

# Ayurveda

Ausgabe 9/Heft 1 März/Mai 2013 Preis ₹50 €4,80

## Die Wissenschaft des Lebens

# Gesunde Leber

Mit der Heilkraft der Pflanzen  
gegen Leber-Erkrankungen

## Praktizieren Sie Yoga

Bekämpfen Sie  
Übergewicht

## Panchakarma

Entgiftung  
und Reinigung  
auf der Zell-Ebene

## Ärztliches Tagebuch

Sportmedizin

## Schönheitspflege

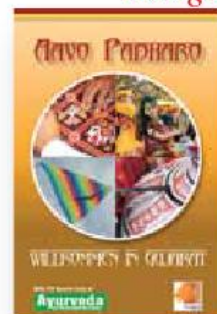
## Ernährung



AN FM MEDIA PUBLIKATION



Beilage



Issue Partner  
**herala**  
God's Own Country





**Sopanam**  
Welcare centre pvt. ltd

Nadavarambu - Minjalakuda, Kerala, India.  
Ph: 91-480 2821636, 91-480 2856177  
info@sopanamayurvedic.com  
www.sopanamayurvedic.com

Das SOPANAM WELCARE CENTER ist eine "Gesundheits-Oase" das sich ganz dem Erbe der traditionellen, ganzheitlichen Heilkunde und Gesundheitslehre Ayurveda verbunden fühlt.

Sopanam ist ein Ayurveda-Hospital mit dem Ambiente eines Resorts. Sopanam liegt gerade einmal 45 km von Cochins internationalen Flughafen entfernt und verfügt über hervorragend ausgestattete Zimmer mit und ohne Klimaanlage und moderner Ausstattung und Hygieneeinrichtungen. Ein sehr engagiertes Team und gut ausgebildetem Fach- und Pflegepersonal sorgt für Behandlungen und Kuranwendungen auf höchstem Niveau.

Ein Überblick über die wichtigsten gesundheitlichen Beschwerden, die bei Sopanam behandelt werden sind: Rheumatoide Arthritis, Osteoarthritis, Gicht, Wirbelsäulen-Erkrankungen, Osteoporosis, Psoriasis (Schuppenflechte) Ekzeme, Erkrankungen der Atemwege, Colitis Ulcerosa (Entzündliche Darmerkrankung) Sinusitis, Multiple Sclerose, Paralysis (Lähmungen) usw. Panchakarma-Behandlungen in Verbindung mit verschiedenen weiteren Kurprogrammen wie : Anwendungen für Rücken- und Wirbelsäule, Gewichtsreduzierungen, Rheumatoide Arthritis-Behandlung, Swaasthya – für die Bewahrung eines guten Gesundheitszustands, Uthajaka – Klärung und Reinigung für den Körper, Sthairyaka – Stabilisierung des Körpers und seiner Funktionen, Rasayana – Verjüngungsmassnahmen für den Körper

Pakshaghata (Paralysis) Lähmungen sind sicher ganz schreckliche Konditionen, mit denen der Körper konfrontiert werden kann. Lähmungen werden immer durch Beeinträchtigungen des zentralen Nervensystems und des peripheren Nervensystems verursacht. Einige andere Ursachen sind Schlaganfall, Trauma, Zerebral Parese usw. Wiederherstellung der Beweglichkeit an Händen, Beinen oder des ganzen Körpers kann ein sehr langer und beschwerlicher Prozess sein.

Eine bahnbrechende Behandlungsmethode bei Lähmungen wird hier angewendet. Dieses negiert nie die traditionellen Methoden, unterstützt jedoch die Effizienz mit modernem wissenschaftlichen Ansatz. Die anderen Behandlungsstrategien für komplizierte und hoch progressive Knochen- und Gelenkerkrankungen wie Osteoarthritis, Rheumatoid Arthritis etc. sind ebenso vielversprechend und innovativ

**Sopanam Welcare Centre Pvt.Ltd.,**

Multispeciality Ayurvedic Hospital, Nadavarambu, Kerala, India

Telephone : +91 480 2821636 /+91 480 2822758

Mobile ; +91 8943340191 / +91 9567861550 / +91 9895206019 / +91 8943340194

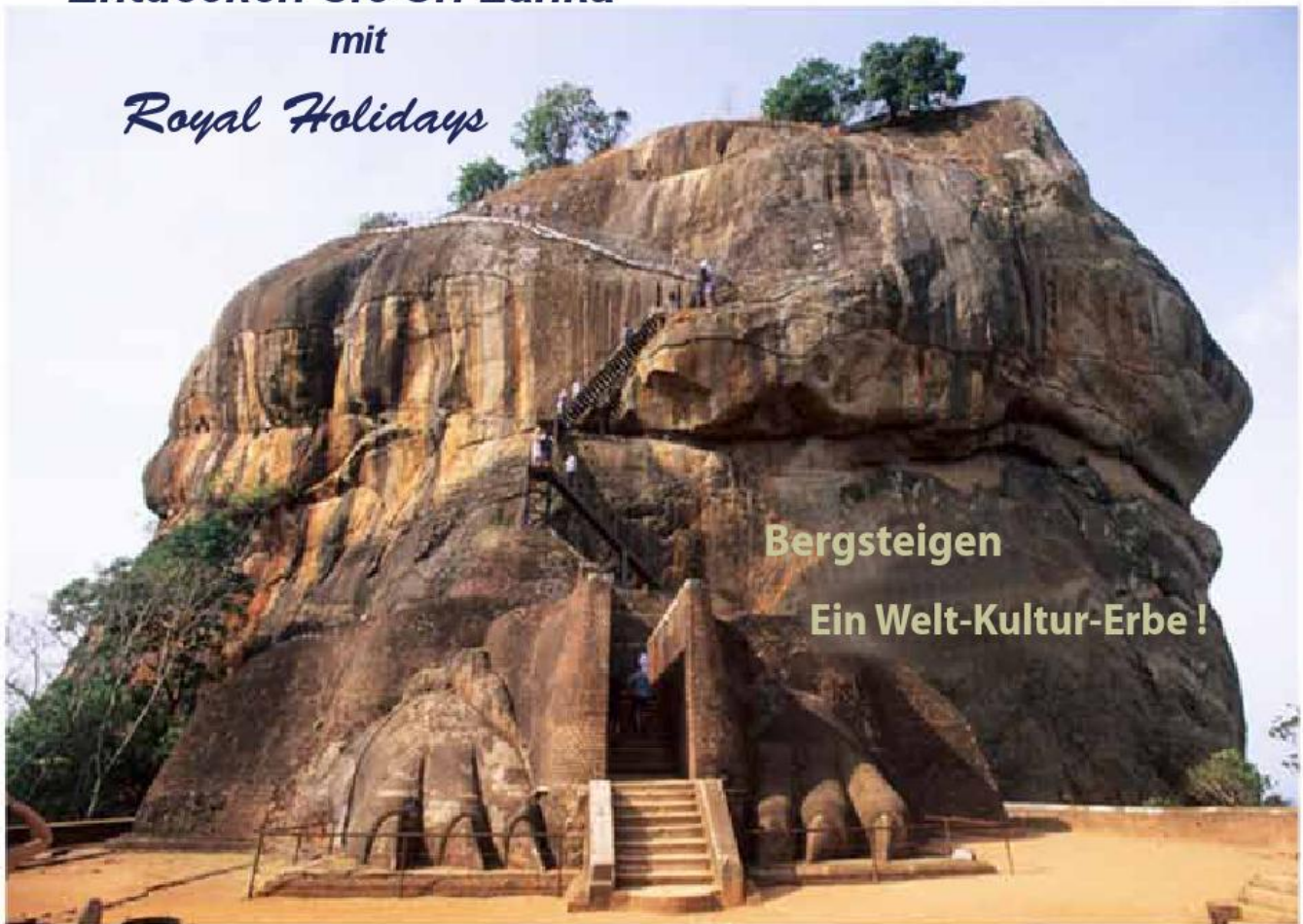
Email:info@sopanamayurvedic.com Website : www.sopanamayurvedic.com



# Entdecken Sie Sri Lanka

mit

*Royal Holidays*



**Bergsteigen**

**Ein Welt-Kultur-Erbe !**



*Royal Holidays*

**SRI LANKA**

+94 77 244 8180

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

## Erlebnisse!

Flaschenfütterung eines Babies.....ein Elefanten-Baby !

Reisen Sie in die Vergangenheit.....Fahren Sie mit einer Dampf-Eisenbahn !

Retten Sie gefährdete Schildkröten .... Besuchen Sie eine Schildkröten-Aufzuchtstation !

Sagen Sie dem Stress auf Wiedersehen ...erleben Sie Ayurveda !

All das und vieles mehr entdecken Sie beim einem Besuch in SRI LANKA

Entdeckungen für das Leben !





# CONTENTS

Ausgabe 9/Heft 1 März/Mai 2013



**08** PANCHAKARMA  
Entgiftung und Reinigung  
auf der Zell-Ebene

**12** SPORTMEDIZIN  
Rehabilitation von  
Sport-Unfällen.

**19** KALARI THERAPIE  
Eine Synergie von Ayurveda

**24** TITELTHEMA  
Gesunde Leber – Mit der Heilkraft der  
Pflanzen gegen Leber-Erkrankungen

**42** YOGA  
PRAKTIZIEREN SIE YOGA  
BEKÄMPFEN SIE

**48** PFLANZENKUNDE  
Moringa - Natürlicher Hautschutz



**42** DIE BILDSCHIRM-DIÄT  
ENTSPANNUNG

**56** SCHÖNHEITSPFLEGE  
VERDAUUNGSSTÖRUNGEN  
WIRKSAME REZEPTE

**46** ERNÄHRUNG  
Avoiding Indigestion  
Recipes for detoxification





## Herausgeber und Chefredakteur Hauptschriftleiter

Benny Thomas

### Linguistische Beratung

Rosemarie Kelle  
(rosi.kelle@rediffmail.com)  
(tw. Florian Kelle)

### Experten-Team

#### Koordinierungs-Redakteur

Jayadevan AP

#### Formgebung und Entwurf

Sreeraj Rajappan  
beetleads Medien und publishing  
beetleads@gmail.com  
Mrs. S.Jalaja IAS (Retd)

Dr G S Lavekar (Director-General, CCRAS)

Dr K Rajagopalan

Prof. (Dr) K Muralaeeharan Pillai  
Dr P K Mohanlal (formerly Director,  
Ayurvedic Medical Education, Kerala)  
Prof. (Dr) KG Paulose (Vice-Chancellor,  
Kerala Kalamandalam Deemed University,  
Cheruthuruthy, Thrissur

Dr M E Sarma (Professor, Ayurveda College, Kottakkal)

### Linguistische Beratung

Rosemarie Kelle (rosi.kelle@rediffmail.com)

### Geschäftspartner Uebersetzer

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 M/s Malik News Agency Llc Ph: 04 2659165.  
SINGAPORE Stephen Anathas Ph +65 622 63069  
GERMANY Thomas Vallomtharayil, Ph- 02305 4455 100

AUSTRIA Monichan Kalapurackal

Ph: 0043 6991 9249829

KOREA Dr A Thomas, Ph: 0082 1043 751470

### GESCHAFTSPARTNER INDIEN

NEW DELHI Mob. +91 99107 27307, Mob: 09868885599

MUMBAI: Mohan Iyer Ph: +91 22 6450 5111

AHMEDABAD Madanan MA

Ph: 27477629 Mob. +91 98980 02522

HYDERABAD Vinod Menon, Ph: 09246828120

BANGALORE Ph: 0 9900513189

### THIRUVANANTHAPURAM

Ph: +91 471 232 5565, Mob. +91 94461 06644

CHENNAI Ph: +91 98410 23010

PUDUCHERRY - K. Ramasubramanian - 9894977161

### GESCHAFTSFUEHRUNG

FM Media Technologies PVT Ltd, 2B, Relcon Retreat,  
Prasanthi Nagar, Edappally,  
Kochi - 682024, Kerala, India.  
Tel/Fax: +91 484 2341715

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,  
Prasanthi Nagar, Edappally,  
Kochi - 682024, Kerala, India.

Editor: Benny Thomas

Gedruckt durch: Sterling Print House (P) Ltd, Door No: 49/1849,

Ponekkara-Cheranellor Road, AIMS Ponekkara P.O.

Cochin- 682 041, Ph: +91 484 2800406, for M/s S T Reddiar &

Sons, PB.No. 3627, Veeckshanam Road, Kochi- 35

Hinweis : Die Aussagen in diesem Magazin wurden nicht von der Food and Drug Administration USA oder anderer Länder untersucht und liegen nicht in der Verantwortung des Herausgebers. Die Informationen in diesem Magazin dienen nicht einer Krankheitsdiagnose oder einer Heilbehandlung. Sie ersetzen nicht den Besuch und nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinaus geschoben oder unterlassen werden.

## Natürliches Wohlbefinden

Lifestyle- und moderne Zivilisationskrankheiten sind die Probleme unserer Zeit. Die Menschen von heute sind angehalten, ihren Lebensstil zu verändern. Dieser umfasst die Qualität und Vielfalt ihrer Nahrung, die körperliche und geistige Beweglichkeit und Entspannung vom täglichen Stress. Experimentieren mit neuen Lebensmitteln ist zur Modeerscheinung geworden. Der Anteil der Menschen, die früher körperlich hart arbeiten mussten, wurde durch den Einsatz von Maschinen abgelöst und hat sich dadurch deutlich verringert. Die Arbeitsgebiete- und Arbeitstätigkeiten haben sich verändert.

Ayurveda mit seinen Konzepten und Formulierungen direkt „aus der Natur“ hat konkrete Empfehlungen für Änderungen des Lebensstils, die den Körper dabei unterstützen können, gesund zu bleiben

Unsere Titelgeschichte bietet wertvolle Informationen für eine gesunde Leber, als sehr wichtiges Organ für viele Körperfunktionen. Die Fachärzte, mit denen wir über diese Thematik sprachen haben uns darauf hingewiesen, dass Medizin und Behandlungen nicht allein helfen können, sondern auch die Patienten einen wichtigen Teil mit übernehmen müssen

Ayurveda ist selbst in einer Phase der sogenannten Erneuerung. Die Welt entdeckt immer mehr seine Vorzüge als ganzheitlicher Medizin, der chronische Krankheiten ebenso wie Lifestyle- und Zivilisationskrankheiten behandeln kann. Das Potential von Ayurveda als Wellness-Kur ist auch bereits weltweit bekannt. Tatsächlich ist Ayurveda in eine Phase „sich selbst neu zu entdecken“.

"AYURVEDA - Die Wissenschaft des Lebens" fördert seit seiner Entstehung die ayurvedische Lehrer in der ganzen Welt.

Das Magazin ist nun erhältlich in englischer, arabischer, russischer und deutscher Sprache.

Mit unseren Ausgaben möchten wir Ayurveda bekannter machen. Sie erhalten damit einen Überblick und Informationen über die wesentlichen Merkmale von Ayurveda und seine Prinzipien. Wie hoffen, dass dieses Heft dazu beiträgt, Ayurveda breiter bekannt zu machen und dass immer mehr Menschen in ihrem Leben von Ayurveda profitieren können.

Wir hoffen dass das Magazin den Lesern und Ayurveda-Dienstleistern in Deutschland und anderen deutschsprachigen Ländern gefällt und ihre Kenntnisse erweitert







# 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

#### LAGE UND UMGEBUNG

Amala liegt in kurzer Distanz von einigen der schönsten und bekannten 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



GREEN LEAF

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

##### Ayurveda Bhavan:

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

##### Einfache Zimmer:

- Angeschlossene Einzelzimmer

*Gesundheit wiedergewinnen in komfortabler Umgebung*





# PANCHAKARMA – ENTGIFTUNG UND REINIGUNG AUF DER ZELL-EBENE

**A**yurveda welches dem alten Indien entstammt, hat weltweite Anerkennung als effektives, alternatives oder Komplementär-System in der Gesund-

heitspflege erfahren.

Ayurveda ist ein dynamisches Medizinsystem. Es hat einen grundsätzlichen Rahmen und kann altbewährte und moderne Trends für die Entwicklung der medizinischen Wissenschaften

zusammenbringen. Man wird verschiedene Wurzeln der vedischen Medizin im Ayurveda finden. Jedoch haben sich im Lauf der Zeit viele Veränderungen ergeben und daraus resultiert eine starkes Medizin-Management, spritu-



## Wohlfühlen und Verjüngen. Befreien Sie sich von Anspannung und Stress

Inmitten von wunderschönen, ruhigen Landschaftsgärten ergänzt mit ehrwürdiger, traditioneller Architektur, bietet Krishnendu für jeden Gast, der hierher zu Behandlung kommt, eine ganz persönliche und besondere Erfahrung. Hochqualifizierte und erfahrene Ärzte stellen eine hervorragende Behandlung für nahezu alle therapeutischen Anwendungsgebiete sicher. Als Ayurveda-Zentrum mit jahrhundertalter Tradition liegt unser Focus in der medizinischen Heilkunde und Pflege der Gesundheit auf Ganzheitlichkeit – zum Wohlergehen unserer Kunden.

KRISHNENDU ayurveda K  
HOSPITAL SINCE 1908

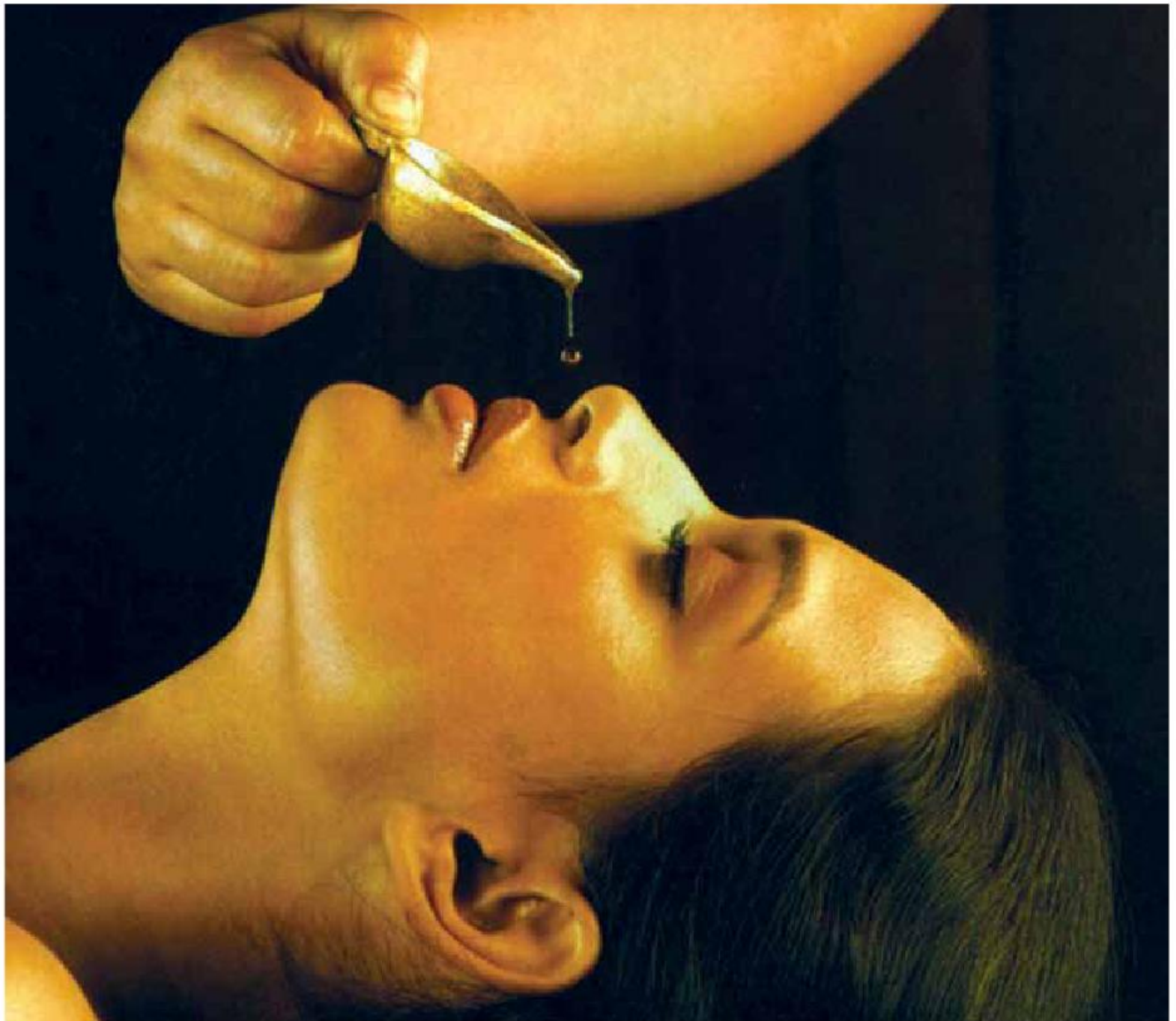
| Ayurveda Zentrum | Ayurveda SPA und Wellness | Schönheits-Salon  
Yoga Zentrum | Kräuter-Garten

call now: +91 9544144199



Chingoli, Karthikapally, Alappuzha (Dist.), Kerala, India, Tel: +91 479 2486337, 2485577 & 2485588,  
e-mail: [info@krishnendu.org](mailto:info@krishnendu.org) [krishnenduhospital@gmail.com](mailto:krishnenduhospital@gmail.com) [www.krishnendu.org](http://www.krishnendu.org)





elle Therapiern und psychiatrische Maßnahmen

Yukthi vyaparaya Chikitsa erfordert eine starke wissenschaftliche Basis und nachweisbare wissenschaftliche Normen und Parameter die eine universelle Akzeptanz haben. Das heißt nicht, dass Ayurveda immer in Bezug auf die Grundlagen der modernen Wissenschaft interpretiert werden kann. Ayurveda hat seine eigenen einzigartigen und grundlegenden Theorien und Ansätze.

Interessant ist ein kurzer Überblick über die Ayurvedische Basis. Das gesamte Universum ist die Grundlage. Und darin im Ayurveda wiederum die Elemente (Bhuta). Alles im Universum besteht aus den fünf Bhutas, die fünf

**Elemente :**

Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde, jedes in seiner spezifischen Zusammensetzung.

AYU oder das Leben ist definiert als dynamische Kondition. Das gesamte Universum befindet sich ständig in Bewegung. Alles verändert und ändert sich. Das Leben ist nur möglich, wenn sich die lebenden Dinge mit den veränderten Konditionen des Universums im Einklang befinden. Wir sind ein Mikrokosmos im Makrokosmos. Gesundheit ist der Zustand, wenn sich der Organismus in Harmonie und Gleichgewicht der Veränderungen in der Natur befindet. Disharmonie bedeutet Krankheit.

Die zwei gegensätzlichen Prozesse

(creative und destruktiv) geschehen ständig im lebenden Körper z.B. Aufbau und Verfall. In einem dynamischen Status gibt es Energieverlust und entsteht Verfall. Um die Energie zu erhalten müssen wir uns ernähren. Unser Körper kann aus Nahrung Gewebe aufbauen und Energie gewinnen, wenn sie gut verstoffwechselt und assimiliert wird.

Wenn das Verdauungsfeuer schwach ist kann es z.B. zu Störungen im Gewebeaufbau u. Metabolismus kommen. Daraus kann „Ama“ Abfallstoff entstehen. Dieses Ama ist Ursache für sehr viele Krankheiten. Im Sanskrit wird

Krankheit „Aamaya“ genannt, d.h. es kommt vom „Abfall“





Veränderungen von diesem Gleichgewicht zeigen sich in verschiedenen Symptomen je nach Kondition, Man sagt, Pitha und Kapha sind „schwach“ und Vata bewegt sie. Die meisten Krankheiten sind sogen.

Man sagt, dass die meisten Krankheiten durch die freien Radikale auf der molekularen Ebene entstehend. Nach modernen Forschungen, sind freie Radikale die aus Oxygen-Radikale freigesetzt werden, welche auf dem molekularen Level die Moleküle schädigen. Durch geschädigte Moleküle können Krankheiten wie Krebs, hohe Verspannungen, Diabetis, Arthritis, Alterung, Alzheime, Parkinson usw. entstehen. Die Theorie der freien Radikale hat viel Ähnlichkeit midem Ayurvedischen Konzept zu „AMA“

Dieses Ama beeinflusst die Doshas im Körper. Die Doshas, Vata, Pitha und Kapha sind funktionelle Faktoren, die zeigen wie der Körper auf ommere und äußere Stiumulationen reagiert. Ein gutes Gleichgewicht der Doshar zeigt sich in einem gesunden Status. Veränderungen von diesem Gleichgewicht zeigen sich in verschiedenen Symptomen je nach Kondition,

Man sagt, Pitha und Kapha sind „schwach“ und Vata bewegt sie. Die meisten Krankheiten sind sogenannte Blockaden und hier ist Vata gereizt.

Alle Panchakarma (Entgiftung) Techniken werden eingesetzt, um eine gute Vata Funktion zu generieren. Dies geschieht durch gute vorbereitete Schritte woe warme Ölanwendungen. Dadurch wird die Körperenergie stimuliert so dass im Verdauungstrakt befindliche Giftstoffe/Schlacken gelöst und eliminiert werden können. Dadu-

rch kann Vata wieder richtig arbeiten.

Ebenso sind aus dem Gleichgewicht geratene Doshas Ursache für Krankheiten – die Wurzel ist das Ama. Für eine Heilung und Vorsorge ist Ama zu entfernen. Um Ama zu entfernen und auch für die Prävention gegen die Akkumulation von Ama, werden verschiedene Reinigungsmethode angewendet. Und hier liegt die enorme Wichtigkeit der Panchakarma – Therapie der fünf Reinigungswege.

**Die fünf Therapien von Panchakarma sind :**

1. Vamanam – Erbrechen
2. Virechanam – Reinigung mit oraler Medizin-Einnahme
3. Vasti – Anale medizinische Einläufe
4. Nasyam – Einbringen von Medikamenten über die Nase
5. Rakthamoksham – Aderlass

**Bevor diese Therapien angewandt werden, ist verschiedene Vorbereitungen nötig :**

1. Snehanam : Einnahme von Ghee oder Sesam Öl gemäss Anweisung.
2. Swedanam – mit Kräutern versetzte Dampf- oder Heißwasser-Anwendungen für den Körper.

Nachdem die Hauptvorbereitungen für Panchakarma erfolgt sind, wird auch die Ernährung entsprechend nach einem speziellen Plan angepasst.

**Apoptosis – programmierter Zelltod** ist eine weiteres Phänomen, welcher im Körper vorkommt. Er unterstützt die Versorgung/Gesunderhal-

tung des Körpers. Der geplante Zelltod ist ein natürlicher Prozess des Organismus. Damit bestätigt sich das ayurvedische Konzept, dass evtl. schädliche Elemente nach deren Beseitigung einer aktiven Lebensenergie dienlich sind.

Aus diesem Blickwinkel ist die Sodhana – Reinigungstherapie ein durchdachter Prozess, der die körpereigene Abwehr unterstützt und von unerwünschten Elementen (Schlacken) reinigt. So zielt diese umfassende Reinigungstherapie auf die vollständige Beseitigung krankmachender Elemente im menschlichen Gewebe ab, die sich auf grund vielfältiger Ursachen angesammelt haben.

Die Beseitigung der schädlichen Ablagerungen (Schlacken, Ama) ist unschädlich und greift nicht die gesunden Strukturen und Funktionen des Körpers an. Dies trägt zur Gesamtgesundheit bei und energetisiert den ganzen Körper. Kurz gesagt, ist die Panchakarma Therapie mit seinen vor- und nachbereitenden Verfahren ein wirksames Instrument zur Verhinderung von Krankheiten und auch deren Heilung. Die Entgiftung auf Zellebene ist sehr wirksam bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen und den Zivilisationskrankheiten unserer modernen Welt.

Dr P Mohanan Warriar,, Chefarzt und Superintendent Ayurveda Hospital und Forschungs Center Arya Vaidya Sala Kottakkal.







Mit Kombinationsbehandlungen von Ayurveda, Physiotherapie und Yoga erschließen sich hervorragende Resultate in der Behandlung und Rehabilitation von Sportunfällen. Hier ein Fallbeispiel von Dr. Arshad.

**H**ervorragende Resultate kennzeichnen einen einzigartigen Ansatz in der Behandlung von Sportunfällen und Sportverletzungen mit einer Kombination von Ayurveda, Physiotherapie und Yoga. Die Behandlung von Sportverletzungen und Rehabilitation sind ein sehr sensibles Thema, da hier natürlich häufig die Karriereaussichten namhafter Sportler involviert sind. Forschungsdaten aus der ayurvedischen Sportmedizin der letzten zehn Jahre zeigt in diesem Zusammenhang positive Ergebnisse von rund 800 nationalen und 1.276 staatlichen Sportathleten.

Die Behandlungsmethoden bestehen aus ayurvedischen Medikamenten , Marma Therapie (Manipulation von entscheidender Druckpunkten ), Öl-Massage, verschiedenen Bewegungsübungen , Krafttraining, Propriozeption, einer Kern Stabilisierung in



# Sportmedizin

Neue Hoffnungen in der Behandlung und Rehabilitation von Sport-Unfällen.

Verbindung mit Physiotherapie Modulen, Muskelstimulation , verschiedene Therapien (warmes Öl , heiße Steine , Massage mit warmen Kräuter- Beuteln, warm-heiße Anwendungen mit Kräuterpulvern, warme Sand- und-Salzebeutel ), und Bandagen die Kräuter-Kombinationen enthalten. (Upanaha , sweda) etc.

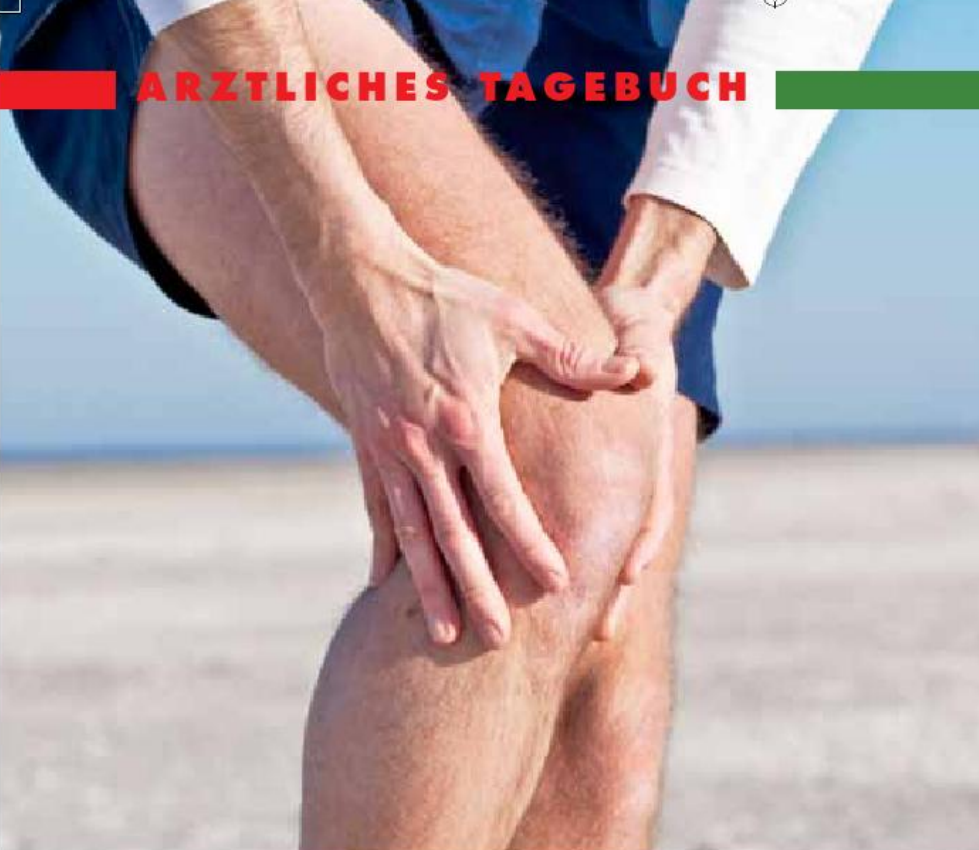
Expertenwissen in der modernen Sportmedizin, Trainings Modalitäten,

Periodisierung, Biomechanik, Physiologie, Kinesiologie, Sportphysiotherapie und Sporternährung sind sehr wichtig in der Behandlung von Sportverletzungen. Die verschiedenen Behandlungsmodalitäten für Sportler sind sehr spezifisch, denn die Natur der Verletzungen steht in Relation zu den verschiedenen Sportereignissen. Falsches Training oder Fehler können sich negativ auf die Leistung

auswirken oder sogar eine sportliche Karriere beenden. Zum Beispiel kann die Behandlung für einen Ausdauersportler sich sehr deutlich von der Behandlung eines Krafttrainings-Athleten unterscheiden. Daher ist jeweils eine angemessene und wissenschaftliche fundierte Behandlungsmethode zwingend notwendig.

Hier ist ein kurzes Fallbeispiel über Dija Dhanendran, einer 17 Jahre alten





wendung von ayurvedische innerer und äußerer Medizin sowie Sportphysiotherapie. Lumbale Streck- und Dehnübungen. Loslass-Übungen für die Wirbelsäule, um wieder ein normales Level für die Wirbelsäule zu erreichen von einem Monat Dauer. Alle Übungen dienten dazu, die Muskeln und Sehnen so zu entspannen, dass das Wirbelgleiten korrigiert wurde. Muskeln und Dehnübungen für die Kniesehnen und Wadenmuskeln spielten eine weitere wichtige Rolle in der Rehabilitation der Wirbelsäule.

### Medikamente:

Ostalgin-Öl für externe Applikation. Eine spezielle Zusammensetzung aus Murivenna mit verschiedenen Kräutern für die Muskelentspannung.

Innere Medizin: Musthadi Marma Kashayam, Omc-Kapslen, Reosto-Tab. 1-1-1

Yoga Übungen während der Management-Phase

Sasankasana (Kaninchen-Pose)  
Nikunjasana (das Dickicht Asana) Bhairadwajasana (Wirbelsäulen-Drehung)  
Ardhamasyendrasana (Wirbelsäulen-Halbdrehung)

### REHABILITATIONSPHASE

Sobald die Wirbelsäule wieder in ihrer normal Kondition war wollten wir die Wirbelsäule vorbeugend gegen die Gleitwirbel stärken. Alle Übungen dienten der Stärkung. Es wurde ein entsprechendes Stärkungsprogramm für die Korrektur angewiesen.

### Medikamente

Innere Einnahme : Dhanwantharam Kashyam, Reosto Tab. 1-1-1-

Äußere Applikation : Dhanwantharam Öl, Ostalgin, Gandha Öl, 10 Tropfen mit Milch.

### YOGA-Übungen

Marjarasansam (Katzen-Pose) Vyaghrasana (Tiger-Streckung) Setubandhasana (Brücken-Pose) Nourkasana (Boot-Pose) Shalabhasana (Heuschrecke-Pose)

### Konditionierungs-Phase

Die biomechanische Analyse der Lendenwirbelsäule während Stabhochsprung gilt als der zentraler Punkt der Rehabilitation. Zu berücksichtigen und einzubeziehen ist die Bewegung der

weiblichen nationalen Rekordhalterin im Stabhochsprung aus Vazhikkadavu, Nilambur in Kerala, Indien. Als Studentin der Sport Division, Kannur, hatte sie etliche Medaillen im Stabhochsprung bei staatlichen Sportwettbewerben gewonnen.

Die Beschwerden : Schmerzen im unteren Rücken seit etwa einem Jahr. Statische Schmerzen, nicht ausstrahlend. Verschiedene Beschwerden beim Reisen in der Beweglichkeit der Wirbelsäule. Beim Stabhochspringen wird die Wirbelsäule beim Training extrem gebeugt und gestreckt.

### Körperliche Untersuchung :

SLR – beide Beine, Pontifizierung: leicht schmerzhaft bei Halten von mehr als 10 Sekunden. Wirbelsäulen-Streckung schmerzhaft, leichte Druckempfindlichkeit der Regionen L4, L5, S1, Wirbelsäulen Beugung voller Bew. Radius, jedoch schmerzhaft bei den letzten 30 Grad beim Halten von mehr als 5 Sekunden.

### Klinische Untersuchung :

SLR - im normalen Bereich, Laseques-Test im normalen Bereich, DTR im normalen Bereich  
Babinski Reflex

### Radiologische Untersuchung:

Spondylolisthesis Grad 2 Spondy-

lolisthesis L5 / S1.

### Historie der Beschwerden:

Bei der Patientin zeigten sich während des Trainings leichte Schmerzen im unteren Rücken. Später verschlimmerten sich die Schmerzen beim Sitzen und Stehen. Da sie eine vielversprechende Spitzensportlerin aus Kerala war, war jedoch an eine Ruhephase nicht zu denken. Sie konsultierte ein Hospital in Kerala und eines in Coimbatore. Die Orthopäden rieten ihr zur Aufgabe ihres Sports und ordneten Ruhe an. Außerdem erhielt sie die Warnung, dass eine Operation erforderlich würde, wenn die Schmerzen stärker würden. Da die Familie verzweifelt nach einer Behandlung suchte verwies einer der

### Behandlungsmethode und Protokoll:

Nach Prüfung des Falles im Detail, entschieden wir uns für eine eher ungewöhnliche Behandlung. Wir legten drei Stufen für die Behandlung fest: Management-Phase (Korrektur), Rehabilitation-Phase (Kräftigung und Stabilisierung) und Konditionieren (Kern Stärkung und Workout-Training).

### Management-Phase:

Wir wählten einen Ablauf nach moderner Biomechanik und Module aus der Spondylolisthesis mit An-



Wirbelsäule, extrinsische Kontraktion der paraspinalen Muskulatur, Ligamentum Flavum . Änderungen in den Trainings-Modalitäten, Vermeiden von falschen Übungen und Isometrie. Die gesamte Wirbelsäule erhält eine Kern-Stabilisierung.

Medikamenten-Einnahme :

Gulguluthikthama Gritham 10g beim Zubettgehen, Omc Kapseln vor dem Essen 1-0-1

Äußere Anwendungen/Applikation

: Shashtika Öl, Mahamasha-Öl, Pichu /Auflage mit Ostalgin im Lebendwirbelbereich

### **Beschränkungen bei den Körper-Posen und Kern-Stärkungs-Phase:**

Vermeiden von Bankdrücken, Kniebeugen, Dehnung der Wirbelsäule für die Dauer von einem Monat. Stretching and Stärkung des

Oberkörpers angeraten. Kreuzung und Anhebung der Beine, Hüft-Beuge-Methode etc. zur Stärkung

### **ERGEBNIS**

Nach einem Monat: Rückgang der Schmerzen beim Sitzen und Ruhen. Wirbelsäulen-Beugung und Dehnung schmerzhaft. SLR im normalen Bereich

Nach zwei Monaten : Rückgang der Schmerzen bei der Wirbelsäulen-Beugung.

### **Hockstellung und Aufstehen schmerzhaft**

Die Kondition der Patientin war nach zwei Monaten vielversprechend. Sie konnte ohne Schmerzen sitzen und ihre Wirbelsäule beugen. Mit dem zweiten Monat begannen auch sportlich-spezifische Übungen in Absprache mit ihrem Trainer. Auch er spielte eine große Rolle im Rehabilita-

tionsprozess.

Nach fünf Monaten zeichnete sich eine bemerkenswerte Besserung und die Patientin war total schmerzfrei in nahezu allen Aktivitäten. Sie gewann eine Goldmedaille im Stabhochsprung und ihr gelang ein persönlicher Höhenrekord von 3,30 Meter

Die Veränderungen in den Trainingsmodalitäten mithilfe ihres Trainers war ein sehr wichtiger integraler Bestandteil der Rehabilitation. Im Ablauf des Trainingsprogramm für die Athleten ist ein Maximum an Stabilität für die Wirbelsäule sicherzustellen.

Dieser Fall war ein wirklicher Erfolg der Ayurvedischen Sportmedizin. Die Athletin ist bereit für ihren nächsten Wettkampf.

Dr.Arshad P, Daisman Ayurkendra, Kondotty, Kerala ist anerkannter Konsultant für ayurvedische Sport-Medizin India





# "ICH GOOGELTE – AYURVEDA IN INDIEN"

**V**or elf Jahren kam ich zum ersten Mal nach Indien. Zunächst verbrachte ich einige Zeit in Bangkok, bevor ich meine Reise fortsetzte. Ich landete in Trivandrum und begab mich auf die Suche nach einem Ayurveda-Center, um einige Behandlungen zu bekommen. Viele meiner Freunde teilten mir ihre Besorgnis mit, angefangen von Lebensmittelvergiftungen über Epidemien bis hin zu endlosen Verkehrschaos. Schließlich gab ich auf und reiste stattdessen nach China weiter, um einige Zeit mit Herrn Lu zu verbringen, einem Lehrer für Kampfkunst und Akupunkteur, den ein Freund von mir kannte.

*"Es sind nicht nur die Behandlungen und all die großartigen Menschen dort – es ist ganz Indien, das mich immer wieder zurückkehren lässt. Dieses Land fasziniert mich immer mehr und jedes Jahr, wenn ich dort bin, sitze ich am Fluss, lausche den Tempelgeräuschen, den Melodien der abendlichen Insekten und vielem mehr und habe das Gefühl von Heimat, fern meiner Heimat."*

Fünf Jahre später, etwa 2006 fragte ich meine Freundin Salla, ob sie Lust habe, mit mir in ein Ayurveda-Center nach Indien zu reisen. Sie war dazu bereit und so begann ich, nach einem guten Ayurveda-Platz für eine Kur zu suchen. Ich googelte nach "Ayurveda in Indien" nichts ahnend von der riesigen Anzahl. Ich fühlte mich wie in einem Dschungel. Nach einigen Tagen und vielen Stunden des Suchens am Computer

stieß ich wieder auf die Website von Nagarjuna. Es war gar nicht einmal eine besonders attraktive Website, aber ich hatte ein gutes Gefühl, dort das "Richtige" zu finden. Denn es gab viele Wellness-Center und Spa's aber nicht viele seriöse Ayurveda-Einrichtungen. Ich schrieb eine email an Nagarjuna mit vielen komplizierten Fragen in Anbetracht meiner muskulären Dystrophy und erhielt eine ausführliche Antwort von Dr. Krishnan Nambodiri, dem damaligen leitenden Chefarzt des Kalady Centers. Diese Antwort überzeugte mich und ich hoffte, dass ich hier den richtigen Platz gefunden hatte, nach dem ich gesucht hatte.

Im Alter von 18 Jahren wurde bei mir Muskeldystrophy (Muskelschwund) diagnostiziert und dementsprechend würde ich wohl bereits mit 30 Jahren im Rollstuhl sitzen. Mit Änderungen meines Lebensstils, Meditation, yoga und QiGong gelang es mir, den Prozess anzuhalten. Dennoch benötigte ich zum Gehen einen Stock als ich das erste Mal nach Indien kam. Aber die Muskelmasse wurde immer weniger, meine Muskeln begann zu schwinden. Im Westen

gibt es dafür keine Behandlung oder Kur. Gleichzeitig hatte ich auch eine sehr schwache Verdauung und war stets untergewichtig.

Ich war etwas aufgeregt, als Salla und ich unsere Reise mit dem Jahresbeginn 2007 antraten. Ich erinnerte mich daran, was mir meine Freunde beim letzten Mal gesagt hatten und auch jetzt erhielt ich von ihnen viele Warnungen. Nachdem wir in Indien angekommen und wir einige Tage im Center verbracht hatten, wurde mir klar, dass die Besorgnis nicht notwendig gewesen war. Ich traf sehr freundliche Menschen mit großer Kenntnis über den Körper, und zwar in der Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele als auch dem Wissen, dass Krankheit immer mit allem zusammenhängt und nicht nur in einzelnen Bereichen betrachtet werden kann. Das Personal umsorgte mich sehr und die Freundlichkeit hier ist etwas, was ich nirgendwo sonst in der Welt erlebt habe.

Bereits nach der ersten Kur war mein Verdauungssystem wieder im Gleichgewicht. Ich entschied mich, nun jedes Jahr wiederzukommen. Heute, fünf Jahre später mit einer jährlichen Kur ist meine Verdauung fast im normalen Bereich. Die ayurvedischen Behandlungen haben bewirkt, dass sich mein Muskelaufbau wieder verbessert hat. Das hätte ich vorher niemals zu hoffen gewagt. Mein Physiotherapeut in Finnland sagte, dass er bisher noch nie über einen solchen Fall wie den meinen gehört habe. Ich benötige beim Gehen noch einen Stock, aber für mich persönlich ist das ein riesiger Erfolg, selbst wenn er von außen betrachtet klein sein



# മലയാളി സംഗമം

malayaleesangamam.com

4 editions

LARGEST CIRCULATED MALAYALAM WEEKLY NEWSPAPER IN US AND CANADA

PUBLISHED EVERY THURSDAY

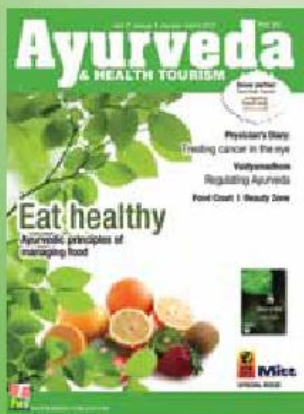
- CHICAGO
- NEW YORK
- TORONTO
- TEXAS



TO ADVERTISE PLEASE CONTACT: +91 0484 2341715, EMAIL: sanghamam@gmail.com

## Ayurveda Publications

**Ayurveda**  
& HEALTH TOURISM



## TO SUBSCRIBE ENGLISH EDITION

✂

Mr./Mrs./Ms/.....

Address.....Pincode.....

City.....Country.....Email:.....

Phone.....Payment Details: DD/MO/.....

Bank Name.....Date:.....

Period	India	Overseas
One Year	Rs. 190/-	
3year	Rs. 550/-	US\$ 55/-
5year	Rs. 900/-	US\$ 90/-

All payments to made in favour of: M/s FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD  
2B, Relcon Retreat, Prasanth Nagar Road-2, Manimala Road, Edappally, Kochi-24  
Tel/Fax: +91 484 2341715, 9287221715

email: ayurvedamagazine@gmail.com, web: www.ayurvediproduct-service.com, www.ayurvedamagazine.org



mag. Es geht mir soviel besser. Was kann schöner sein, als in einem Raum zu liegen, der nur vom warmen Licht einer Lampe vor einem kleinen Schrein beleuchtet ist, sanft massiert von zwei Paar erfahrenen Händen oder mit sechs Litern warmem Öl aus kleinen Kokosnussschalen begossen zu werden.

Über all die Jahre hinweg, haben mich etliche Familienmitglieder begleitet und ebenfalls Kuren unternommen. Meine Eltern haben ihre Zeit in Indien sehr genossen und ihre Gesundheit durch die Behandlungen verbessert. Mein Vater erzählt gern von seinen Gesprächen mit dem jetzigen Chefarzt Dr. Manoj Kumar und er ist sehr beeindruckt von dem Wissen der Ärzte. Auch meine beiden Schwestern hat der Aufenthalt sehr gefallen. Bei meiner Schwester Nillas verbesserte sich die Steifheit der Beine, sie sind weicher und flexibler geworden. Der Bluthochdruck meiner anderen Schwester Helena normalisierte sich in den drei Behandlungswochen dort. Auch die beiden Töchter von Helena erzählten von ihrem Aufenthalt in Indien und möchten wiederkommen. Durch diese Erzählungen wurden auch viele Freunde aufmerksam und verbrachten einige Zeit hier. Wir liebten die Gespräch auf unserem kleinen Balkon über dem Fluss, die Spaziergänge am Nachmittag, kleine Ausflüge zum Einkaufen und viele, viele Abendessen bei Kerzenlicht auf der Veranda.

Ich habe über die Jahre hinweg viele unterschiedliche Kuren ausprobiert, aber keine war so effektiv wie diese hier in Kerala. Ich habe keinen Vergleich zu Ayurveda-Behandlungen in anderen Teilen von Indien oder außerhalb von Indien, aber ich denke, dass Ayurveda dort am besten im Land seiner Herkunft praktiziert wird. Sobald verschiedene Anwendungsformen in einem anderen Teil der Welt durchgeführt werden, z.B. in einem anderen Klima, wird die Originalstärke- und Eigenschaft in den meisten Fällen verloren gehen. Ich bin immer wieder beeindruckt von der Effektivität der ayurvedischen Medizin und Heilkunde. Es scheint tatsächlich für jede Beschwerde einen effektiven Behandlungsweg

zu geben. Am meisten gefällt mir, dass diese Medizin vollkommen natürlich ist. Eine Ayurvedakur ist für alle zu empfehlen, für Menschen die gesundheitliche Beschwerden haben, wie auch für Menschen die ihre Gesundheit erhalten und ihren Organismus verjüngen wollen.

”Es sind nicht nur die Behandlungen und all die großartigen Menschen dort – es ist ganz Indien, das mich immer wieder zurückkehren lässt. Dieses Land fasziniert mich immer mehr. Jedes Jahr, wenn ich dort bin, sitze ich am Fluss, lausche den Tempelgeräuschen, den Melodien der abendlichen Insekten und vielem mehr und habe das Gefühl von Heimat, fern meiner Heimat.”

Im Westen ist wirkliche Generosität heutzutage sehr selten geworden und Spiritualität ist nahezu unbekannt in den meisten Bereichen der Gesellschaft. Hier gehört die natürliche Wärme der Menschen zur Normalität

und es scheint, dass die Menschen in Indien mehr mit dem Herzen als mit dem Kopf leben. Jedes Jahr wenn ich komme, tue ich einen tiefen Atemzug, lasse alle Anspannungen von mir : ”Wow wieder drei Monate hier – ich bin die glücklichste Frau auf der großen weiten Welt !”

Janna Thorström, Grafik Designer/Autor  
St. Kyrkogatan 16, 10600 Ekenäs,  
Finnland







# KALARITHERAPIE – EINE SYNERGIE VON AYURVEDA, YOGA UND KAMPFKUNST

... und auch eine persönliche Geschichte

.....  
von Markus Ludwig  
.....

**M**ichaela S. sollten die Beine abgenommen werden. Nach einem schweren Unfall wurde bei ihr das Kompartiment-Syn-

drom, massive innere Blutungen der Unterschenkel, zu spät diagnostiziert. Der hohe Druck im Gewebe schädigte Muskeln und Nerven so massiv, das sie bei jeder Bewegung starke Schmerzen verursachten. Über zwei

Jahre suchte sie in verschiedensten Therapien Hilfe. Die Schulmedizin bot ihr als Lösung schließlich nur noch die Amputation.

Mit diesem Hintergrund, kam Michaela S. auf zwei Krücken und



mit Hilfe ihrer Mutter in den Midgard Kalari, einer Naturheilpraxis für Ayurveda und insbesondere für Kalari Therapie bei Seesen, Deutschland.

Es war eine langwierige Behandlung, bei der durch Wärme, Kräuteröle und andere altbewährte Techniken, die Strukturen wieder aufgeweicht und genährt wurden. Die für ein Kalari spezifische manuelle Therapie spezieller Punkte und Bahnen (Marma-Nadi-System), konnte die inneren Bewegungs- und Regenerationsmöglichkeiten wieder angeregt werden.

Nach weiteren zwei Jahren, mit insgesamt vier 14tägigen Behandlungsintervallen und motivierter Mitarbeit der Patientin zu Hause, kann Michaela heute wieder selbstständig und schmerzfrei laufen. Eine Aufzählung der Veränderungen des restlichen Systems, wie die Auswirkungen auf den gestauten Beckenraum, die systemische Vergiftung, den Zustand der Psyche usw. kann hier nur angedeutet werden.

Ein sicher nicht alltäglicher Fall in einer Naturheilpraxis, aber vielleicht ein gutes Beispiel für Intensität und Möglichkeiten der Kalari Therapie.

Die Kalari Therapie ist selbst in ihrem Ursprungsland Indien noch recht unbekannt. Sie ist ein wichtiger Teil der umfassenden Kalari Tradition, des südindischen Kerala. Die Kalari Tradition gibt den verschiedenen klassischen Wissenschaften und Künsten, wie Ayurveda, Yoga, Payat (Kampf), tantrische Meditation bzw. verschiedene spirituelle Wege, seit vielen Jahrhunderten einen gemeinsamen Übungs- und Lehrraum. Die Synthese der unterschiedlichen Künste, haben das sicher einzigartige Menschenverständnis und die Vielzahl von Therapiemitteln innerhalb des Kalari hervorgebracht.

Die historische Entwicklungsgeschichte der Kalaris ist vielschichtig und kaum noch nachvollziehbar. Es ist aber offensichtlich, dass insbesondere die Kampfkunst, das Kalariipayat, Inhalte und Werden der Tradition maßgeblich geführt haben.



Sie ist ein wichtiger Teil der umfassenden Kalari Tradition, des südindischen Kerala. Die Kalari Tradition gibt den verschiedenen klassischen Wissenschaften und Künsten, wie Ayurveda, Yoga, Payat (Kampf), tantrische Meditation bzw.

Neben der Heilkunst, ist es wohl noch häufiger die Kampfkunst, die von den Herrschenden am Intensivsten gefördert wurde. Im Kalari ging es neben der Optimierung körperlicher und geistiger Fähigkeiten, auch besonders

um das Wissen hoch sensibler Punkte des Körpers. Besonders die Wandermönche hatten hier ein großes Interesse, ihren Weg mit einfachsten Mitteln, also der bloßen Hand oder dem Wanderstock, verteidigen zu



können. Dieses System von Punkten, um die Bewegungsfähigkeit bzw. Vitalkraft eines Menschen von außen leicht zu manipulieren, wurde durch Kenntnisse aus dem Yoga, Ayurveda, Tantra Shastra u. a. ergänzt und über Generationen zu einem holistischem Verständnis von Psyche und Körper weiterentwickelt.

Zur Zeit der englischen Kolonialherren wurde die Kalari Tradition schon wegen der dort ausgebildeten Krieger nicht nur unterdrückt, sondern unter Androhung härtester Strafen verboten.

Vieles der mündlich überlieferten Erfahrungen gingen verloren. Die sich in Kerala seit einigen Jahren langsam wiederentdeckende Kalari Tradition zeigt sich heute in sehr unterschiedlicher Qualität und Tiefe.

Das Selbstverständnis reicht vom traditionellem Fitness-Center mit recht groben Massagen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit, bis zu Orten in denen sehr gewissenhaft altes Wissen und klassische Künste gesammelt, wieder miteinander verbunden und praktiziert werden. Körper, Bewegung und Alltag sind dort Ausdruck umfassender Spiritualität.

In Kerala vollzieht sich der Austausch zwischen Kalari Meistern leider äußerst zäh. Das oft bruchstückhafte Wissen wird häufig neidisch gehütet und andere Kalari Meister werden mehr als Gegner, als gemeinsame Hüter einer ehrwürdigen Tradition betrachtet.

Vor 20 Jahren, bin ich nach Indien gereist, um Ayurveda und Yoga direkt von traditionellen Lehrern zu lernen. Es sollte sich so begeben, dass ich bald mit der Kalari Tradition in Berührung kam und mehrere Jahre in Kerala lebte. Ich durfte Monate beim CVN Kalari in Calicut und zwei Jahre bei der Kerala Kalarippayat Academy in Kannur die



Usha Kumari, die Tochter eines wandernden Kalari Heilers, lernte ich schon in meiner ersten Zeit in Calicut kennen.

Kampfkunst und Massagen lernen, parallel bei verschiedenen Lehrern wie Chandran Vaidya im Aghastya Aushadha Shala (Thalacherry) und Dr. Murali (damals Ayurveda College Kannur) Meditation, Yoga und Ayurveda.

Usha Kumari, die Tochter eines wandernden Kalari Heilers, lernte ich schon in meiner ersten Zeit in Calicut kennen. Die Liebeshochzeit nach drei Jahren brachte viel Veränderung. Es gab Lehrer die sich für uns freuten und welche, für die dieser Umstand inakzeptabel war. In Kannur konnten

wir deswegen nicht bleiben und wechselte erst nach

Thalacherry und dann wieder nach Calicut.

Durch meine neue Familie kam ich dort an den Hindustan Kalari – in dem der mittlerweile verstorbene Sami Gurukkal auf sehr spirituelle Weise

Kampf- und Heilkunst verstand. Er eröffnete uns

die Philosophie des Tantra innerhalb des Kalari und schickte uns zu Dr. KrishnaKumar, der Ayurveda und Tantra miteinander verband.

Es war unvergleichlich wertvoll

für uns, dass Kalari durch verschiedene Lehrer zu erfahren. Auch wenn jeder einzelne Lehrer schon höchst beeindruckend und vielleicht reicher im Wissen war, als wir es je sein werden, so eröffnete uns erst die Ergänzung ihrer Betrachtungsweisen das eigentliche Potential des Kalari Wissens.

Früher, als die Kalari Krieger noch öfter gegeneinander gekämpft haben, war es sinnvoll, dass Meister ihre Schüler an sich banden. Heute scheint es mehr ein Spiel des Egos zu sein, das manche Lehrer in ihren Schülern ein elitäres Gefühl heranziehen und so den Erfahrungsaustausch zwischen den Kalari Linien behindern.

Wir sehen eine großartige Chance darin, in Deutschland eine Art neutralen Kalari Raum zu schaffen, fern von den Zwängen nicht zeitgemäßer Regeln. Dadurch kann das Wissen der verschiedensten Kalari Lehrer und Linien zu einem holistischeren Bild zusammen gefügt werden. Manche unserer Lehrer waren offen genug uns hierbei zu unterstützen: so kamen z.B. Lakshman Gurukkal und Rajesh Gu-





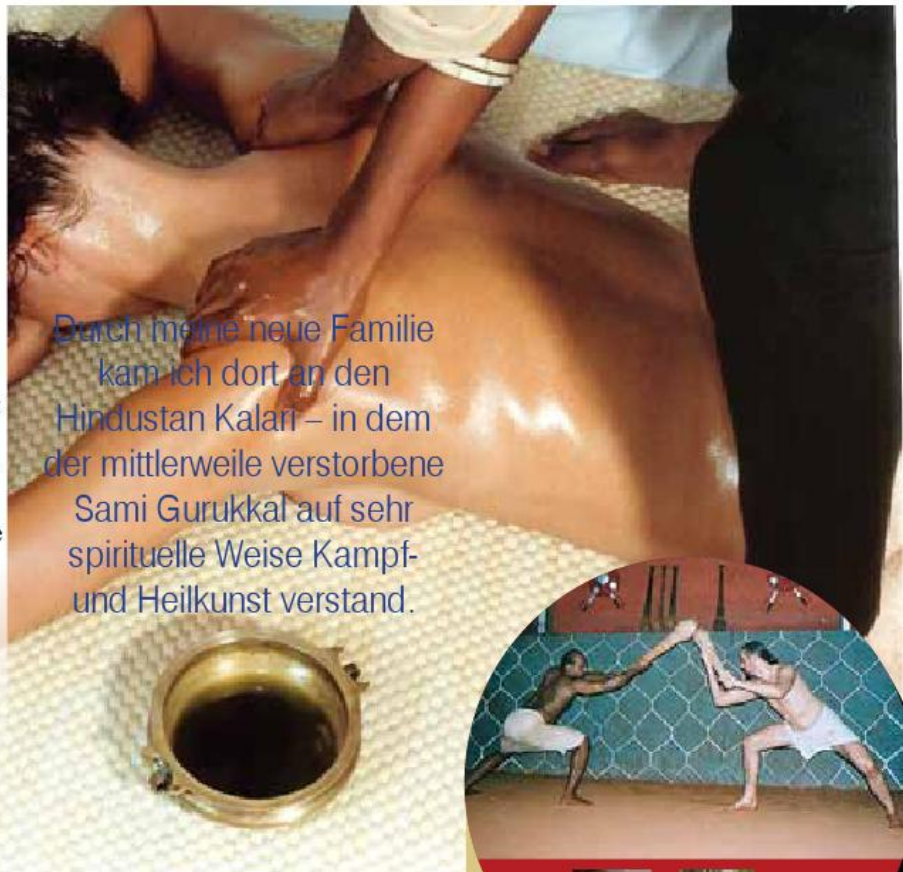
rurkkal vom Hindustan Kalari, sowie Chandran Vaidya als Spezialist des Siddha Marma Systems, über mehrere Jahre hinweg die Sommermonate zu uns nach Deutschland. Gemeinsam sammelten und ergänzten wir Wissen und Erfahrungen und übersetzten Praxis und Theorie auf die heutigen, hiesigen Verhältnisse.

Besonders wertvoll ist uns die jahrelange Zusammenarbeit mit der sehr erfahrenen AVN Gruppe (Arya Vaidya Nilayam). Durch die Offenheit ihres Direktors, Dr. Ramesh Varier, planen wir ein innovatives Projekt zur Integration des hier entstandenen holistischen Systems der Kalari Therapie mit dem klassischen und modernen Ayurveda. Wir werden im Januar 2014 mit einer Gruppe Therapeuten und Patienten zum AVN Arogya Ayurvedic Krankenhaus in Madurai, Indien fliegen und die Behandlungen kombinieren und einen intensiven Erfahrungsaustausch einrichten.

Die tägliche Arbeit in unserer Naturheilpraxis beweist wie aktuell die Sichtweise des ganzheitlichen Kalari Wissens ist. Bei den verschiedensten Beschwerdebildern finden sich hocheffektive Therapieansätze durch das Verständnis des Siddha Marma-Nadi-Systems.

Ein Beispiel: Bei funktionellen Herzrhythmusstörungen, Depressionen bzw. Erschöpfungssyndromen findet sich ein erhöhter Druck auf dem Brustkorb. Dies wird verursacht durch langanhaltende Anspannung, z.B. durch psycho-emotionalen Stress und folgender Verhärtung myofaszialer Strukturen. Über die Behandlung des Marma-Nadi-System wird der Brustraum in wenigen Tagen wieder geweitet, die Motilität von Herz und Lunge, sowie der innere Bewegungsfluss verbessert. Kurzfristige, wie langfristige Folgen sind oft beeindruckend.

Durch das ganzheitliche Konzept können viele der körperlichen Beschwerden als Reflexion psycho-emotionaler Stressmuster bzw. ungünstiger Lebensführung verstanden werden. Die manuelle Arbeit am Körper löst die manifesten Spannungen und eröff-

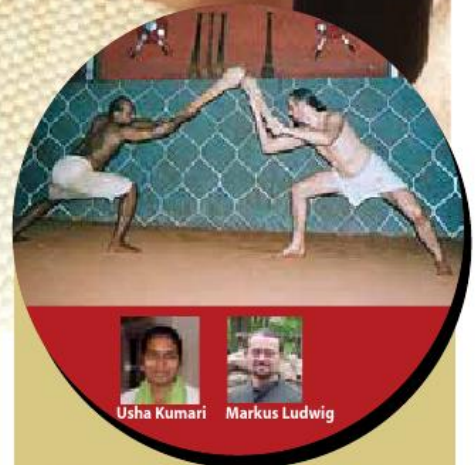


Durch meine neue Familie kam ich dort an den Hindustan Kalari – in dem der mittlerweile verstorbene Sami Gurukkal auf sehr spirituelle Weise Kampf- und Heilkunst verstand.

net ihm regenerative Kräfte. Einfache, alltagstaugliche Übungen zur Selbstwahrnehmung bzw. Atmung und auch die gedankliche Auseinandersetzung mit der Philosophie des spirituellen Kriegers, helfen uns psycho-emotional zu entspannen und doch leistungsfähig zu bleiben. So ermöglicht die Kalari Therapie kurzfristige Linderung der Beschwerden und nachhaltige Veränderung der Ursachen. Wird dies noch unterstützt durch z.B. ayurvedische Medikation bzw. Behandlungen, sowie Empfehlungen zur Ernährung und Gesundheitspflege, kann eine äußerst bemerkenswerte Intensität und Nachhaltigkeit erreicht werden.

Ob die Behandlung von Migräne, Rekonvaleszenz nach Schlaganfall, verbesserte Körperwahrnehmung und Konzentration bei Kindern usw., die Möglichkeiten sind äußerst vielfältig.

Täglich danken wir der Lehre und unseren Lehrern, dass wir die Kalari Tradition auf diese Weisen kennen lernen dürfen und freuen uns über die Menschen und Erfahrungen denen wir hierdurch begegnen.



Usha Kumari und Markus Ludwig haben in Deutschland, Österreich und der Schweiz über Jahre Seminare gegeben und führen seit Jahren sehr erfolgreich eine eigene Naturheilpraxis. Sie gründeten 2007 den Midgard Kalari, einen Hof im niedersächsischen Vorharz, auf dem sie mit ihren vier Kindern leben und arbeiten. Ihre Idee ist es, einen Ort zu schaffen, in dem Theorie und Praxis einer bewährten Lebens- und Heilweise angepasst, weiterentwickelt und angewandt werden können.

Sie freuen sich über jegliches Interesse, ob zu Fortbildungen, Behandlungen, Praktika oder verschiedenartige Zusammenarbeiten.

Kontakt: [www.midgard-kalari.de](http://www.midgard-kalari.de) gründeten auf einem Gehöft im niedersächsischen Vorharz den Midgard Kalari in Deutschland um den Inhalten und Werten der Kalari Tradition einen Raum zu geben. Sie leben auf dem Hof mit ihren vier Kindern und unterhalte





# Hausrezepte für die Gesundheit

## Herstellung eines Gesundheits-Tonikums@home

**F**rüher war es insbesondere in Kerala üblich, dass die Patienten ihre Ayurvedische Medizin zu Haus selbst herstellten. Die Ayurvedischen Ärzte, Vaidyas genannt, gaben exakte Anweisungen, wie die Rohstoffe korrekt zu verwenden seien, um die Medizin zu Haus herzustellen.

Es ist kein besonders schwieriger oder komplizierter Prozess. Mit etwas Zeit und Geduld kann man solche Medizin zu Haus mit Unterstützung eines Ayurveda Arztes herstellen. Es gibt sogar eine Reihe von Präparationen, die sehr leicht sogar ganz alleint hergestellt werden können.

Hier ist eines dieser Rezepte, die ganz einfach sind und bei regelmässiger Einnahme für die Gesundheit und Energie der ganzen Familie sorgen können.

### Inhaltsstoffe/Zutaten

- 1kg Stachelbeeren
- 1kg Weintrauben
- 3 Bananen
- ½ kleine reife Ananas
- 1kg Jaggery (Rohrzucker/Asialaden)
- 100g Cumin-Samen

● Stellen Sie sicher, dass alle Zutaten sauber und trocken sind. Für die Zutaten wird ein sauberes, trockenes, luftdichtes Glasgefäß (wie unten abgebildet) benötigt.



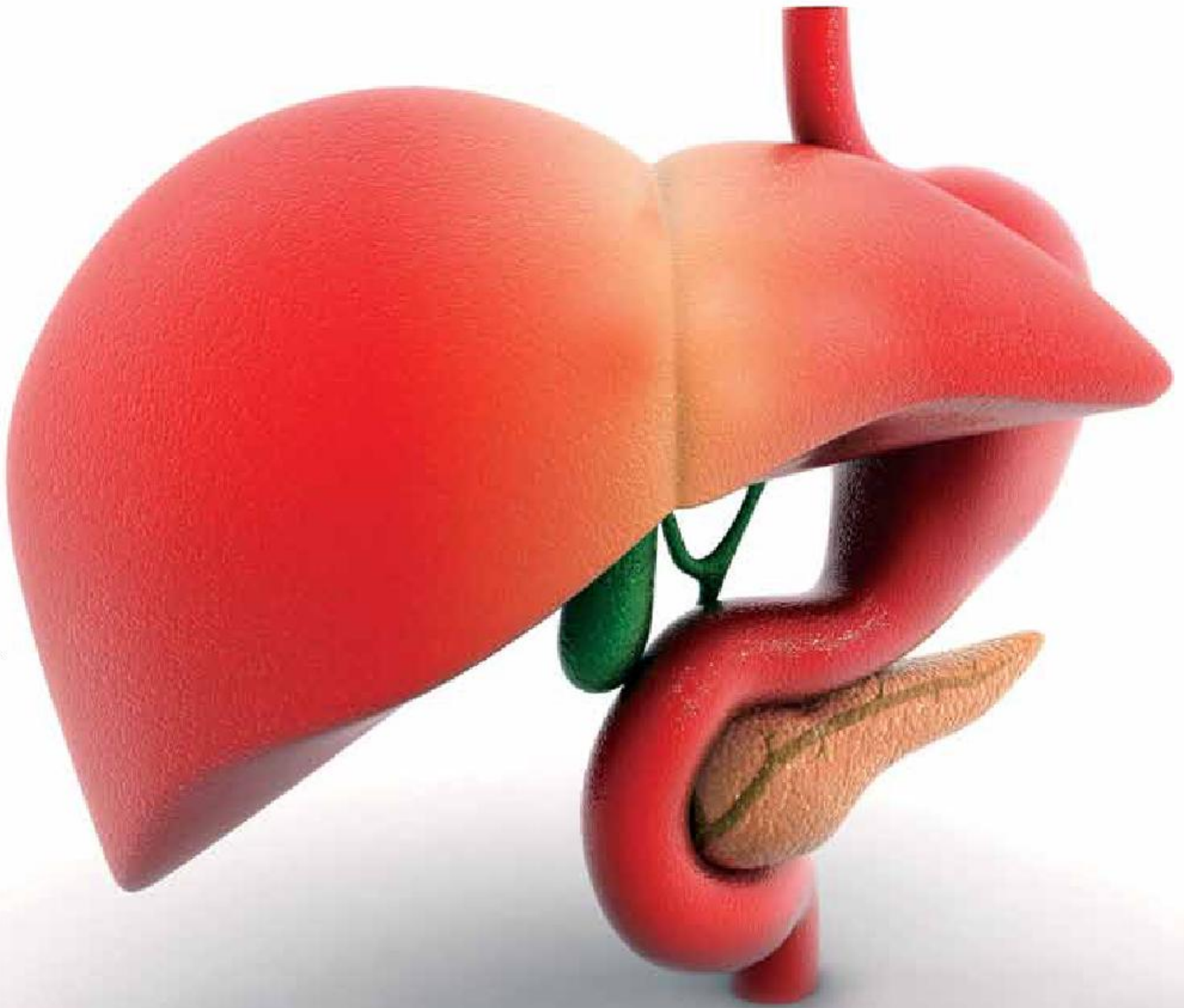
- Die erste Schicht besteht aus Jaggery
- Darauf zunächst einige Stachelbeeren geben. Die weiteren Schichten bestehen abwechselnd aus Jaggery, Weintrauben, Jaggery, Stachelbeeren, Jaggery, geschnittenen Bananen, Jaggery, Ananasstücken usw.
- Alle Zutaten in das Glasgefäß schichten, wie zuvor beschrieben
- Als Abschluß kommen die Cumin-Samen obenauf und darauf noch etwas Jaggery.
- Das Glas muß nun gut mit einem Deckel verschlossen werden und mit einem sauberen Baumwolltuch abgedeckt werden.
- Das Glas für 41 Tage an einen kühlen und trockenen Platz stellen.

Nach 41 Tagen wird das Glas geöffnet und der Inhalt mit trockenen Händen oder einem Löffel vermischt. Den Inhalt dann durch einen Filter geben, um so den Saft zu erhalten. Anschließend den Saft in ein sauberes, trockenes Glasgefäß oder Glasflasche füllen und gut verschließen.

Dieses so produzierte ARISHTAM ist unterstützt das Immunsystem, regt den Appetit an und ist gut für Haut, Nägel und Haare.

**Bitte beachten:** Wenn das Glasgefäß, die Hände oder die Zutaten beim Herstellung/ Abpacken feucht sind, können sich im Inneren Algen entwickeln.





# Gesunde



"Wenn Ihre Leber gesund ist, kann kein Virus oder Fremdkörper der Welt ihr Immunsystem schädigen", sagt, der sehr bekannte und geschätzte Ayurvedaarzt N:K: Padmanabhan Vaidyar aus Cochin.

**D**ie Leber ist das Hauptorgan unseres Körpers, sagt der bekannte Ayurvedaarzt N.K. Padmanabhan Vaidyar aus Cochin. Er ist führend bei der Behandlung von gastroenterologischen Erkrankungen und dem Ayurveda-Medikament Kamilari ist ihm ein wesentlicher Durchbruch in der Behandlung der viralen Hepatitis und Gelbsucht gelungen. Kein Virus oder Fremdkörper kann das Immunsystem schädigen, wenn die Leber gesund ist, erklärt er.

Seine Wurzeln und Abstammung führen zurück auf Einwanderer aus Sri Lanka, die Ärzte im königlichen Haushalt des Maharadschas von Cochin waren. Er erlernte die traditionelle indische Medizin aus alten Manuskripten und Schriften. Er sagt, dass alle Lebererkrankungen, einschl. Hepatitis geheilt werden können.

Die Leber ist das größte drüsenartige Organ im Körper und hat mehr Funktionen als jedes andere menschliche Organ. Es spielt eine zentrale Rolle im menschlichen Stoffwechsel. Die normalen Funktionen von Herz, Nieren sowie auch des Gehirns sind abhängig von der Leber. Die Leber unterstützt die Verdauung, die Produktion von Blutzellen sowie die Ausscheidung. In erster Linie ist das Organ verantwortlich für die gesamte Ent-

giftung der Körpers von Abfallstoffen und Toxinen.

In unserem Körper finden sich viele Gift- und Abfallstoffe in unserem Körper, die von der Leber verarbeitet werden müssen, z.B. aus Nahrung, wie beispielweise Alkoholspuren, Konservierungsstoffe auch Pestizide. Äußere Giftstoffe, Schadstoffe aus der Umwelt, Chemikalien oder Hormone. Ebenso stickstoffhaltige Abfälle oder aus der Energieerzeugung. Dies alles wird von der Leber in weniger schädliche Stoffe umgewandelt und aus dem Körper entsorgt.

Die Leber produziert Galle. Diese Gallenflüssigkeit wird so lange in

der Gallen-blase gespeichert, bis sie benötigt wird, um z.B. die Fettsäuren zu verdauen. Zucker wird in Glykogen umgewandelt und ebenfalls gespeichert, bis die Muskeln Energie benötigen und wird dann als Glukose dem Blutstrom zugeführt. Proteine und Hunderte von Enzymen für die Verdauung und weitere Körperfunktionen werden zur Verfügung gestellt. Prothrombin und Fibrinogen, beide Blutgerinnungsfaktoren, Heparin, Mucopolysaccharid u.v.m. werden hier produziert. Mehrmals täglich passiert das gesamte Blut die Leber. Es wird Harnstoff produziert sowie auch Proteine zerlegt. Die Ausscheidung er-

# Leber





Fettige Lebensmittel sind häufig unverdaulich, zu scharfe, würzige, sauer und salzige Ernährung ebenso wie verdorbene Lebensmittel, verunreinigtes Wasser. Durch solche Lebensmittel als auch Medikamente können Toxine im Körper entstehen, die die Leber schädigen können. Aber auch Stress, psychische Unruhe und Mangelernährung können Erkrankungen der Leber verursachen.

folgt dann über die Nieren. Die Leber speichert außerdem kritische Spurenelemente wie Eisen, Kupfer als auch die Vitamine A, D und B 12.

Hepatitis, portale Hypertension, Zirrhose, Krebs, Herzkrankheiten, Gallensteine und Diabetes können zu schweren Funktionsstörungen der Leber führen. Lebererkrankungen entstehen meist allmählich, ohne zunächst eindeutige Symptome. Manchmal weisen allerdings ungewöhnliche Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Geschmacklosigkeit, Erbrechen, Fieber, Kopfschmerzen, Schüttelfrost, Magenverstimmungen, klebriges Gefühl auf der Zunge, Mundgeruch, schlechter Körpergeruch, Juckreiz, dunkle Augenschatten, innere Schmerzen auf der Seite, wo die Leber befindet, auf mögliche Leberprobleme hin. Auch besondere Blässe der Haut und ein unruhiger, springender Puls können erste Anzeichen für eine Leberschädigung sein. Später können sich auch Gelbsucht, Gelbsuchtsymptome (blasser Stuhl, dunkler Urin und Gelbfärbung) einstellen.

Zu viel Alkohol, hohe Aufnahme von fettigen, öligen Lebensmitteln,

zu scharfe, würzige, saure und salzige Nahrung ist nicht gut für den Körper. Dazu gehören auch verdorbene, kontaminierte Lebensmittel und verunreinigtes Wasser. Durch solche Lebensmittel als auch durch Medikamente können Toxine im Körper entstehen, die die Leber schädigen können. Aber auch Stress, psychische Unruhe und Mangelernährung können Erkrankungen der Leber verursachen.

„Ayurveda kennt die Arbeitsweise der Leber genau“, sagt der Ayurveda-arzt, der sich durch die Entwicklung von Kamilari, einem sehr wirksamen ayurvedischen Medikament einen Namen gemacht hat. Dieses Mittel wird erfolgreich eingesetzt bei akuter und chronischer Leberentzündung, Verdauungsstörungen, Gelbsucht, Appetitlosigkeit, Alkoholismus usw. Die Inhaltsstoffe für dieses

Leber-Ergänzungsmittel sind Thespesia Populnea, Elettari, Cardamomum, Zingiber, Officinalis, Glycyrrhiza Glabra und Honig.

Thespesia Populnea, die Hauptkomponente der Formulierung. Er





erklärt, dass durch die Verabreichung des Medikaments in allen drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha" ein Gleichgewicht geschaffen, der Stoffwechsel stabilisiert wird und eine sogenannte Verjüngung der Leber erfolgt. Der Ayurvedaarzt konzentriert sich voll auf die Behandlung von Hepatitis. Die Zahl der infizierten Menschen in Indien liegt bei 46,5 Millionen (jeder zwanzigste). 2 Millionen sterben jährlich an Hepatitis, die oft virulenter als HIV ist. Darüber hinaus ruht das Virus oft viele Jahre im Körper des Trägers kann unwissentlich auf andere übertragen werden. Das Virus verursacht Gelbsucht, gefolgt von Zirrhose der Leber und sogar Leberkrebs.

Padmanabhan Vaidyar sagt, dass zwar Gelbsucht und Leberzirrhose mit Hilfe von etwa 107 Kräutern geheilt werden kann, Leberkrebs aber eine große Herausforderung bleibt. Er hat exakt belegen dass Hepatitis A, B, C und E effektiv behandelt werden können. Er bietet palliative Behandlung für HIV-Infektion. Die Virusbelastung kann zum großen Teil verringert werden und der Patient kann ein normales aktives Leben führen. Er weist

darauf hin, eine Hepatitis-Impfung viele verschiedene Nebenwirkungen haben kann.

Hepatitis B ist eine große Bedrohung in vielen Bereichen des Landes. Hepatitis B gibt es mit oder ohne Gelbsucht. Hepatitis B wird auf zwei verschiedene Arten an Patienten beobachtet: Lebervergrößerung mit Gelbsucht oder asymptomatisch, jedoch infiziert im Blut. Vaidyar sagt, dass die Behandlung für Hepatitis B ähnlich wie bei Gelbsucht ist.

Er behauptet, dass Drakshadi Kwatha, Kadurohinyadi Kashayam Patola und Kamilari eine vollständige Heilung für 80 Prozent der Hepatitis-B-Patienten bietet. Wie bei der Behandlung anderer chronischer Erkrankungen in der ayurvedischen Lehre, gibt es bei Hepatitis B drei Phasen: Sukhasadhyam – leichte Behandlung; Krichrasadhyam – schwierige Behandlung und Asadhyam – keine Behandlungsmöglichkeit. "Achtzig Prozent der Fälle lassen sich in Sukhasadhyam und die restlichen 20 % in Krichrasadhyam und Asadhyam einteilen. Hepatitis B ist keine Krankheit, die plötzlich tötet. Es dauert 15 bis 20 Jahren, eine Zirrhose oder Krebs zu entwickeln mit Todesfolge für den Patienten. Die erweiterte (Asadhyam) Phase der Hepatitis B kann mit Ayurveda der Kumbha Kamila, Alasam und Lagharakam ver-

Für diese Patienten ist eine strikte Diät angezeigt. Mahlzeiten und die Einnahme von Medikamenten haben sich an einem exakten Zeitplan zu orientieren. Lebensmittel wie Karotten, leichtes Kokosnusswasser, Orangen, Trauben gehören auf den Speiseplan. Anstelle von Salz sollte Steinsalz verwendet werden.

glichen werden. Die 20 Prozent, die in die Krichrasadhyam und Asadhyam Phasen fallen, können mit bestimmten zusätzlichen Arzneimitteln, nämlich Heparin, Elates-Tropfen, Abhaya Lavanam und Udaramritham Kwatha wirksam behandelt werden. Bis zu 15 Prozent der vorgenannten 20 Prozent von Krichrasadhyam und Asadhyam können aufgehalten werden." Kurz gesagt können wir effektiv bis zu 95 Prozent der Fälle von Hepatitis B behandeln."





# Herbs for Liver

Various hepato-protective plants are identified in Ayurveda. Different dosages and formulations of such herbs are prescribed for effective treatment of liver disorders

DR G.S. LAVEKAR

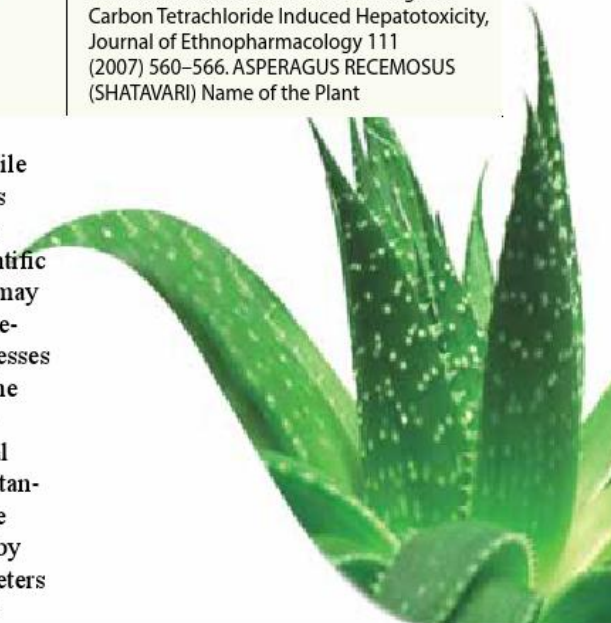
**L**iver is an important organ in the body playing a pivotal role in metabolism. It acts as a detoxifying site in the body. Incidence of hepatic diseases is increasing day by day due to many factors, the important one being the change in lifestyle. About 400-500 million cases of hepatitis V virus (HBV) and 170 million cases of hepatitis C virus (HCV) have been reported globally. In the US alone, 4,000-5,000 deaths occur per year due to acute complications of hepatitis. Deaths due to chronic liver diseases are about 16,000 per year - 70 per cent due to HCV, 20 per cent from HBV and 10 per cent from combined HCV and HBV. Deaths due to HCV are about 10,000 per year.

There are many traditional health-care practices almost in every civilisation and all countries. More than 80 per cent of the population use herbal medicines, particularly in the initial stage of diseases, in varied dosages and forms as home remedies. The Indian traditional sciences like Ayurveda, Siddha, Sowa Rigpa and Unani (ASSU) have a rich heritage of medical wisdom and have been practised since many centuries. Ayurveda and Siddha systems are well documented traditional, nature-friendly healthcare sciences that describe many herbs and polyherbal preparations for varied diseases.

There is a need of revalidation of the medicinal plants for wider ac-

ALOE BARBEDENSIS (KUMARI)	
Name of the Plant	Aloe barbedensis
Ayurvedic-Sanskrit name	Kumari
Family	Liliacea
Parts Used	Dried aereal parts
Hepato-toxicity inducing Agent	Carbon tetrachloride
Extract	Petroleum ether, Chloroform and Methanol
Biomedical Histopathological Parameters Used	Serum transminases, Alkalinephosphatases, Bilirubin and triglycerides, lipid peroxidation, glutathione, glucose-6-phosphatase, microsomal aniline hydroxylase and amygdopyrine N demethylase
Reference	B.K. Chandan, A.K. Saxena, Sangeeta Shukla, Neelam Sharma, D.K. Gupta, K.A. Suri, Jyotsna Suri, M. Bhadauria, B. Singh, Hepatoprotective Potential of Aloe Barbadensis Mill. Against Carbon Tetrachloride Induced Hepatotoxicity, Journal of Ethnopharmacology 111 (2007) 560-566. ASPERAGUS RECEMOSUS (SHATAVARI) Name of the Plant

ceptance in public health uses. While the communities in many countries use herbal products, in view of the contemporary requirement of scientific methodology, official recognition may be called for. Standardisation of medicinal herbs at all levels and processes is essential for reproducibility of the results. Factors like quality, safety and efficacy of single or polyherbal preparations are most important. Standardisation could be difficult as the rhythm of nature is often affected by the phytochemicals and the parameters may vary at national, regional and





## ASPERAGUS RECEMOSUS (SHATAVARI)

Name of the Plant	Asperagus recemosus
Ayurvedic-Sanskrit name	Shatavari
Family	Liliaceae
Parts Used	Whole plant
Hepato-toxicity inducing Agent	Radiation
Extract	Crude extract and a purified aquaous fraction
Biomedical Histopathological Parameters Used	Lipid peroxidation and Protein oxidation
Reference	Jayashree P.Kamat A, Krutin K. Bolor A, Thomas P.A. Devasagayam A, S.R. Venkatchalam Bantioxidant Properties of Asparagus Racemosus against Damage Induced By GRadiation in Rat Liver Mitochondria, Journal of Ethnopharmacology 71 (2000) 425–435.



in house laboratory levels. However, their efficacy should be well defined on the basis of standardisation. Many methods are used for validation, one of them is animal experimentation. Here, the particular model is developed by inducing the specific pathological condition in a very short span of time. But in human beings or in an animal, the disease pathology takes a long time with varied causative factors. This important aspect should be considered while accepting any experimental validation of herbal preparations.

Various hepato-protective plants are identified in Ayurveda. Different dosages and formulations of such herbs are prescribed for effective treatment of liver disorders. Here then is the evaluation summary of some commonly used plants:



## AMARANTHUS SPINOSUS (TANDULIYA-CHAULAI)

Name of the Plant	Amaranthus spinosus
Ayurvedic-Sanskrit name	Tanduliya-Chaulai
Family	Amranthaceae
Parts Used	Whole plant
Hepato-toxicity inducing Agent	Carbon tetrachloride
Extract	Petroleum ether
Biomedical Histopathological Parameters Used	Serum enzymatic levels of serum glutamate oxaloacetate transminase (AST), Serum glutamate pyruvate transminase (ALT), Serum alkaline phosphatase (SALP), Total bilirubin and Histopathological findings.
Reference	Hussain Zeashan A, G. Amresh A, Satyawana Singh B, Chandana Venkateswara Rao A, Hepatoprotective Activity Of Amaranthus Spinous In Experimental Animals, Food And Chemical Toxicology 46 (2008) 3417–3421.





PIPER LONGUM (PIPPALI)

Name of the Plant	Piper longum
Ayurvedic-Sanskrit name	Pippali
Family	Pipraaceae
Parts Used	Fruits and Roots powder
Hepato-toxicity inducing Agent	Carbon tetrachloride
Extract	Milk extract
Biomedical Histopathological Parameters Used	SGOT, SGPT, ALP and Bilirubin
Reference	Jagruti A. PATEL & Urvi S. SHAH, hepatoprotective activity of Piper Longum Traditional Milk extract on carbon tetrachloride induced liver toxicity in wistar rats, vol. 8, 2009, pp. 121-129.

CASSIA FISTULA SEEDS

Name of the Plant
Ayurvedic-Sanskrit name
Family
Parts Used
Hepato-toxicity inducing Agent
Extract
Biomedical Histopathological Parameters Used

Reference



PHYLLANTHUS NIRURI

Name of the Plant
Ayurvedic-Sanskrit name
Family
Parts Used
Hepato-toxicity inducing Agent
Extract
Biomedical Histopathological Parameters Used

Reference





(AMALTAS SEEDS)

Casia fistula
Amaltas Beej
Leguminosae
Seed
Paracetamol
Ethanolic
SGOT, SGPT, ALP and Bilirubin

Chaudhari N. B., Chittam K. P., Patil V. R., Hepatoprotective Activity Of Cassia Fistula Seeds against paracetamolinduced hepatic injury in rats, Arch Pharm Sci & Res Vol 1 No 2 221 October 2009..



(BHUIAONLA)

Phyllanthus niruri
Bhuyamalki, Bhuiaonla
Ephorbiacea
Leaves
Paracetamol
Petroleum ether and 50% ethanol
SGOT, SGPT, SALP and Histopathological findings.

Nahid Tabassum, Sushma Chattervedi, S. S Aggrawal, Nissar Ahmed, Hepatoprotective Studies On Phyllanthus Niruri On Paracetamol Induced Liver Cell Damage In Albino Mice, Experimental Medicine, October-December 2005, Vol-12, Pg.No-211-212



AZADIRCTA INDICA (NEEM)

Name of the Plant	Azadiracta indica
Ayurvedic-Sanskrit name	Nimb
Family	Meliaceae
Parts Used	Leaf
Hepato-toxicity inducing Agent	Paracetamol
Extract	70% Ethanol extract
Biomedical Histopathological Parameters Used	Glutathione peroxidase (GPx), glutathione -S-transferase (GST), Super oxider dimustase (SOD) and Catalase (CAT)
Reference	R. R. Chattopadhyay, M. Bandyopadhyay, Possible Mechanism Of Hepatoprotective Activity Of Azadirachta Indica Leaf Extract Against Paracetamol-Induced Hepatic Damage In Rats: Part III, Indian J Pharmacol, June 2005, Vol 37, Pg No. 184-185.







CASSIA TORA (CHAKRAMARD)

Name of the Plant	Cassia tora
Ayurvedic-Sanskrit name	Chakramard
Family	Cisalpiniaceae
Parts Used	Leaves
Hepato-toxicity inducing Agent	Carbontetrachloride
Extract	Ethylacetate
Biomedical Histopathological Parameters Used	Glutathione enzyme activities
Reference	Muniyappan Dhanasekarana, Savarimuthu Ignacimuthua, Paulagastianb, Potential Hepatoprotective Activity Of Ononitol Monohydrate Isolated From Cassia Tora L.On Carbontetrachloride Induced Hepatotoxicity In Wistar Rats, Phytomedicine 16 (2009) 891–895.

RUBIA CARDIFOLIA

Name of the Plant
Ayurvedic-Sanskrit name
Family
Parts Used
Hepato-toxicity inducing Agent
Extract
Biomedical Histopathological Parameters Used

Reference



CASSIA OCCIDENTALIS

Name of the Plant
Ayurvedic-Sanskrit name
Family
Parts Used
Hepato-toxicity inducing Agent
Extract
Biomedical Histopathological Parameters Used

Reference





(MANJISTHA)

Rubia cardifolia
Manjistha
Rubiaceae
Roots
Carbontetrachloride
Aqueous ethanol
SGOT, SGOP, SALP and yglutamyltransferase

Guntupalli M. Mohana Rao, Chandana V Rao, Palpu Pushpangadan, Annie Shirwaikar, Hepatoprotective Effects Of Rubiadin, A Major Constituent Of Rubia Cordifolia Linn., Journal Of Ethnopharmacology 103 (2006) 484-490.



(KASMARDA)

Cassia occidentalis
Kasni
Caesapiniaceae
Leaves
Paracetamol and Alcohol
Hydro-ethanol extract
Serum transminase, alkaline phosphatase, Cholesterol, TL and Histopathological findings

M.A. Jafri A,\*, M. Jalis Subhani A, Kalim Javed A, Surender Singh B, Hepatoprotective Activity Of Leaves Of Cassia Occidentalis Against Paracetamol And Ethyl Alcohol Intoxication In Rats, Journal Of Ethnopharmacology 66 (1999) 355-361.

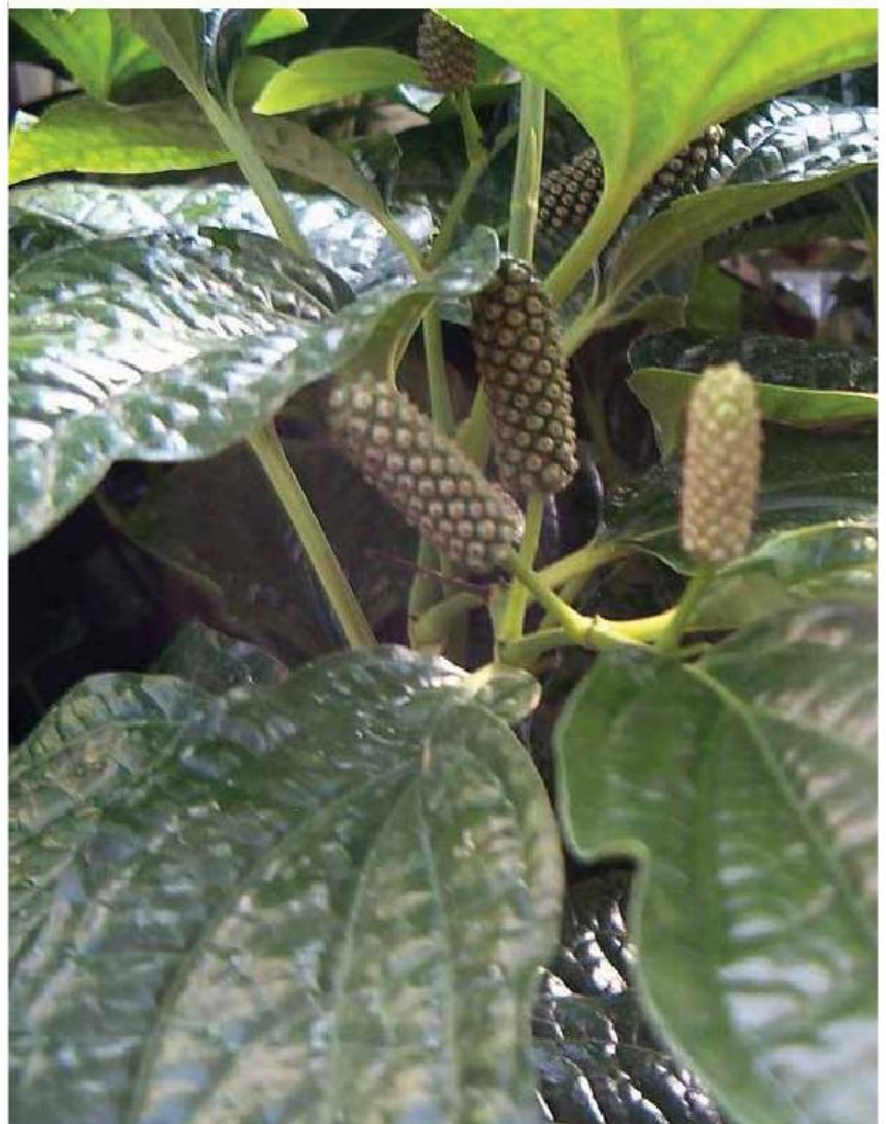


PIPER CHABA (CHAVYA-GAJPIPPALI)

Name of the Plant	Piper chaba
Ayurvedic-Sanskrit name	Gajjippali
Family	Piperiaceae
Parts Used	Fruits
Hepato-toxicity inducing Agent	D-galactosamine (d-galn) lipopolysacchrides
Extract	Aqueous acetone
Biomedical Histopathological Parameters Used	SGOT, SGPT, ALKP, Total Protein (TP), total albumin (TA)

Reference

Hisashi Matsuda A, Kiyofumi Ninomiya A,B, Toshio Morikawa A,B, Daisuke Yasuda A, Itadaki Yamaguchi A, Masayuki Yoshikawa A,\*, Hepatoprotective Amide Constituents From The Fruit Of Piper Chaba : Structural Requirements, Mode Of Action, And New Amides, Bioorganic & Medicinal Chemistry 17 (2009) 7313-7323.







CASSIA FISTULA (AMALTAS)

Name of the Plant	Cassia fistula
Ayurvedic-Sanskrit name	Amaltas
Family	Leguminosae
Parts Used	Leaves
Hepato-toxicity inducing Agent	Carbontetrachloride
Extract	Methanol
Biomedical Histopathological Parameters Used	SGOT, SGPT and ALP
Reference	T. Bhakta A, Pulok K. Mukherjee B, Kakali Mukherjee A, S. Banerjee A, Subhash C. Mandal A, Tapan K. Maity A, M. Pal A, B.P. Saha A, Evaluation of Hepatoprotective Activity of Cassia Fistula Leaf Extract, Journal Of Ethnopharmacology 66 (1999) 277–282.

RUBIA CARDIFOLIA

Name of the Plant
Ayurvedic-Sanskrit name
Family
Parts Used
Hepato-toxicity inducing Agent
Extract
Biomedical Histopathological Parameters Used

Reference



GLYCYRRHIZA GLABRA

Name of the Plant
Ayurvedic-Sanskrit name
Family
Parts Used
Hepato-toxicity inducing Agent
Extract
Biomedical Histopathological Parameters Used

Reference





(MANJISTHA)

Tridax procumbens  
 Brahmadandi, Jakhamjudi  
 Asteraceae  
 Leaves  
 Carbon tetrachloride  
 Ethanolic  
 Glutathione, SOD and Catalase

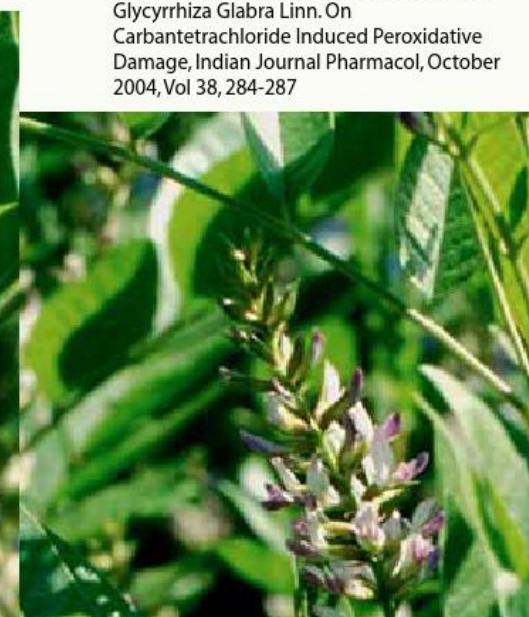
Reddipalli Hemalatha, Anti Hepatotoxic and Anti-Oxidant Defense Potential of Tridax Procumbens, International Journal of Green Pharmacy, July 2010, 164-169



(YASHTIMADHU)

Glycyrrhiza glabra  
 Yashtimadhu  
 Fabaceae  
 Root powder  
 Carbontetrachloride  
 Root powder mixed with Animal feed  
 TBARS, CD, SOD, CAT, GST, GSH-Px  
 GSH and lipid peroxidation.

M.G.Rajesh, M.S.Latha, Protective Activity of Glycyrrhiza Glabra Linn. On Carbantetrachloride Induced Peroxidative Damage, Indian Journal Pharmacol, October 2004, Vol 38, 284-287



TEPHROSIA PURPURIA (PLANT AND STEM) (SHARPUNKHA)

Name of the Plant	Tephrosia purpuria L and Tecomella undulata
Ayurvedic-Sanskrit name	Sharpunkha, Plihari
Family	Fabaceae
Parts Used	Aerial parts of Tephrosia purpuria and Stem bark of Tecomella undulata
Hepato-toxicity inducing Agent	Theoacetamide
Extract	Hydro-Alcoholic
Biomedical Histopathological Parameters Used	Serum aspartate aminotransaminase, alanine transaminase, gamma glutamyl, alkaline phosphatase, total bilirubin, liver glutathione
Reference	Amit Khatria, Arun Gargb, Shyam S. Agrawal C, Evaluation of Hepatoprotective Activity Of Aerial Parts of Tephrosia Purpurea L. And Stem Bark of Tecomella Undulate, Journal Of Ethnopharmacology 122 (2009) 1-5







RICINUS COMMUNIS (AERAND)

Name of the Plant	Ricinus communis
Ayurvedic-Sanskrit name	Aerand
Family	Ephorbiaceae
Parts Used	Leaves
Hepato-toxicity inducing Agent	Carbontetrachloride
Extract	Aqueous cold extract
Biomedical Histopathological Parameters Used	AST, ALP, ALT, total bilirubin and Histopathological findings
Reference	M. V. Natu, Suraj Agarwal, S. L. Agarwal And S. Agarwal, Protective Effect Of Ricinus Communis Leaves In Experimental Liver Injury. Indian Journal Of Pharmacology, 1977, Vol- 9 (4),Pg No. 265-268.

PICRORRHIZA KURROA

Name of the Plant
Ayurvedic-Sanskrit name
Family
Parts Used
Hepato-toxicity inducing Agent
Extract

Biomedical Histopathological Parameters Used

Reference



GLYCYRRHIZA GLABRA

Name of the Plant
Ayurvedic-Sanskrit name
Family
Parts Used
Hepato-toxicity inducing Agent
Extract

Biomedical Histopathological Parameters Used

Reference





(KUTAKI)

Picrorrhiza kurroa
Kutaki
Scrofulariaceae
Under ground dry stems
Poloxamer-px 407
Water extract

Body and Liver weight gains, AST, ALT, LDL, HDL, Triglycerides and total Cholesterol.

Hyeung Sik Lee, Hyo Chan Ahn, Sae Kwang Ku, Hypolipidemic Effect Of Water Extracts Of Picrorrhiza Rhizoma In PX-407 Induced Hyperlipemic ICR Mouse Model With Hepatoprotective Effects: A Prevention Study, Journal Of Ethnopharmacology 105 (2006) 380-386.



(YASHTIMADHU)

Phyllanthus amarus schum
Bhumyamalaki
Ephorbiaceae
Aerial parts
Ethanol
Aqueous

AST, ALT, STG, HTG, TNF, alpha interleukin 1 beta and Histopathological findings

Pornpen pramyothin, Chanon ngamtin, Somlak Pounghompoo, Chaiyo Chaichantiputh, Hepatoprotective Activity of Phyllanthus Amarus Schum. Et. Thonn. Extract In Ethanol Treated Rats: In Vitro And In Vivo Studies, Journal Of Ethnopharmacology 114 (2007) 169-173.



ANDROGRAPHIS PANICULATA (KALMEGH)

Name of the Plant	Andrographis paniculata
Ayurvedic-Sanskrit name	Kalmegh, Kiratikta
Family	Acanthaceae
Parts Used	Leaves
Hepato-toxicity inducing Agent	Acetaminophen (Paracetamol) induced liver damage in albino rats
Extract	Ethanol
Biomedical Histopathological Parameters Used	SOD, CAT, SGOT and SGPT Activities of Serum Glutamate Oxaloacetate Transaminase (SGOT) and Serum Glutamate Pyruvate Transaminase, ALP and Histopathological findings
Reference	Maleeka Begum, S.F., Santhana Kumar, J. and Balakrishnan, International Journal of Current Research Vol. 3, Issue, 12, pp.064-068, December, 2011



Dr. GS Lavekar is former Director General, CCRAS, New Delhi



# Kerala

## “Traumziel des Lebens”

Neben sehr guten Reiserouten, zählen die Strände, die Backwaters, die Berge, und die besonderen Highlights der Gewürze, das Kathakali-Theater, die Hausboote, der Monsun, die Kokosnuss-Bäume, die Konzepte von Öko-Tourismus, der Aufenthalt in Gastfamilien und auf landwirtschaftlichen Farmen und der Gesundheits-Tourismus zu den herausragenden Eigenschaften des Kerala-Tourismus. Die besondere Magie des Landes liegt darin begründet, dass die Gesamtheit des kleinen Staates als touristische Destination angesehen werden kann. Für die meisten Reisenden ist Kerala ein Synonym für Ayurveda. Da Gesundheitsreisen immer mehr und beliebter werden, verfügen die meisten der führenden Hotels und Resorts in Kerala über Ayurveda-Einrichtungen. Die meisten Häuser folgen den strikten Anweisungen und

grundsätzlichen Regularien der Ayurveda-Traditionen. Es wurden Richtlinien und Klassifizierungen für Ayurveda Center geschaffen. Das „Green Leaf-Siegel“ kennzeichnet die besten Einrichtungen in Ausstattung authentischer Methodik und verwendeten Materialien. Das „Olive-Leaf-Siegel“ kennzeichnet den Folgerang.

### Ayurvedische Gesundheits-Pflege

Ayurvedische Behandlungen sind hauptsächlich in zwei Therapie-Typen aufgegliedert: Die Kur-Therapie (samana chikista) und die Reinigungstherapie (sodhana chikista) Samana chikista stellt den beeinträchtigten Gesundheitszustand (die Körperenergien) unter Anwendung verschiedener Arzneien, pflanzlichen und mineralischen Präparaten wieder her. Wenn die gesundheitlich Beeinträchtigung der Doshas (Körperenergien) oberhalb einer bestimmten Ebene liegt, kommt Sodhana chikista zur Anwendung. Die aus fünf Anwendungen bestehende Haupttherapie ist bekannt als Panchakarma-Therapie. Die Panchakarma-Kur-Therapie entgiftet und reinigt den Körper von angesammelten Schadstoffen. Diese Toxine bzw. Schadstoffe haben sich oft in den Körpergeweben





angesammelt und können die normalen Körperfunktionen beeinträchtigen. Diese Toxine schwächen den Körper und das Immunsystem und machen ihn so anfälliger für Krankheiten und können Heilungsprozesse verhindern.

**Vorteile**

- Eliminiert Toxine (Schad/ Giftstoffe) und toxische Zustände von Körper und Geist
  - Stellt eine körperliche Balance her, verbessert so Gesundheit und Wohlbefinden
  - Stärkt das Immunsystem und Selbstheilungskräfte des Körpers
  - Verhindert die negativen Effekte von Stress für Körper und Geist und verlangsamt den Alterungsprozess
  - Steigert das Selbst-Vertrauen, Stärke, Energie, Vitalität und geistige Klarheit.
  - Bringt tiefe Entspannung und steigert das Wohlbefinden
- Der Monsun gilt als die beste Zeit für eine Ayurveda-Kur

**ALAPPUZHA**

- Krishna Ayurveda Hospital [Green Leaf]**  
info@krishnayuvt.com, Chingoli
- Lake Palace [Green Leaf]**  
info@lakepalaceresort.com, Chungam
- Marari Beach Ayurveda Centre [Green Leaf]**  
mararibeach@cghearth.com, Mararikulam
- Muriyanat Kavukutty Amma Memorial Ayurvedic Hospital [Green Leaf]**  
ayur.nssccherthala@gmail.com, Cherthala
- Pambatheeram Ayurvedic Hospital [Green Leaf]**  
info@pambatheeram.com, Chengannur
- Sanjeevani Ayurvedic Centre [Green Leaf]**  
mail@punnamada.com, W. Punnamada
- Kondai Lip Herbal Centre [Olive Leaf]**  
kondai@kondailip.com, Ezhupunna
- Peace Cottage [Olive Leaf]**  
atpeacew@yahoo.com, Muhamma

**ERNAKULAM**

- Ayurmana Spa [Green Leaf]**  
reservation@cheraibeachresorts.com, Vypeen Island
- Nagarjuna Ayurveda Centre Ltd. [Green Leaf]**  
treatments@nagarjun.com, Kalady, EKM
- Pattarumaddom Clinic & Ayurveda Nursing Home [Green Leaf]**  
dr@pattarumadom.com, Nedumbaserry
- Punarnava Ayurvedic Hospital [Green Leaf]**  
punarnava@punarnava.net, Edappally
- Saj Earth Resort [Green Leaf]**

**NEDUMBASERRY**

- Softouch Ayurveda Centre [Green Leaf]**  
ayurveda@lemeridien-cochin.com, Maradu
- Soma Kerala Palace [Green Leaf]**  
mail@soma.in, Chempu
- Sreedhareeyam Ayurvedic Eye Hospital & Research Centre Pvt. Ltd. [Green Leaf]**  
sreedhareeya@yahoo.com, Koothattukulam
- Ayurdara [Olive Leaf]**  
ayurdara@gmail.com, Vypeen Island
- Ayurgraham Ayurvedic Hospital [Olive Leaf]**  
info@panchendhriya.com, Kothamangalam
- CKKM Pharmacy [Olive Leaf]**  
contact@rcmhealth.in, Thripunithura
- Kerala Ayurveda Hospital [Olive Leaf]**  
hospital@keralaayurveda.biz, Aluva
- Merryland Ayurveda Hospital [Olive Leaf]**  
merryland2004@sify.com, Nedumbaserry
- Naivedya [Olive Leaf]**  
naivedyaayurveda@gmail.com, Vyttila
- Trident Cochin Ayurvedic Centre [Olive Leaf]**  
reservations.cochin@tridenthotels.com, Bristow Road, Idukki
- Ayura Ayurvedic Centre [Green Leaf]**  
reservations@muthoothotels.com, Kumily
- Club Mahindra Lake View Health & Ayurvedic Centre [Green Leaf]**  
info@clubmahindra.com, Chinnakanal, Kannur
- Amrutham Arya Vaidya Pharmacy [Olive Leaf]**  
amritham@rediffmail.com, Gokhale Road
- Kesavatheeram Ayurvedic Gramam [Olive Leaf]**  
keshavatheeram@rediffmail.com, Puracheri
- Shree Hareeyam Aryavaidyasala [Olive Leaf]**  
info@shreehareeyam.com, Chirakkal,

**KASARAGOD**

- Rejuve - The Spa [Green Leaf]**  
bekal@thelalit.com, Bekal, Kollam
- Sree Narayana Institute of Ayurvedic Studies and Research [Green Leaf]**





snayurveda@yahoo.co.in, Puthur, Kottayam  
 Amba Ayurveda Hospital [Green Leaf], Changanassery  
 Ayurkshethra Temple of Life [Green Leaf]  
 crs@eastend.in, Kumarakom  
 Ayurmana [Green Leaf]  
 klresort@vsnl.com, Kumarakom  
 Chamundi Hill Palace Ayurvedic Resort [Green Leaf]  
 info@chamundihillpalace.org, Nadukani  
 Coconut Lagoon Ayurvedic Centre [Green Leaf]  
 coconutlagoon@cghearth.com, Kumarakom  
 Madukkakuzhy Vaidyasala [Green Leaf]  
 info@ayurmahc.com Kanjirappally  
 Santhimandiram Ayurveda Hospital [Green Leaf]  
 santhimandiram@gmail.com Manganam  
 Taj Garden Retreat [Green Leaf]  
 retreat.kumarakom@tajhotels.com, Kumarakom  
 Vedasparsh [Green Leaf]  
 backwaterripples@vsnl.net, Kumarakom  
 Vedasudha Ayurvedic Hospital [Green Leaf]  
 vedasudha@hotmail.com, Vayala  
 Athreya Ayurvedic Centre [Olive Leaf]  
 info@theathreya.com ,Pakkil  
 Ayur Lakshmi [Olive Leaf]  
 lakshmihotels@live.com, Kumarakom  
 Cherian Ashram Ayurvedic Centre [Olive Leaf]  
 cheriland@rediffmail.com, Manarcaud  
 Kandamkulathy Sukham Ayurvedic Treatment Centre [Olive Leaf]  
 whisperingpalms@abadhotels.com, Kumarakom  
 Kottathil Ayurvedic Centre [Olive Leaf]  
 mail@kottathilayurveda.com, Ayarkunnam  
 The Lake Village Heritage Resort [Olive Leaf]  
 wcastle@sify.com, Kodimatha,  
**KOZHIIKODE**  
 High life Ayurvedic Hospital [Olive Leaf]  
 nfo@highlifeayurveda.com, Mukkam  
 Ayurveda Centre Calicut [Green Leaf]  
 gateway.calicut@tajhotels.com, P.T.Usha Road  
 Green Ayur Centre [Green Leaf]  
 drasghargreens@gmail.com, Azhiyoor  
 Harivihar Ayurvedic Heritage Home [Green Leaf]  
 harivihar@harivihar.com, Bilathikulam  
 Sree Subramania Ayurvedic Nursing Home [Green Leaf]  
 enquiry@ayurvedichospitalkerala.com, Karaparampa  
 Nityananda Ayurvedic Hospital [Olive Leaf]  
 info@ayurvedics.info Koyilandy  
**MALAPPURAM**  
 Kadavu Resort and Ayurvedic Centre [Green Leaf]  
 ayurveda@kadavuresorts.com, Azhinjilam  
**PALAKKAD**  
 Ahalia Ayurvedic Hospital [Green Leaf]  
 mail@ahaliaayurvedic.org  
 Kairali Ayurvedic Health Resort (P) Ltd. [Green Leaf]  
 kairlpgt@md3.vsnl.net.in, Olaseery  
**THIRUVANANTHAPURAM**  
 Soma Palmshore Beach Resort [Olive Leaf]  
 mail@soma.in, Lighthouse Beach, Kovalam  
 Ayukshetram Ayurveda Hospital & Health Resort [Green Leaf]  
 info@ayukshetram.com, Nedumangadu  
 Ayurdhara Ayurvedic Health and Wellness Centre [Green Leaf]  
 info@harmoniaayurveda.com, Chowara  
 Beach and Lake Ayurvedic Resort [Green Leaf]  
 beachandlake@hotmail.com, Pozhikkara Beach  
 Bela Ayurvedic Centre [Green Leaf]  
 info@isoladicocco.com Poovar  
 Bethsaida Hermitage & Tourism (P) Ltd. [Green Leaf]  
 info@bethsaidahermitage.com Pulinkudi  
 Coconut Bay Ayurvedic Centre [Green Leaf]  
 cocobay@vsnl.com, Vizhinjam  
 Divya Spa, The Leela Kempinski Kovalam Beach [Green Leaf]  
 spa.kovalam@theleela.com, Kovalam  
 Guruprakash Ayurvedic Centre [Green Leaf]  
 info@guruprakashayurvedakovalam.com, Vellar  
 Manaltheeraam Ayu. Hospital and Research Centre (P) Ltd. [Green Leaf]  
 mail@manaltheeram.com, Chowara  
 Poovar Ayurvedic Centre [Green Leaf]  
 reservations@poovarislandresort.com, Poovar  
 Ribis Health Care Pvt Ltd. [Green Leaf]

ayurveda@drfranklin.com, Chowara  
 Somatheeram Ayurvedic Beach Resort (P) Ltd. [Green Leaf]  
 mail@somatheeram.in, Chowara  
 Somatheeram Ayurvedic Hospital & Yoga Centre (P) Ltd. [Green Leaf]  
 info@somatheeram.org, Chowara  
 Spa Niraamaya [Green Leaf]  
 arun.aravind@suryasamudra.com, Mulloor  
 Udaya Samudra Leisure Beach Hotel [Green Leaf]  
 info@uds.co.in, Kovalam  
 Vaidyasala Ayurvedic Centre [Green Leaf]  
 sales@thrhotels.com, Poovar  
 Vijay Ayurvedic Foot Therapy Centre [Green Leaf]  
 welcome@treatmenthouse.com, Choozhattukotta  
 Acharya Ayurgramam Ayu. Hospital & Panchakarma centre [Olive Leaf]  
 jayanarayang2002@yahoo.co.in, Kattakada  
 Bakers Ayurvedic Resort [Olive Leaf]  
 bakersresort@hotmail.com, Kovalam  
 Devaki Ayurvedic Foundation [Olive Leaf]  
 nandanremy@satyam.net.in, Edapazhanji  
 Dr. Chandrans Ayurveda Hospital [Olive Leaf]  
 info@ayukshetram.com Manacaud  
 Ideal Ayurvedic Resort [Olive Leaf]  
 idealresort@eth.net, Chowara  
 J. V. Ayurveda Bhavan [Olive Leaf]  
 mail@ayurvedabhavan.com, Chettikulangara, TVM  
 New Ideal Panchakarma Centre [Olive Leaf]  
 idealcentre@bsnl.in, Chowara  
 Scientific School of Yoga Naturapathy & Ayurvedic Hospital [Olive Leaf]  
 enquiry@ssynayurveda.com, Varkala  
**THRISSUR**  
 Amala Ayurvedic Hospital & Research Centre [Green Leaf]  
 amala@amalaayurveda.org, Amala Nagar  
 AVP Majlis Ayurvedic Health Park [Green Leaf]  
 avpmajlis@rediffmail.com, Peringannur  
 Ayuryogashram Pvt. Ltd. [Green Leaf]  
 info@ayuryogashram.com, Vadakkancherry  
 ETM Oushadasala & Hospital (P) Ltd. [Green Leaf]  
 etmayurhoapital@etmouhadhasala.com, Irinjalakuda  
 Kadappuram Resorts Hotels (P) Ltd. [Green Leaf]  
 info@kadappurambeachresorts.com Nattika  
 Kandamkulathy Ayursoukhyam Resort [Green Leaf]  
 mail@ayuresort.com, Mala  
 Nilayoram Resorts & Ayurvedic Centre [Green Leaf]  
 nilayoram@gmail.com, Cheruthuruthy  
 Rajah Island [Green Leaf]  
 ayurcenter@ayurveda-in.com, Chavakkad  
 Sopanam Welcare Centre (P) Ltd. [Green Leaf]  
 info@sopanamwelcare.org, Irinjalakuda  
 Sree Chithra Ayur Home [Green Leaf]  
 contact@sreechithraayurhome.com, Chavakkad  
 Vaidyaratnam Nursing Home [Green Leaf]  
 mail@vaidyaratnammooss.com, Ollur  
 Vishnu Gardens & Resorts [Green Leaf]  
 info@vishnuresorts.com Chittilappilli  
 Kerali Ayurvedic Nursing Home [Olive Leaf]  
 keralaiayur@gmail.com Warriam Lane, TCR  
 Kunnathurmana Ayurveda Heritage [Olive Leaf]  
 email@kmaheritage.com, Pannayurkulam  
 Oushadi The Pharmaceutical Corporation (I.M) Kerala Ltd. [Olive Leaf]  
 trc-oushadi@sancharnet.in, Kuttanellur  
 P.N. Ayurvedashram [Olive Leaf]  
 mail@pnayurvedasramam.com, Kodugalloor  
 Sawparnika Ayur Bhavan [Olive Leaf]  
 sreechandran@live.com Irinjalakuda  
 Sitaram Ayurveda Speciality Hospital [Olive Leaf]  
 sitaramayur@gmail.com Veliyannur  
 SNA Ayurvedic Nursing Home [Olive Leaf]  
 doctor@thaikatmooss.com, Moospet Road  
 The River Retreat Heritage Ayurvedic Resort [Olive Leaf]  
 info@riverretreat.in, Cheruthuruthy  
 Vinayaka Ayurvedic Nursing Home [Olive Leaf]  
 Palakkal  
**WAYANAD**  
 Ayurkendra Ayurveda Hospital [Green Leaf]  
 mail@ayurkendra.com Kalpetta  
 Ayurveda Yoga Villa and Research Centre [Olive Leaf]  
 info@ayurvedayogavilla.com, Kartikulam





Over the last few decades people have been looking back over their shoulders at the annals of history for better ways of sustaining a healthy life, and found that Ayurveda manifests saner ways of maintaining good health, longevity and overall quality of life. Somatheeram Ayurveda Group Resorts are Internationally renowned for the conscious efforts taken towards the overall health of humanity and environmental preservation. Founded by Mr. Baby Mathew, Chairman and Managing Director of the Resorts, Somatheeram retains the original culture and tra-

ditional heritage of Kerala. Legend has it that this serene getaway by the sea was the work of the Goddess with the Green Thumb!

Baby Mathew has sincerely and successfully attempted to focus world attention towards the ancient Indian healing therapies of Ayurveda and made way for the first ever Ayurveda Resort in the world!

In each of the resorts, sprawling green acres of marvelous beauty exude the essence of the ancient medical science of Ayurveda. Eco-friendly construction is adhered to, making use of maximum solar energy, creating an environ-



Mr. Baby Mathew  
Chairman & Managing Director



ment that is free from materials harmful to the health of man, animals and plants.

Since its establishment, Somatheeram has been a massing national and international awards and ac-

colades for excellence in Ayurveda and its promotion. The prestigious Green Leaf Status was conferred by the Government of Kerala for ensuring meticulous adherence to authentic Ayurveda.



**Somatheeram  
Ayurveda Group**

**S**omatheeram Ayurveda Group Resorts are established all along the coasts of Gods Own Country. Health tourists from around the world enjoy revitalising Ayurvedic treatments along with memorable holidays at

- Somatheeram Ayurveda Beach Resort
- Manaltheeram Ayurveda Beach Village
- Soma Palmshore

- Soma Kerala Palace
- Soma Birds Lagoon
- Soma Kuttanad Resort
- Soma Houseboats

**The Ayurvedic Treatment Centers have:**

- Expert team of doctors
- Exclusive treatment rooms
- Special treatments and packages
- Clinical treatments
- Rejuvenation therapies.

Further information may be procured from  
**Website: [www.somatheeram.in](http://www.somatheeram.in) ,**  
**[www.soma.in](http://www.soma.in), email: [mail@somatheeram.in](mailto:mail@somatheeram.in),**  
**[mail@soma.in](mailto:mail@soma.in). Tel: 0091 471 2268101, 0091**  
**471 22 66 111. Fax- 0091 471 2267600**



# PRAKTIZIEREN SIE YOGA BEKÄMPFEN SIE ÜBERGEWICHT

**D**ie Vereinigung des Lebens in all seinen Formen spiegelt sich im ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit, Krankheit und Heilung wieder. Das höchste Ziel des Lebens ist das Verständnis über diese Einigkeit. Laut den alten Sehern, die diese Ganzheitlichkeit erdacht haben, spiegelt unser Körper, gar unser ganzes Leben, unsere geistige Situation wieder. Jedes Symptom oder Krankheit, egal ob geistig oder körperlich, zeigt wo wir uns in unserem Leben befinden. Krankheiten zeigen auf, dass es uns an Ganzheit fehlt. Gesundheit bedeutet, dass die physischen-, intellektuellen, emotionalen und spirituellen Aspekte unserer Persönlichkeit im Gleichgewicht sind. Nahrung ist unser Hauptlieferant von Energie. Regulierte Nahrungsaufnahme ist zuträglich für die Gesundheit. Man kann essen um zu leben, oder leben um zu essen.

Neue Studien zeigen, dass Menschen denen es an Liebe mangelt, dies durch mit Essen kompensieren. Bis zu einem gewissen Grad bietet Nahrung auch kurzzeitig Entlastung bei emotionalen bzw. mentalen Problemen..

Medizin sein und Medizin deine Nahrung!", sagte einst Hippokrates, der Vater der Medizin.

Upanishad (2.2.1) sagt: "Die Nahrung gab es bereits vor allen Kreaturen, darum nennt man es "Die Medizin für jeden." Für die alten Weisen war Nahrung wahrlich etwas Göttliches.

Essen bringt Freude. Wenn zum Beispiel eine Mutter ihr Kind füttert, drückt sie dadurch Liebe und Fürsorge aus. Das Teilen von Essen ist in allen Gesellschaften und Religionen von großer Bedeutung. Neue Studien zeigen, dass Menschen denen es an

Wir alle sprechen davon, wie wichtig es ist, das Richtige zu essen, was wir dabei jedoch oft vergessen, ist die Menge und Qualität der Nahrung, die wir beachten sollten.

"Lass die Nahrung deine





Liebe mangelt, dies durch mit Essen kompensieren. Bis zu einem gewissen Grad bietet Nahrung auch kurzzeitig Entlastung bei emotionalen bzw. mentalen Problemen.. Diese Fakten zeigen auf, dass es wichtig ist eine ordentliche Einstellung gegenüber Nahrung zu entwickeln. Essen soll man weniger wegen des Geschmacks und mehr wegen seines Nährwertes schätzen. Bhagavad Gita unterteilt Nahrung in satvika, rajasa und tamasa, wobei satvika die beste Nahrung darstellt.

Heutzutage ist Fettleibigkeit, die von falschen Ernährungsgewohnheiten herrührt, einer der Hauptfaktoren für eine Vielzahl von Krankheiten. Ganz einfach definiert, Fettleibigkeit zeichnet sich durch überschüssiges Fett im Körper aus. Der Mangel an Bewegung, „Fast Food“ und Stress erhöhen die Anzahl an fettleibigen Menschen in unserer Gesellschaft. Oft hören wir eine Vielzahl von Entschuldigungen fettleibiger Menschen, wie zum Beispiel Drüsenprobleme, Metabolismus oder genetische Veranlagung. In den meisten Fällen ist das einzige Problem die Speicheldrüse, die zu gut arbeitet. Fettleibige Menschen sind langsamer, lethargischer und nicht aktiv. Hieraus ergeben sich eine Menge Probleme: Bluthochdruck, Diabetes, Herz- und Gefäßkrankheiten, Arthritis etc.

Um Gewicht zu verlieren sind zwei Dinge wichtig: Essgewohnheit und Bewegung. Hierbei hilft regelmäßiges Yoga, einschließlich Pranayama (Atmung) sowie Meditation. Übungen im Yoga, die wirklich die Vitalität, Ausdauer und Schönheit des Körpers verbessern, gehören zu den Einfachsten. Durch korrekt ausgeführte Yogaübungen fühlen sich sowohl Körper als auch Geist besser und gesünder. Yoga ist



Wenn man Yoga mit bewusster Atmung praktiziert, balanciert man sowohl das sympathische, als auch das parasympathische Nervensystem, die für das Verdauungssystem zuständig sind.

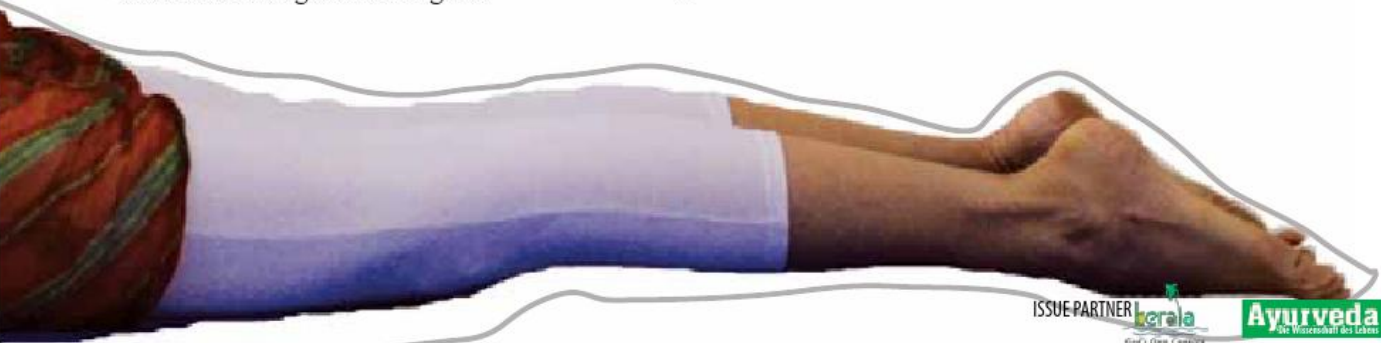
eine Lebenseinstellung, die dabei hilft ein tieferes Verständnis des Selbst zu erlangen, wodurch man die inneren und äußeren Kräfte meistern kann.

Der Druck des Alltags, der auf uns lastet, macht uns nervös und stört dadurch den Fluss von prana (Atem-Lebensfluss) durch nadis, (Puls) was die Verdauung beeinträchtigt und zu Krankheiten führen kann. Durch Yogaübungen, Atmung und Meditation kann man diese Probleme beheben.

Es gibt eine Vielzahl von asanas, die aus verschiedenen Dehnübungen und Gegen-Dehn-Übungen bestehen. Jede Übung resultiert in einer

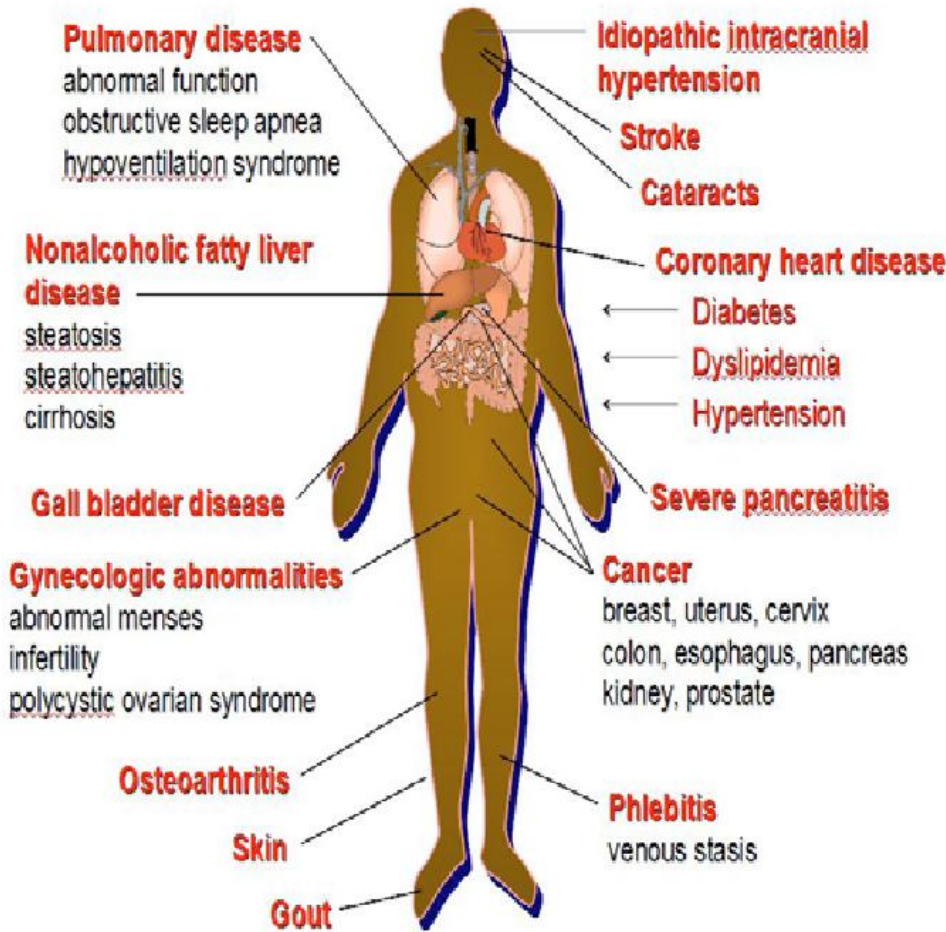
Angleichung von Haut, Fleisch und Muskeln mit dem Skelett. Wenn bewusst praktiziert, stabilisieren diese Übungen das sympathische- und parasympathische Nervensystem, die Funktionen im Körper, wie Organe, Herzschlag, Blutdruck, Atem und Verdauung beeinflussen.

Als eine der vielen asanas, hat Vajrasana besonderen Einfluss auf die Verdauung. Wenn man nach dem Essen 15 Minuten in dieser Stellung verweilt, begünstigt dies die Verdauung. Blähungen kommen nicht vor. Um diese Stellung zu üben, knien Sie sich auf eine Decke, die Fersen ruhen unter der Hüfte. Die





# Medical Complications of Obesity



Als eine der vielen asanas, hat Vajrasana besonderen Einfluss auf die Verdauung. Wenn man nach dem Essen 15 Minuten in dieser Stellung verweilt, begünstigt dies die Verdauung.

Füße bleiben auf dem Boden, die Fersen sind offen und die Zehen sind geschlossen. Halten Sie den Rücken gerade, platzieren sie die Hände auf Ihren Knien und die Arme gerade. Atmen sie tief ein und aus. Diese Übung entspannt müde Beine. Diese meditative Übung kann jederzeit durchgeführt werden und unterstützt die Verdauung.

**Bhujangasana.** Eine andere Übung, die die Verdauung unterstützt ist Bhujangasana. Hierfür legt man sich auf den Bauch. Strecken sie beide Beine komplett durch. Platzieren sie Ihre Hände etwa in Höhe der

Schultern. Beim Einatmen heben Sie den Brustkorb an und schauen nach geradeaus. Spannen Sie die Hüften an und verbleiben, bei normaler Atmung, 20 Sekunden in dieser Stellung. Ausatmen, die Ellenbogen biegen und zur Ruhe kommen. Wiederholen Sie diese Übung drei Mal und entspannen Sie sich. Die Übung stärkt Agni und die Verdauung, verringert Magenprobleme, gynäkologische Probleme, Rückenschmerzen und stärkt die Atemwege, die Leber und die Milz.

Es gibt eine Vielzahl von asanas, die übergewichtigen Menschen sehr

gut helfen. Asanas bei denen man sich vorwärts oder rückwärts dehnt, helfen dabei Fett an der Hüfte und anderen Regionen zu reduzieren. Der Sonnengruß ist der Fettverbrennung zuträglich. Mit Kryas-Übungen wie shamkha-prakshalana, agnisara und dandhas, wie uddiyana und moolabandha sind hilfreich. Pranayama-Atemübungen wie kapala bhati und bhastrika können praktiziert werden.

All diese Übungen sollten nur unter Aufsicht eines Experten (YogalehrerIn) durchgeführt werden.





## The Authentic Ayurveda Destination

It might have taken millions of years for nature to persuade  
a lake, a river, a sea and a beach  
to meet at one point. How about enjoying your Ayurveda here?





# AYURVEDA – das indische Gesundheitssystem

Von der Prävention bis zur erfolgreichen Behandlung chronischer Krankheiten



Rosemarie Kelle – Ayurveda Consulting

**A**yurveda gehört zu den ältesten Medizin- und Gesundheitssystemen der Menschheit. Hier hatauch unsere moderne Schulmedizin ihren Ursprung. Ayurveda die „Wissenschaft vom langen, gesunden Leben“ bietet ein umfassendes Lebenskonzept und ein vollständiges und ganzheitliches Medizinsystem. Durch genaues Studium und Bobachtung der Zusammenhänge zwischen Mensch und entwickelte sich im Lauf der Jahrhunderte einzigartiges, ayurvedisches Wissen. So brachte Ayurveda die wohl umfassendste ganzheitliche Gesundheitslehre hervor, die wie kennen. Sie bezieht alle Aspekte des menschlichen Lebens ein. Das komplexe, in sich völlig schlüssige System sieht den Menschen in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele.

Auch in der westlichen Welt erkennt man zunehmend die Bedeutung dieser Zusammenhänge für das menschliche Wohlbefinden, zumal

bei verschiedenen Krankheitsbildern ayurvedische Behandlungen beachtliche und dauerhafte Erfolge zeigen.

Ayurveda stand lange Zeit häufig nur für eine schöne Ölmassage; ist aber viel mehr. Eher weniger bekannt ist, dass es sich hier um eine vorbeugende Gesundheitspflege sowie um eine umfassendeganzheitliche medizinische Heilkunde handelt, jedoch wird diese jahrtausend alte Wissenschaft bei uns als hochkarätige Medizin immer bekannter und anerkannter.

So können mit ayurvedischen Massnahmen viele unserer typischen Zivilisationskrankheiten und chronischen Leidern erfolgreich behandelt werden. Hinzu kommt die umfassende Gesundheitsvorsorge Komplexes Kernstück ist die Lehre von den Doshas (Vata, Pitta, Kapha) und der individuellen Konstitution.

Das ayurvedische Arztstudium umfasst fünf Jahre an einer der medizinischen Hochschulen des Landes und ein Jahr Praktikum an einem Krankenhaus Studienfächer sind u.a. Allgemeinmedizin, Frauen- und Kinderheilkunde, Psychiatrie, Krankheiten von Kopf und Nacken mit Augenheilkunde, Chirurgie, Toxikologie und sog.

Verjüngungstherapien

Wichtig ist auch zu betonen, dass Ayurveda sich weder von anderen Heilmethoden abgrenzen, noch als Allheilmittel verstanden werden will. So arbeiten heute viele führende ayurvedische Ärzte mit chulmedizinischen Techniken, um höchstmögliche genaue Diagnosen stellen zu können. Röntgen, CTM, Blut-, Blutdruckuntersuchungen, Urinchecks

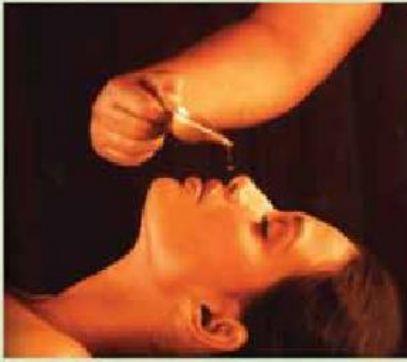
gehören in Indien zum ayurvedischen Alltag. Der korrekten Diagnose und Durchführung der Therapien kommt grösste Wichtigkeit zu.

Wer die ayurvedische Medizin lediglich als südasiatische Variante einer Naturheilkunde betrachtet, wird ihr deshalb nicht gerecht. Das vorliegende Ayurveda Spezialheft bietet dem Leser viel Information über den authentischen und traditionellen Ayurveda, seine Philosophie und Behandlungsmethoden.

Rosemarie Kelle – Ayurveda Consulting & Vitametik-33719 Bielefeld – Tel. 0521-9344388







## 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

Rosemarie Kelle

Ayurveda Health Care & Travel

Tel: +49 521-93 44 388

Email : info@keralatraditions.de

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





# *Ein Baum*



**M**oringa, oder Trommelstock-Baum wird oft als Zauberbaum, Elixier-Baum oder "Mutters bester Freund" bezeichnet, da er alle notwendigen Nährstoffe enthält und für die Gesundheit sorgen kann. Er kann sogar Wasser reinigen.

Der Moringa-Baum ist eine Naturpflanze in Nordindien und wird seit 2.000 B.C. als Medizinpflanze beschrieben. Er gehört zur Familie „Moringaceae“. Es ist ein schlanker ca. 7-11m hoher Baum mit herabhängenden Zweigen. Der Stamm besteht aus sprödem Holz. Die schmalen Einzel-Blätter sind oval geformt. Moringa gedeiht gut in halbtrockenen und subtropischen Zonen. Die Blüte ist weiß-gelblich bis grün und erinnert an Blechblasinstrumente. Moringa blüht das ganze Jahr.

Moringa kommt in Indien häufig vor und wird auch als Gemüse verwendet.

**Heilsame Moringa Blätter**

- Hohe Anteile an Vitamin A für die Augen und gegen Erblindung
- Reichhaltig an Vitamin C, Kalzium, Protein, Kalium, Zink, Eisen, essentielle Aminosäuren. Stärkt die Immunität.
- Sehr sicher und organisch. Keine bekannten Nebeneffekte.
- Erhöht und verlängert den Energielevel
- Sehr reichhaltig an Nährstoffen
- Anti-bakteriell und entzündungshemmend. Heilt Wunden, Insektenstiche, Geschwüre und Tumore
- Frucht-Extrakt oder Pulver kann bei bakteriellen oder Pilzkrankungen der Haut angewendet werden.
- Reduziert Schmerzen bei Arthritis und Entzündungen
- Kontrolliert den Blutdruck und unterstützt guten Schlaf
- Heilt Hautprobleme, hat Entgiftungseffekt und kann Wasser reinigen.



# als Lebenselixier

Wächst auch in trockeneren Regionen. Der Baum kann auch auf Land mit 10-90 cm Morast angepflanzt werden. In tropischen Entwicklungsländern wurden Moringa Bäume genutzt, um Mangelernährung speziell bei Kindern und stillenden Müttern zu bekämpfen. Drei NGO-Organisationen : Trees of Life, Church World Service und Educational Concerns for Hunger Organisation, benennen Moringa als „Natürliche Nährstoffe für die Tropen“

Die Blätter können frisch und gekocht gegessen werden. Pulverisiert sind sie für viele Monate, ohne Kühlung haltbar, ohne Verlust der Nährstoffe-Werte. Moringa ist speziell in den Tropen eine besondere Nahrungsquelle, da der Baum am Ende der Trockenzeit in vollem Blattwerk steht, wenn andere Nahrungsquellen

schon trocken sind.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben bestätigt, dass diese einfachen Blätter voll wertvoller Nährstoffe stecken. In jedem Gram der Moringa-Blätter steckt die sieben-

für die Gesundheit, gilt Moringa als die nährstoffreichste Pflanze der Welt. Zum Verzehr geeignet für kleine Kinder wie für Erwachsene. Wird daher in der Küche genutzt in Porridge (Haferbrei), Nudeln und Brot.

Moringa enthält mehr als 90 Nährstoffe und 46 Typen von Antioxidantinen. Mit all diesen Vorteilen für die Gesundheit, gilt Moringa als die nährstoffreichste Pflanze der Welt.

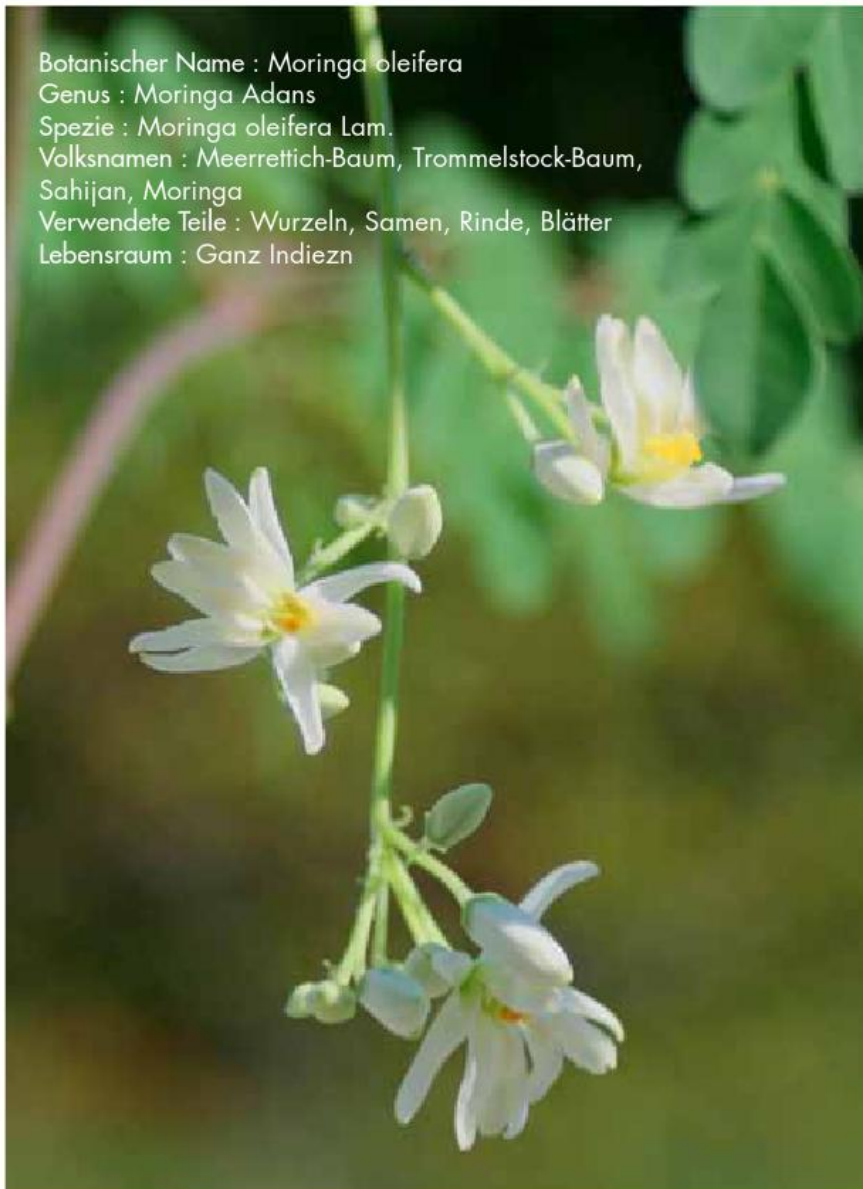
fache Menge an Vitamin C als bei Orangen, viermal soviel Kalzium wie in Milch und die vierfache Menge an Vitamin A als in Möhren, zweimal soviel Protein wie in der Milch und dreimal soviel Kalium wie in Bananen.

Moringa enthält mehr als 90 Nährstoffe und 46 Typen von Antioxidantinen. Mit all diesen Vorteilen

**Moringa in Ayurveda**

Nach Ayurveda sind die Eigenschaften (guna) : leicht (laghu), trocken (rooksha) und scharf (tikshna). Der Geschmack (rasa) ist scharf (katu) und bitter (Tikta) Die Potenz (virya) ist heiß (ushna). Keine toxischen Effekte bei Verwendung in normalen Dosen. Gemäss den alten Ayurveda-





Botanischer Name : Moringa oleifera  
 Genus : Moringa Adans  
 Spezie : Moringa oleifera Lam.  
 Volksnamen : Meerrettich-Baum, Trommelstock-Baum,  
 Sahijan, Moringa  
 Verwendete Teile : Wurzeln, Samen, Rinde, Blätter  
 Lebensraum : Ganz Indiez

Schriften kann Moringa bei rund 300 Krankheiten angewendet werden.

Beruhigt Vata und Kapha. Wegen seiner heißen Potenz ist es hilfreich bei Schmerzen und Entzündungen und ebenso bei Infektionen im Körper. Sehr effektiv für die Stimulation des Nervensystem. Wegen des scharfen Geschmacks ist es gut in der Behandlung von Verdauungsbeschwerden, Wurmbefall und Verstopfung.

Es stimuliert das Herz und erhöht die Blutdichte, wegen seiner heißen Potenz.

Lindert Hustenreiz und hilft Schleim aus den Atemwegstrakt zu entfernen, wegen seiner bitteren Natur. Wegen der heißen Potenz hilf-

reich bei Unterstützung der regulären Menstruation. Auch sehr gut bei Hautproblemen und Regulierung der Schweißbildung des Körpers.

**Verwendung in der Küche**

Die „Drumsticks-Trommelstöcke“ werden in vielen Curries in Südin-dien, in West Bengalen und im Nachbarland Bangladesch zubereitet. Es ergeben sich viele Variationen von Curries durch die Vermischung mit Kokosnus, Poppy-Samen und Senfsamen. Gelegentlich werden die „Drumsticks“ halbgar gekocht und sofort verzehrt. Wird genutzt in Curries, Sambar, Khormas, Linsengerichten (Dals) usw. Wird auch zum Würzen genutzt. In Maharashtra auch verwen-

det in süßen und sauren Curries, die Aamatee genannt werden.

Weiche „Drumstick-Blätter“ werden für viele Gerichte verwendet. Fein geschnittene Blätter werden als Garnitur für Gemüsegerichte, Dals, Sambars, Salate usw. genommen. Teilweise auch verwendet zusammen mit Koriander, da diese Blätter einen medizinischen Nährwert besitzen. In manchen Regionen werden die Blüten gesammelt, gereinigt und zusammen gekocht mit Besan, um

**Pakorras herzustellen.**

**Moringa als Volksmedizin auf der ganzen Welt**

- Blätter gegen die Schläfe reiben bei Kopfschmerzen
- Ein Umschlag aus frischen Blättern kann Blutungen von Schnittverletzungen stoppen.
- Bei Magengeschwüren und Durchfall wird ein Blättertee zubereitet.
- Bekanntermaßen genutzt bei Unterernährung
- Getrocknete Blätter werden bei Durchfallerkrankungen in Malawi, Afrika verwendet.
- Der Blütensaft erhöht Menge und Qualität der Muttermilch
- Der Blütensaft wird auch bei Harn- und Blasenproblemen sowie Harnabgang verwendet.
- In den Dörfern Haitis werden die Blüten in Wasser gekocht. Dieser Tee ist wirksam bei Erkältungen.
- In den Dörfern Omans werden Magenprobleme mit Moringa Öl kuriert. Hier wird Moringa auch in Parfüm und Haaröl eingesetzt.
- Die Baumwurzeln und die Baumrinde wird für Herz- und Kreislaufprobleme genutzt. Als Tonic und bei Entzündungen.
- Die Rinde ist wird als Appetitanreger und für Digestivs verwendet.
- Das Harz gilt als harntreibend, zusammenziehend, abtreibend und wird bei Asthma eingesetzt.
- Die Drumstick-Samen werden als im Sexualbereich eingesetzt, bei Männern bei Erektionproblemen und bei Frauen zur Verlängerung der sexuellen Aktivität.



# Schutz für die Haut



*Cassia alata* oder "die Weihnachtskerze" gilt als eines der besten pflanzlichen Fungizide.

**M**it seinen großen Blättern und seinen schönen gelben Blüten hat die Pflanze ein sehr ansprechendes Äußeres. Wegen seiner Form wird *Cassia Alata* auch als Weihnachtskerze bezeichnet. Der attraktive Strauch ist nach seinen Blütenbüscheln genannt, die ringförmig angeordnet sind und wie dicke gelbe Kerzen aussehen. Die Blätter falten sich nachts zusammen. Können Sie sich vorstellen, dass diese hübsche Garten-Schmuckpflanze auch ihre Haut schützen kann ?

Wie die Bezeichnung "Ring-Wurm-Pflanze" schon andeutet, ist sie kein gutes Antidot bei Hautproblemen, kann Bakterien und Pilze abtöten, wirkt lindert bei Schmerzen und Entzündungen und auch stark abführend.

*Cassia alata* wächst "aggressiv" in Gebieten mit hohem Grundwasserspiegel und bevorzugt offenes Gelände und Sonnenlicht. Sie bildet Dickicht und wird auch als Ziehpflanze angebaut.

Der jährliche Strauch wird bis zum 2,5 m hoch und ist hauptsächlich in tropischen und subtropischen Gebieten verbreitet. Sie hat große zusammengesetzte Blätter mit auffälligen gelben Blüten und viele komprimierte, braune, einförmige Samen. Die Vermehrung erfolgt durch Samen und nicht durch Stecklinge. Die Samen sollen für mind. 24 Std. im Wasser eingeweicht werden. Die Keimung dauert dann 3-4 Tage. Die Pflanze

bevorzugt feucht und gut durchlässige Erde. Die Auspflanzung kann über das ganze Jahr erfolgen.

Blütezeit ist von November bis April. Große schwarze Bienen sorgen wahrscheinlich für die Bestäubung. Die Blätter werden direkt vom Strauch geerntet, ohne die Zweige zu beschneiden, ebenso bleiben die Knospen erhalten. Die erste Ernte erfolgt 5 Monate nach der Pflanzung, eine zweite etwa 6 Monate darauf. Diese Zyklusproduktion kann etwa zwei bis drei Jahre dauern. Die Blätter werden je nach Bedarf geerntet und sind besonders wertvoll und ergiebig kurz vor der Blüte, daher auch die Ernte gerade zu dieser Zeit.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Pflanze anti-Pilz und Anti-bakterielle sowie auch abführende Eigenschaften hat. Dr. S.Damodaran aus Tamil Nadu, der eine Forschung zur Heilung von Haut-Pilzinfektionen mit *Cassia Alata*-Blättern durchgeführt hat, schreibt: Die vorhandenen Medikamente zur Behandlung von oberflächlichen Pilzinfektionen haben nur ein begrenztes therapeutische Spektrum sowie auch verschiedene unerwünschte Nebenwirkungen sowie einen höheren Kostenfaktor. Viele Medizinpflanzen können bei Pilzkrankungen eingesetzt werden, *Cassia Alata* ist solch eine Pflanze und kann in der Behandlung von oberflächlichen Mykosen eingesetzt werden.

"Pityriasis versicolor" ist eine Pilzkrankungen, die durch den Pilz *Malassezia* hervorgerufen wird. Die

vollständige Entfernung ist schwierig, kann jedoch unsichtbar gemacht werden. Meistens ist die oberste Hautschicht infiziert und ist charakterisiert durch Flächen, die höhe pigmentiert oder weniger pigmentiert sind. Die Behandlung und Wiederherstellung eines gesunden Hautbildes dauert lang.

Dr. Damodaran beschreibt die erstaunliche medizinische Wirkung der Pflanze wie folgt : Eine einmalige Anwendung von *Cassia Alata* in der infizierten Hautregion reicht aus um Pityriasis versicolor " für ca. neun Monate zu entfernen. Dadurch ist *Cassia Alata* in seiner therapeutischen Wirkung den herkömmlichen Medikamenten deutlich überlegen. Jedoch sei darauf hingewiesen, dass eine dauerhafte Heilung der Pityriasis versicolor ein sehr schwieriger und zeitaufwändiger Prozess ist. (mit frdl. Genehmigung „Curin-fungal-blogspot.com)

- **Traditional uses**
- **Traditionelle Anwendung**
- **Blätter oder der Saft dieses** Strauches werden zur Behandlung von Pilzinfektionen verwendet. Sie enthalten Chrysophanic Säure, ein Fungizid. Wegen seiner Anti-Pilz-Eigenschaften ist es eine häufige Zutat in Seifen, Shampoos und Lotionen auf den Philippinen. Die Effektivität dieser Pflanze bei

Hautkrankheiten ist in modernen, wissenschaftlichen Studien belegt.

Weitere Chemikalien der Pflanze beinhalten Saponin, welches abführend wirkt und Darmparasiten ver-



treibt. In Afrika werden die gekochten Blätter auch zur Behandlung von Bluthochdruck genutzt. In Südamerika wird damit neben Hautkrankheiten auch eine große Bandbreite von Magen-Problemen, Fieber, Asthma, Schlangenbisse und Geschlechtskrankheiten wie Syphilis und Gonorrhoe behandelt.

Diese wirksame Pflanze wird in dem indischen Medizinsystem Ayurveda, Siddha und Unani eingesetzt. Gemäss Ayurveda reguliert die Pflanze erhöhtes Kapha und Pitha. Es wird genutzt in Medikamenten gegen Entzündungen, Hautflechte, Husten, Bronchitis

Die Pflanze enthält Chrysophanic Säure, ein sogenanntes Fungizid. Wegen seiner Anti-Pilz-Eigenschaften wird es häufig in Seifen, Shampoos und Lotionen beigemischt. Die philippinische Untersuchungskommission hat den Einsatz dieses „Ring-Wurm-Strauches“ als Anti-Pilz, Anti-bakteriell und abführend bezeichnet.

und Asthma. Und ebenso bei anderen Hauterkrankungen, Würmern, Vergiftungen, Verstopfung, Hämorrhoiden, Haarausfall und sexueller Schwäche.

In der Behandlung von Hautflechte

werden die Blätter zu einer Paste zerdrückt und auf die betroffenen Partien aufgebracht. In der Behandlung von Ekzemen wird der infizierte Bereich mit einer starken Abkochung der Blätter und Blüten gewaschen.

In Fällen von Bronchitis und Asthma und Herpes Konstitutionen wird eine Abkochung von Blättern und Blüten aufgebracht. Die Medizin kann auch bei Darmerkrankungen angewendet werden und erhöht die Urin-Sekretion.

Bei Schlangenbissen werden frische Blätter innerlich verabreicht. Für Skorpion-Stiche kann jeder Pflanzenteil zu einer Paste verrührt und auf den Stich aufgebracht werden. Die Blätter sind jedoch kein Antidot für Schlangengift oder Skorpion Stichen.

Verschiedene traditionelle Anwendungen von Cassia Alata sind an verschiedenen Plätzen entdeckt worden. In India, China und den Philippinen werden die Blätter als sehr effektiv bei Herpes erwähnt und die Abkochung des

Holzes wird als mildes Abführmittel genutzt. In Guinea werden die zerstoßenen, frischen Blätter bei Juckreiz sowie Kropf und Ringelflechte auf der Stirn oder der Haut aufgebracht. Dies ist eine sehr effektive Natur-Medizin. Frauen trinken das gekochte Pflanzenwasser um die Entbindung zu beschleunigen.

Die Pflanze wird in verschiedenen Formen und für mehrere Gelegenheiten genutzt. Die Bioaktivität der Pflanze enthält antibakterielle, antipilz-antimikrobielle, abführende, analgetische Substanzen und Cholorectica.

Klinische Studien dieser Pflanzen sind in der Entwicklung, um die maximale Effektivität zu erforschen.







Von DIANA BAYLESS

# DIE BILDSCHIRM-DIÄT

**Hallo**, ich heiße Diana und ich bin „süchtig“. Ich bin süchtig nach meinem Bildschirm und ich bin ganz sicher nicht allein.

In unserer modernen Welt, voll mit ständig neuen „Feeds“, Online Video-Clips, Facebook-Posts, Emails, rollenden Tickers, neuen Geschichten und Texten, Twitter-feeds und Fernseh-Sendungen – WO gibt es die äußerst

notwendige Stille. Den „Ach-so“ wichtigen Raum, wo unser Geist still sein, wo wir unsere Nerven, Gedanken und Emotionen beruhigen und einfach zur Ruhe kommen können. Kein Wunder, das unsere Welt voll ist von Vata-Überreaktionen. Die immer pulserende, Media-überreizte Welt, in der wir leben, ist so voller „Geschwätz“ und Geräuschen, dass wir gar keine Ruhe finden können. Unser Geist und unsere Nerven können sich nicht er-

holen, damit wir unser Leben wirklich „leben“ und tatsächlich mit wirklichen Menschen verbringen und nicht mit „menschlichen Maschinen“

Wenn wir uns abgeschlagen und teilnahmslos fühlen, „entgiften“ wir routinemässig unseren Körper. Das selbe sollten wir auch für unseren Geist tun. Ich präsentiere hier ein 10-Tage-Programm, das ich habe es selbst entwickelt einige Male durchgeführt habe. Es half mir jedes Mal



wirklich fantastisch.

**Hier sind die Details für "Screen Fast"**

## 10 Tages-Programm

- Kein Fernsehen – Zugangska-  
bel entfernen, wenn hilfreich. Dieses  
beinhaltet DVD's, Filme, Videospiele  
o.ä., und alles was in irgendeiner Weise  
auf eine TV-Gerät oder sonstigem  
gezeigt und angesehen werden kann.  
Wenn Sie wie ich sind und denken sie  
würden das ein oder andere Liebling-  
sprogramm versäumen, nehmen Sie  
es auf DVD auf und schauen Sie es  
später an oder in einigen Wochen  
online. (Überraschenderweise habe ich  
herausgefunden, dass ich nach einiger  
Fernsehastinenz eigentlich meine  
Lieblingssendungen nicht wirklich  
vermisst habe.)

- KEIN Internet zwischen  
7Uhr abends und 7Uhr morgens, und  
wenn möglich, keine Internet für die  
vollen zehn Tage. Wenn es allerd-  
ings für berufliche und geschäftliche  
Aktivitäten absolut notwendig ist, kann  
der Computer genutzt werden, aber  
nur zwischen 7 Uhr morgens bis 7 Uhr  
abends (bzw. je nach ihren Geschäfts-  
szeiten) Es ist enorm wichtig, diese  
harten Restriktionen bei Internet und  
Computer vorzugsweise für mind. 12  
Stunden einzuhalten. Und stellen Sie  
sicher, dass die Nutzung auf wirklich  
rein berufliche und geschäftliche Ver-  
wendung beschränkt ist.

- Kein Facebook (oder ähnliche  
Obsessionen). Hierzu gehört auch nach  
Twitter, YouTube, Etsy, SlickDeals,  
Mayspace usw.

- Hier ist ein weiterer schwi-  
eriger aber hilfreicher Trick. Schalten  
Sie das Telefon, den iPad, den Com-  
puter etc. um 7 Uhr morgens komplett  
aus. Das heißt, auch alle Beleuchtun-  
gen auf irgendwelchen Bildflächen  
(Screens) sollen außerhalb ihrer  
Bürozeiten ausgeschaltet sein

- Kein Nachrichten-Radio.  
Das ist für mich sehr schwer. Ich liebe  
es morgens NPR zu hören. Denn es  
ist sehr wichtig, in diesen zehn Tagen  
keine Nachrichten zu hören. Radio ist

lediglich, vorzugsweise für ganz sanfte  
Musik erlaubt, also nichts Aufregendes  
oder Inspirierendes.

**Einige optionale, aber hilfreiche  
Dinge, die sie evtl.während dieser  
„Fastenzeit“ einsetzen könnten**

- Ein normaler Uhren-Wecker  
(sehr wichtig, falls Sie sich normaler-  
weise von ihrem Telefon wecken  
lassen) Da ja alle anderen Bildschirm-  
flächen während der 12 ruhigen Stun-  
den abgeschaltet sind, ist ein alternati-  
ver Weckalarm sehr sinnvoll.

- Ein Festnetz-Telefon. Erin-  
nern Sie sich daran ? Das ist zwar nicht  
unbedingt notwendig, aber im Fall  
eines Notfalls doch sehr wichtig. Ich  
schätze beispielweise die Möglichkeit  
mit Freunden oder meiner Mutter zu  
telefonieren, ohne alle anderen Geräte,  
wie Internet, Mobile etc. einzuschalten.  
(Wahrscheinlich würde es mir dann  
auch schwer fallen, nicht doch ein paar  
Apps nachzusehen) Der Punkt ist :  
Wenn Sie ein Telefon benutzen, treten  
sie nur auf die gute alte Weise per Fest-

netz in Kontakt (Voice-by-Voice)

**Ein gutes Buch etc. Das ist ein Muß**

Während Sie sich und ihre Sinne  
entschleunigen, wird es ihnen insbe-  
sondere am Anfang Schwierigkeiten  
bereiten, sich aus unserer konstant  
lauten, geschwätzigen Welt und den  
ständigen Reizen zurückzuziehen. Ich  
selbst fühlte mich auch ruhelos und  
gelangweilt, wusste nichts mit mir  
anzufangen.

Aber das bleibt nicht aus. Es ist  
der Teil unseres Rückzuges aus der  
gewohnten Schnelllebigkeit.

Während dieser Zeit ist es wich-  
tig, sich mit Dingen zu beschäftigen,  
die man sonst nicht tut. Machen sie  
einen langen Spaziergang, trinken Sie  
gemütlich Tee auf dem Balkon oder  
im Garten und betrachten sie die Welt  
um sie herum mit wachen Augen.  
Probieren sie ein neues Hobby aus :  
Stricken, ein Buch –nur zum Vergnü-  
gen- lesen, lesen sie ein Fachbuch,  
rufen Sie vielleicht ihre Schwester an,  
reinigen sie das Badezimmer, zeichnen

„Hört ihr das ständige Brummen unserer  
elektronischen Geräte, die wir alle ständig  
nutzen. Doch was macht diese konstante  
„Verbindung“ zur Außenwelt wirklich mit uns.  
Wir sind allein in unseren Räumen „scheinbar  
verbunden mit Millionen anderen“ aber in  
Wirklichkeit doch allein.





sie usw. Genießen Sie die „langsamen“ Augenblicke ohne Technologie und Hintergrund-Geschwätz

Zuletzt und das ist wichtig: Besorgen Sie sich ein Schreibheft als Tagebuch. In dieses halten sie jeden einzelnen der zehn Tage schriftlich fest. Beschreiben Sie ihre Gefühle, welche Gedanken kommen hoch und was sie vermissen oder nicht vermissen von der Technik, von der sie „fasten“. Fertigen sie ein Protokoll

über ihre Emotionen, ihre Träume und auch ihre Ängste an. Es ist hilfreich, ihre Fortschritte zu messen.

„Hört ihr das ständige Brummen unserer elektronischen Geräte, die wir alle ständig nutzen. Doch was macht diese konstante „Verbindung“ zur Außenwelt wirklich mit uns. Wir sind allein in unseren Räumen „scheinbar verbunden mit Millionen anderen“ aber in Wirklichkeit doch allein.

Wenn wir nun alles ausschalten,

was wird passieren ? Werden wir uns allein fühlen ? Aber ja, wir sind es. Wir sind alle allein in unseren Räumen. Vielleicht wird uns die digitale Trennung zunächst ängstigen und uns nicht gefallen. Vielleicht entdecken wir jedoch die wirklichen, echten und ausfüllenden zwischenmenschlichen Verbindungen wieder. Das wäre es die Sache WERT.

Die Autorin kann unter bayless. Diana@gmail.com kontaktiert werden.

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

#### 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, Pullichamakkil, Thattekad P. O, Kothamangalam.
3. Sri.Jose Sebastian Parathottathil, Mannackanadu P .O, Kottayam.
4. Smt. Swapna Benny, Pampackal,50, 483 A, Ponayil, Kochi – 24

I, Benny Thomas, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Kochi  
28.02. 2013

Benny Thomas

Publisher





# ENTSPANNUNG für das GESICHT

## Die Ayurvedische Gesichtsmassage

**S**tress bestimmt in der ein oder anderen Form unser tägliches Leben. Er ist ein unausweichlicher Teil unseres Alltages geworden. Und leider eine der häufigsten Ursachen für Krankheit oder sogar Tod. Unser täglicher Stress kann sich auch in unserem Körper bemerkbar machen

und viele Probleme bereiten. Übermäßiger Stress lässt sich selbst im Gesicht ablesen. Stress verspannt die Gesichtsmuskulatur. Daraus resultiert häufig ein angespannter, verkniiffener Gesichtsausdruck. Wenn die Gesichtsmuskeln jedoch durch ständigen Stress angespannt sind, verlieren sie ihre natürliche Elastizität und es entstehen

Falten. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die Menschen heutzutage schon in jungen Jahren teilweise alt und faltig aussehen.

Genau hier setzt die Ayurvedische Gesichtsmassage an – an Gesichtsmuskeln und Bindegewebe. Bei der Massage wird ein Gesichtsmassage-Öl aufgebracht und über bestimmte



Druckpunkte im Gesicht angewendet. Dies unterstützt den Hautstoffwechsel und es wird wieder ein natürliches Gleichgewicht hergestellt.

Die Ayurvedische Gesichtsmassage unterstützt die sogenannte Entgiftung der Gesichtsmuskeln. Sie entspannt und entfernt Blockaden. Die Massage verjüngt das Gesicht. Eine regelmäßige Massage kann sogar die Zornesfalten verschwinden lassen und eine gesunde Gesichtsfarbe unterstützen. Auch Lymphe und die Blutzirkulation werden stimuliert.

Zu Hause kann man andere Personen um eine Massage bitten, oder man kann auch anderen eine Massage geben. Bei der Gesichtsmassage ist zu beachten, dass es verschiedene Zonen und Druckpunkte im Gesicht gibt, die

5. Nun die Fingerspitzen der Zeigefinger zwischen Nase und etwa der Mitte der Oberlippe plazieren. Dies ist der Ushtra Marma Punkt. Leicht pressen. Dann von diesem Punkt nach beiden Seiten der Mundwinkel ausstreichen, danach unter den den Jochbeinen bis hoch zu den Ohren, über die Ohren, dann zur Stelle, wo die Ohren den Kopf berühren zum Warzenfortsatz des Ohrläppchens. Zweimal wiederholen.

6. Halten und stützen Sie die linke Kopfseite mit der linken Hand. Den rechten Mittelfinger direkt über der Nasenwurzel (Basis der Nasenflügel) plazieren. Dieser Punkt heißt Nasa Marma. Hier in kleinen Massagekreisen hinauf zum prominenten Punkt hinter den Ohrläppchen streichen.

Zweimal wiederholen.

7. Hier gleiche Massage wie zuvor. Allerdings beginnt die Massage am Ganda-Marma-Punkt etwa mittig zwischen den Augen und Nasenflügel.

8. Mit Zeigefinger und Daumen am inneren Ende der Augenbrauen mit leichtem Zupfen beginnen und am äußeren der Augenbrauen enden.

9. Streichen Sie von der Nasenspitze etwas bis zum Bereich des dritten Auges, das sich etwa mittig zwischen den Augenbrauen befindet. Das ist der Ajna-Marma-Punkt. Massieren Sie diesen Bereich für zwei Minuten leicht im Uhrzeigersinn.

10. Stirnmassage. Führen Sie Zick-Zack Bewegungen von der einen zur anderen Seite durch. Wiederholen von rechts nach links und links nach rechts.

Unser täglicher Stress kann sich auch in unserem Körper bemerkbar machen und viele Probleme bereiten. Übermäßiger Stress lässt sich selbst im Gesicht ablesen. Stress verspannt die Gesichtsmuskulatur

mit den tiefer liegenden Gewebsschichten und Organsystemen verbunden sind.

Die Technik der Ayurvedischen Gesichtsmassage

1. Warmes Öl auf die Handinnenflächen applizieren und das Gesicht mit leichten Streichungen massieren. Man beginnt in der Kinnmitte und massiert seitwärts und nach oben.

2. Legen Sie die Finger etwa in Höhe des Rachens und die Daumen auf die seitliche Wangenlinie. Bitten Sie die zu massierende Person, den Mund leicht zu öffnen und massieren Kinn und Hals mit leichtem Druck.

3. Plazieren Sie die Daumen am Rachen bzw. am Kinn den Zeige- und Mittelfinger unterhalb der Halslinie. Bringen Sie Druck auf den oberen und inneren Bereich des Rachens. Leicht im Uhrzeigersinn kreisen. Dieser Punkt nennt sich Shanka Marma. Zweimal wiederholen.

4. Der Zeigefinger wird zwischen Unterlippe und Kinnspitze plazieren. Der Mund soll leicht geöffnet sein. Hier leicht im Uhrzeigersinn kreisen. Zweimal wiederholen.







# ERNÄHRUNG





# WÄHLEN SIE DAS RICHTIGE ESSEN FÜR SICH.

**E**s ist von großer Bedeutung, was wir essen. Ebenso ist es für unsere Gesundheit wichtig wo, wie und wann wir essen. Das einzigartige Konzept Ayurvedischer Ernährung besteht darin, den Menschen als Individuum mit in Betracht zu ziehen. Ayurvedisches Essen bezieht sich auf die jeweilige Person, ist „Personenspezifisch“ Einige Richtlinien, wie man für sich die richtige Nahrung findet:

Essen Sie gemäß Ihres Alters und

der körperlichen Verfassung.

Essen sie frisches und saisonales Gemüse und Obst Essen sie frisch gekochtes und warmes Essen. Dies stärkt Agni, verbessert die Verdauung und reduziert überschüssiges Kapha und Vata (Agni – Verdauungskraft)

Das Essen muss ausreichend ölig und feucht sein (nicht jedoch frittiert). Dies verbessert den Geschmack, unterstützt Agni und baut Gewebe auf.

- Befassen Sie sich mit der Kombination von Zutaten und kombinieren Sie nie die falschen Zutaten. Zum

Beispiel: Honig und Butter bzw. Ghee in gleicher Menge ist giftig und saure Früchte bringen Milch zum Gerinnen.

## **Beschaffenheit des Essens**

Im Ayurveda wird Nahrung mit verschiedenen Charakteristika beurteilt. Bevor man sein Essen zubereitet, sollte man die Beschaffenheit beachten.

**1. Prakriti:** Die Grundbeschaffenheit der Nahrung. Beschreibt den Geschmack (rasa), Wirkstoffgehalt, Aktion vor und nach der Verdauung.



Geschäftiges und hektisches Leben, lässt uns oft wenig Zeit täglich zu kochen. Man tendiert dazu große Mengen zu kochen und den Rest einzufrieren

Zum Beispiel: Udad dal und Weizenkörner sind schwer und unterstützen deshalb Vata. Mung dal und Hirsekörner sind leicht und unterstützen somit Kapha.

**2. Karana:** Weiterverarbeitete Nahrung. Die Beschaffenheit der Nahrung verändert sich durch Verarbeitung. Zum Beispiel wird Korn durch Röstung leichter, während Milch durch Ausdampfung schwerer wird.

**3. Samyoga:** Das Prinzip der Kombination von Essen. Durch die Kombination Zutaten, verändern sich die Eigenschaften: Honig und Ghee in gleicher Menge ist giftig. Saure Früchte kombiniert mit Milch, bringt die Milch zum Gerinnen.

**4. Rashi:** Die Essensmenge. Leichte Nahrung soll in größeren Mengen gegessen werden, schwerere in kleinen Mengen.

**5. Desha:** Das Umfeld in dem die Nahrung angebaut und kultiviert wird. Die Qualität wird hierdurch beeinflusst.

**6. Kala:** Einfluss von Zeit auf die Qualität der Nahrung. Reifes- und unreifes Essen ist von unterschiedlicher Qualität. Eine unreife Mango ist sauer, eine reife ist süß. Nahrung wie zum Beispiel fleisch verdorbt und wird ungenießbar und giftig, wenn es zu lange aufbewahrt wird.

**7. Upayogasamstha:** Die Richtlinien von Nahrung und Essen befolgen. Befolgt man diese Richtlinien nicht, wird das Essen vom Körper anders verwertet:

**a.** Nicht unterwegs, oder beim Gehen essen.

**b.** Nicht zu schnell oder zu langsam essen.

**c.** Nur essen, wenn man hungrig ist.

**8.** Upyokta: Ernährung unter Berücksichtigung

des Individuums. Welche Nahrung ist für den Einzelnen geeignet und welche nicht? So soll zum Beispiel ein Mensch vom Typ Kapha, der noch nie scharfes Essen gegessen hat, nicht direkt damit beginnen sehr scharfe Gerichte zu essen.

### Vorsicht bei industriell verarbeiteten Lebensmitteln

Die heutige Verarbeitung und Präsentation von Nahrung unterscheidet sich stark derer vor einem Jahrhundert. Heutzutage geht es um "Fast Food": vorgepackte Gerichte, die nur wenige Minuten Vorbereitungszeit brauchen.

Verarbeitete Lebensmittel sind voller Fette, Salz und Kohlenhydrate. Der Anstieg an Arterien- und Koronaren Krankheiten in der westlichen Welt ist eindeutig auf diese Form der Fehlernährung zurückzuführen.

Die meisten Produkte werden mit einer Vielzahl Künstlicher Dünger, Hormone und Pestizide erzeugt. Tiere aus der Fleischproduktion erhalten hochdosierte Antibiotika und Hormone.

Aufgrund ihrer anorganischen Beschaffenheit, enthält solches Fleisch toxische Rückstände, die Grundstein für vielerlei Krankheiten sind.

### Tiefgefrorene Gerichte/Tiefkühlkost

Geschäftiges und hektisches Leben, lässt uns oft wenig Zeit täglich zu kochen. Man tendiert dazu große Mengen zu kochen und den Rest einzufrieren. Das Wasser wird beim Einfrieren zu Eis. Eismoleküle nehmen mehr Platz ein, als Wasser, wodurch auch die Restlichen Moleküle der Nahrung zerbrechen.

### ● Konservierte Produkte

Konservierte Produkte sind noch weitaus schlechter als tiefgefrorene, da die meisten Chemikalien, die zur Konservierung verwendet werden, krebserregend sind. Der erhöhte Konsum von Konserven kann zu Krebserkrankungen führen.

### ● Fermentierte Nahrung

Fermentation ist eine beliebte Meth-







Konservierte Produkte sind noch weitaus schlechter als tiefgefrorene, da die meisten Chemikalien, die zur Konservierung verwendet werden, krebserregend sind. Der erhöhte Konsum von Konserven kann zu Krebserkrankungen führen.

ode zur Geschmacksverstärkung. Unsere Ernährung besteht aus einer Vielzahl an fermentierten Produkten: Essig, Alkohol, Sojasauce, Joghurt, Käse, Hefegebäck, eingelegtes Gemüse und Ketchup. Bei der Fermentation werden Organische Stoffe durch Agitation oder verstärkte Aktivität umgewandelt. Bei solchen Produkten hat die Zersetzung bereits eingesetzt bevor wir sie überhaupt zu uns nehmen. Sobald wir solche Produkte zu essen, stören sie die süße oder saure Phase unserer Verdauung erschwert die Verdauung von Scharfem und dämpft den Geist.

Raffinierte Produkte gehören inzwischen zu unserer alltäglichen Nahrung. Durch den Raffinadeproz-

ess gehen wertvolle Ballaststoffe verloren. Ballaststoffe sind wichtig für die Verwertung von Nährstoffen. Die erhöhte Aufnahme von ballaststoffarmen Produkten ist heutzutage einer der Hauptfaktoren der zu Verstopfungen führt. Ebenso verstärkt das Endprodukt des Verdauungsprozesses Vata. So werden zum Beispiel Kinder, die zu viel raffinierten Zucker zu sich nehmen hyperaktiv, da sich ihr Vata erhöht.

### ● Rohkost

Viele Menschen ernähren sich lediglich von Rohkost, da sie glauben, dass das Erhitzen Enzyme, Vitamine und Minerale zerstört. Was sie möglicherweise jedoch nicht wissen,

ist dass Rohkost Vata erhöht. Dies führt zu erhöhter Unruhe, Nervosität und Trockenheit im Körper. Oft kann der Körper Rohkost nicht verdauen, wodurch viele wertvolle Nährstoffe verloren gehen.

### ● Frittierte Speisen

Frittierte Speisen sind so schmackhaft! Doch durch das Frittieren, nimmt das Essen das Fett auf, wodurch es sehr schwer wird. Hierdurch wird es Agni erschwert, solche Speisen zu verdauen. Ebenso erhöht das Frittieren den Säuregehalt. Sobald Fette über den natürlichen Siedepunkt hinaus erhitzt werden, verändert sich ihre natürliche Struktur, wodurch bei Aufnahme, das Krebsrisiko erhöht wird. Frittierfett soll nach einmaligem Gebrauch entsorgt werden, niemals wiederverwerten.

### ● Kohlensäurehaltige Getränke

Carbonated beverages are a fashion today. The carbonation process injects carbon dioxide into flavored, chemically-sweetened water. This enhances the taste but vitiates Vata and produces hyperacidity in the GI tract, a dangerous condition that can result in decreased nutrient absorption, Candida and/or die-off of beneficial intestinal flora.

Carbonisierte Getränke sind heutzutage weitverbreitet. Beim Carbonisieren, wird Kohlenstoffdioxid in chemisch gesüßtes Wasser eingespritzt. Dadurch verbessert sich zwar der Geschmack, jedoch erhöht sich auch der Säuregehalt im Magen-Darm-Trakt. Dies ist gefährlich, da es zu verminderter Nährstoffabsorption, als auch Infektionen führen kann.

### ● Mikrowellen-erhitztes Essen

Microwaving alters the nature of food, which directly affects us. Microwaves break the bonds between food molecules, dispelling its life energy.

Durch das Erhitzen in einer Mikrowelle, verändert sich die Struktur der Nahrung. Mikrowellen zerstören die Bindungen zwischen den Molekülen



## Heiße

### Gewürzmilch

Zubereitungszeit 10 Minuten

#### Zutaten

1 Tasse Milch

2 Teel. Ghee (geklärte butter)

1 gut gehäufter Teel. Koriander  
Pulver

#### Zubereitung

Milch und Ghee in einem  
kleinen, offenen Topf erhitzen.  
Anschließend Korianderpulver  
hinzufügen und gut umrühren,  
fertig. Dieses Getränk reduziert  
Pitha

# Milch-Drinks!

## Heiße

### Milch 2

#### Zutaten

1 Tasse Kuhmilch (Für  
Kapha Ziegenmilch)

1 Tasse Wasser

¼ Teel. Cardamom

¼ Teel. Trockenem Inger

¼ Teel. Nelken

¼ Teel. Kümmel

#### Herstellung

Alle Zutaten in  
einem schmalen Topf  
für ca. 15 Minuten  
simmern lassen.

Abseihen und trinken.

Dieses Getränk ist  
gut den Magen bei  
Verdauungsstörungen.  
Nach dem Essen  
trinken.



## Heiße Muskat-Milch

Zubereitungszeit 10 Minuten

### Zutaten

- 1 Tasse Kuhmilch (für Kapha Ziegenmilch)
- ½ Teel. Geriebene Muskatnuss

### Zubereitung

Milch aufkochen, Hitze reduzieren und die geriebene Muskatnuss hinzufügen. Für etwa 5 Minuten simmern lassen und abseihen.

Eine gutes Getränk zur Nervenberuhigung oder bei Schlaflosigkeit. Es wird auch bei Sommerdiarhö angewendet. Ebenso für gelegentlich bei Kapha.



## Heiße Milch mit Caffix (Kaffee-Ers.)

Zubereitungszeit 10 Minuten

### Zutaten

- 1 Tasse Kuh-, Ziegen oder Sojamilch Milch
- 1 Tasse Wasser
- 2 Teel. Caffix, Getreide o.ä.
- ¼ Teel. getrockneten Ingwer (nur für Kapha)

### Zubereitung

Milch und Wasser in einem schmalen Topf aufkochen. 1 Teel. Caffix etc. in 2 Gefäße geben und heiße Milch und Wasser zugeben, etwas Zucker und Gewürz dazu und umrühren.

Dieses Getränk nimmt man nach dem Essen zu sich. Es kann noch Zimt, Cardamom, Muskatnuss oder Nelke nach Geschmack hinzugefügt werden. Diese Gewürze sind hervorragend für Vata, Kapha und Pitha geeignet. Für Pitha insbesondere Zimt/und/oder Cardamom

## Heiße Ingwer Milch

Zubereitungszeit 10 Minuten

### Zutaten

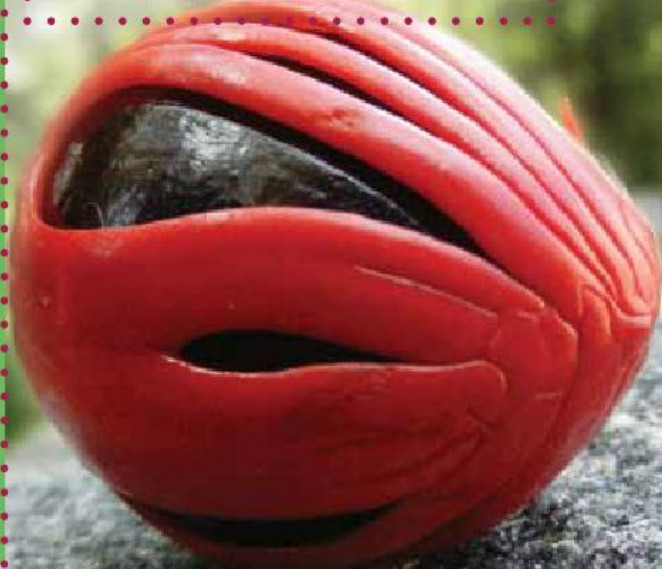
- 1 Tasse Kuh oder Ziegenmilch (Ziegenmilch für Kapha, Kuhmilch für Vata)
- 1 Tasse Wasser
- 1 Teel. frisch zerdrückte Ingwerwurzel
- 3-4 Cardamom-Samen
- 1 Teel. Ghee (geklärte Butter)

### Zubereitung

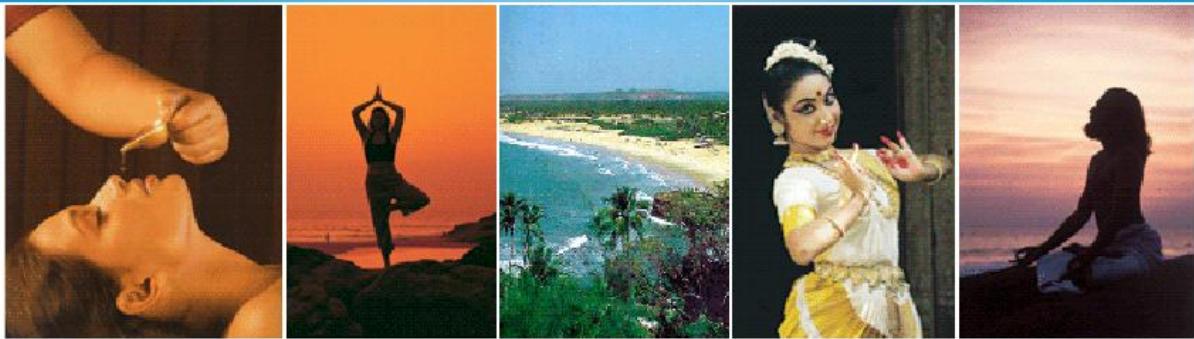
Milch, Wasser, Cardamom und Ingwer in ein schmales Kochgefäß geben.

Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann sofort Hitze reduzieren und für weitere 5 Minuten simmern lassen. In eine Tasse füllen und mit Ghee verrühren.

Dieses Heißgetränk beruhigt Vata und eignet sich gut zusammen mit ayurvedischer Medizin, welche vor dem Zubettgehen einzunehmen ist. Wenn man ¼ Teel. Getrockneten Ingwer oder frischen Ingwer und Ziegenmilch verwendet dient das Getränk der Beruhigung von Kapha.







**NAMASTHE,  
HERZLICH WILLKOMMEN IN KERALA**

was ist für Sie Glück?

Aufs Meer schauen und frische Luft einatmen? Über den Kopf gestreichelt zu werden und in sich ruhen? Sich verwöhnen zu lassen und genießen zu können? Ich meine, dass Glück immer und überall möglich ist. Dass es eher im Kleinen als im Großen liegt. Und dass Sie oft gar nicht lange suchen müssen, um es zu finden. Vorausgesetzt Sie laufen wach durchs Leben, mit einer offenen Wahrnehmung.

Mit meinen Ayurveda-Reise angeboten ins südindische Kerala kommen Sie dem Glück bereits ein schönes Stück entgegen. In jedem dieser wunderschönen Urlaubresorts kümmert man sich liebevoll und intensiv um Ihren Körper, Ihre Gesundheit und letztendlich auch um Ihre Seele. Und Sie sind es, die sich für einen gesunden Lebensstil entschieden haben.

**Indian Tour Planners**, eine Agentur speziell für Ayurveda-Reisen, war schon immer meine große Vision.

Als ich mich im Jahr 2000 dazu entschloss, in Deutschland zu leben, begann ich meinen Traum zu setzen. Herzlichen Dank für die Unterstützung und Energie an alle, die dabei geholfen haben.

Warum ist **Indian Tour Planners** heute so einzigartig? Deshalb auch, weil alle von mir ausgewählten Resorts, Ayurveda-Zentren aber auch Sehenswürdigkeiten in Kerala für mich immer schon ein Stück lebenswerte Heimat

verkörpern. Wieder besuchte ich die verschiedenen Hotels und Einrichtungen, ließ mich behandeln und durfte erkennen, welche Unterschiede und verschiedene Ambiente die gleichen wohltuenden Ergebnisse brachten. Jedes Domizil, so fand ich heraus, überzeugt mit seinem eigenen Reiz.

Und doch gibt es Gemeinsamkeiten in allen Resorts: so stehen verschiedene Ayurveda-Kuren zur Wahl; es werden ausgesuchte, erlesene Öle für Massagen und Bäder verwendet; dazu ayurvedische Medikamente meist aus eigenem Kräutergarten und Hausapotheke zusammengestellt, Yoga- und Meditationskurse angeboten und nach einem persönlichen Speiseplan gekochte ayurvedische Mahlzeiten serviert. Ob Sie nun einen Urlaub mit oder ohne Ayurveda-Kur wünschen, wir beraten Sie. Rufen Sie doch einfach bei uns an – auch wenn es mal nicht um Urlaub geht.





Unser herzlicher Dank geht zu allererst an Sie: Ihre Unterstützung, Ihre Hilfe und Ihr Zuspruch waren es, die uns in den vergangenen Jahren begleitet haben. Und angespornt haben:  
Denn wir möchten uns revanchieren und Sie diesmal zu ganz neuen Zielen in Indien einladen.

Wir, die Indian Tour Planers, sind eine der aufstrebendsten Reiseagenturen mit Schwerpunkt Indien. Wir bieten Ihnen einen komplett auf Ihre Wünsche abgestimmten Service und unser neues und einzigartiges Reiseprogramm. Schauen Sie doch mal rein: Auf Sie warten wunderschöne und einmalige Erlebnisse in Indien. Allen voran im Staate Kerala mit seinen phantastischen Angeboten an Ayurveda und Gesundheit, an Kultur und Natur, an Meer und Menschen.

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

**Schauen Sie doch einfach mal in unsere website rein.**

Unsere Touren haben wir für Sie so geplant, dass sie einen tiefen Einblick in das faszinierende Leben Keralas bieten. Wir werden Ihre kostbare Urlaubs-Zeit mit hochwertigen und wunderschönen Eindrücken füllen und Ihnen ein ganz persönliches Reiseerlebnis schenken. Eben rundum abgestimmt auf Ihre Vorstellungen, Wünsche und Erwartungen.

**Kommen Sie mit!**

Wir laden Sie ganz herzlich ein. Egal, ob Sie bei einem Ein-Tages-Trip mitmachen oder bei unserer großen 13-tägigen Indien-Rundreise. Wir freuen uns schon sehr auf Sie. Und wir versprechen Ihnen: Nach Hause kehren Sie um ein ganzes Stück reicher geworden an wunderschönen Reise-Erfahrungen.

**Indian Tour Planners**

Herr Vinod Chandrasekharan Nair  
Gaißacher Str. 3  
81371 München, Germany  
Tel/Fax : + 49 - 89 - 533824  
mail@indiantourplanners.com

**ITP Tourism Managers Pvt Ltd**

C-22, Sankar Lane Sasthamangalam,  
Trivandrum-10, Kerala, India  
Tel/Fax : 0091 - 471 - 2720260  
mail@indiantourplanners.com







## schöne Kerala

### Experience Old World Goan Hospitality & Elegance, Romance & Charm of a Bygone Era at Our...

- Three Fine Heritage Hotels.
- Fully Equipped Conference Hall in Art Gallery
- Charming Verandah Restaurant serving Goan, Continental & Indian Cuisine
- Fully furnished Service Apartments

Panjim Inn



R  
o  
m  
a  
n  
c  
e

Nostalgia



Panjim Peoples'



C  
h  
a  
r  
a  
c  
t  
e  
r



Panjim Pousada



Charm



Fontainhas

Colonial



WelcomHeritage Panjim Inn,

E - 212, 31st January Road, Fontainhas, Panjim, Goa - 403001.

Tel: (91-832) 2226523, 2435628, 2221122, Fax: (91-832) 2435220

Website: [www.panjiminn.com](http://www.panjiminn.com) E-Mail: [panjimin@bsnl.in](mailto:panjimin@bsnl.in)



In Patan there is a structure called Rani Ki Vav. An elaborate step-well. So ornate are its walls, it almost feels like one is in a temple.

I asked for the architect's name and no one seemed to know. I asked about the sculptors. Even their names were unknown. Here, art precedes the artist. The creation is above the creator!

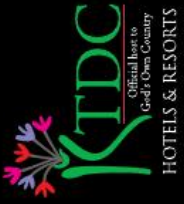


02041 1385



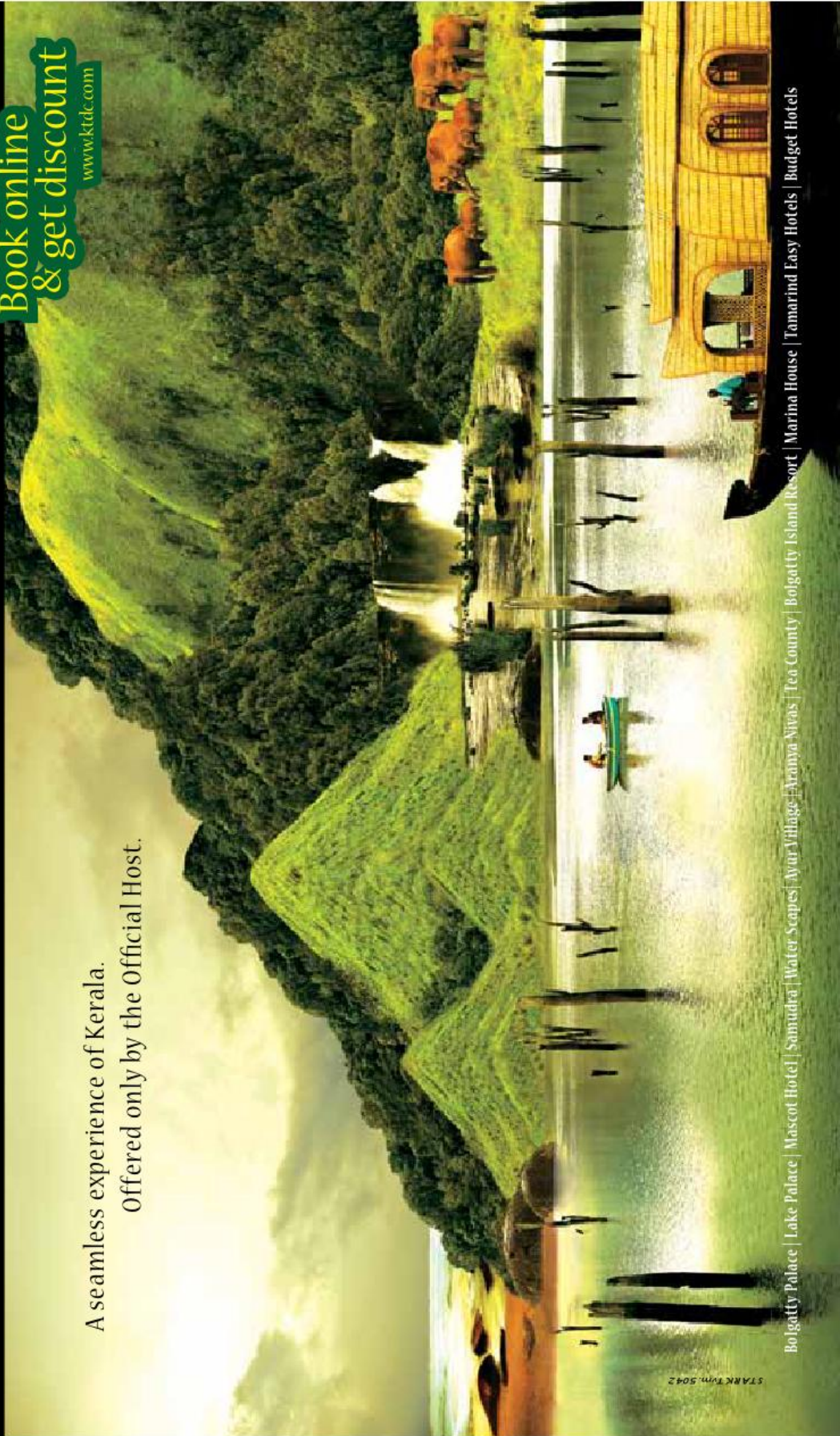
Over 30 properties across the beaches, backwaters, hill stations, wildlife sanctuaries and islands of Kerala  
Exclusive tour packages | Authentic Ayurveda | Comprehensive MICE facilities

Central Reservations, KTDC Hotels & Resorts Ltd., Mascot Square, Thiruvananthapuram 695 033, Kerala | Phone: +91-471-2316736 | Email: centralreservations@ktdc.com



Book online  
& get discount  
[www.ktdc.com](http://www.ktdc.com)

A seamless experience of Kerala.  
Offered only by the Official Host.



STARK TM, 5042

Bolgatty Palace | Lake Palace | Mascot Hotel | Samudra | Water Scapes | War Village | Aranya Nivas | Tea County | Bolgatty Island Resort | Marina House | Tamarind Easy Hotels | Budget Hotels