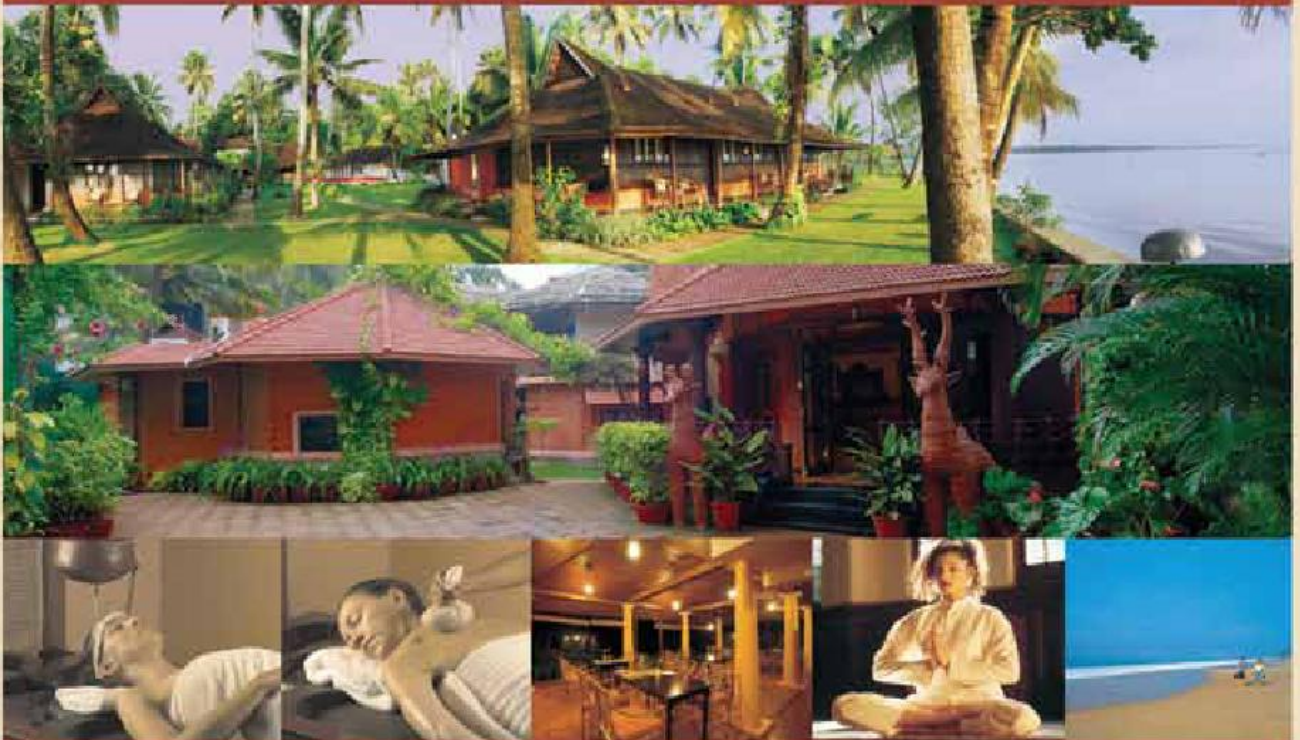
Eigenschaft: Heiß (Usnam) Vata Doshha Haram – genutzt als Teeshana Nasya Dravyam.

mi Vati (250mg) erfolgt zwischendurch.

*Autor ist P.G. Scholar
Department of Agada Tantra
National-Ayurveda Institut, Jaipur*

Erleben Sie die heilsame Wirkung von Ayurveda

Mir Hotels und Resorts bieten Ihnen qualifizierte authentische Ayurveda Behandlungen in Kayaloram - einem historischen Resort in den malerischen Backwaters von Alleppey - und Krishnatheeram - einem großzügigen Strand Resort an der bizarren Felsküste von Thiruvambady in Varkala. Entdecken Sie das uralte, ganzheitliche Wissen von Ayurveda. Genießen Sie die wohltuenden, entspannenden und regenerierenden Behandlungen des spezifischen und besonders effektiven Kerala-Ayurveda wie Pancha Karma Kur, Pizhichil - Ölbad, Dhara-Olguss, Navarakizhi - Reisbeutelmassage, Shirovastil Kopf-Ölbild, Nasyam. Die hochwertigen, ayurvedischen Behandlungen stehen unter der Leitung von sehr bekannten Heilern aus traditionellen Linien, die über einen großen Wissenschatz in der ganzheitlichen Behandlung von gesundheitlichen Beschwerden und komplexen Krankheitsbildern verfügen. Ihnen zur Seite stehen speziell ausgebildete Ärzten, Therapeuten und Masseurinnen mit langjähriger Erfahrung. Ob ein erholsamer und komfortabler Aufenthalt in einem der Hotels oder in einem der Resorts - es wird für Sie ein wertvolles, unvergessliches Erlebnis sein.



Mir Hotels and Resorts grundstücke

**Kayaloram**
Heritage Lake Resort
Alleppey

**Krishnatheeram**
AYUR HOLY BEACH RESORTS
Varkala

Kontaktadresse:

Mir Hotels und Resorts, 2nd Floor, Vebal House,

Panikkassery Compound, Kalabhavan Road,

Kochi - 682 018, Kerala, India

Tel. 0091-484-3100471 Fax: 0091-4842352755

Email: sales@mirresorts.in, www.mirresorts.in

CRS@reservation@mirresorts.in



Mir Hotels und Resorts gehören zur Mir Gruppe mit verschiedenen Bereichen: Grundstücke und Immobilien, Gastgewerbe, internationaler Handel, Biotechnologie, Beratungen, Infrastruktur und Ausbildung



Amala

Ayurvedic Hospital & Research Centre

A Ein multidisziplinäres Hospital mit ayurvedischem Kern. Zusätzlich sind alle modernen, medizinischen Einrichtungen vorhanden, fortschrittliche Diagnostik, sowie therapeutische und technische Geräte. Ein ganzheitliches Gesundheitszentrum in einer natürlichen und angenehm-ruhigen Umgebung. Wenn Sie nach einer allumfassenden Behandlung für Ihre gesundheitlichen Beschwerden suchen, dann sind Sie richtig im Amala Ayurvedic Hospital & Research Center als Teil des Amala Institutes für Medizinwissenschaften, Thrissur/Kerala/Südindien. Ayurveda, das indische Medizin- und Gesundheitssystem, bietet hochwirksame Heilmethoden, dort wo häufig andere Medizinformen versagen. Im Bewußtsein dieser reichen Tradition wurde eine ultra-moderne medizinische Einrichtung: das Amala Ayurvedic Hospital und Forschung Zentrum im Jahr 1982 errichtet, das stellvertretend für die kraftvolle Heilenergie dieser klassischen Medizin- und Gesundheitslehre steht und heute in der ganzen Welt anerkannt ist. Amala wurde mit dem Olive Leaf Qualitäts-Zertifikat der Regierung von Kerala ausgezeichnet.

Das HOSPITAL

Das rund 100-Betten-Hospital verfügt über ein qualifiziertes, erfahrenes und Engagiertes Ärzteteam, das effektive Behandlungen für die jeweiligen spezifischen Beschwerden sicherstellt. Die liebevolle und freundliche Atmosphäre des Hauses und der dortigen Mitarbeiter trägt sehr zur Genesung bei.

STANDORT

Das Hospital in Thrissur ist bequem von überall zu erreichen, per Flugzeug, Schiene und Straße. Der internationale Flughafen von Cochin ist nur 60km, Der internationale Flughafen von Calicut nur 95 km entfernt. Von der Bahnstation Trichur sind es 8km. Ebenso ist das Hospital von allen wichtigen Städten in Kerala über das Straßennetz zu erreichen.

AMBIENTE

Krankenhausatmosphäre? – Nein, das werden Sie in Amala nicht finden. Sie können ein schönes Ambiente genießen. Die frische und unbelastete, klare Atmosphäre regeneriert Körper und Geist. Die grüne Umgebung trägt zum Wohlbefinden bei. Und es gibt vieles zu entdecken. Dazu gehört das Herbarium, welches nach Fr. Gabriel, dem Gründer von Amala benannt ist.



Es beherbergt mehr als 100 medizinische Pflanzen. Wenn Sie sich dafür interessieren, wie Ayurveda-Medizin, z.B. Kashayam-Kräuter-Abkochungen, Gritham-medizinisiertes Ghee oder Tailams-Öle hergestellt werden, sind Sie Jederzeit herzlich willkommen in der Ayurveda-Manufaktur, wo die Medizin nach GMP-Standards produziert wird.

AUFENTHALT

Zur Auswahl stehen gut möblierte Räume in verschiedenen Kategorien: DeLuxe-Ausstattung, Ayurveda Bhavans und einfache Zimmer. Das Restaurant Haritha bietet Speisen und Menues nach schmackhafter ayurvedischer Ernährungsweise und Prinzipien

LAG E UND UMGEBUNG

Amala liegt in kurzer Distanz von einigen der schönsten und bekanntesten Touristenzielen in Kerala, z.B. den bekannten Athirappally und Vaazhachal- Wasserfällen, Punnathur Kotta Elephant Sanctuary-Elefanten Schutzgebiet (weltgrößter Elefantenpark), den Stränden von Chavakkad und Cherai, Chettuva-Backwaters, der Palayoor St.Thomas-Kirche (Indiens älteste Kirche), der Azhikode Mar Thoma-Kirche und dem weltberühmten Guruvayur-Tempel. Ein wöchentlicher Besuch zu einem dieser Ziele macht den Aufenthalt unvergesslich.

SERVICE

Taxi transfer vom und zum Flughafen
Kreditkarten
Umtausch ausländischer Währungen
Internet-Zugang
Organisation von Besichtigungen
Freier Aufenthalt für eine weitere Person



OLIVE LEAF
KERALA GOVT. APPROVED
AYURVEDA CENTRE

Amala Ayurvedic Hospital and Research Centre,
Amalanagar, Thrissur-680 555, Kerala, India
Tel: +91-487-2303000, 3014299,
Fax: +91-487-2303030
E-mail: amala@amalaayurveda.org,
amalaayurveda@yahoo.com
www.amalaayurveda.org

THE CAMPUS – DAS CAMPUS GELÄNDE

Der große Campus des Amala Institut der Medizin-Wissenschaften bietet :

- Spezial Hospital
- Medizin-Ausbildungs-Kolleg
- Ayurveda Hospital und Forschungs-Center
- Krebs-Hospital und Forschungs Center
- Homöopathy-Hospital und Forschungs-Center
- Krankenpflegeschule
- Lehr- und Ausbildungshospital
- Medizin-Produktion
- Altenheim/Altenpflege und vieles mehr

BEHANDLUNGEN/KUREN

Das Hospital bietet Behandlungen für alle generellen Erkrankungen einschl. Hautproblemen rheumatischen Beschwerden Asthma, Bluthochdruck, Magen/Stoffwechselerkrankungen Das Hospital bietet authentische Panchakarma-Kuren Special treatments for hemiplegia, paraplegia, facial paralysis and arthritis.

Spezial-Behandlungen bei halbseitiger oder Querschnittslähmungen, Gesichtslähmungen sowie Arthritis Das Hospital hat intensive Forschungen bei Krebs und HIV/AIDS durchgeführt, zwei der gefürchtesten Krankheiten der modernen Zeit.

ACCOMMODATION

Suite

- Wohnraum
- Schlafrum mit Doppelbett
- Ankleideraum
- Wohnraum
- Esszimmer
- einfache Küche

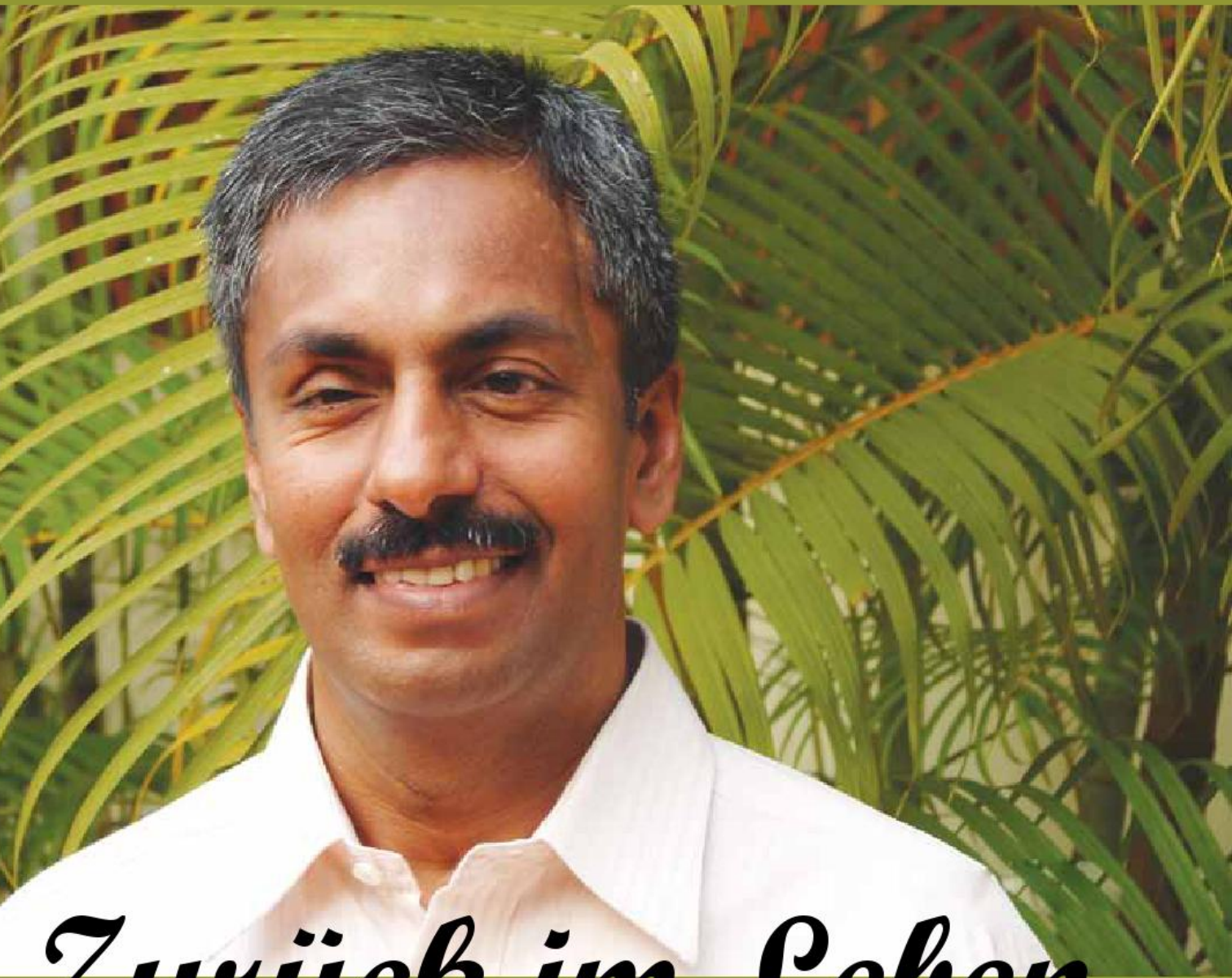
Ayurveda Bhavan:

- Schlafrum mit Doppelbett
- Ankleideraum
- Esszimmer
- einfacher Wohnraum
- einfache Küche

Einfache Zimmer:

- Angeschlossene Einzelzimmer

Gesundheit wiedergewinnen in komfortabler Umgebung



Zurück im Leben

Nachdem ein Unfall in fast das Leben gekostet hätte, kehrt Reji Mathew langsam, zurück in die Welt von Skizzen und Plänen – dank Ayurveda

Vier Jahre, nach seinem Sturz aus einem fahrenden Zug und einer glücklichen Welt – macht ein junger Ingenieur stetige Schritte zurück ins Leben. Unterstützt von seiner Familie, seinem Arzt und der Kraft von Ayurveda.

Wer Reji Mathew trifft, wird

an Wunder glauben. Wenn Reji mit glänzenden Augen und einem Leuchten auf dem Gesicht einen Raum betritt, wird niemand dahinter den schweren Schicksals-Kampf des 44-jährigen vermuten. Die ruhige Atmosphäre seiner Umgebung und die lächelnden Gesichter

seiner gesamten Familie haben der schmerzlichen Vergangenheit getrotzt. "Es ist die Gnade Gottes sagen sie.

Es sind nur winzige Zeichen zu bemerken, die den schweren Weg der letzten vier Jahre kennzeichnen.

Es war eine glückliche Familie,

Der Weg zur Genesung

Ein Besuch beim Arzt ist meistens unangenehm, jedoch auch immer mit Hoffnung auf Genesung verbunden. Auch für den Arzt ist jeder Fall eine Herausforderung und er muss Vertrauen haben. **Dr K G Raveendran**, medizinischer Direktor der Arya Vaidya Pharmacy, Coimbatore führte die Behandlung von Reji Mathew gemeinsam mit **K Govindan Nampoothiry** durch.



Vor meiner Kontaktaufnahme

Reji Mathew's Fall war eine echte Herausforderung. Er hatte eine schrecklichen Unfall und war nach dem Ereignis für über einen Monat am Beatmungsgerät. Er war in zwei Krankenhäusern gewesen und hatte eine Gehirn-OP. Ich traf ihn im Lissie Hospital, nachdem mein Freund T.A. Venkitachalam, der auch ein Freund von Reji's Schwiegervater James Paul ist, mir von dem Fall erzählt hatte.

Der erste Eindruck

Ich erinnere mich an die Qual, die ich erlebte, als ich Reji das erst Mal sah. Er war in tiefem Koma (Diese Kondition ist ähnlich Abhighataja Vata Vyadhi oder Klinisch anomalem Vata, verursacht durch ein äußeres Trauma).

True, I was skeptical in the beginning, but decided to give it a try. I was to start from zero, and Reji couldn't be worse. That the Lissie Hospital authorities permitted me, an outsider, to start medication as nasal feed was the first positive turn of events.

Natürlich war ich anfangs skeptisch, aber ich entschied mich, dem Fall eine Chance zu geben. Ich begann bei sozusagen Null. Dankenswerterweise erlaubte die med. Leitung des Lissier Hospitals die nasale Behandlung durch einen Außenstehenden – gab dem Fall die erste positive Wendung.

Mein primärer Fokus lag auf darauf, irgendeine stimulierende "Rückmeldung" des Patienten auszulösen.

Ich entschied mich für drei spezielle Medikationen: Mrithasanjeevani, Gorochanadi und Suvarnamuktadi Gulika. Diese wurden gründlich zermahlen, mit Muttermilch vermixt, gefiltert und dann über eine Nasensonde eingegeben. Ich setzte mir selbst einen Termin für eine Reaktion, jedoch zu meiner eigenen Überraschung und Freude, öffnete Reji die Augen eher als erwartet. Er versuchte auch seine unteren Gliedmassen zu bewegen. Ich dankte Gott für diese Entwicklung.

Reji's schweres Wundliegen brauchte große Aufmerksamkeit. Ich bereitete eine Kräuter-Abkochung zu, die regelmäßig auf den Körper gebracht wurde. Das Ergebnis warerstaunlich, es heilte langsam aber vollständig aus. Nach einigen Wochen schlug ich Reji's Entlassung zu einer Hausbehandlung vor.

Ich wartete noch ab, bis Reji Darm und Blase wieder selbst steuern konnte, bevor ich mit einer weiteren Therapie begann. Glücklicherweise war das nach.

Einem Monat erreicht. Innerhalb zweier Wochen konnte Reji auch wieder Nahrung aufnehmen.

Meiner Meinung nach würde Podikizhi - Medizinisches Kräuterdampfbad den Körper gut stimulieren. Ein dementsprechender 7-tägiger Behandlungsplan wurde von einem Therapeuten in Reji's Haus ausgeführt. Im Verlauf der Anwendungen begann Reji die Beine zu bewegen.

Nach dieser Anfangsphase wurden die regelmässigen Ölanwendungen fortgesetzt. Innerhalb von drei

Wochen war Reji in der Lage wieder zu stehen und diese Position einige Minuten zu halten. Die Anteilnahme seiner Angehörigen war eine große Unterstützung für den Behandlungserfolg.

Später wurde Reji noch für 40 Tage in unser Hospital nach Coimbatore eingewiesen.

Wir verordneten Shirodhara-Stirnölguss und Pizhichil-Ölbad für zwei Wochen, Navarakizhi-Reisbeutelmassage für 10 Tage und Abhyanga-Ganzkörperölanwendungen für 14 Tage. Diese Anwendungen wurden regelmässig unterstützt mit spezieller innerer Medizin, wie Dhanwantaram-Kashayam, Kalyanaka-Kashayam, Saraswatha-Ghritam sowie einer physikalischen Therapie, um die Muskeln und sein Gangbild zu stärken. Die Behandlungen resultierten in einer enormen Verbesserung seiner Sprache und des Gesamt-Gesundheitszustandes sowie seiner rechten Körperseite, die gelähmt war.

Bei seiner Entlassung erhielt er Medizin und detaillierte Instruktionen für die externe Therapie.

Heute, etwa fünf Jahre später ist Reji wieder ein glücklicher unabhängiger Mann, umgeben von einer liebevollen und mitfühlenden Familie. Er wird seine noch vorhandene geringe Körperschwäche und seine noch undeutliche Sprache überwinden. Sein starker Wille und die Unterstützung der Familie sowie die korrekten medizinischen ayurvedischen Therapien haben ihm bei der Genesung geholfen.



Reji überlebte den Unfall 72 Stunden, war jedoch völlig bewegungslos, nicht bei Bewußtsein und an Lebensunter- haltungssysteme an- geschlossen.

mit Ehefrau Priya und 4 Kindern, ein erfolgreiches Konstruktionsbüro in Kannur Indien bis zu Reji's verhängnisvollen Reise. Als er am 04. Februar 2004 den Zug von Mangalur zurück nach Kannur bestieg, ahnte niemand, dass diese Fahrt sein Leben völlig aus der Bahn werfen würde.

Als der Zug sich Payyanur näherte fiel Reji aus dem Zug. Dank der Aufmerksamkeit der Mitreisenden und des Bahnpersonal konnte er unverzüglich ins Payyanur Hospital eingeliefert werden. Nach dortiger ärztlicher Prüfung überwies ihn die dortigen Ärzte zum Pariyaram Medical College. Trotz des späten Abends war glücklicherweise der zuständige Neuro-Chirurg anwesend.

Reji's linksseitige Schädelfraktur machte zunächst kaum Hoffnung auf ein Überleben innerhalb der nächsten 12 Stunden, sagte James Paul, Reji's Schwiegervater. Sie warteten und beteten. Nachdem Reji drei weitere Tage überlebte, kam langsam Hoffnung auf und eine Operation konnte ohne Komplikationen durchgeführt werden. Sie war jedoch ohne nennenswerte Ergebnisse. Reji überlebte, kam allerdings nicht wieder zu Bewusstsein, und wurde an das Lebenserhaltungssystem angeschlossen. Keine Medikation half.

Nach mehr als einem Monat willigten die Ärzte ein, Reji nach Ernakulam zu verlegen, wo die Familie seiner Frau lebte. Das dortige System und die bessere med-

izinische Verfügbarkeit waren die Gründe für seine Verlegung. James Paul war Berater im Lissie Hospital in Ernakulam, Kerala und die dortigen Ärzte sagten ihre volle Unterstützung zu.

Am 23. März 2004 wurde Reji, noch im Koma, in das Lissie Hospital gebracht.

Eine Schlüsseloch-Chirurgie wurde durchgeführt, um die im Gehirn angesammelte Flüssigkeit zu extrahieren, jedoch ohne Erfolg. Angeboten werden konnte lediglich die unterstützende Krankenpflege, insbesondere da sich auch ein Wundliegen eingestellt hatte.

Hoffnung und Hilfe kam von Dr.K.G.Raveendran von der Arya Vaidya Pharmacy in Coimbatore. Ein Freund schlug vor, dass wir Dr. Raveendran konsultieren sollten erzählt Paul. Wir schickten ihm Reji's Krankengeschichte. Er war bereit – Reji anzusehen. Nach einer gründlichen Untersuchung erklärte er sich zur Behandlung bereit.

während des Heilungsprozesses zu verlegen. Die Familie war dem Lissie Hospital sehr dankbar, dass man dort bereit war Reji weiterhin ein Bett zur Verfügung zu stellen und auch die ayurvedische Medizin zu verabreichen. Dr. Raveendran sandte spezielle Medizin für die Heilung des Wundliegen-

Nach der Untersuchung durch Dr. Raveendran erklärte dieser sich zur Weiterbehandlung bereit. Zunächst sandte er spezielle Medizin, um das Wundliegen zu heilen. Die regelmäßige Meidzineinnahme zeigt innerhalb weniger Wochen gute Ergebnisse



ens.

Die regelmässige Anwendung zeigte innerhalb weniger Wochen gute Ergebnisse.

Vom 09.Mai an verordnete Dr. Raveendran weitere speziell zubereitete Medizin, die über die Nase (Sonde) verabreicht wurde. Am 27. Mai wurde er nach Haus entlassen, jedoch noch ohne sichtbare Veränderung seines Zustandes. Seit dem Unfall waren nun fast 7 Monate vergangen, ohne das irgendein Zeichen von Reji kam. Im Juli jedoch begann er langsam, die Augen zu bewegen, im August konnte er die ersten Laute von sich geben.

Sieben Monate nach dem Unfall zeigten sich gute Verbesserungen; zunächst bewegte Reji die Augen, Laute und Töne folgten. Der Prozess schritt langsam aber stetig voran.

Nun begann die Veränderung offensichtlich allmählich. Seine Familie stand ihm unermüdlich bei.

Am 22.Oktober 2004 wurde Reji zu einer qualifizierten Körperstimulation nach Coimbatore gebracht. Reji mußte buchstäblich vom Bett ins Auto gehoben werden berichtet seine Frau.

Er erhielt eine 40tägige Behandlungskur, welche Shirodhara-Stirnguss, Pizhichil-Ölbad, und Kizhi-Kräuterbeutel-Massage beinhaltete. Die Behandlung brachte unmittelbar Reaktionen indem Reji zeigte deutliche Erfolge in der körperlichen Beweglichkeit zeigte.

Nach drei Wochen Behandlung machte Reji seine ersten Gehversuche. Es war wie ein Wunder für seine Familie. Gegen Ende der Behandlung konnte Reji gehen und benötigte nur ganz geringfügige Unterstützung. Man kann sich die Gefühle seiner Familie vorstellen.

Die Medizin und Übungen wurde fortgesetzt, um seine Schreibfähigkeit und seine Sprache zu stimulieren und Reji kehrte langsam zur Normalität zurück. Ein

Zu Beginn der Behandlung in Coimbatore mußte Reji noch ins Auto getragen werden – aber nach 40 Behandlungstagen konnte er sogar selbst ins Auto einsteigen - das war wie ein Wunder für seine Familie

Jahr später, am 8.Okt. 2005 begann Reji eine weitere 4-wöchigen Kur in Coimbatore. Reji, der bis zu diesem Zeitpunkt nur über Laute kommunizieren konnte, begann Worte zu sprechen.

“Bleiben Sie aktiv, regen Sie Geist und Körper an”, das war die Anweisung des Arztes der Reji folgte. Er verbrachte die Zeit damit, mit seinen drei Töchtern und seinem Sohn zu spielen, schaute Filme, machte Spaziergänge und übte auch Autofahren. Als Musikliebhaber und guter Sänger begann er sogar mit seiner Familie Lieder zu summen.

Fünf Jahre sind inzwischen vergangen, heute ist Reji glücklich und gesund. Er benötigt keine Medikamente mehr. Die einzige Erinnerung an den Unfall ist seine etwas schwere Aussprache, die sicher noch eine Weile braucht, um sich zu verbessern.

Als Ingenieur ist Reji bestrebt, bald wieder zu arbeiten und beschäftigt sich bereits mit Plänen und Konstruktionen. Er erzählte uns mit großer Begeisterung von einigen neuen Projekten. Nichts erinnert mehr an die tragische Vergangenheit, außer einer Narbe an seiner Stirn, er nimmt wieder voll am Leben teil.

Informationen von Dr.N.S Sarin, Arya Vaidya Pharmacy, Coimbatore

Krishnendu heilt Körper und Geist



Varghese Simon, 58, Mitglied der Presidential Business Commission, des US Gov.Body in New York ist ein Mensch mit tiefer Beziehung zu Kozhencherry, seinem Geburtsort in Kerala. Dennoch hat Simon in den vergangenen 17 Jahren eine besondere Beziehung zum Dorf Chingoli im Alapuzha District, welcher das Krishnendu Ayurveda Hospital umgibt, entwickelt.

Vor siebzehn Jahren kam Simon im Rollstuhl das erste Mal nach Krishnendu. Sein rechtes Bein war infolge einer schweren Lungenentzündung gelähmt. Am Ende seines ersten, etwa einmonatigen Behandlung fühlte Simon sich sehr gut. Seither hat sich seine Kondition mit jeder Kur in Krishnendu verbessert und nach sechs Jahren war er in der Lage den Rollstuhl zu verlassen. Heute, benötigt sein Bein nur eine winzige Stütze und er kann selbstständig laufen wie jede andere gesunde Person. Hunderte anderer

Personen, sind wie er, nach einem ersten Besuch in Kirshnendu zurückgekehrt, um die qualitativ hochwertige Behandlung zu wiederholen.

Wenn man durch die Räume des Hospitals und das Gelände geht, wird man durchaus nicht ständig mit den Gerüchen der Ayurvedischen Medizin, der Öle oder Kräutermischungen konfrontiert. Nur etwa 4 km von der NG 47, nahe Hari-pad, erscheint Krishnendu dem Besucher eher als ein dörfliches Resort in traditioneller Kerala Architektur. Die grüne Umgebung mit vielen medizinischen Bäumen, Pflanzen und kleinen Teichen verleiht dem Resort eine schönes Ambiente. Viele sagen: „dies ist ein Hospital, aber es sieht nicht so aus wie ein Hospital“ Sauberkeit und Hygiene kennzeichnen den Ort. Beispielweise werden hier anstelle der ölgetränkten hölzernen Massageliegen, die teilweise eine durchdringenden Geruch verbreiten,

aus-schließlich Kunststoffliegen genutzt. Nach jeder Patientenbehandlung erfolgt eine unverzügliche gründliche Reinigung und Trocknung, so dass die Liegen sozusagen wie neu erscheinen.

Doch mehr als das Ambiente ist es die Effektivität der ayurvedischen Behandlung, die die Reputation von Krishnendu ausmacht. Im Bereich der Krankheiten wie z.B. Wirbelsäulen Erkrankungen, Beschwerden, die mit Adipositas zusammenhängen, Gelenkproblemen usw. hat Krishnendu seine eigenen traditionellen Behandlungen entwickelt. Nicht nur lokale, sondern immer mehr nicht indische Patienten bzw. Ausländer kommen Auf Grund der guten Referenz zur Kur.

Zusätzlich zur reinen Kur- und Heilbehandlung bietet Krishnendu auch spezielle Präventiv-Maßnahmen. Diese umfassen die Körper-Entgiftung mit Panchakarma in 14 bis 21 Tagen, Behandlungen zur Balance des Immunsystems und zum Stressabbau.

Auch Yoga und Meditationskurse werden mit angeboten. Dazu erklärt Dr. C.K. Mohan Babu, Chefarzt von Krishnendu : Wir haben festgestellt, das Yoga und Meditation die Behandlungen sehr hilfreich unterstützen, speziell bei der Entgiftung von Körper und Geist.

Ähnlich wie andere traditionelle Ayurveda-Hospitäler bietet Krishnendu auch ein Physiotherapie Center. Dies ist besonders hilfreich und angebracht für Patienten, die eine Behandlung nach einer Paralyse/ Lähmung oder nach einem Unfall. Dr. C.K. Mohan Babu führt aus : Essentielle Ayurveda-Behandlungen versuchen die Körpermuskulatur und die Knochen während der Rehabilitations-Kur zu stärken. Jedoch haben wir herausgefunden, dass diese Stärkung keine erhöhte Mobilität in den betroffenen Körperregionen bringt. Unsere Experimente haben gezeigt, dass moderne Physiotherapie kombiniert mit Ayurvedabehandlungen bessere Resultate und Kurerfolge für die Patienten erzielen. Obwohl innovative Maßnahmen wie diese zur Besonderheit von Krishnendu beitragen ist darauf



hinzuweisen, dass das Hospital eine reichhaltige, fundierte, traditionelle Basis hat. Es ist exakt 100 Jahre her, dass der bekannte Ayurvedaarzt M.C.Kunju Raman Vaidyan, Schüler von ‚Kerala Vagbhatan‘ Mootha Koyi Thampuram, die Sree Rama Krishna Pharmacy gründete; nun weithin bekannt als Chingoli Ayurveda Hospital. Später wurde das Hospital unter der Leitung von R.Krishnan Vaidyan, Sohn von Kamju Raman Vaidyan, erweitert. Unter Krishnan Vaidyan begann das Hospital mit einem Übergang und Verbindung zur modernen Zeit. Jetzt leiten seine Söhne Dr. C.K:Suresh Babu und Dr.C.K. Mohan Babu das Hospital mit viel Sorgfalt. Während Sree Ramakrishna Hospital fortfährt Patienten in vielen Bereichen zu behandeln. Krishnendu, welches von Dr.C.K.Mohan Babu gestartet wurde bietet seine Dienste in einer eher excl. Methode guter Kuren.

Ein weiterer Bereich ist die eigene Medizinmanufaktur. Unter dem Namen „Heritage Herbals“. Werden alle gewünschten Medikationen hergestellt. Es sind entsprechende ISO und GMP Zertifikate vorhanden. Heritage Herbals exportiert auch Medizin ins Ausland.

Speziell für Patienten, die lediglich für Verjüngungskuren kommen als auch für solche mit ernsteren Beschwerden bietet

Krishnendu eine natürlich-charmante Atmosphäre. Die Räume sind mit allen modernen Annehmlichkeiten ausgestattet und lassen nicht das Gefühl aufkommen in einem Hospital zu sein. Das kompetente und liebenswürdige Personal sorgt für einen angenehmen Aufenthalt. In dieser heiteren und gelas-

senen Atmosphäre fühlt man sich sehr wohl sagt Mahima Chowdary aus England, welche bereits zum zweiten Mal in Krishnendu ist.

Gleichzeitig spricht das günstige Preis-Leistungs-Verhältnis, im Vergleich zu anderen Ayurveda-Resort, für eine Kurbehandlung.

Krishnendu verfügt über ein Restaurant mit delikaten Kerala Spezialitäten, die in einer offenen Küche zubereitet werden. Diese Speisen sind für Begleitpersonen oder Patienten, die keiner besonderen Diät folgen müssen.

Daneben gibt es selbstverständlich einen individuell abgestimmten Kur-Speiseplan für die anderen Patienten.

Für weit entfernte oder ausländische Patienten bietet Krishnendu telefonische oder email-Konsultationen vorab, ebenso an, wie eine Nachsorge für alle Patienten.

Das Dörfchen Chinpoli ist eine grüne Augenweide und das Krishnendu Hospital sorgt für gute Balance und Heilung für Körper, Geist und Seele.



www.krishnendu.org

E-mail: info@krishnendu.org, krishnenduhospital@gmail.com

Ph: 0479 2486337, 2485577, 2485588



“FRÜHLING” im Herbst



Titelgeschichte – zusammengestellt von K Govindan Nampoothiry

Consultants:

Dr Rajeev Pillai, Dept of Holistic Medicine, AIMS, Kochi

Dr Raj Kumar, Pankajakasthuri Ayurveda College, Thiruvananthapuram.

Dr Shaji Varghese, Pattarumadom Nursing Home, Kochi

Dr M Prasad, Sunethri Ayurvedic Eye Hospital, Thrissur.

Die Kindheit ist die Zeit von Unschuld und Entdeckung, die Jugend die Phase von Reiz und Abenteuer, das mittlere Alter ist geprägt von beruflicher Karriere, der Familie und Verantwortung.

Und das Alter bedeutet Entspannung und Entschleunigung.

So etwa stellen wir uns das Leben vor. Aber nicht jeder ist in der Lage ein Leben in perfekter Balance zu führen.

Sehr häufig sind die jugendliche Überschwenglichkeit, zu große Anstrengungen und Eskapaden verantwortlich für Überreizungen von Körper und Geist. Die Jahre mit Spiel, Abenteuer, lange Arbeitszeiten, Stress usw. sind nachteilig für den Körper und verursachen ggfs. Leiden und Schmerzen. Mit dem Älterwerden können sich dann manchmal auch körperliche und geistige Schwächen einstellen und somit gesundheitliche Probleme. Der Focus der Geriatrie liegt auf diesen diesen Beschwerden.

Das griechische Wort "Geros" bedeutet, alter Mensch, "iatros" heißt Heilung. Die Geriatrie ist ein medizinischer Zweig, der sich mit den speziellen Altersproblemen und Erkrankungen auseinandersetzt – wie kann vorgebeugt werden bzw. bei Bestehen die bestmögliche Behandlung durchzuführen.

Jara Chikitsa, eine der acht Zweige des Ashtanga Ayurveda beschäftigt sich ausschließlich damit, wie Beweglichkeit und Vitalität bis ins hohe Alter hinein erhalten werden kann. Um dieses Ziel zu erreichen wird eine Kombination verschiedener Massnahmen empfohlen – Medizin, Ernährungsweise, Regeln für Körper und Geist.

Gerade die geistige Tätigkeit und der Verstand hat nach Ayurveda den größten Einfluss auf den Körper. Geistige Ausgeglichenheit, Wahrnehmung und Achtsamkeit führen zu richtigen Handlungen und erzeugen einen höheren Gesundheitszustand.

Eine anspruchsvolle Aufgabe. Ayurveda hat dafür die Lösung.

Es ist tatsächlich möglich den "Frühling" im Herbst zu erleben.

Wie möchten Sie denn späten Jahre Ihres Lebens verbringen ?

Bedrückt und niedergeschlagen mit wenig Lebensmut – oder lebenssprühend wie der frische Frühling ? Die Wahl fällt leicht, ist aber schwierig zu praktizieren. Das Altern ist ein unaufhaltsamer und unaufhaltsamer natürlicher Prozess für alle lebenden Organismen. Mit dem Älterwerden sind degenerative Veränderungen verbunden. Jedoch kann man einigen dieser Veränderungen vorbeugen oder sie verlangsamen.

Tridoshas – die Bioenergien und deren Phasen

Ayurveda erklärt, dass die drei Bioenergien oder Tridoshas die körperlichen Veränderungen koordinieren. Während des Wachstums überwacht Kapha den Stoffaufbau

(Anabolismus), Pitha sorgt für Nahrung und dementsprechenden Stoffwechsel (Metabolismus). Vata kennzeichnet hier Verschlechterung und bestimmt den Stoffabbau (Katabolismus). Und sie beeinflussen die unterschiedlichen Lebensphasen. Kapha dominiert in den jungen Jahren (Kindheit) Pitha die Jugend und mittleres Alter, Vata im späteren Alter.

Somit dominiert Vata das Alter, wo sich der Stoffwechsel Metabolismus verlangsamt und die Energiereserven geringer werden. Wie die Wachstumsphasen der Körpers erklären, nähert sich Ayurveda der Geriatrie aus seiner eigenen Perspektive. Sie bemüht sich um einen ruhigen Eintritt in die späten Jahre, indem sie den Körper in der Pitha-Kapha Kombination unterstützt und vor übermäßigem Vata zu bewahren.

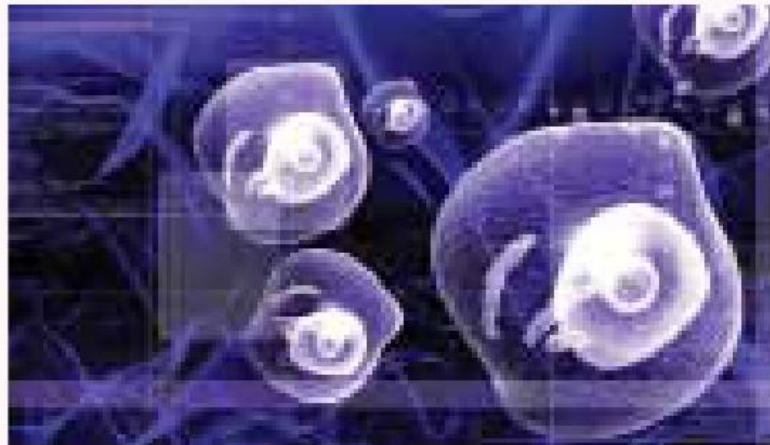
Die Ayurveda-Klassiker Charaka und Vagbhata beginnen in den Kapiteln “Wie lebt man lange” und “Was verlängert das Leben” mit Aufzählungen die Krankheiten vorbeugen und Gesundheit zu bewahren. Geriatrie (Altersheilkunde) oder Jara Chikitsa ist eine der acht medizinischen Zweige der Ashtanga Ayurveda, der sich auf altersbedingte Krankheiten und Beschwerden konzentriert. Ayurveda Geriatrie-Verfahren streben an die körperlichen, emotionalen und Verhaltensumstände im hohen Alter mit gut geplanten Behandlungen und Kurmaßnahmen zu verbessern. Ayurveda bleibt dabei realistisch bezugnehmend auf die unabänderlichen und natürlichen Alterungsprozesse. Dem liegt ein einfacher Gedanke zu Grunde : “ein Trauma-freies Leben, ein leichter Tod” wie es in dem Gebet von

Zellalterung (Foto einer Zelle)

Fast alle lebenden Zellen wandeln sich: Aufbau-Anabolismus, Umwandlung-Metabolismus, Zusammenbruch-Katabolismus. Diese Prozesse basieren auf deren Natur und Entwicklungsstand. Obwohl Prozesse in allen Stadien stattfinden, dominiert der jeweilige Prozess.

Im Anfangsstadium akkumulieren die Strukturen, die das Skelett der Zelle bilden. Wegen der erhöhten metabolischen Aktivitäten und der freien Kanäle kann Assimilation und Ernährung maximal ablaufen. Die Nahrung der Zellen erreicht einen Sättigungspunkt.

Während dieses Stadiums haben die Zellen maximale Nahrung und guten Stoffwechsel und leicht verwendbare Energie (maximales Immunsystem Wenn eine maximale Nahrung stattge-



funden hat, beginnen die Stoffwechselforgänge und bewirken die Zellentwicklung. Da weitere Nahrung nicht möglich ist werden die Stoffwechselforgänge langsamer und resultieren in Energieverbrauch.

Da mehr und mehr Energie verbraucht wird für die Reifung, vermindert sich die Verdauungs-

skraft und der Stoffwechsel. Im späteren Stadium der Zelle, werden die Energiereserven komplett verbraucht und die Zelle laugt aus. Da nun kein weiterer Bereich transformiert wird, treten Stoffwechselstörungen auf, was die Energieproduktion stoppt und schließlich im Absterben der Zelle endet.

Arya Vaidyan P.V. Rama Variér Birth Centennial Ayurveda Hospital & Training Academy



Ayurveda

so rein wie

Natur

Es wurde angefangen, um den hundertsten Geburtstag unseres Gründers **Arya Vaidyan PV Rama variér** zu gedenken. Das AVP Krankenhaus in Mankarai ist wörtlich "ein Haus weg vom Haus". Hier, Ayurveda "die Wissenschaft des Lebens" wirkt Wunder. Es liegt am Vorberge der Western - in dem Schoß der Mutter Natur, wo die physische Welt verbindet mit der himmlischen Welt. Man spürt die heilende Berührung der Natur.

In den letzten Jahren gibt es einen wachsenden Bedarf an gut ausgebildeten und gut qualifizierten Ayurveda-Ärzten und Therapeuten in Indien und im Ausland. In Anbetracht aller diesen Faktoren, und freuen uns auf die Zukunft hat der Arya Vaidya Pharmacy uns hervortreten, um ein Ausbildungszentrum für Exzellenz für die Ärzte und Therapeuten zu eröffnen. Der AVP Training Academy & Krankenhaus liegt am Vorberge der westlichen Ghats befindet sich in einer wunderschönen, natürlichen Umgebung, reich mit Heilpflanzen rundum und einer ruhigen und nicht verschmutzten malerischen Umgebung mit dem süßen melodischen Klänge von Pfauen, Kuckuck und dem berausenden Blick des Wasserfalls.

Behandlungen angeboten:

Behandlungen, die in unserem Krankenhaus vorausgesetzt, werden als Kerala Treatments bekannt; wie Abhyangam, Dhara, Pizhichil, Navarakizhi usw., die in der Erleichterung bei der chronische Krankheit Bedingungen bringen, bekannt sind.



Kursangebot

- 1• 3 Monate Diplom in Panchakarma für Ärzte (nach BAMS)
- 2• 3 Monate Zertifikatskurs im Ayurveda für ausländische Ärzte.
- 3• 1 Jahr Diplommkurs für ausländische Studierende
- 4• 3-6 Monate Ayurveda-Therapiekurs



Arya Vaidyan P.V. Rama Variér Birth Centennial Ayurveda Hospital & Training Academy

(Unit of The Arya Vaidya Pharmacy (Coimbatore) Limited)
Pathanjaliपुरi (P.O), Thadakam (Via), Mankarai, Coimbatore - 641 108
Phone : +91 422 3290285 / 6980761 Web: www.avpayurveda.com
E-mail : pathanjaliपुरi@gmail.com

Drona, dem Lehrer von Kauravas an Gott Krishna beschrieben ist.

Krankheiten

Krankheiten, die unter die Geriatrie fallen, sind unterschiedlichster Natur, von den Gelenkschmerzen zu Augenkrankheiten, vom Bluthochdruck zu mentalen Angstzuständen. Im Unterschied zu anderen Fällen, ist die Identifikation in der Geriatrie schwierig über die Gene oder andere auslösende Faktoren. Es ist das Zusammentreffen vieler Faktoren, darunter auch unangemessene Nahrung und Bewegungsmangel. Natürliche degenerative Veränderungen werden von diesen Faktoren besonders im Alter geprägt.

Krankheiten entstehen auf zwei Arten:

Natürlich entwickelte degenerative Erkrankungen und z.B. Verkrüppelungen, die sich bereits in jungen Jahren entwickeln und im Alter auffallend werden. Unter diesen sind rheumatische Beschwerden am häufigsten.

Der Alterungsprozess mag weitere Probleme mit sich bringen, z.B. Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, Blähungen, Verstopfung, Schlaflosigkeit, Atemprobleme, trockenen Husten etc. Diese Probleme entwickeln sich je nach angeborener Stärke oder dem jeweiligen Lebensstil.

Behandlung

Ayurveda glaubt, dass die Lösung im Problem selbst liegt. Die ayurvedische Behandlung basiert auf der Theorie, dass die Tridoshas (Bioenergien) für die grundlegenden Funktionen in den Zellen oder Geweben ebenso wie für deren Disfunktionen verantwortlich sind. Ayurvedagelehrte haben die Fälle von korrekten und und inkorrekten Funktionen gründlich studiert und die Behandlungsprinzipien für die spezifischen Situationen festgelegt. Ayurveda hat durch Beobachtung festgestellt, dass eine optimale Gesundheit durch Einflussnahme auf die Geisteshaltung, und der

körperlichen und Ernährungsge-
wohnheiten erzielt werden kann und damit zum körperlichen und mentalen Wohl beitragen kann. Mit dem Älterwerden, verändert sich der Stoffwechsel (Metabolismus) und die Energiereserven nehmen ab. Das bedeutet, dass bei der Behandlung älterer Menschen besonderer Wert darauf gelegt werden muss, die Verdauungskraft und den Stoffwechsel zu stärken und den Energiebedarf durch entsprechend fetthaltige Mittel innerlich und äußerlich zu ergänzen. Rasayana Chikitsa – Verjüngungsbehandlungen ist ein Prozess zur Erhaltung der Gesundheit und Vitalität. Dabei werden die “verbrauchten” Gewebe je nach Art der Erkrankung/Alter entsprechend behandelt und re-vitalisiert. Dieses Verfahren stärkt das Immunsystem, verlangsamt den Alterungsprozess, verfeinert das Hautbild, gibt jugendliche Energie, nährt Blut und Körpergewebe (Sapta Dathus) und eliminiert Senilität und andere Altersbeschwerden. Die Therapie enthält auch die Immun-Modulation, Entgiftung (verhindert Bio-Oxidation durch Überprüfung altersbedingter Störungen, Immun- und degenerative Störungen) adaptogene Effekte usw. Panchakarma ist eine sehr wirkungsvolle Behandlung bei altersbedingten Erkrankungen.

Heutzutage begleitet Misswirtschaft, Medizin-Nebenwirkungen und iatrogenische Krankheiten (durch ärztl. Behandlung verursacht) die natürlichen Alterserkrankungen. Diese verursachen nicht nur funktionsstörungen des Immunsystem, sondern produzieren auch Stoffwechsel-Erkrankungen, Tumore und eine Vielzahl von Infektionen im Alter. Mangel an Bewusstsein für gesunde Nahrung und Lebensweise, Fast food, schweres und scharfes Essen, eine “künstliche” Umwelt hat den bisherigen Altersbeschwerden neue

Krankheiten hinzugefügt.

Lange, gesund leben

- Verwendung von Ghee (geklärte Butter) Buttermilch, Sesamöl, Trinkwasserzubereitung mit getrocknetem Ingwer und Koriander, Beachtung von natürlichen Tagesrhythmen, regelmäßige Körperübungen erhöhen definitiv den Appetit und die Energiereserven und stärken damit das Immunsystem
- Äußerlich angewendetes Sesamöl beugt degenerativen Veränderungen der Haut, der Gelenke, Nerven, Blutgefäße vor und wirkt direct über die Haut. Eine korrekte Aufnahme erfolgt, wenn die Verdauungskraft normal ist, d.h. die Ölanwendung sollte bei leerem Magen stattfinden.
- Regelmässige kurze Spaziergänge bei Einritt von Appetit und vor dem Essen erhöht den Stoffwechsel, die Blutzirkulation, korrekte Verdauung und die Energie
- Praxis für gesunde Nahrung und Verhalten im mittleren Alter
- Verzicht auf Beruhigungsmittel. Gesundheitsfördernde Nahrung und Verhaltensweise sollte die Behandlung von Krankheiten unterstützen. Niemals sollten natürliche, körperliche Prozesse unterdrückt werden.
- Verjüngende Medizin und Aphrodisiakum während der Jugend und dem mittleren Altern stärken die Körpergewebe
- Yoga-Übungen, Musik hören, Lesen und Spiele unterstützen die mentale Stärke und Stabilität. Gute Freundschaften reduzieren Stress
- Situationen, Abstand halten von nicht angebrachten Taten, Alkoholische (berauschende) Getränke, Nicht-vegetarisches Essen.

Es ist nicht immer, dass Sie kapitulieren möchten.



Zu Ihrem eigenen Selbst. Zu Ihrem Willen. Ohne Widerstand.
Annahme der Gegenwart. Annahme des Lebens in seiner unberührt esten.
Verbindung mit dem Ganzen. Und alles lieben

Am Ramada, Cochin, wo anders?

Badhäuschen, Seewärt Häuschen. 105 Meter langen gewundenen Pool.
Multi-Cuisine-Restaurant. für Bankettensäle. Ayurveda. Spa



RAMADA
RESORT
COCHIN

Für Reservierung, rufen Sie an; +91 484 3011100. reservations@ramadacochin.com

Wir sehen die ganze Welt mit unseren Augen, erkennen Farben, Gesichter und Plätze und bewundern die Natur. Intensives Licht, extreme Wetterbedingungen, Verunreinigungen und Überanstrengung unserer Augenmuskulatur schwächen und beeinflussen das Sehvermögen. Die Augen eines 60-jährigen kann man sicher nicht mit den Augen eines 18-jährigen vergleichen. Die Grad von Degenerationen variiert aber von Person zur Person, auch in Bezug auf das klimatische Umfeld, Nahrungsaufnahme, Lebensgewohnheiten, Lebensstil und erblichen Faktoren.

Katarakt, Makular-Degeneration und Glaukoma sind die häufigsten Erkrankungen, die zur Erblindung von älteren Menschen führen können. Die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung bei Diabetikern ist gleichwohl höher, sagt Dr K Prasad, Chefarzt des Sunethri Ayurveda Hospital in Thrissur, Kerala. Frühzeitige Diagnose und die richtigen Korrekturmaßnahmen sind significant für die Behandlung. Bezugnehmend auf Ayurveda ist eine Verjüngungs- Kur (Rasana chikitsa) eine der besten Optionen für Augenbehandlungen. Eigentlich ist das jedoch praktisch nicht möglich, so Dr Prasad, da die Rasayana Therapie vorzugsweise im mittleren Alter empfohlen ist. Prävention vor Krankheiten ist natürlich der Schlüssel und der idealste Weg.

KATARAKT– Grauer Star

Cataract oder Grauer Star (Linganaash) gemäss Ayurveda ist auf den Anstieg von Vata zurückzuführen. Verdorbenes Vata trocknet die Flüssigkeit der Augenlinsen und der Netzhaut gewissermassen aus.



WEITsichtig sein

Eigentlich ist das Altern nicht so entscheidend, wenn es um die Augen geht. Jedoch mit etwas Vorsorge und Behandlung zur rechten Zeit kann die Augen länger gesünder erhalten, auch mit 80

Infolgedessen verlieren die Augenlinsen ihre Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit. Das führt zu Undurchlässigkeit und damit zum Grauen Star.

Im Anfangsstadium mag das Sehvermögen nur leicht getrübt sein, jedoch kann der Graue Star zur totalen Erblindung führen, wenn er unbehandelt bleibt. Eine Operation ist die einzige Möglichkeit, um einen irreversiblen Schaden zu vermeiden. Der Graue Star ist eine Alterserkrankung und tritt meistens bei Personen über 60 auf.

Gründe

- Temperaturschwankungen
- Entzündungen
- Verstopfung
- Nachlassende Flexibilität der Augenkapsel
- Diabetes – Zuckerkrankheit
- Vitaminmangel
- Verdauungsprobleme

Symptome

- Das Blickfeld erscheint dunstig und es wird schwierig Objekte zu erkennen und zu focussieren

Augen-Übungen

- Augen nach oben bewegen und so für 2 Sek. halten. Abwärts.Blicken und 2 Sek. halten.
- Augen für 2 Sek. schließen.
- Augen soweit wie möglich nach rechts und links bewegen. Jeweils 2 Sek. halten. Dann wieder geradeaus blicken.

Übung mit den Handflächen

- Handflächen schnell für 8-10 Sek. gegeneinander reiben. Die Augen schließen und die Handflächen für eine Minute auf die Augen halten. 2-3 mal wiederholen. (Die wärmende Energie tut den Augen gut.



Netra dhara ist eine wirksame Behandlung für Augenkrankheiten.

- Die Augen werden sehr lichtempfindlich.
- Manchmal gibt es Doppelbilder in einem Auge.

Behandlung

- Tägliches Bad mit Triphaladi Kokosnussöl oder Neelibhringadi Kokosnussöl.
- Benutzung von Triphala Choomam (Pulver) Es nährt das Gewebe und die Augennerven.
- Kajayapanam, eine Kombination verschiedener Stoffe kühlt das Auge.
- Chandrodaya Varti, eine Augenlotion kann äußerlich angewendet werden. Es unterstützt die Blutzirkulation und die Nahrung des Augengewebes.
- Nasyam-Naseneinlauf mit Seetharandathi thailam (Öl).

Makular Degeneration

Bei der Makular Degeneration oder altersbedingten Makular Degeneration (AMD) verlieren ältere Menschen ihr Gesichtsfeld die Makular. Das ist der Teil des Auges, der es erlaubt ein Objekt in

Details zu betrachten. Es ist verantwortlich für 35% des Gesichtsfeldes und umfasst 5% der Retina-Netzhaut. Bei dieser Degeneration ist es hauptsächlich der fehlende Fettanteil, der der Augenernährung nicht zur Verfügung steht.

Symptome

- Unscharfes Sehen/Blickfeld
- Verzerrtes Sehen/Blickfeld
- Schwierigkeit bei der Farbumterscheidung

AMD ist ein langsamer Prozess, der die Makula-Zellen schädigt, erschwert das Lesen und Erkennen von Personen.

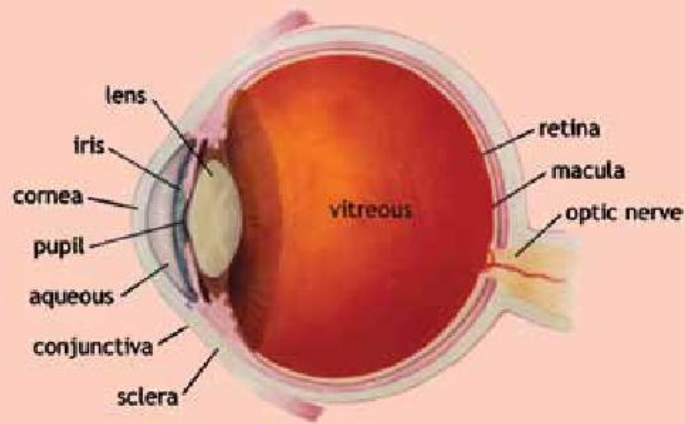
Es gibt zwei Typen von AMD – trockene und feuchte AMD.

Trockene AMD wird verursacht durch Auflösung der lichtempfindlichen Zellen in der Makula. In dieser Kondition benötigen die Personen mehr Licht beim Lesen oder Verrichten verschiedener Arbeiten.

Behandlung : Nasyam/Naseneinlauf mit Ksheerabala 101 und Shirodhara-Stirnölguss sind sehr effektiv.

Augen-Linsen

Die Augenlinsen sind ein innerer elastischer Teil des Auges, vital und verantwortlich für normales Sehen. Er ist transparent und erlaubt den Lichteinfall. Während des Alterungsprozesses können die Augenlinsen ihre Transparenz verlieren und allmählich eintrüben. Das nennt sich Katarakt – Grauer Star.



Feuchte AMD wird verursacht durch neue unerwünschte Blutgefäße in der Makula. Das kann auch auf eine Undichtigkeit bei der Augenflüssigkeit zurückzuführen sein und ist schwierig zu behandeln.

Behandlung: Einlauf - Takradhara, Netra Dhara, Anjanam mit Ilaneer Kuzhmbu sind sehr effektiv.

Generell wird AMD nicht zur totalen Blindheit führen. In einigen seltenen Fällen kann jedoch der Verlust des Sehvermögens drohen.

Glaukoma – Grüner Star

Der "Grüne Star" ist eine leise

sozusagen lautlose Erkrankung, resultierend aus dem Anstieg des inneren Augen drucks. Normalerweise zirkuliert die Augenflüssigkeit frei und kann eintreten und austreten. Hier beim Grünen Star ist der Ausgang blockiert und der erhöhte Druck kann den Augennerv zerstören, sagt Dr Prasad.

Symptome

- Gestörtes Sichtfeld
- Brechreiz
- Kopfschmerzen
- Störung des Peripheren Sehens

Behandlung

Ayurveda hat für diese Er-

krankung sehr effektive Behandlungsmethoden, z.B. Shirodhara-Stirnölguss, Sirovasti-Kopfeinlauf und Nasyam-Naseneinlauf.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Es ist angezeigt auf Lebensmittel zu verzichten, die das Kapha-Pitha-dosha erhöhen.

- Kein Quark.
- Kein Fastfood, Saures oder kalte Getränke.
- Ganz wenig Alkohol (Übermäßiger Alkohol kann beeinträchtigt das Sehvermögen).
- Nicht Rauchen, denn es kann die Augen irritieren.
- Nahrungsmittel wie Spinat, Mango, Gurke, Tomate, Süßkartoffeln, Möhren, Orangen usw. Einschl. Gemüsesuppen.
- Täglich viel Wasser trinken.

Gesundheitsempfehlungen

- Verzicht auf Tagesschlaf, es erhöhte das Kapha-Pitha-dosha.
- Kein Baden zur Mittagszeit (Pitha, das auch die Augenfunktionen kontrolliert besteht aus dem Feuer u. Wasserelement).
- Kein Lesen oder Arbeiten bei Dämmerlicht oder sehr hellem Sonnenschein.
- Reduzierung von Fernseh- oder Computer Arbeit.



Nicht Rauchen, denn es kann die Augen irritieren.

WENN DIR DAS LEBEN MÜDE WIRD, WENDE KERALA AN!

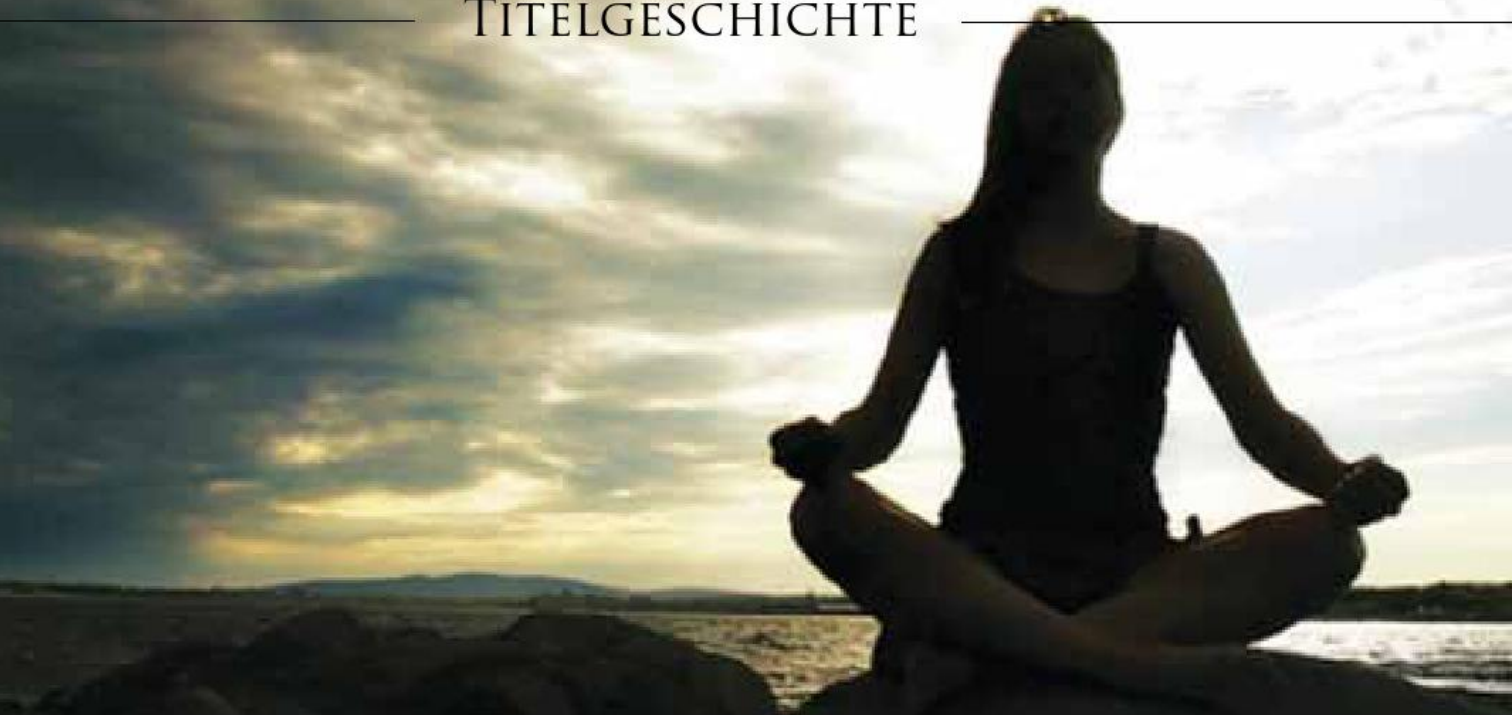
Und dann, noch einmal:
Du bist schön!

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 Toll free infoline: 1-800-444-747 Fax: ++91-471-2322279 www.keralatourism.org



Ruhig bleiben

Emotionales Ungleichgewicht vermindert die Gesundheit und die Sinne

Ein Hauptprinzip von Ayurveda ist, dass der Geist den größten Einfluss auf den Körper hat. Krankheit ist daher als Resultat eines emotionalen Ungleichgewichtes zu sehen, ebenso wie Stress, klimatische Bedingungen, bakterielle Beeinträchtigungen und ungesunde Ernährung. Kurz gesagt, der Lebensstil.

Mentale Stärke ist das Resultat guter Strukturen. Der Geist ist in allen Zellen präsent. Eine korrekte Aufnahme und Ausscheidung findet in einer gesunden Zelle statt.

Sowie der Metabolismus und die Energiequelle in den Zellen abnehmen, reduziert sich ebenso die Immunität und deren selektive Aufnahme und Verwertung. Generell verschlechtert sich die Kapazität der Zellen im Alter allmählich.

Das Gleiche geschieht auch beim menschlichen Charakter.

Ältere Menschen zeigen weniger Aufnahmebereitschaft, unangemessene Schwankungen können sich im Alter entwickeln. Nachlassen des Gedächtnisses und Orientierung und verstärkte Eifersucht sind besonders auffällig bei Vata-Konstitutionen. Sie sind sehr schnell irritiert und werden emotional anfällig, auch wenn es sich nur um Kleinigkeiten handelt.

Alle Sinnesorgane lassen im Alter allmählich nach.

Degenerative Veränderungen der Augen begünstigen den grauen Star, Altersweitsichtigkeit usw. Das Hör- und Geschmacksvermögen und der Geruchssinn lassen nach.

Demzufolge gibt es degenerative Hautveränderungen (welche rau und hart wird) die Leitungsgeschwindigkeit der Nerven und der Tastsinn vermindern sich.

Ein ausgeglichenes Bewusst-

stein jedoch führt zu Präsenz einer guten Gesinnung und richtigen Aktionen und einen höheren gesundheitlichen Status. Optimale Gesundheit ist erreichbar bei Kultivierung der mentalen, körperlichen und Essgewohnheiten und der Geisteshaltung.

Ayurveda Therapien bezeichnet mentale Störungen und Behandlung von emotionalem Stress als Prozess von Satwavajava. Unzüchtige oder sündhafte Aktionen führen zu einem verstörten Geist, zurückgehend auf Ayurveda zu einer Disbalance im System. Ein emotional gestörter und erregter Geist kämpft mit dem gesamten System. Ohne einen ruhigen Geist, wird der Intellekt nicht korrekt funktionieren und unfähig sein, Gutes und Schlechtes zu unterscheiden. Gesellschaft mit guten und weisen Menschen, das Lesen guter Bücher und Schriften, Praktizieren von Methoden, den Geist zu kontrollieren, wie Meditation sind sehr hilfreich.

Richtig essen

Gute Bewegung

Viele Altersbeschwerden und Schmerzen können mit ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und einem zufriedenen Geist entfernt werden.

Das Richtige zu tun – ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Eine ausgewogene Ernährung, ein aktives Leben, ein fröhlicher, zufriedener Geist kann dafür sorgen, dass der Körper stark und fit ist. Die richtige Versorgung in ausgewogenen Verhältnis ist sehr wichtig für das Heranwachsen eines jeden Lebewesens. Oft ist zu sehen, dass Menschen, die während ihrer Kindheit überaktiv waren und keine ausreichende Ernährung während ihres Heranwachsendens Bekommen haben, im Alter eher anfällig für gesundheitliche Probleme sind. Wenig essen und große Anstrengungen ist auf lange Sicht keine gesunde Vorgehensweise Das persönliche Verhalten hat signifikante Auswirkungen auf die Gesundheit. Einer gewissen Routine oder Gewohnheiten zu folgen, ist hilfreich für ein gesundes Leben. Wenn man seinen Körper kennt, seinen Stoffwechsel und folgt dementsprechend einer gesundheitsförderlichen Ernährung mit einem ausgewogenen Gebrauch an fettigen Substanzen, wie Ghee, Oil, Suppen etc. wird man im Alter wenig mit Medizin und Ärzten zu tun ha-



Trinkwasser kochen mit getrocknetem Ginger und Koriander im Verhältnis 2:3 kann den Blutdruck senken

ben. Lebensmittel z.B. aus Getreide und gesunden Ergänzungen sind gesundheitsfördernd. Lebensmittel die besonders scharf, ölig oder trocken sind oder auch schweres Essen sind ungesund. Auf süchtig machende und berauschende Substanzen verzichtet man besser.

Bluthochdruck kann leicht kontrolliert werden mit entsprechender Ernährung und Übungen die einen zeitlich korrekten Stoffwechsel ermöglichen. Richtig essen ist wichtig und ebenso regelmäßige richtige Bewegung. Ein strammer Spaziergang, schnelles Joggen oder Laufen, oder eine Stunde Lieblingssport stärken Knochen und Muskeln und halten aktiv. Fitness ist wichtig, aber ein häufig übersehener Faktor. Eine Gesamt-Fitness von Körper und Geist, Muskulatur, Gewebe und Knochen ist sehr wichtig für ein Leben ohne Krankheit. Das

Fitness-Level des Einzelnen misst sich an der jeweiligen Verdauungskraft, Nahrung (Body Mass index) Sinnes- Aktivitäten, der Fähigkeit Hunger, Durst oder heißes und kaltes Klima zu tolerieren. Die Kapazität körperliche Übungen ohne Anstrengung auszuführen und eine aktiver und enthusiastischer Geist

Innere und äußeres Wohlbefinden kennzeichnen eine gesunde Person.

Ausgewogene Nahrung während der Kindheit, gute Routine und regelmäßige Körperübungen können Garantie sein für ein angenehmes und gesundes hohes Alter. Menschen mit einem gut ernährten und aktivem Körper werden sich gut entwickeln und geistig rege sein. Mentale Stärke unterstützt eine Person in der richtigen Denkweise, schnellen Entscheidungen und mehr Konzentration

und Effizienz in allem. Die Älteren wird empfohlen, Milch, Quark und Butter zu vermeiden, da diese den Appetit reduzieren. Ein Spaziergang vor dem Essen erhöht Verdauung, die Blutzirkulation, korrekte Aufnahme und Verwertung.

Energie Ergänzungen sind nur möglich, wenn eine Person über guten Appetit verfügt. Ghee ist eine gute Energiequelle und regt den Appetit, die Gehirntätigkeit und Intelligenz an. Das Immunsystem bezogen auf Ayurveda wird gestärkt durch die Nahrung, erhöht den Metabolismus erleichtert die Nutzung der Energie-Ressource. Ghee ist der beste Immunverstärker für eine Gesunde Person.

Regelmäßige äußere Ölanwendungen für Kopf und Körper ist ebenso wichtig. Folglich sind Personen mit guter Nahrung zur Zeit der Geburt sowie der Kindheit, guten Gewohnheiten und regelmäßigen Körperübungen sind weniger anfällig für degenerative Beschwerden im Alter.

FoodCert India is a Certification Body functioning under the offices of ISACert B.V, The Netherlands. Exclusively Focusing on the Quality Standards related to entire **Food Chain "Farm to Plate"**, offering both National and International Accreditations. Accredited by NABCB (Quality Council of India) for ISO 22000, BHC-Hotel Catering Industry and Agricultural Production and by APEDA for Organic Certification.

Certification Schemes offered

- Ayush Products
- GlobalGAP, Organic
- HACCP & ISO 22000
- HACCP System based Hygienic Codes of Practices,
- BRC Standards and International Food Standard,
- BRC – IOP (Food Packaging Material)
- IFS
- GMP+ 2006 for feed
- FSSAI Initiative - Safe Food, Tasty Food
- SI Accreditation for Marine Stewardship Council – Chain of Custody for Food Traceability,
- Dutch Retailer Albert Heijn Protocol Inspections.



Food Cert India is the first Recognized Body for Certification of Ayush Products Certification Scheme launched by Ayush Dept., Ministry of Health, Govt. of India in Collaboration with quality Council of India



M/s. FoodCert India Pvt Ltd.
 Quality House, H.No:8-2-601/P/6, Road.No:10,
 Banjara Hills, Panchavati Colony,
 Hyderabad-500034
 Ph.No: +91-40-23313547, 23310013
 Fax: +91-40-23313048
 Email: foodcert@foodcert.in
 Web: www.foodcert.in

In search of new horizons

The CII-sponsored meet to explore Ayurveda's global potential



The Global Ayurveda Summit 2010 to be held in Kochi aims to give the Ayurveda industry a much deserved boost. Organised by the Confederation of Indian Industry (CII) in association with the Government of Kerala and the Department of AYUSH, Government of India, the three-day summit will be held from March 24 at Hotel

Le Meridian, Kochi. The theme is 'Global Health Challenges: Ayurveda Solutions'. On the agenda are an Ayurveda exposition, six plenary sessions and B2B meetings. Over 500 experts and leaders from India and abroad would participate in the event.

The CII seeks to positioning Kerala as a Global Ayurveda destination and building a Brand Icon for boosting Kerala economy as it is the biggest industry feeding tourism. The meet will be a knowledge platform to meet national and global leaders in Ayurveda, share new ideas, find

new customers, underline market leadership, discover partners and collaborators, trace growth trends, study future potential and address bottlenecks.

The meet will showcase products and services such as resorts, spas, wellness and health clinics, tour operators, specialised hospitals, furniture, medicines, health foods, dietary supplements, wellness, beauty and nutraceutical products.

The meet will also examine the global potential of Ayurveda and the use of IT in modernising the ancient branch of science.



Life begins anew at Thapovan

Welcome to holistic healing at Thapovan. Where traditional, authentic Ayurveda dating back to 5000 years is practised 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 695 521, Kerala, INDIA
Tel/Fax: +91-471-2480453/2482430. Email: thapovan@gmail.com thapovan@bsnl.in www.thapovan.com



Beruhigung des Herzens



Yoga Vasishtha das große Buch von Yore sagt : ‚Für die „Unwissenden“ kann der Körper die Quelle vieler Leiden sein – Für die „Wissenden“ aber ist er eine Quelle der grenzenlosen Freude‘

A P Jayadevan

Nachweislich beeinflussen psychologische Faktoren die Gesundheit des Herzens. Der Auslöser für einen Herzinfarkt ist sehr häufig von Emotionen wie Ärger, Zorn, Depressionen oder Stress geprägt. Selbstverständlich gehören auch weitere Risikofaktoren, wie

Übergewicht, Diabetes, Rauchen dazu. Jedoch sind die tödlichen Folgen bei depressiven Menschen dreimal höher. Auf Grund unserer modernen Lebensgewohnheiten und Lebensstils ist Aufregung und Stress häufig vorprogrammiert. In einem solchen Stadium reagiert der Körper mit Kampf oder Flucht bzw.

bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor – ein Urprinzip

Der Blutdruck steigt, die Blutzufuhr zum Gehirn und zur Muskulatur erhöht sich zu Lasten der inneren Organe. Häufig ist diese automatische Reaktion unverhältnismässig stark und überdimensioniert für die zugrunde liegende Situ-

Gründete - 1945
Eine GMP beglaubigte Firma

Ayurveda, Harmonie des Körpers, Sinn und Seele



65 Jahre in Nationale und Internationale Qualitätsgesundheitsfürsorge.....!

Eine gute Mischung der traditionellen Werte mit den Vorschriften von den alten Meister durch Exzellenz in indischen Heilkunst.

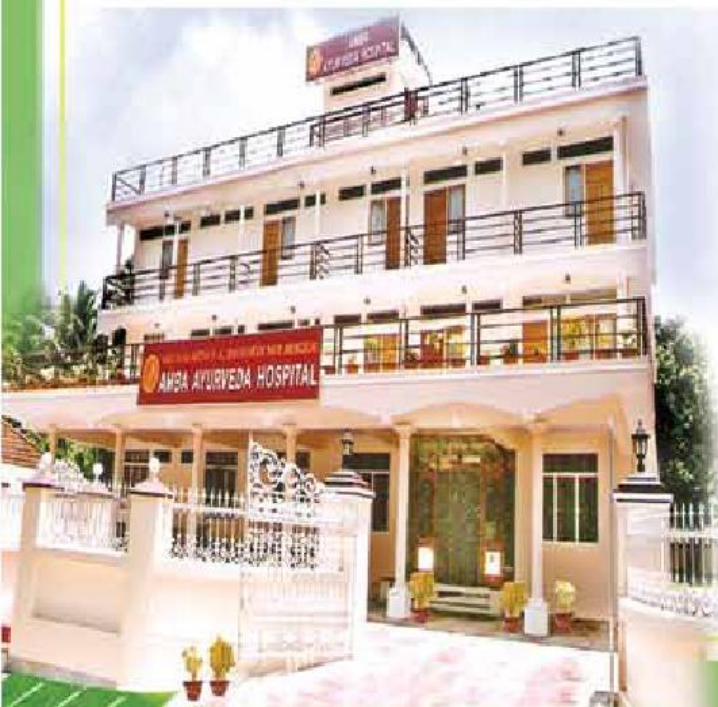
Begann wie eine Klinik, die die authentische ayurvedische Behandlung der ambulanten Patienten anbietet. Amba Ayurveda Vaidyasala hat jetzt wie ein vollwertiges, gut ausgestatteten Krankenhaus mit ausgezeichneten Einrichtungen für die Behandlung und Aufenthalt abgestuft.

BEHANDLUNG FÜR

- Gelenkrheumatismus
- Arthrose
- Hämorrhoiden
- Lumbale zervikale Spondylose
- Verdauungsstörungen
- Augenerkrankungen
- Hautkrankheiten (Psoriasis)
- Kopfschmerzen
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Gynäkologische Probleme
- Erstarrte Schulter
- Zuckerkrankheit
- Nervenkrankheiten
- Allgemeine Schwäche
- Gewichtsabnahme
- Krankheiten der alten Menschen
- Adipositas
- Schlaflosigkeit
- Lähmung
- Paraplegie
- Unfruchtbarkeit
- Stress & Zerrungbedingte Probleme
- Kinderkrankheiten

EINRICHTUNGEN

- Gut ausgestattete Behandlungsräume (für Männer und Frauen separat) mit den Nachbehandlungseinrichtungen.
- Yoga und Meditation
- Geräumige A / C, nicht A / C Zimmer
- Vegetarische Kantine
- Große, offene Räume mit frischer, Verschmutzungsfreier Luft
- Internet, Telefon
- Pick-up-und-Drop am Flughafen / Bahnhof



Amba Ayurveda Hospital

Perunna, Changanacherry, Kerala, India - 686 102
Telephone : +91 481 2420354, 2424354, 3095749
Website: www.ambaayurveda.org
E-mail: info@ambaayurveda.org

ation. Sogar geringfügige Probleme des täglichen Lebens rufen oft solche eine Stressreaktion hervor.

Regelmässige Yogapraxis, Atemübungen und Meditation ist hilfreich für ein Leben im Gleichgewicht, einen ruhigen Geist und ein gesundes Herz. Auch Menschen mit Herzproblemen können Yoga Übungen durchführen, benötigen jedoch die direkte Anleitung eines Yogalehrers. Unter den Yoga Praktiken ist Yoga Nidra die beste Antwort auf die Überforderung unseres Nervensystems durch unser modernes, hektisches und stressvolles Leben. Yoga Nidra kann von jedem, überall und jederzeit praktiziert werden.

Gemäss den Yoga-Grundregeln, sind alle Körperfunktionen durch die lebenswichtige Energie (Prana) gesteuert, das Grundprinzip von Leben und Bewusstsein. Der Geist (Chitha) und die Energie sind in ständiger Verbindung zueinander. Wird die Atmung kontrolliert, dann kann auch die Energie gesteuert werden, was wiederum Einfluss auf unsere Wünsche und einen ausgeglichenen Geist hat. Dabei fühlen wir eine tiefe Entspannung, der Zugang zur perfekten Gesundheit.

Im Yoga Nidra wird Körper und Geist bewusst zu einem Status kompletter Ruhe und Entspannung gesteuert, wodurch es möglich ist, den Energiefluss im Körper zu normalisieren. Richtiger Energiefluss ermöglicht einwandfreie körperliche Funktionen. Die Atmung wird normalisiert und die Blutzirkulation wird reguliert. Darüber hinaus wird der richtige Energiefluss für eine natürliche Entgiftung der körperlichen Prozesse sorgen. Der Yoga-Anwender wird bei seiner „Reise durch den Körper“ ganz ruhig sowie Leichtigkeit und totale Entspannung erfahren.

Technik

- Flach auf dem Rücken liegen. Der Körper soll komplett locker sein. Den Körper wahr

nehmen.

- Auf den Atem achten: Mit einem tiefen Atemzug starten, dann leicht langsam und natürlich atmen.
- Nachdem Sie 3 Minuten so gelegen haben, konzentrieren Sie sich auf die einzelnen Körperteile. Zunächst die Zehen rechts so klar wie möglich visualisieren. Eine nach der anderen wahrnehmen und leise sprechen ‚entspannen...‘ Sie werden die Entspannung gewöhnlich sofort nach Ihrer Anweisung spüren.
- Bewegen Sie die Sohle, die Ferse, das Fußgelenk nacheinander, visualisieren, wahrnehmend und wieder sagen ‚entspannen‘: Dann die Wadenmuskeln, Knie, Oberschenkel, Hüften. Diese Bereiche wahrnehmen und ‚entspannen‘
- Wiederholen Sie das Procedere mit dem linken Bein.
- Dann visualisieren und fühlen sie die Hüftregion, Genitalorgane und entspannen in der gleichen Weise. Weiter geht es durch jeden Bereich des Körpers einschl. der inneren Organe, der Knochen und der Muskeln. Wenn Sie ein Organ visualisieren, sagen sie HERZ und versuchen Sie es komplett wahrzunehmen, seine Arbeit zu fühlen. Nutzen Sie ihre Vorstellungskraft, indem sie es sanft massieren und mit Liebe zu Ihrem Herzen sagen „Entspannen“. In gleicher Weise geht es zu den Lungen, der Nackenregion, über das Gesicht zum Kopf. Gehen Sie durch das Gehirn und das gesamte Nervensystem und füllen sie es mit Ruhe. Nun spüren sie, dass ihr ganzer Körper komplett entspannt ist.
- Nun konzentrieren sie sich auf die Atmung. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Einatmen die „Lebensenergie“ erhalten. welche jede Körper

Während der Yoga Nidra Übungen kann man den Körper in verschiedener, je nach der persönlichen Kapazität visualisieren. Es gibt unterschiedliche Yoga Nidra Methoden, die in Audio-Video Formaten erhältlich sind. Das kann die Übungen für Anfänger erleichtern.

Eine gute Ernährung, Bewegung und Übungen, Atmung und Entspannung kann Sie vor Herzerkrankungen schützen. Die Yoga-Anwender werden bei ihrer „Reise durch den Körper“ Ruhe, extreme Leichtigkeit und totale Entspannung erfahren. Es ist die Lebensenergie, die die Beruhigung und Ausgeglichenheit des Körpers gewährleistet. Yoga Nidra hilft dabei und hat daher die Kraft, jedes Organ einschließlich des Herzens wieder in den normalen Status zu bringen.

Zelle regeneriert und revitalisiert und mit jedem Ausatmen alle unerwünschten Toxine, auch unerwünschte Gedanken den Körper verlassen. Sie werden wahrnehmen, dass ihre Körper mehr und mehr gereinigt wird, mehr Energie erhält und gesünder wird.

- Geniessen sie die tiefe Entspannung für einige Zeit und gehen weiter zu ihren Händen, Fingern, Armen und Beinen und kommen langsam wieder in eine sitzende Position

Mit regelmässiger Praxis von Yoga Nidra kann man komplette Entspannung und Ruhe für Körper und Geist erfahren. Es ist sehr hilfreich für einen normalen Blutdruck. Herzpatienten können Yoga Übungen und Atemübungen nach Rücksprache und Anweisungen durch einem Yoga Experten machen.

*Der Autor ist Sanskrit-Gelehrter
An der Sree Sankaracharya Sanskrit Universität Kalady/Kerala*

Back to Nature Back to health

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy

The CCRYN is an apex body and autonomous organisation for the research, propagation, education, training and development of Yoga & Naturopathy under the Department of AYUSH, Ministry of Health & Family Welfare, Government of India.

The Council activities

Academic

- Clinical Research: So far 30 clinical research projects have been completed.
- Literary research/publication/translation.
- Workshops/Seminars/Conferences.
- Scholarship of Rs 5,000 p.m. for studying BNYS (Bachelor in Naturopathy & Yogic Sciences) degree course for 5 or 5½ years duration for 110 students from the States where no BNYS colleges are existing.
- Establishing six Central Research Institutes at Karnataka, Haryana, Tamil Nadu, Manipur etc.
- National Awards - 3 per year since 2003.
- Fellowship for Ph.D. scholars at Rs. 6,000 p.m. for 3

years.

Courses

- Diploma in Naturopathy & Yoga Therapy (DNYT): A two-and-a-half year course in about 50 Naturopathy & Yoga Hospitals in India.
- Conducting 2 Yoga Classes at Council's Headquarters and 2 at Udyog Bhawan and 4 at AIIMS.

Patient care

- Treatment-cum-propagation centre for 30-bed Naturopathy & Yoga Hospitals.
- Patient Care Centre for 10 or 20-bed Naturopathy & Yoga Hospitals.
- Managing out-patient departments (Y&N) at government hospitals and medical colleges in Delhi such as Dr. RML

Hospital, Safdarjung Hospital, Lady Hardinge Medical College, University College of Medical Sciences, B.D. Sharma P.G. Medical Institute, Rohtak, Haryana, and the Council's Headquarters.

Publications

- 11 books in Hindi & English.
- CDs on Naturopathy & Yoga Therapy in Hindi, English and Tamil.
- 9 research monographs.
- More than 30 brochures, leaflets and booklets in Hindi and English for free distribution.
- Yogic Prakritik Jeevan, quarterly Magazine, in English and Hindi.

Participation in various AROGYAs and other health expos.

Director

Prof. Dr. B. T. Chidananda Murthy, Central Council for Research in Yoga & Naturopathy, 61-65, Institutional Area, Janakpuri, New Delhi 110 058
Tel: +91 11 28520430/31/32 Fax: +91 11 28520435, E-mail : ccryn.goi@gmail.com, btcmurthy@gmail.com Website : www.ccrn.org/

DIE ROLLE DES AYURVEDA BEI DIABETES MELLITUS

Dr. (Ay Ind) Pooja Sabharwal

Laut Ayurveda ist Diabetes mellitus eine metabolische kapha Erkrankung, d.h. eine Art der Fehlsteuerung, in welcher die Funktion von agni (Verdauungsfeuer) reduziert ist, was die Neigung zu hohem Bluthochdruck zur Folge hat. Das ayurvedische System der Medizin definiert diese Erkrankung und dessen Behandlung klar und deutlich. Die Inder kennen Diabetes mellitus aus der vedischen Periode unter dem Namen Asrava (Prameha). Gemäß Ayurveda ist prameha in 4 große Hauptgrundformen (und insgesamt 21 Formen) aufgeteilt: Kapha Form (aufgeteilt in 10 Formen), Pitta Form (aufgeteilt in 6 Formen), Vata Form (aufgeteilt in 4 Formen) und Juveniler Diabetes bei Kindern (bei ungesunder Lebensweise der Eltern und/oder wegen der „Sünden“ vor

der Geburt).

Trotz des Fortschritts der modernen Wissenschaft ist Diabetes zu einem weltumfassenden Problem geworden. Diabetes mellitus beeinträchtigt die meisten Bereiche des Körpers und wirkt sich auf jede Zelle der menschlichen Physiologie aus. Die alten indischen Mediziner beschrieben nicht nur die Süße des Urins als eines der Hauptsymptome, sondern auch die Verknüpfung zu den Beeinträchtigungen der 5 Hüllen des Körpers – annamaya kosha (Hülle der Nahrung), pranamaya kosha (Hülle der Energie), manomaya kosha (Hülle der Psyche), vijnana maya kosha (Hülle des Verstandes) und anandamaya kosha (Hülle der Glückseligkeit). Alle klassischen Texte beschreiben prameha. Das Wort prameha stammt vom Ursprung

mih sechane, was Bewässerung und Verdünnung im Körper von allem (nicht nur Urin) bedeutet.

Ayurveda empfiehlt eine multiple Herangehensweise bei Diabetes: Ernährungsweise ändern, Gebrauch von verschiedenen Kräuterpräparaten, Bewegung, Yoga und Atemübungen.

Wenn Diabetiker Antikörper gebildet haben, sollte ein Reinigungsprogramm in Gang gesetzt werden. Panchakarma wird typischerweise für diesen Zweck angewandt. Diese beginnt mit Kräutermassagen und einer Kräuterdampfsauna, gefolgt von ayurvedischer Diät, um den Körper zu reinigen. Danach erfolgen Kräuterprodukte für die Leber, Bauchspeicheldrüse und Milz. Als nächstes kommt die Darmtherapie. Zunächst erfolgt die Reinigung des Verdauungstraktes und an-

Medical park Ruhr





Dr. (Ay Ind) Pooja

gebracht werden und der Blutzuckerspiegel gesenkt werden.

Im Medical Park Ruhr in Castrop-Rauxel können durch prädiktive Diagnostik (u.a. DNA-Analyse) frühe Diabetesschäden, z.B. an den Organen, festgestellt werden. Zum Schutz dieser Organe können unterstützend ayurvedische Behandlungen eingesetzt werden. Sie stellen keinesfalls eine alternative Behandlung zur Schulmedizin dar, sondern leisten einen Beitrag zur Verbesserung des Zustandes der Patienten, ggf. kann in Absprache mit dem behandelndem Arzt die Insulinmenge reduziert werden. Das Hauptanliegen ist es, dass der Diabetes der Patienten sich nicht verschlimmert bzw. zu Folgeerkrankungen führt. Die ayurvedischen Behandlungen stellen eine ideale Ergänzung zur Schulmedizin dar.

schließlich die Wiederherstellung des gesamten Systems.

Die wichtigsten Kräuter für alle Doshas sind shilajit, gudmar turmeric, neem, amalaki, guggul und arjuna.

Andere ayurvedische Methoden zur Heilung von prameha beinhalten anstrengende Betätigungen, Ölmassagen, Dampf, Sitz- oder Taillenbad und Berieselung durch Wasser und Salbenbehandlung. Trockener Ingwer, Kardamom und Sandelholz können in Bädern zum Einsatz kommen oder oral eingenommen werden. Gudmar ist das beste Kraut für Zuckerverdauung in der Bauchspeicheldrüse. Eine Kombination von gudmar und shilajit ist ein hervorragender Tee für Diabetes, welches häufig von ayurvedischen Experten empfohlen wird.

Yoga

Yoga Übungen können bei Diabetes helfen. Wenn das Üben von Yoga ein Teil des Alltages mit tägli-

chen Atemübungen, Meditation und Posen ist, kann dieses Training die Verdauung fördern und der Bauchspeicheldrüse sowie der Leber helfen besser zu arbeiten, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Es gibt spezielle krankheitsbezogene Übungen, die die entsprechenden Organe und Organsysteme unterstützen. Im Medical Park Ruhr sind Experten auf diese Gebiet tätig. Sie bieten individuell zugeschnittene Yoga-Übungen und Meditations-techniken an, die vor allem vor Folgeerkrankungen bewahren sollen.

Fazit

- In Anlehnung an die ayurvedischen Gesetzmäßigkeiten gibt es nicht nur ein einziges Mittel zur Behandlung des Diabetes.
- Snehana und shodhana sind die Basisbehandlungsmethoden, welche häufig.
- Der nicht abhängige Insulintyp kann ggf. unter Kontrolle



Prädiktive und personalisierte Medizin – Chancen für morgen



Prof. Dr. Olga Golubnitschaja, Leiterin Molekulare/Experimentelle Radiologie, Vorsorgeuntersuchung, Prädiktive Medizin, Universitätsklinik Bonn

Olga Golubnitschaja ist Generalsekretärin der Organisation, die unter Einbindung von Forschern, Medizinern, Krankenkassen, der Politik und Industrie für einen Paradigmenwechsel wirbt: Weg von der oft teuren und ineffizienten Behandlung der Symptome, hin zu ihrer Vermeidung. Denn wer weiß, dass er ein erhöhtes Risiko für eine bestimmte Krankheit trägt, kann gegensteuern: Beispielsweise durch gezielte ärztliche Untersuchungen, eine Umstellung der Ernährung, angemessene Bewegung. Oder auch durch eine gezielte prophylaktische Behandlung (z.B. ayurvedische Behandlungen). All diese Tatsachen begründen die dringende Notwendigkeit einer Prädiktivdiagnostik als Populations-Screeningmethode. Die entsprechenden technologischen Lösungen gibt es bereits - es muss natürlich geprüft werden, welche davon die optimalsten sind.

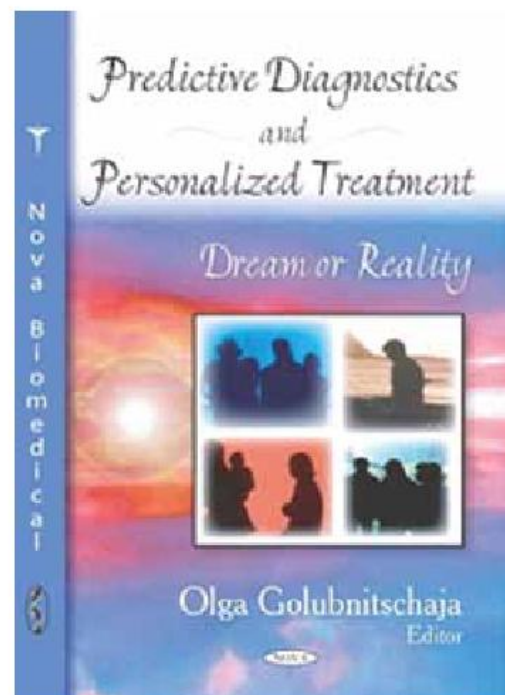
Dabei geht es in erster Linie um

die „post-genetischen“ prädiktiven Untersuchungen, d.h. pathologiespezifische Expressionsmuster, subzelluläre Imagingmethoden, etc. Wichtig ist es, dass an der prädiktiven Diagnostik mehrerer Krankheitsbilder gearbeitet wird. Dadurch ist es möglich, diagnostische Ansätze zu entwickeln, die lebensnah sind. Es passiert selten, dass sonst gesunde Menschen nur eine Krankheit entwickeln. Ein Beispiel dazu: Viele Gruppen versuchen die Biomarker für die Prädiktivdiagnostik eines Brustkrebses an den gezüchteten Zelllinien bzw. genmodifizierten Tiermodellen zu entwickeln. Diese Modelle sind jedoch weit weg von der Vielfalt der Brustkrebskranken, die jung oder alt, prä- oder post-menopausal, ohne oder mit begleit- (wie Diabetes oder kardiovaskuläre) Erkrankungen sind. Obwohl solche Forschungsansätze in Deutschland und weltweit.

Milliarden von Euro kosten, sind in der Regel die dadurch entwickelten Biomarker für eine praktische Anwendung nutzlos. Es geht zum einen darum, mit den klar definierten Patienten-Subgruppen zu arbeiten und, zum anderen, die Pathologiespezifischen Informationen von Blut für diagnostische Zwecke zu nutzen. Dieser Ansatz ist minimalinvasiv und bietet Riesenvorteile im Sinne der individualisierten Diagnose. Dabei wird genetische Prädisposition und

resultierende individuelle Verarbeitung der Faktoren gemessen, die zu potentieller Entwicklung der Krankheit führen können wie z.B. die verschiedensten Stressfaktoren. Sie arbeitet mit den am meisten verbreiteten Krankheitsbildern wie Brustkrebs (die häufigste Krebserkrankung unter Frauen), Diabetes mellitus Typ 2 (ca. 300 Mill. weltweit) und Glaukom (65 Mill. weltweit).

Die sogenannten Frühdiagnostiksmethoden werden derzeit angewendet, wenn eine Pathologie ihren Gang bereits genommen hat. Um den (potentiellen) Patienten besser helfen zu können, muss unter den Gesunden nach bestimmten Prädispositionen gesucht werden und zwar mit Hilfe innovativer Technologien der Prädiktivdiagnostik.





SOMATHEERAM
HEALTH RESORT
Ayurveda at its finest!



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



**Entspannung
für
Körper, Geist & Seele**

Genießen Sie einen Ayurveda-Urlaub
in einer traumhaft schönen Umgebung.

Lassen Sie sich verwöhnen und
verjüngen in einem der besten
Ayurveda-Resorts Indiens.

Mehr Informationen erhalten
Sie über unser Service-Büro.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



www.somatheeram.org | 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

Europäisches Service-Büro:

SOMATHEERAM GmbH

Tel: +49 - 2173 - 9576-11

Fax: +49 - 2173 - 9576-12

europe@somatheeram.org

The Ayurveda People

tik, natürlich in sinnvoller Balance mit den konventionellen diagnostischen Verfahren. Die applikationsreifen Technologien der prädiktiven Diagnostik hat sie mit Unterstützung von 60 Mitautoren aus 16 Ländern im weltweit ersten Buch über das Gesamtkonzept zusammengestellt.

(Predictive Diagnostics & Personalized Treatment: Dream or Reality?, O. Golubnitschaja (ed.), Nova Science Publishers, New York, USA, 2009.)

Abbildung 1: Dieses Buch ist für alle interessant zu lesen, um die Philosophie hinter dem Paradigmenwandel besser zu verstehen: Von spätinterventioneller zu prädiktiver, präventiver & personalisierter Medizin.

Denn leider sind auch die sogenannten Früherkennungen oft nicht „früh“ genug, um dem Patienten effektiv zu helfen. Ein Beispiel ist die Früherkennung eines Brustkrebses durch die allgemein verwendete Mammographie: Detektionsgrenze = 6 mm der Tumorgroße. Dabei stirbt man nicht am primären Brustkrebs, sondern an der Auswirkung der Metastasen, die bereits im Frühstadium der Erkrankung aktiv sind, d.h. längst bevor die Tumorgroße erreicht wird, die durch Mammographie überhaupt detektierbar ist.

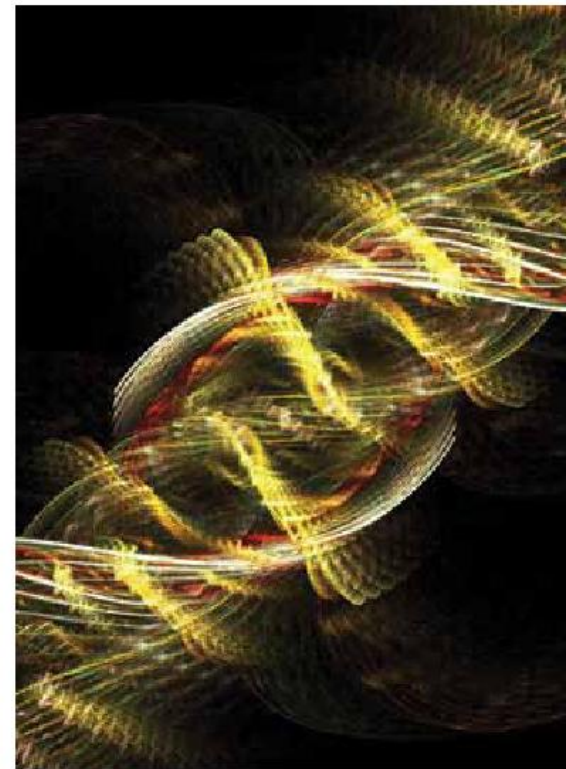
Ein echtes Problem vieler Vorsorgeuntersuchungen ist die mangelhafte Zuverlässigkeit, die dann zu falschen Befunden führt. Der häufige Grund dafür ist, dass viele Vorsorgeuntersuchungen unter dem gleichen Mangel leiden-einseitige Wahrnehmung der diagnostischen Sicht. Es reicht nicht, z.B. bei der Tumorsorge nur nach monogenetischen Veränderungen (z.B. Mutationen) zu suchen. Abgesehen von der DNA-Ebene, gibt es im Organismus viele weitere Regulationsstufen - innerhalb und außerhalb der Zelle - die für eine korrekte Diagnostik mitberücksichtigt

werden müssen. Wie viele Tests sollen für eine zuverlässige Diagnose ausreichen, um dabei noch bezahlbar zu bleiben? Das ist eine komplexe Aufgabe, die optimale Anzahl fest zu stellen. Dafür braucht man ein starkes Konsortium - führende Spezialisten auf entsprechenden Fachübergreifenden Gebieten. U.a. gerade mit dieser Aufgabe beschäftigt sich die „European Association for Predictive, Preventive & Personalised Medicine“ (www.epmanet.eu), die sie als Generalsekretärin führt. Und der Patient ist im Fokus dieser Assoziation.

Am 13. und 14. November 2009 tagte der EPMA-Workshop in Brüssel - eine multidisziplinäre Konferenz der weltweit anerkannten Experten, die nicht nur auf den medizinischen Gebieten der prädiktiven Diagnostik, der gezielten präventiven Maßnahmen und personalisierten Patientenbehandlung (PPPM) sondern auch in Labormedizin, Bioinformatik, Industrie, Versicherung, Risikomanagement, etc. arbeiten. Man hat klar konstatiert, um aus dem Slogan „Personalisierte Medizin“ die Realität zu machen, muss man zuerst eine neue Kultur entwickeln, so dass die Leute aus verschiedenen Medizin-Branchen einander zuhören, sich gegenseitig verstehen und miteinander kooperieren. Erst dann wird die personalisierte Medizin zu Realität. Dies bezweckt EPMA als Umbrella-Organisation. Viele der Europäischen Ländern (aber auch weltweit mit derzeit Indien, Israel, Japan, Taiwan und die Türkei) haben sich zusammen getan, um die wichtigste Initiative der Assoziation zu realisieren: eine Kette von Zentren zu kreieren, die zuverlässige prädiktive Diagnostik mit gezielten präventiven Maßnahmen und personalisierter Behandlung anbieten.

Frau Prof. Dr. Olga Golubnitschaja wird die prädiktive Diagnostik im Zentrum für Komplementärmedizin demnächst auch

in Castrop-Rauxel anbieten. Es ist geplant, dort ein Zentrum unter der „European Association for Predictive, Preventive & Personalised Medicine“ zu etablieren. Es sollen zum ersten Mal durch die prädiktive Diagnostik Störungen festgestellt werden und entsprechende präventive Behandlungen (auch ayurvedische Behandlungen) erfolgen. Im Anschluss wird dann nochmals dieselbe diagnostische Messmethode durchgeführt, um die Effektivität der Behandlung zu ermitteln. Diese Kombination von High-Tech-Untersuchungen, prädiktiven Behandlungen und anschließender Erfolgsprüfung wird im Medical Park Ruhr erstmalig umgesetzt. In erster Linie wird es sich hierbei um die Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, Brustkrebs, Glaukom und Down Syndrom handeln. Erwähnenswert ist aber auch, dass durch die prädiktive Diagnostik der Alterungsgrad sowie die Alterungsgeschwindigkeit festgestellt werden kann. Ayurvedische Behandlungen können diesen Prozess verlangsamen.





FEEL THE BLISS OF INDIAN MEDICINE

CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDA AND SIDDHA

An Autonomous Organisation under Department of AYUSH, Ministry of Health & Family Welfare, Govt. of India, for the formulation, co-ordination, development and promotion of research in Ayurveda and Siddha.

Publications

- Several original and rare Ayurveda/Siddha books after retrieving them from palm leaf manuscripts.
- Guidelines on Basic Training and Safety in Panchakarma.
- Approximately 100 books/monographs along with 8 volumes of database on medicinal plants used in Ayurveda & Siddha.
- Journals namely Journal of Research in Ayurveda and Siddha (JRAS), Journal of Drug Research in Ayurveda & Siddha (JDRAS) and Journal of Indian Institute of History of Medicine (JIHM) along with a news letter.

DRUGS AND PROCEDURES

Ayush-QOL-2A & C: HIV/AIDS and in cancer as an adjuvant therapy.

Ayush-Osto: For osteoporosis.

Ayush-64: Anti-malarial drug.

777 oil: An effective Siddha drug for Psoriasis.

Guggulu: An anti-hyperlipidemic drug.

Ayush Face Pack: Herbal face pack for Melasma (Hyperpigmentation).

Ayush Ghutti & Bal Rasayana: For general health and immunity in children.

Antarctica Herbal Food Supplement and Antarctica Tea (Herbal tea): To combat stress and to improve the mental & physical endurance in adverse climatic conditions.

In pipeline

30 new coded formulations for the diseases of priority

Projects of National Importance

- ICMR-CCRAS collaboration: Feasibility of Introducing Indian Systems of Medicine (Ayurveda & Siddha) in the National Reproductive and Child Health (RCH) Programme at the Primary Health Care (PHC) Level.
- Execution of Reproductive and Child Health (RCH) Programme initiated in Himachal Pradesh
- Validation of clinical safety of Ayurvedic and Siddha herbo-mineral Drugs.
- Multi-centric clinical trials of Ayush-QOL-2C in cancer patients is initiated in four cancer research centres—All-India Institute of Medical Sciences, New Delhi; St. John's Cancer Hospital, Bangalore; Bhagwan Mahavir Cancer Hospital, Jaipur; and the Advanced Centre for Treatment, Research and Education in Cancer, Kharghar, Navi Mumbai.
- Reverse pharmacology of selected classical Ayurveda and Siddha drugs for anaemia.
- Golden Triangle Partnership (GTP) Project.
- Ayurvedic Pharmacopoeia Committee (APC) & Siddha Pharmacopoeia Committee (SPC).
- Extra Mural Research (EMR) Projects on Ayurveda/Siddha and related topics.



For consultation and joint drug development contact:
The Director-General,
Central Council for Research in Ayurveda & Siddha
No.61-65, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri,
New Delhi - 110058, India
Tel: +91 11 28524457
Fax: +91 11 28520748
E-mail: ccras_dir1@nic.in
www.ccras.nic.in

Indisch - deutsches Naturheilzentrum in Castrop- Rauxel im Herzen des Ruhrgebietes



Dr. med. Klaus-Peter Schlebusch

„Der Ayurveda beweist traditionell eine große Offenheit für andere medizinische Systeme. Im Caraka Samhita (traditionelle Literatur des Ayurveda) heißt es sinngemäß: Der Student soll nach Beendigung seiner Ausbildung vorurteilsfrei alle Heilweisen untersuchen, denen er begegnet. Stellen sie sich nach eingehender Prüfung gegenüber dem Erlernten als überlegen heraus, soll er sie ohne Zögern adaptieren. Denn alles Wissen über das Leben ist im wörtlichen Sinne Ayurveda.

So besteht kein grundsätzlicher Gegensatz des Ayurveda zur Schulmedizin. Symptomatisches Handeln im Sinne einer Krisenintervention bei akuten Geschehen ist durchaus ein Teil des Ayurveda. So gab es vor 2500 Jahren bereits eine hoch entwickelte Chirurgie wie z.B. plastische Operationen, re-sorbierbares Nahtmaterial und Eingriffe am offenen Abdomen. Von medizinischer Seite wurden Präparate mit hoher Wirkpotenz entwickelt. Ausgangsstoffe waren neben stark wirksamen Heilpflanzen vor allem Mineralien und Metalle.

Heute deckt die Schulmedizin diesen Bereich weitgehend ab. Deshalb bietet sich für den Ayurveda in westlichen Ländern vor allem der Bereich der Vorbeugung, der funktionellen Störungen und der chronischen Krankheiten als Einsatzgebiet an. Der Ayurveda, der den Menschen und seine Beziehungen zur Natur als Netzwerk betrachtet und über Methoden verfügt, diese komplexen Geschehen zu beurteilen, stellt deshalb eine wertvolle Ergänzung zum kausal-analytischen Vorgehen der Schulmedizin dar.

In der Diagnostik kann der funktionale Ansatz des Ayurveda pathophysiologische und ätiologische Zusammenhänge aufdecken, die zusammen mit den quantitativ arbeitenden Verfahren der Schulmedizin die Richtung für eine optimale Behandlung bestimmen. Ähnliches gilt für die Therapie. Gerade bei chronischen Krankheiten wird die schulmedizinische Behandlung solange beibehalten, bis die ayurvedischen Methoden zu einer deutlichen Besserung der Symptomatik geführt haben.

Durch die verschiedenen Therapien des Ayurveda ergeben sich auch vielfältige Beziehungen zur Naturheilkunde. Klassische Naturheilverfahren wie Phytotherapie, Diätetik, Ordnungstherapie, Regulationsverfahren und physikalische Therapie sind im Ayurveda wichtige Teilbereiche. Das homöopathische Prinzip ist im Ayurveda bekannt, kommt aber in der Therapie nicht zum Tragen, da hier die grundlegende Idee die des Ausgleiches ist. Jedoch gibt es bei der Herstellung von Medikamenten Methoden, die an die Potenzierung

erinnern. Gerade bei der Prozessierung von Metallen und Mineralien wird der gleiche Arbeitsgang meist werden Mineralien mit Pflanzensäften verrieben und anschließend gebrannt bis zu tausend Mal wiederholt.

In der ayurvedischen Arzneimittellehre finden sich auch Überlegungen, die an die Organotherapie erinnern. Es heißt dort, Gewebe lassen sich durch Arzneien stärken, die die gleiche Qualität, das gleiche Wirkprinzip oder die gleiche Substanz aufweisen wie das Zielorgan.

Die Akupunktur als Regulationstherapie hat ihren geschichtlichen Vorläufer wahrscheinlich in der ayurvedischen Marmatherapie (s.u.). Aroma-, Farb- und Musiktherapie gefunden und wird im Westen zunehmend verbreitet. Neben diesen Gemeinsamkeiten gibt es jedoch auch einige wichtige Unterschiede.

Alle ayurvedischen Therapieformen beruhen auf dem gleichen wissenschaftlichen Modell von der Natur. Die verschiedenen therapeutischen Ansätze greifen dadurch viel besser ineinander. Anders als in der Erfahrungsheilkunde lässt sich der Wirkmechanismus jeder Behandlungsart erklären. Auf diese Weise kann der Ayurveda eine wichtige Orientierungshilfe bei einer fächerübergreifenden Theorie für Naturheilverfahren und Schulmedizin geben.

Diese Denkweise findet ihren Ausdruck in der kürzlich gegründeten Gesellschaft:

Indisch – deutsches Naturheilzentrum

Über diese Gesellschaft wird eine Integration der 5000 Jahre al-

ten indischen Medizin (Ayurveda) mit der westlichen Medizin praktisch erfolgen.

Hierzu wird eine Zusammenarbeit zwischen dem Medical Park Ruhr, dem International Institute of Biophysics in Neuss und der Gesellschaft zur Dokumentation für Naturheilverfahren (ZDNI) in Essen stattfinden. Alle drei Einrichtungen sind in ihrem Bereich international anerkannt.

Durch die von Prof. Popp initiierte Biophotonenforschung soll die wissenschaftliche Begründung der traditionellen ayurvedischen Medizin theoretisch und praktisch begründet werden. Von Prof. Popp entwickelte und patentierte Geräte kommen im Medical Park Ruhr zum Einsatz. Die für die Gesundheit wichtigen Lebensmittel, deren Qualität ebenfalls über die Biophotonik kontrolliert werden kann, kommt auch zum Einsatz.

Spitzenforschung in Deutschland wird erstmalig mit der ältesten Medizin (Ayurveda) verwirklicht. Beispielhaft soll dies anhand der Marmatherapie verdeutlicht werden.

Marmatherapie

Die Marmatherapie bedient sich wie die verschiedenen Massagen des Tastsinnes. Marmas sind

vitale Punkte der Körperoberfläche. Der Ayurveda kennt 107 Marmas, die den drei Doshas und ihren Untergruppen zugeordnet sind. Das Wissen um die Marmas dürfte mit den buddhistischen Mönchen von Indien nach China gelangt sein, wo es sich zum System der Akupunktur weiterentwickelt hat. Anders als in der Akupunktur sind die Marmas jedoch nicht in Meridiane geordnet, sondern sind im Sinne eines Netzwerkes organisiert. Dadurch belebt die Behandlung eines Marmas alle anderen Marmas.

Die Marmas gelten als Verbindungspunkte von Bewusstsein und Körper. Mit der Marmathera-

Bio-Transfer-Technik



Prof. Dr. med. Thomas Meyer

Die Bio-Transfer-Technik findet im Bereich der Zellkommunikation statt. Die Bestandteile dazu werden als diätetische Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen.

Die Erwartungen an die Akzeptanz und Effektivität solcher Produkte v. a. im Bereich Immunstärkung und Wellness wurde dabei bisher bei weitem übertroffen. Der wissenschaftliche Ansatz beruht dabei auf Prinzipien der Bio-Transfer-Technik und der Quantenbiophysik.

Es ist bekannt, dass auch die Ernährung einen wesentlichen Teil zur Infektabwehr, zum Stoffwechsel und zu vielen Körpervorgängen beiträgt.

Bei der Bio-Transfer-Technik werden zur biologischen Beeinflussung von Stoffwechselvorgängen (Immunabwehr bei Allergien und Krebserkrankungen, Muskelaufbau) Vitamine und Nahrungsbestandteile, wie z.B. spezielle

pie lassen sich deshalb körperliche und geistige Funktionen beeinflussen. Dementsprechend ist auch die Therapie ausgelegt. Als delikate Schaltungspunkte zwischen Bewusstsein und Körper sollen die Marmas auf keinen Fall starkem Druck oder Stichen ausgesetzt werden. Sushruta beschreibt ausführlich, welche Folgen die Verletzung der verschie-

Gewürz- und Pflanzenextrakte mit natürlichen Nano-Carriern versehen und durch bio-physikalische Prozesse nach modernen Erkenntnissen selektiv in erwünschte Zellverbände gebracht.

Hier entfalten diese Ihre biologische Wirkung, z.B. Muskelaufbau auf Kosten von Fettabbau.

Der wissenschaftliche Vorsprung beträgt zur Zeit ca. 6 Jahre. Im Bereich der Immunabwehr (schwere Allergien, Krebsbehandlung) wurden bereits sensationelle Erfolge erzielt.

Glutathion-Booster

Glutathion wird in den roten Blutkörperchen (Erythrozyten) aus drei Aminosäuren (Eiweißbausteinen) synthetisiert. Glutathion spielt eine wichtige Rolle innerhalb der Zelle im Bereich der Entgiftung und als Schutz der Zellmembranen, was die gute Wirkung bei schweren Allergien und seine Hilfe bei Krebserkrankungen zeigt.

Glutathion Gaben sind angezeigt bei Virusinfektionen, bakteriellen Infektionen (z.B. Borreliose), Immunerkrankungen (Rheumatoide Arthritis, Lupus etc.) aber auch bei vorzeitiger Ermüdbarkeit und Alterskrankheiten. Bei Krebserkrankungen steigert das intrazelluläre Glutathion die unspezifisch und antitumoröse Immunantwort. Die Kosten des Präparates sind moderat. Sie erhalten es bei Prof. Dr. Meyer im Medical Park Ruhr.

denen Marmas hat. Die gestörten Marmas werden mit verschiedenen Ölen behandelt. Die sanfte Massage der Punkte reguliert Vata und die anderen Doshas. Das Öl verstärkt diesen Einfluss und entfaltet nach seiner Resorption eine Wirkung auf den ganzen Organismus. Der Modus der Therapie und der Charakter der Marmas als Verbindungs-

punkte führt schließlich zu einer psychischen Entkrampfung und Entspannung.

Die Patienten berichten über unterschiedliche Ergebnisse der Marmatherapie. So kann es etwa zu einer Aktivierung von Ausscheidungen, einer Rückbildung von Schmerzen oder einer Normalisierung von Körperfunktionen kommen. Am meisten jedoch steht eine angenehm belebende und entspannende Wirkung im Vordergrund. Bei innerer Unruhe oder hartnäckigen Schlafstörungen schlafen die Patienten während der Therapie oft ein.“

Biophotonen

„Unter dem Titel „Body light points to health“ erfuhr der Leser von Nature im November 1986, dass der Forschungsrat der Japanischen Wissenschafts- und Technologiekommission 200 Mio. Mark für ein „Biophotonen“-Projekt einsetzt. Dort sollten weitergehend als bisher die Mechanismen der „ultraschwachen Zellstrahlung“ aufgeklärt und für die praktische Anwendung, beispielsweise die medizinische Diagnose, nutzbar gemacht werden.

Die heute allgemein akzeptierten und wichtigsten Resultate der Biophotonenforschung sind, wie folgt zusammengefasst:

-Im Gegensatz zur gewöhnlichen „Biolumineszenz“, die man z.B. von Glühwürmchen oder von vielen Tiefseefischen her gut kennt, tritt die „ultra-schwache“ Photonemission bei vermutlich allen Organismen auf. Mit höherer Entwicklung der Lebewesen scheint ihre Bedeutung, einer systematischen Studie zufolge, anzusteigen.

-Der Photonenfluss liegt in der Größenordnung weniger einzelner bis einiger tausend Photonen pro Sekunde und pro Quadratmeter Austrittsfläche. Er ist damit millionenfach niedriger als der der Biolumineszenz und trilliardenfach niedriger als der des gewöhnlichen

Tageslichts. Eine Kerze, aus etwa zwanzig Kilometern Entfernung betrachtet, zeigt noch etwa diese Intensität.

-Das Spektrum, das nur sehr schwer gemessen werden kann, weist auf artsspezifische Intensitätsmaxima hin, die mindestens im Bereich vom Infraroten (IR) bis zum Ultravioletten (UV) zu finden sind. Ansonsten scheint es ein Kontinuum zu sein.

-Immer dann, wenn Zellen abgetötet werden sei es durch Zentrifugieren, Erhitzen, Be-strahlung mit ionisierenden Strahlen, Vergiften oder durch Einfrieren-, steigt die Strahlungsintensität teilweise drastisch (bis zum Faktor 1000) an und erlischt schließlich mit dem Tod des Zellverbands.

-Keine Zellbestandteile oder Biomoleküle konnten eindeutig als einzige oder primäre Quelle der Strahlung identifiziert werden. Radikale als einzige oder primäre Quelle können ausgeschlossen werden. Es mehren sich die Indizien dafür, dass die DNA die primäre Biophotonenquelle ist.

-In einem kohärenten Feld, wie es zum Beispiel Hohlraum-resonatorwellen ausbilden, gibt es keine einzelne und separate Strahlenquelle. Vielmehr ist alles mit allem verbunden.“

Biophotonen, Akupunktur und Marmatherapie

Zur Akupunktur einer chinesischen Weiterentwicklung der ayurvedischen Marmatherapie führt Prof. Popp an anderer Stelle seines Buches „Biophotonen-Neue Horizonte in der Medizin“ aus:

„Seit meinem Vorschlag, die Akupunkturmeridiane als Wellenleiter zu verstehen, ist inzwischen mehr als ein viertel Jahrhundert vergangen. Inzwischen gibt es eine Reihe von Hinweisen darauf dass dieser Vorschlag ernsthafter aufzugreifen ist, als das bisher geschah. So konnten die amerikanischen Biologen Mandoli und Briggs zeigen,

dass sich in Pflanzen Lichtleitung („lightpiping“) ausbildet, die unter Umständen die völlig verlustlose Übertragung optischer Wellen ermöglicht.

Die beiden Ärzte Dr. Walburg Maric-Oehler und Klaus-Peter Schlebusch zeigten, dass im Infrarotbereich von 3,5 bis 5 μm nach Moxibustion meridianähnliche Strukturen auf der Hautoberfläche zu stimulieren sind (s.Abb.), die auf dem gleichen Mechanismus wie im Fall der Mandoli-Briggs-Ergebnisse Wellenleiter-Eigenschaften der Meridiane andeuten. Experten wie L.S. Brizhik vom Bogolyubov-Institut für Theoretische Physik in Kiew kamen mit uns zur gemeinsamen Auffassung, dass es sich um optische Solitonen handeln könnte, die sich über dem Körper in bestimmten Wellenlängenbereichen zum Ausgleich über- bzw. überschüssiger Energie ständig ausbilden. Tatsächlich beträgt die mit der Infrarotkamera gemessene Farbtemperatur (Excitation-Temperatur) in den meridianähnlichen Infrarot-Reflexions-Mustern unter Umständen um die 50 Grad Celcius und damit etwa 20 Grad mehr als die mit dem Thermometer gemessene Gleichgewichtstemperatur.“



Literatur:

Dokumentation der besonderen Therapierichtungen und natürlichen Heilweisen in Europa / ZDN, Zentrum zur Dokumentation für Naturheil-verfahren e.V.; FFB, Forschungsinstitut Freie Berufe. Im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Wirtschaft, Technologie und Verkehr. VGM Verlag für Ganzheitsmedizin, Essen, 1991. Auszug aus: Ayurvedische Medizin, Bd.1 Ganzheitliche Medizinsysteme. Halbbd. 2. Weitere Medizinsysteme. Fritz-Albert Popp, Biophotonen-Neue Horizonte in der Medizin, 3., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, Karl F. Haug Verlag, Stuttgart, 2006

Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

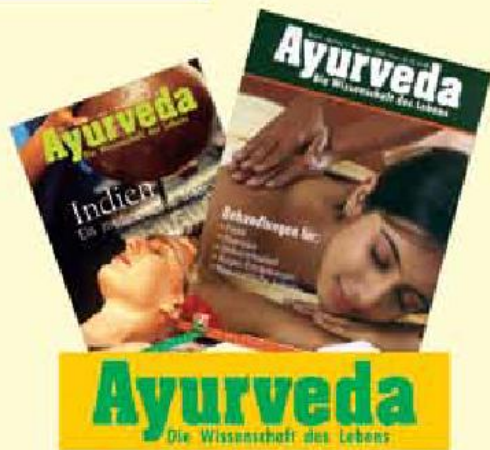


Group Publications



Malayalee SANGAMAM

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



Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

German Edition

Online editions: malayaleesangamam.com

ayurvedamagazine.org

ayurvedicproducts-service.com

Mr/Ms

Address.....

City:..... Pin Code.....

Country.....

Email..... Phone.....

Payment details : MO/DD No

Bank..... date.....

SUBSCRIPTION

Period	India	Overseas
One Year	Rs. 1900/-	US\$ 190/-
Three Years	Rs. 5500/-	US\$ 550/-
Five Years	Rs. 9000/-	US\$ 900/-

including postal charges

SUBSCRIPTION AYURVEDA AND HEALTH TOURISM
ENGLISH & GERMAN

All payments to be made in favor of : M/S FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD., 2 B, Relcon Retreat, Prasanthi Nagar Road - 2, Manimala Road, Edappally, Kochi - 24, Kerala, India.

Tel/Fax: 91-484-2341715, 9287221715, E-mail: ayurvedamagazine@gmail.com, Web: www.ayurvedicproducts-services.com www.ayurvedamagazine.org

**STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER
PARTICULARS ABOUT NEWS PAPER
FORM IV
AYURVEDA –DIE WISSENSCHAFT DES LEBENS
(See Rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules,1956)**

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 who owns the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital.	:The Newspaper is owned by F M Media Technologies Pvt Ltd, a Private Limited Company.

Equity Share holders holding more than 1% of the paid up Equity Capital.

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. 2010

Benny Thomas
Publisher



- Ganz natürlich Ayurvedal
- Ayurveda Ärzte mit Familientradition
- Familiäre, deutsch-indische Leitung
- Dorfgemeinschaft am Arabischen Meer
- Kostenlos Yoga

Ayurveda Oase Resorts
680619 Thrithallur
Kerala-Indien
Tel:00914872292900
Mob:00919947707599
www.ayurvedaoase.in
info@ayurvedaoase.in

Kontakt in Deutschland
Balus Reiseoase
Lummoldstr.22
78224 Singen
Tel:00497731144130
Mob:00491713247033
www.balusreiseoase.de
info@balusreiseoase.de