

Ausgabe 10/Heft 1 März/Mai 2014 Preis

₹50 | € 4,80

Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

Wohlfühlen im Alter – Vital und mobil im reifen Lebensalter

– Der Weg mit Ayurveda

Meditation Das Tor zur Balance

– Gleichgewicht finden

SPA's

für Wellness und Gesundheit



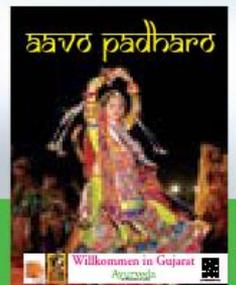
ayurvedamagazine.org



AN FM MEDIA PUBLICATION

Herausgabe in Zusammenarbeit mit

Andhra Pradesh
TOURISM
everything's possible!



KALARI KOVILAKOM

DER EINSTIGE KERALA KÖNIGS-PALAST WURDE ZU EINEM "PALAST FÜR AYURVEDA"

* National anerkannte Behörde für Krankenhäuser und Gesundheitspflege-Anbietern (NABH) Akkreditiertes Hospital für Ayurveda-Heilung.



Gibt es einen Königsweg für tiefgehende Heilung? Wir glauben daran !

Kalari Kovilakom ist ein eleganter Palast für Ayurveda, vielleicht der erste und einzige seiner Art. Das Angebot dieser renommierten Einrichtung besteht aus verschiedenen intensiven Gesundheits- und Wohlfühlprogrammen, die auf den klassischen indischen Ayurveda-Wissenschaften basieren. Dabei wird größter Wert auf Authentizität gelegt. All das in einem prächtigen, palastartigen aufwändig restaurierten Ambiente. Hier bietet sich ein wertvolle Chance, die schnelllebigste wELT hinter sich zu lassen und in ein neues Leben einzutauchen und neues Wohlbefinden zu erfahren.

Panchakarma - (Verjüngungskur)

Panchakarma ist eine klassische Fünf-Punkte-Kur zur Revitalisierung und Regeneration. Der Verjüngungs-Prozess ist intensiv und folgt den frühen Ayurveda-Texten, wie der Charaka Samhita und der Sushruta Samhita. Es gibt fünf Basis-Shodanas oder Reinigungs Therapien. Diese sind Nasyam, Vamanam, Virechanam, Vasthi und Raktamoksham. (Nasenbehandlung, Erbrechen*, Abführen, Einläufe und Aderlass)

* wird eher selten ausgeführt

Sthoulyagana Chikitsa (Gewichts-Reduktion)

Die ayurvedischen Kuren zur Gewichtsabnahme haben einen verbesserten Stoffwechsel durch intensive Entschlackung zum Ziel. Die ayurvedische Kost reduziert und beruhigt das überbelastete Kapha/Vata-System. Das Programm beinhaltet u.a. Massagen, medizinierte Dampfbäder, Kräuter-Tees und Yoga und aktiviert den Stoffwechsel auf einmalige Weise und stellt jugendliche Spannkraft und Körpererscheinung wieder her.



KALARIKOVIKAKOM
VENGUNAD
Der Ayurveda-Palast
- Eine CGH Earth Erfahrung



KALARI RASAYANA

Verteilt auf einer weitläufigen Fläche von 8acr. direkt am See voller Kokosnuss-palmen, tropischen Pflanzen und Kräutern bietet Kalari Rasayana 22 elegante Suiten. Der Ayurveda-Bereich hat 11 Behandlungsräume. Die vegetarische Swathic Küche bietet maßgeschneiderte Individual und Gesundheitsprogramme und ist ausgerichtet auf einen Aufenthalt von mind. 2 Wochen. Meditation, Kalari-therapeutisches Yoga, Spaziergänge am Wasser usw. gehen Hand-in-Hand mit den Öl-Therapien, die von einem Ayurveda-Arzt verordnet werden.

Manasanthi – Anti-Stress-Therapie

Die 14-tägigen Kalari Rasayana-Anti-Stress-Programme dienen der Behandlung von Stress-Symptomen wie Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Kopfschmerzen usw., die den heutigen, hektischen Lebensstil begleiten. Manasanthi besteht aus klassischen Ayurveda-Behandlungen, wie Uzhichil (Spezial-Massage-Therapie) Sirodhara (Stirnölguss) und Nasyam (Naseneinlauf und Reinigung). Ziel ist, den Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen und in Balance zu bringen.

Rasayna Chikitsa – Verjüngungs-Anti-Aging-Kur

Das Programm startet mit einer 2-wöchigen Reinigungs Therapie, um die Toxine und Körperschlacken zu entfernen. Erst danach startet das Verjüngungsprogramm mit Medizinierung und Ernährungstherapie. Dies führt zu einer Verlangsamung des Alterungsprozesses und stärkt das Immunsystem. Tatsächlich soll diese Kur dazu beitragen, die Menschen gesund zu erhalten, selbst in einem höheren Alter.



KALARIRASAYANA
VENAD

Die Essenz von Ayurveda
- Eine CGH Earth Erfahrung

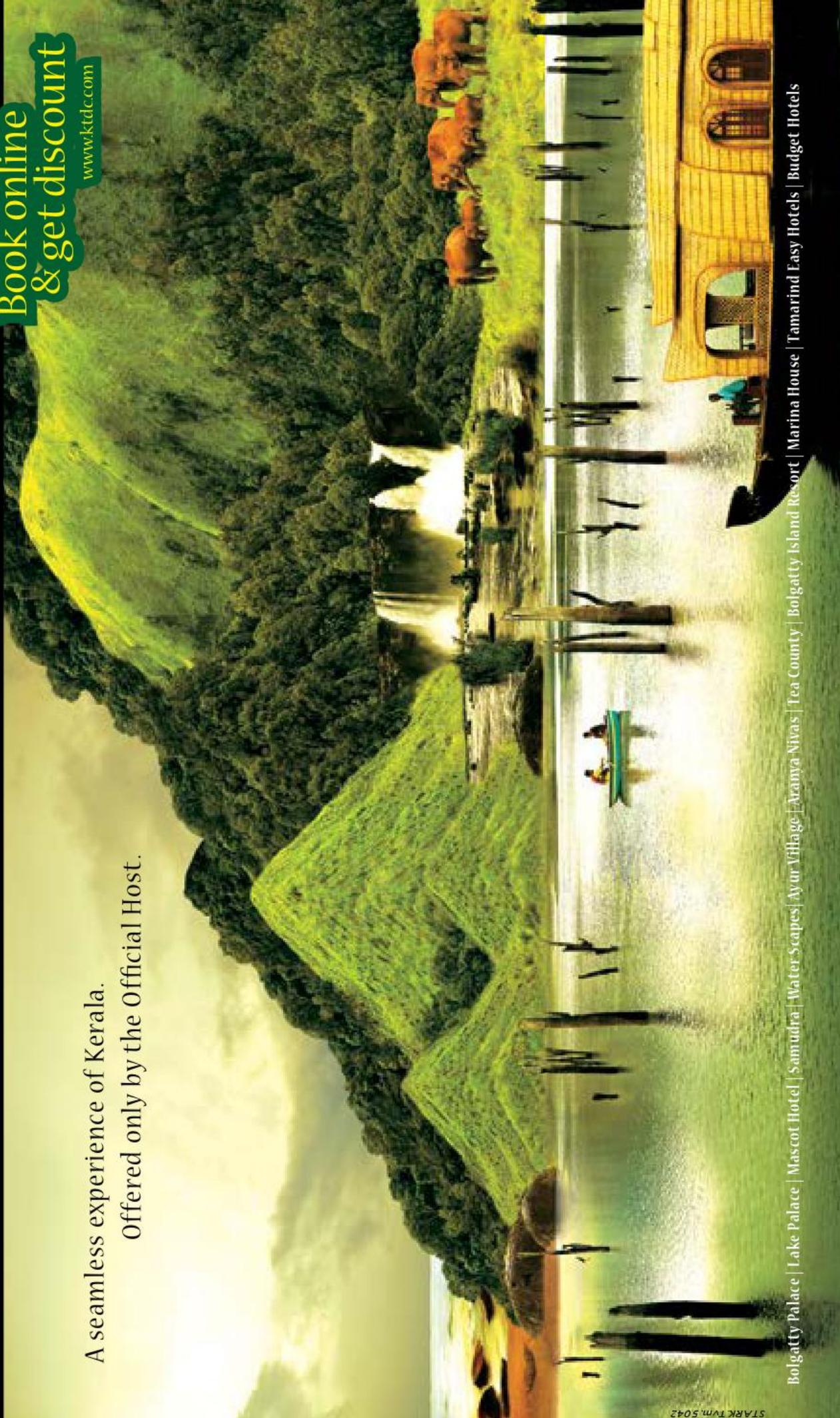
Over 30 properties across the beaches, backwaters, hill stations, wildlife sanctuaries and islands of Kerala
Exclusive tour packages | Authentic Ayurveda | Comprehensive MICE facilities

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



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

Book online
& get discount
www.ktdc.com



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

STARK Tm. 5042



KERG ER/2006/18439

**Herausgeber und
Chefredakteur Hauptschriftleiter**

Benny Thomas

Linguistische Beratung

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

Koordinierungs-Redakteur

Jayadevan AP

Formgebung und Entwurf

Jithin Jacob

Experten-Team

Mrs. S.Jalaja IAS (Retd)
Dr. Madan Thangavelu (Cambridge)
Dr G S Lavekar (Director-General, CCRAS)
Dr K Rajagopalan
Prof. (Dr) K Muraliedharan 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)

BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA : CHICAGO: Vincent Joseph
Mob: 847 299 9954
USA : NEW YORK Vincent Sebastian
Mob: 917 992 9629
USA : CALIFORNIA: Wilson Nechikat,
Ph: 408 903 8997
Canada : Jose Sebastian, Ph: 416 - 509 - 6265
UK : Philip Abraham, Ph: 020 85021281
Switzerland : Dr. George Sebastian, Ph: 527204780
Ireland : Thomas Mathew
Mob: 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 10 5822 5820
Australia : S. Mathew, Ph: 61247026086

BUSINESS ASSOCIATES India

New delhi : Sen Advertising, Mob: +91 9873934663,
0120-2513637
Mumbai : Mohan Iyer, Mob: +91 22 6450 5111
Ahmedabad : Madanan MA, Mob: +91 98980 02522
Hyderabad : Vinod Menon, Mob: +91 08143617672
Trivandrum : Balagopalan, Mob: +91 9544181188
Chennai : C N Ramachandran,
Mob: +91 9841726257
Puducherry : K. Ramasubramanian, +919894977161
Goa : Olavo Edviges Lobo - 9822589237

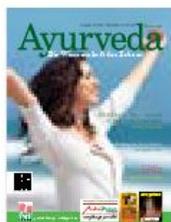
Gemeinsame Wege

Die Welt anerkennt zunehmend die Bedeutung von Ayurveda, Indiens altem Medizin- und Gesundheitssystem. Ayurveda ist ein ganzheitliche Heilkunde und Gesundheitslehre, die effektive Behandlungsmethoden für verschiedene Krankheitsbilder sowie chronische Erkrankungen bietet. Sie begünstigt die Verjüngung des Körpers, hilft bei Stress sowie bei modernen Life-Style- und vielen Zivilisationserkrankungen. Die Reduzierung der Nebenwirkungen ist dabei eines der wichtigsten Attribute von Ayurveda.

Ayurveda hat eine jahrtausend Jahre alte Geschichte und verfügt über ein enormes Wissen, das in den Ayurveda-Klassikern Charaka Samhita, Susruta-Samhita und Ashtanga-Hridaya niedergeschrieben ist. Leider hat dieses indische Gesundheitssystem in den letzten Jahrhunderten, aus verschiedenen Gründen, nicht die ihm angemessene Aufmerksamkeit erhalten. In der jüngsten Zeit wird dem traditionellen System jedoch immer mehr Zuspruch aus allen Teilen der Gesellschaft zuteil und man erkennt seine Zusammenhänge für das menschliche Wohlbefinden. Die Regierung und weitere Institutionen fördern die wissenschaftliche Forschung auf diesem Gebiet. Daraus resultieren regelmäßig neue Heilmittel und Behandlungsmethoden. Eine Zusammenarbeit in Verbindung mit der modernen Medizin (Allopathie) ist auf dem Vormarsch.

Seit seiner Gründung sorgt Ayurveda und Health Tourism für die Bekanntmachung von Ayurveda auf der ganzen Welt. Momentan sind die Magazine in englischer, arabischer, russischer, spanischer und deutscher Sprache verfügbar. Es ist regelmäßig präsent bei der WTM, London, ITB Berlin und Singapur, Arab Travel Mart, Dubai und MITT Moskau und dem Welt Ayurveda Kongress. Auch in Spanien u.v.m ist es bereits gut bekannt. Diese Ausgabe ist Teil unserer Bemühungen, Ayurveda bekannter zu machen. Wir hoffen, dass es die Vorteile von Ayurveda noch bekannter macht und mehr Menschen nützt.

Der Herausgeber



Euro : € 5
USA : \$ 5
UK : £ 3.8
Singapore : S\$9
Canada : C \$7
UAE : Dirham 17
Korea : Won 7500

Geschäftsfuehrung

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

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.



Ayurveda wird oft definiert eher als Weg des Lebens, denn als eine Therapieform oder Behandlungsmethode. Dieses ganzheitliche System behandelt die Ursachen und nicht die Symptome, und zwar auf natürliche Weise. Ayurveda verfolgt und hebt die reinigenden und entgiftenden Behandlungen des Körpers hervor, bietet gleichzeitig Sicherheit, keine Kur-Rückfälle, keine Nebenwirkungen. Er hat auch einen speziellen Augenmerk und Sorgfalt auf die Vorsorge als auch auf die sogenannte Verjüngung (Anti-Aging/Verzögerung der Alterserscheinungen) Kerala Ayurveda ist nicht nur einzigartig bei der Verwendung und Durchführung der Panchakarma-Kuren – den Fünf-Wege-Entgiftungsprozess im Ayurveda-, sondern auch in der Anwendung seiner vielen spezialisierten Physiotherapien und Kräuter-Medizin-Kombinationen, die sich schrittweise in diesem Staat über viele Jahrhunderte entwickelt haben. Kein Wunder, das Menschen von überall auf der Welt in diese kleine Ecke Indiens, genannt Kerala kommen, um von den Vorzügen von Ayurveda zu profitieren.

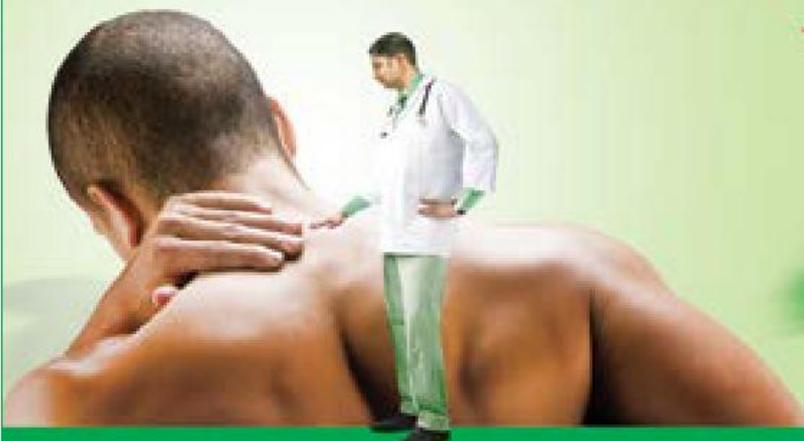
Lord Parasurama, die sechste Inkarnation von Lord Vishnu, der der Geschichte nach, das Land von Kerala vom Ozean erobert hat, brachte die „Ashtavaidyas“ – die Ayurveda-Ärzte nach Kerala, die für Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen sorgen sollten. Diese Benennung „Ashtavaidyas“ (ashta-acht) ist zurückzuführen auf die

acht Zweige des Ayurveda, in denen sie kompetent waren. Die „Eledathu Thaikkattu Moos-Familie“ ist eine der bekanntesten unter dieser seltenen Tradition der Ashta Vaidyas. Die Familie hat seitdem einen wesentliche Beitrag zur Weiterentwicklung des Ayurveda gemacht und diese Sage ist bis heute unendlich in ihrer ganzen Glorie. Die Geschichte bestätigt die vorzüglichen Leistungen der „Thaikkattu Moos“ Ärzte, da ihre Behandlungen bei den Königen und den Adligen der Bygone Ära sehr begehrt waren, ebenso wie bei den vielen einfachen Leute, die deren wunderbaren heilenden Fähigkeiten erfahren haben.

Die Vaidyaratnam Gruppe wurde 1941 gegründet als Vaidyaratnam Oushadhasala Pvt.Ltd. in Ollur Thaikkattussery, nahe Thrissur in Zentral Kerala, mit dem Ziel, der damaligen kränklichen Gesellschaft hochwertige Medizin bereitstellen zu können. Weiterhin sollten die besonderen Behandlungen-Formen der „Eledathu Thaikkattu Moos-Familie“ für die Verbesserung der allgemeinen Gesundheit bekannt werden. Vaidyaratnam Nursing Home wird 1955 etabliert mit dem Angebot aller Behandlungsformen in authentischen Form, zur Zeit bestehend als 150-Betten Haus, ausgezeichnet mit dem spezial „Green Leaf“ und ISO-zertifizierten Ayurveda-Nursing-Home (Kranken-Pflegeheim). Die Effizienz der Behandlungen basiert auf der Leistungsfähigkeit der Ayurveda-Medizin-

er und Therapeuten. Hoch qualifizierte Fachleute sind seit Jahren führend –und widmen sich auch der wissenschaftlicher Praxis- bei den Behandlungen und Therapien in Vaidyaratnam. Hier werden wirksame Behandlungen für verschiedene Gelenkerkrankungen, wie rheumatoide Arthritis und Osteo-Arthritis, Rücken-und Wirbelsäulenproblemen, wie z.B. Spndylose, für Hauterkrankungen, wie Schuppenflechte, Magen-Darm-Erkrankungen, gynaekologische und menstruelle Beschwerden und verschiedene Life-Style- und Zivilisationserkrankungen angeboten.

Als einen Beitrag zur weiteren Erhebung von Ayurveda, bietet das Vaidyaratnam Ayurveda College eine qualitative Ayurveda-Ausbildung an. Vaidyaratnam Ayurveda Foundation, ein von der Indischen Regierung anerkanntes „Centre of Excellence“ im Ayurveda-Forschungs-Bereich mit Vaidyaratnam Herbal-Gärten, Vaidyaratnam Publikationen und zwei weiteren Medizin Manufakturen mit Namen Thaikkattuu Moos Vaidyaratnam Oushadhasla Pvt. Ltd. in der Nähe von Thrissur und Ashtavaidy-an Thaikkattu Moos Vaidyaratnam Oushadhasala Pvt. Ltd. in Pollachi, Tamil Nadu wurden ebenfalls gegründet. Das Vaidyaratnam Ayurveda Museum stellt die Geschichte und Entwicklung von Ayurveda nach, -(wahrscheinlich das erste dieser Art in der Ayurveda-Welt) ist die neueste Ergänzung dieser langen Liste.

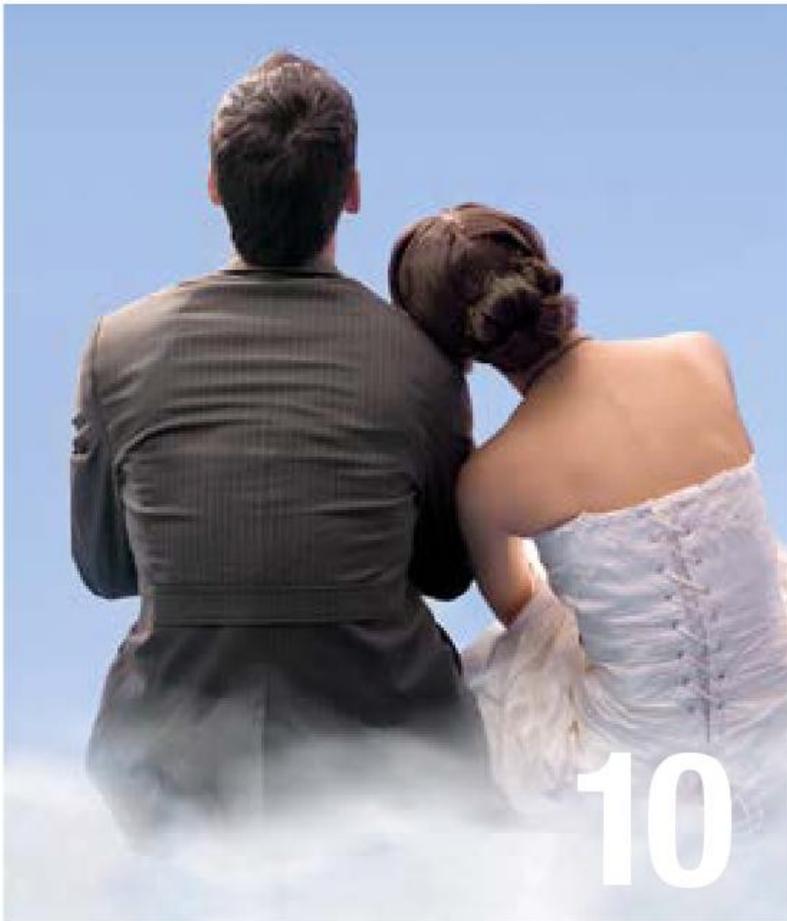


Lassen Sie sich berühren vom „Ashtavaidya-Touch“

Im Vaidyaratnam Nursing Home bieten wir spezielle Ayurveda-Therapien und Behandlungen an bei Gelenkerkrankungen wie Cervikale Spondylose, Bandscheiben- Probleme, Osteo-Arthritis und weitere chronische Beschwerden. Fachärzte sind darauf spezialisiert individuelle Behandlungen für unterschiedliche Fachgebiete durchzuführen. Alle Behandlungen werden in Übereinstimmung mit der Ashtavaidya Tradition durchgeführt. Führen Sie ein gesundes Leben mit „Ashtavaidya“

VAIDYARATNAM
NURSING HOME

Vaidyaratnam Road, Ollur-Thaikkattussery, Thrissur, Kerala, India - 680 306
Tel: +91 487 2432832, 2357367; Fax +91 487 2354598
E-mail: nursinghome@vaidyaratnammoos.com; Web: www.vaidyaratnammoos.com



CONTENTS

- 15** Unbegrenzte Möglichkeiten :
Ayurveda wächst rasant
- 19** Wohlfühlen im Alter Vital und mobil im reifen Lebensalter
- 28** Natürliche Schönheit
- 32** Die richtige Ernährung für ein starkes Immunsystem
- 36** GOKSHURA
(Tribulus terrestris)
- 40** Meditation
Das Tor zur Balance
Gleichgewicht finden
- 46** Reiki
– Universelle Lebensenergie
- 50** SPA's für Wellness und Gesundheit
- 56** Spondylosis
Der SCHMERZ im Nacken





Von Avani Sukhadia
www.Ayurveda-Sedona.com
Authentischer Ayurveda in Sedona, AZ

Ayurveda für Kinder

• **Täglich Abhyanga vor dem Baden unterstützt das kindliche Immunsystem ganz besonders. Beruhigt das Nervensystem und schützt vor Keimen. Ein Tropfen Sesamöl in die Ohren verhindert entzündete Ohren.**



Entweder sind wir Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten oder gute Freunde – wir möchten unseren „kleinen Stern“ leuchten sehen, sicherstellen, dass es ihm gut geht! Ayurveda hat einen speziellen Zweig der Kindermedizin, der unter dem Namen Bala Tantra oder Kaumarabhritya bekannt ist. Diese alte Lehre bietet einfaches und natürliches Wissen und Klugheit, um die Kinder in unserer schnelllebigen Welt gesund und glücklich zu erhalten. Sorgen Sie für eine konsequente tägliche Routine – Frühes Aufstehen, frühes Zubettgehen und gesunde Mahlzeiten in Harmonie mit der Natur sind die Grundlagen für

gute Gesundheit. Kinder spüren die Sicherheit und Vertrauen und Stressreduzierung, wenn sie ihren Tagesablauf kennen.

Warme Öl-Massage - Täglich Abhyanga-Massage vor dem Baden unterstützt das kindliche Immunsystem ganz besonders. Beruhigt das Nervensystem und schützt vor Keimen. Ein Tropfen Sesamöl in die Ohren verhindert entzündete Ohren. Diese wenigen Minuten sanfter Berührung erhöht die Bindung und Zuneigung, die Kinder suchen.

Frisch gekochtes, gesundes, bekömmliches Essen – Warme, nahrhafte Mahlzeiten, wie z.B. Cerealien, gedämpfte Früchte,



Die Autorin kann kontaktiert werden unter : avani@ayurveda-sedona.com

Gemüsesuppen und Kicharies versorgen sie mit essentiellen Nährstoffen, die gut zu verdauen sind. Kleine Portionen von verdauungsfördernden Gewürzen, wie Kumin, Fenchel, Zimt und Kurkuma entfernen Toxine.

Honig & Ingwer-Hausrezept – Roher, organischer Honig ist hilfreich, um überschüssigen Schleim zu entfernen und Ingwer stärkt das Verdauungsfeuer. Ein täglicher Teelöffel dieser Kombination (plus eine Prise Kurkuma) unterstützt die Abwehr von Erkältungen, Grippe und Allergien.

Warme Milch – Ayurveda anerkennt die nährenden, Ojas-produzierenden Qualitäten von Milch. Rohe, nicht homogenisierte Vollmilch, gekocht mit Gewürzen wie Kardamom, Ingwer, Zimt, Muskatnuss, Safran, natürlicher Dattelsüßholz und etwas Ghee ist schnell verdaut. Davon täglich eine Tasse zur Bettzeit ist ausgleichend für die Emotionen und sorgt für guten Schlaf.

Sinneseindrücke – Überstimulation durch das Fernsehen, Computerspiele und kommerzielle Werbung hinter-

lassen bleibende Eindrücke in den Kinderköpfen. Ihre zarten Sinnesorgane sollten davon ferngehalten werden und diesen Angriffen nicht ausgesetzt werden, denn sie graben sich tief in ihre Psyche und stören Prana, die Lebensenergie und beeinträchtigen ihr emotionales und spirituelles Wachstum.

Das Spielen mit den Kindern dehnt den Körper und macht beweglich, gleichzeitig wird ihre Kreativität und Vorstellungskraft gefördert. Das wichtigste aber ist, ihre kleinen Seelen werden durch die Liebe und die Aufmerksamkeit, die man ihnen widmet, zufrieden gestellt. Großeltern, mit ihrem Vata-Lebens-Status sind die besten Kameraden für solche kleinen Kapha-Engel !

Jedes Kind wurde geboren in seinem eigenen einzigartigen Verhältnis von Vata, Pitta und Kapha. Um die individuelle Dosha-Konstitution und die spezifischen gesundheitlichen Belange zu verstehen, konsultieren Sie bitte einen zertifizierten Ayurveda-Praktiker.



von Lissa Coffey

Partnerschaft und Beziehungen im Ayurveda

Es gibt viele Möglichkeiten, Ausschau zu halten nach den Menschen mit denen wir in Übereinstimmung und guter Beziehung leben können, z.B. die Mars/Venus Theorien, und den „Liebes-Zeichendie z.B. auf der Astrologie basieren. Aber lange bevor eine diese Formeln überhaupt ein Funkeln im Kosmos verursacht haben, hatten die Philosophen und Wissenschaftler im alten Indien ein System der Gesundheitsversorgung den „Ayurveda – Die Wissenschaft vom Leben“ erdacht. Mit weit über 5.000 Jahren ist Ayurveda das älteste in der

Welt bekannte Gesundheits-System und jetzt ist es auch das am schnellsten wachsende System. In seinem ganzheitlichen System liegt alles, was wir wissen müssen, über das Leben und die Liebe.

Ayurveda erklärt alles im Universum, auf eine überzeugende Art und Weise – ein Blick auf das ganze Leben. Das Körperliche, das Emotionale, das Mentale und das Spirituelle. Ayurveda sagt uns wie wir „ticken“ und wie



wir mit dem Rest der Welt und den anderen Menschen in Übereinstimmung leben können.

Wenn du dein DOSHA kennst und auch das deines Partners, kannst du diese Information nutzen um daraus eine persönliche und leidenschaftliche „Verführung“ zu gestalten. Es gibt drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Wir haben zwar alle drei in uns, die Idee ist jedoch, herauszufinden, welches ist das Dominanteste. Das kann man in einem einfachen Quiz herausfinden unter [http:// www.whatsyourdosh.com](http://www.whatsyourdosh.com)

Vatas z.B. tendiert dazu eine zarte Verdauung zu haben. Sie sollten warmes, gekochtes Essen zu sich nehmen. Den Vata ist kalt und trocken. Vata-Typen fühlen sich wohl, wenn es warm ist und benutzen Feuchtigkeit und Öl für ihre Haut. Vatas sind kreativ. Sie bringen gern Dinge zusammen, sie sind spontan. Ihre dominanten Sinne sind Berührung und Töne, sie lieben Massagen, und mit exotischer Musik kommen sie in Bewegung. Vatas machen gern Spaß und sie wollen jederzeit überraschen.

Wenn es für ein Vata romantisch werden soll, dann muss ein Raum warm sein, denn Vata wird es schnell kalt.

Pittas sind eher „heißblütig oder heißblütige Gemüter“ daher ist es wichtig dafür zu sorgen, dass es Wege zur „Abkühlung“ gibt, insbesondere während des Sommers. Pittas können sehr intensiv sein, sie benötigen aber auch ihre eigene Zeit zum Relaxen. Pittas sind mehr praktische Menschen. Sie sind gut organisiert und planen ihre romantischen Ziele genau. Sie sind generell sparsam, aber sie haben auch gern einen gewissen Luxus, z.B. ein besonderes Wochenende oder eine wunderschöne Diamanten-Kette. Ihr dominanter Sinn ist das Sehen, sie schauen sich gern schöne Dinge an, einen Sonnenuntergang, eine erotisches Video usw. Wenn du Pitta verführen willst, denk an eine schöne Beleuchtung mit Kerzen oder Kaminfeuer. Pittas sind „hitzige Gemüter“ halte den Raum also kühl und sie werden sich behaglich fühlen.

Kaphas legen schnell Gewicht zu, sie müssen auf ihre Ernährung achten und daher auf Zucker und Milchprodukte verzichten. Und sie brauen mehr anstrengende Übungen als andere Doshas um in Form zu bleiben. Kaphas sind liebenswürdig, romantisch und sentimental. Sie haben eine gutes Erinnerungsvermögen und wissen das Datum ihres ersten Kusses. Die dominanten Sinne sind Geschmack und Geruch, so sie werden von Dingen wie einem Dinner für zwei, duftenden Kerzen und Blumen angezogen. Ein schönes Schaumbad, dazu prickelnder Champagner ist die Eintrittskarte für den sinnlichen Kapha. Versuchen Sie sich gegenseitig zu füttern mit süßer, erdbeerüberzogener Schokolade !

Wenn wir die Grundzüge von Ayurveda verstehen, wissen wir, dass wir grundsätzlich mit jedem anderen „klar“ kommen können. Es gibt keine daher eigentlich keine „schlechten“ Partnerschaften. Aber es gibt viel Hilfreiches für uns, besser im Gleichgewicht zu bleiben als andere. Wenn du auf der Suche bist, kann es eine gute Idee sein, nach einem „Dosh“ Ausschau zu halten, das deinem entgegengesetzt ist, damit kann man das Leben gut in Balance halten. Wenn zum Beispiel zwei Vata's zusammen kommen, gibt es viel „Luft und Raum“ und zuviel von beidem kann zu Vergesslichkeit, Ängsten und Desorganisation führen.

Vata's passen am besten mit Pitta's zusammen, um das gewisse „Chaos“ zu ordnen, als auch deren Hitzigkeit abzukühlen.

Vatas können Pittas „erhellen“ und sie in ihrer Arbeitswut bremsen. Vatas und Kaphas passen sehr gut zusammen, Kaphas, da diese zur Stabilität der Beziehungen beitragen. Die Vatas wiederum bringen Stimulation und Spontanität in den Kapha-Lebensstil

Zwei Pittas zusammen können zu viel „Hitzigkeit“ ergeben. Beide wollen „der Boss“ sein. Und ein Kapha Ehepaar kann die Herausforderung annehmen...wirklich mal das Haus zu verlassen, denn beide sehr „sesshaft.“

Ein Pitta/Kapha ist mehr im Gleichgewicht. Pitta motiviert Kapha sehr und Kapha beruhigt den scharfsinnigen Pitta.

Obwohl uns unsere Beziehungen sehr wichtig sind – wieviel



Zeit und Mühe geben wir uns wirklich damit? Sehr oft gehen wir durch unser Leben und erwarten, dass andere genau in unser Bild passen, oder eben nicht. Aber jede/r hat Wünsche und Temperament, und Ideen dazu, wie das „Leben“ sein soll. Wenn wir uns selbst besser verstehen und auch einander, können wir den Blick darauf lenken, was wichtig ist und was zu einer guten Beziehung gehört und was zu einer erfüllten Partnerschaft führt.

Das vorgenannte System hilft und zeigt uns, wie wir einander erfreuen und zufrieden stellen können, und zwar beiderseits. Ayurveda hat beschrieben, wie das Leben in natürlicher Harmonie verlaufen kann. Es zeigt uns, wie wir glücklich mit den uns nahestehenden Personen leben können, indem wir die Natur-gegebenen Qualitäten einer Person begreifen und anerkennen. Und wie wir mehr Liebe in die Welt bringen können, indem wir anerkennen anstatt zu werten!

Eines ist sicher. Liebe und gute Beziehungen zu finden ist eines der wichtigsten und angenehmsten Dinge, für die wir hier sind. Meine Hoffnung ist, dass Ayurveda mit seinen alten indischen Geheimnissen, wie man nicht nur das Feuer der Liebe brennen lässt, sondern auch zum Prozess der Selbstfindung beiträgt und die Menschen in die Lage versetzt, ihre Träume zu verwirklichen.

„und die Moral von der Geschichte – es ist alles ganz einfach“

Die beste Beziehung ist nicht die, die perfekte Menschen zusammen bringt, wenn aber jeder einzelne lernt, mit den Unzulänglichkeiten anderer zu leben, kann er auch die guten Qualitäten anderer Personen anerkennen immer für (Rosemarie Kelle)“

Lissa Coffey ist Autorin von „What’s your Dosha, Baby?“ (Was ist dein Dosha, Schatz) Entdecke den vedischen Weg für gute Beziehungen im Leben und der Liebe. Informationen/Kostenloses Online-Quiz/E-Kurs unter www.whatsyourdosha.com

Ayurveda...



The FIRST ever NABH accredited Ayurveda Hospital in India with more than 80 beds.



...the
**Nectar
of life**

Das AMALA Ayurveda Hospital und Forschungs-Center ist eine einzigartige Institution. Gleichzeitig mit dem ganzheitlichen Heilsystem Ayurveda sind hier auch alle modernen, hochentwickelten Diagnostik- und Therapieverfahren verfügbar.

Inpatient Accommodation Includes

Type of room	Facilities
Suite (Five rooms in each floor)	<ul style="list-style-type: none"> • Living Room • Dressing Room • Dining Room • Double bedded Room • Sit out • Common kitchen in each floor
Ayurveda Bhavans (Four rooms in each bhavan)	<ul style="list-style-type: none"> • Double bedded room • Common Sit out • Common kitchen • Dressing room • Common Dining room
Ordinary Room	<ul style="list-style-type: none"> • Single room

Value Added Services

- All Major credits cards are accepted
- Round the clock Internet & Library facility
- 24 hour travel desk
- Airport pick up & drop facility
- Foreign currency exchange
- Yoga/Meditation & Physiotherapy sessions
- Dietician service
- Multi cuisine restaurant



AYURVEDIC HOSPITAL & RESEARCH CENTRE

Amala Nagar, Thrissur - 555, Kerala, India

Ph : +91-487-2303000, Fax: +91-487-2303030

E-mail: amala@amalaayurveda.org, amalaayurveda@yahoo.com

Web: www.amalaayurveda.org, www.amalaims.org



Initiiert von der wissenschaftlichen Beratungsstelle der Indischen Regierung ist das Programm der Ayurvedischen Biologie neu bewertet worden. Es wird in das DST Department für Wissenschaft und Technologie implementiert

Ayurveda ist die älteste Wissenschaft des Lebens und der Gesundheit und geht zurück auf die Veden. Ayurveda hat der modernen Forschung viele bewährte Konzepte für die körperliche Konstitution, Verdauungsprozessen, Verjüngung, saisonalen Anpassungsprinzipien für den Körper etc. anzubieten. Die Forschungen wurden jedoch hauptsächlich dominiert von Studien von medizinischen Heilpflanzen und der Entwicklung von pflanzlichen Arzneimitteln.

Die Grundlagenforschung galt der modernen Biologie, der Immunologie und Chemie, während die Konzepte, Verfahren und Produkte kaum Beachtung fanden.

Diese Lücke soll nun geschlossen werden. Initiiert von der wissenschaftlichen Beratungsstelle der Indischen Regierung ist das Programm der Ayurvedischen Biologie neu bewertet worden und wird in das implementiert. DST Department für Wissenschaft und Technologie. Es hat sich eine Arbeitsgruppe unter der Leitung von Dr. M.S. Valiathan, Nat.Forschungs Prof. an der Manipal Universität konstituiert. Das DST hat eine individuelle

Gruppe von Wissenschaftlern und Experten eingestellt, die Vorschläger ayurvedischer Konzepte vorlegen sollen, die zu weitere Zukunftsstudien, wie in der modernen wissenschaftlichen Protokollen anregen sollen.

In Arbeit ist eine neue Methode zur menschlichen Klassifizierung unter Nutzung molekularer Marker, die auf der ayurvedischen Biologie basieren. Unter Leitung des Vorsitzenden der Arbeitsgruppe Dr. M.S. Valiathan wird ein interdisziplinärer Ansatz initiiert um die Zusammenhänge der Konzepte im Bereich der Studie zu verstehen.

“Ein weiteres der drei wichtigen Förderprojekte sind die kürzlich mittels molekularer Marker entdeckten Verbindungen zur ayurvedischen Klassifizierung des Menschen auf der Basis der Energien Vata Pitta, Kapha“ sagt er.

Ein anderes Team erforscht die Rasayana's mit besonderem Augenmerk auf die Herz Hypertrophy. Das Team ist zuversichtlich, dass mit mehr Forschung, mithilfe von Ayurveda die Gesundheitswissenschaften in den kommenden zwanzig Jahren gemeistert



Unbegrenzte Möglichkeiten : Ayurveda wächst rasant

werden können und neue Inventionen und neuere Forschungsliteratur gedeihen kann. Die aufstrebende Wissenschaft der Bio-Technologie und Bio-Separation generiert die Hoffnung bei der Entwicklung besserer Diagnose-Methoden und entsprechender therapeutischer Anwendbarkeit.

Durch Förderung der Forschungszusammenarbeit mit Institutionen im Ausland, die aktiv an der Weiterentwicklung von Studien zur traditionellen Medizin Interesse geteilt haben, nähren die Hoffnung auf Entstehung infrastruktureller Einrichtungen, Kompetenzzentren und weiteren Forschungs-Ausrüstungen. Ebenfalls sollen Stipendien, Weiterbildungsmöglichkeiten, die Unterstützung von wissenschaftlichen Tagungen und Workshops, als auch die Förderung von regionalen Humanressourcen (HRD) in die Planungen aufgenommen werden.

Die Arbeitsgruppe möchten Prioritäten setzen, um Forschungs- und Entwicklungsbereiche zu ermitteln. Das würde maßgeblich hoch-qualifizierte Arbeit unterstützen und dazu beitragen, die Standards der Gesundheitsversorgung zu verbessern. Gewährleistet wäre eine reibungslose Einbeziehung des Projektes, ebenso die Überwachung des Prozesses, die Bewertung der erreichten Zielsetzung und daraus die Erstellung eines Aktionsplanes für die weitere Förderung der Arbeit.

Die Notwendigkeit die Einfuhr von medizinischen Geräten und Diagnosehilfsmitteln für jährlich riesige Geldmittel zu reduzieren ist Ziel der Forschungsperspektiven. Den Blutgerinnungsfaktor, entwickelt in der VIT-CBST, um Blutungen bei hämophilen Bedingungen zu stillen, ist ein Beispiel für einen erreichten medizinischen Erfolg. Das sollte in allen Bildungseinrichtungen nachgeahmt werden, sagt Dr.Valiathan.

Ayurveda erkennt den Menschen als Ganzes – eine komplexe Einheit von Körper, Geist und Seele. Ayurveda erkennt jedes Individuum als „einmalig“ und versteht den Menschen als einen Mikrokosmos des Universums, dem Makrokosmos.

- 1.) Äther (Akasha) Das Prinzip des Raumes
- 2.) Luft (Vayu) Das Prinzip von Luft/Bewegung
- 3.) Feuer (Agni) Das Prinzip der Umwandlung, Hitze und Licht
- 4.) Wasser (Jala/aap) Das Prinzip der Flüssigkeit und Zusammenhalt
- 5.) Erde (Prithvi) Das Prinzip von Form und Struktur

Jeder Körper besteht aus allen fünf Elementen, in unterschiedlichen Anteilen, was jeden „Einmalig“ macht.

Ein ausgeglichener Status dieser Körper-Konstitution ist Gesundheit und ein Ungleichgewicht dieser Elemente im System ist nach Ayurveda eine Krankheit.

Die fünf Elemente manifestieren sich in einem Individuum vereinfacht als drei grundsätzlich funktionale Prinzipien oder Energien, die alle unseren inneren Funktionen, einschl. des Geistes umfassen. Diese Energien sind bekannt als die drei Doshas, Vata, Pitta und Kapha. Die gesamte Wissenschaft des Ayurveda dreht sich um diese drei Prinzipien.

Vata

Das Vata-Prinzip besteht aus den zwei Grundelementen Raum und Luft. Es leitet alle dynamischen Grundfunktionen von Bewegung bei Atmung, Muskulatur und Gewebe, Herzschlag usw. Vata ist die Energie für Aktion, Transport und Bewegung.

Pitta

Das Pitta-Prinzip besteht aus den zwei Grundelementen Feuer und Wasser. Es sorgt für die Verdauung, Absorption, Assimilation. Nahrung, Metabolismus (Stoffwechsel) Körpertemperatur usw. Es ist verantwortlich für die Säure im Verdauungsfeuer, für die Aktion der Enzyme und Aminosäuren, denen eine Schlüsselrolle im Metabolismus (Stoffwechsel) zukommt, und bei den Neuro-Transmittern und Neuro-Peptiden, die das Denken kontrollieren.

Kapha

Kapha besteht aus den Elemente Erde und Wasser. Es ist die Energie für Formgebung und Struktur, Schmierung (Lubrikation) und Nahrung. Kapha ist der „Kleber“, der die Zellen zusammenhält. Kapha schmiert/ölt die Gelenke, sorgt für die Hautfeuchtigkeit, unterstützt die Wundheilung, füllt die Räume des Körpers, gibt Struktur und Stabilität und versorgt Herz und Lunge mit Energie.

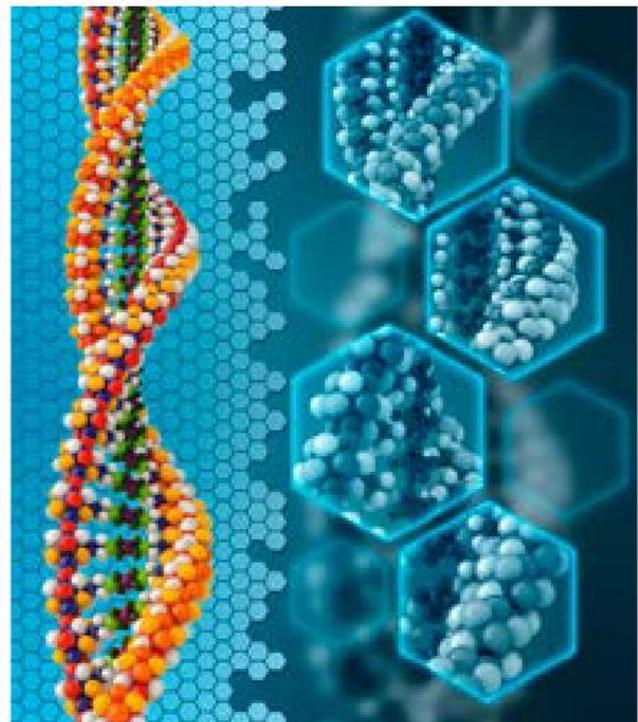
Im physikalischen Körper ist Vata die feine Energie der Bewegung, Pitta die Energie für Verdauung und Stoffwechsel und Kapha die Energie, die die Körperstruktur formt.

Kapha ist verantwortlich für Stoff/Gewebe-Aufbau (Anabolismus), Vata für Stogg/Gewebe-Abbau (Katabolismus) und Pitta für den Stoffwechsel (Metabolismus). Zum Beispiel: Vata hilft dabei, die Nahrung zu kauen, zu zerkleinern und zu schlucken, Pitta unterstützt die Verarbeitung und Verdauung der Nahrung. Vata befördert die Nahrung zu/in die Zellen und entsorgt die

Abfälle aus den Zellen. Die Zellstruktur wird von Kapha kontrolliert und sorgt ebenso für die Sekretion bei der Schmierung und Schutz der Verdauungsorgane.

Ein gesunder Status zeigt sich in einer harmonischen Funktion der drei Doshas im Körper. Wie befreit erwähnt, hat jedes Individuum eine einmalige/ individuelle Kombination der drei Doshas. In der Analyse dieser unterschiedlichen Kombinationen klassifiziert die Menschen Ayurveda vereinfacht in verschiedene Typen, Vata-Personen, Pitta-Personen oder gemischte Typen Vata-Pitta etc. je nach Dosha-Dominanz in deren Körper.

(Dies ist hier nur eine vereinfachte Darstellung der Typen-Einteilung)





Apps für Ayurveda

Aby Abraham GK

Die Welt wird klug...und pffiffig, kein Wunder, die „altmodischen“ Handy machen den Weg frei zu Smartphones, die eigentlich Mini-Computer sind. Es wurde ein breites Spektrum an Software-Apps gebaut, die darauf laufen können. Auch Ayurveda-Apps, dem alten Medizinsystem wurden auch in großer Zahl dazu entwickelt. Von den Apps, mit denen die Nutzer die Grundlagen von Ayurveda lernen können, zu solchen, die ihnen helfen können, Hausrezepte für Leichte Erkrankungen zu finden und sogar Yoga-Unterricht, die Auswahl der Apps ist immens. Diese können von Personen genutzt werden, speziell für Viel Beschäftigten, die ständig danach suchen, wie sie Vorteile von Ayurveda erhalten und ihre Gesundheit und ihr Leben verbessern können. Hier hat Aby Abraham einige Beispiel-Apps für Ayurveda zusammengefasst, die auf Google-PlayStore verfügbar sind.



Ayurveda Guru Pro Möchten Sie ihren Typ wissen – Vata, Pitta oder Kapha – und die Ernährung und die geeignete tägliche Routine für die un-

terschiedlichen Jahreszeiten? Schauen Sie einfach in den „Ayurveda Guru-App“ von Somkar. Der App gibt dem Nutzer eine personalisierte Führung und ermöglichen ihnen damit, einen angemessenen Lebens-Stil und demensprechende Ernährung auszuwählen. Es startet mit einem Fragebogen mit dem sowohl das Primär- und Sekundärdosha, als auch der Stoffwechsel-Typ bestimmt werden kann. Nach der Typbestimmung gibt das App Ayurveda-Lebens-Stil und Verhaltens-Ratschläge mit den Hauptpunkten: Aufstehen, Baden, Meditation, Massage, Körperübungen, Ernährung, Sex, Schlaf, Kleidung, Beruf, Freundschaften und Orte etc. vor. Auch eine Liste von Lebensmitteln und Getränken, die für diese Person empfehlenswert sind vorhanden. Der App hat auch eine Ayurveda-Uhr, die den Dosha-Typ, die natürliche Predominanz zeigt und die augenblickliche Saison mit einbezieht sowie die lokale Zeit. Einstellen der Ernährung und Routine soll entsprechend dafür sorgen, eine gute Gesundheit zu bewahren. Das App kostet (97,67 ind. Rps = ca. 2 Euro), aber eine kostenlose Version mit weniger Funktionen ist auch verfügbar.



Ayurveda-Medizin-Liste Die Ayurveda-Medizin-Liste ist ein kostenloser Download-App. Das App listet verschie-

dene Ayurveda-Medikamente auf. In dieser Medizinliste wird gruppiert nach verschiedenen Kategorien wie Asava, Avaleha, Bhasma, Choorna, Ghrita, Guggulu, Gutika, Kashaaya, Lepa, Rasa und Taila. Bei der Auswahl der Kategorie, werden die Medikamente, die zu der Kategorie gehören gelistet. Die Nutzer haben ebenso die Möglichkeit nach einer Medizin zu suchen. Beim Click auf die Medizin zeigt das Gerät die Details der Medizin, wie z.B. die Indikationen, Inhalte, Dosierung etc. Das App wurde entwickelt von Gopalakrishna Joisa.



Sanjivani-Ayurveda Rezepte Sanjivani-Ayurveda Heilmittel, an App, welches von Vue entwickelt wurde empfiehlt Haus-

rezepte für viele einfache Erkrankungen. Diese Rezepte empfehlen bekannte Kräuter, die in unserer Umgebung vorhanden und einfach herzustellen sind. Die App listet beim Start die Erkrankungen auf. Mehr als ein Heilmittel ist für die meisten Krankheiten angegeben. Beim Click auf die selektierte Krankheit werden die Rezepte Seite für Seite

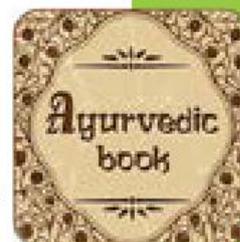


aufgelistet. Die Heilmittel können zu den Favoriten hinzugefügt und mit Freunden über das soziale Netzwerk geteilt werden. Das App hat auch eine Suchfunktion, mit der der Nutzer unter Einfügung des Namens der Krankheit, des Kräuter-Namens oder einer Kombination aus beiden einfügen kann, um das passende Mittel zu erhalten.

Daily Yoga (All-in-One) Daily Yoga (All-in-One) ist ein Yoga-Unterrichts-App, das dynamische Yoga Sitzungen in verschiedener Länge und Schwierigkeitsgraden anbietet. Es bietet Funktionen, wie „Elegant UI und HD Videos“ Life-Voice-Präsentation, Hintergrund-Musik. Die Entwickler IMOBLIFE Co.Ltd. versichert, dass die Inhalte vertrauenswürdig sind, da sie von Yoga-Lehrern kommen, die 10 Jahre Yoga-Lehr-Erfahrung haben. Es zeigt 40+ Yoga Sessions der Yoga-Schulen von Ashtanga, Hatha, Vinyasa und Yin. Über 300 Positionen sind in der Bibliothek des App verfügbar. Die Nutzer können zwischen drei verschiedenen Stufen (Einfach/Moderat/Intensiv) und zeitlichen Längen (5/10/15/20/30/45 Min.) auswählen. Das App bietet auch Yoga Programme mit Zeitplänen für die Zusammenstellung eigener Trainingssektionen.



Ayurveda Book Viele Kräuter um uns haben medizinische Eigenschaften, d.h. viele Ayurvedische Medikamente/Medizin sind mit diesen Kräutern hergestellt. Ayurveda Book von Oceans ist ein kostenloser App, das diese medizinischen Kräuter detailliert auflistet. Es sind auch die verschiedenen Namen entsprechend spezifiziert. Anhand der Fotos können die Kräuter leicht identifiziert werden. Die kurze Geschichte der Medizinkräuter ist sehr interessant. Das App informiert über die medizinische Verwendung der Kräuter.



Der Meister Punarvasu Atreya sagte:

“Ihr Menschen, die ihr Vitalität sucht: Die verjüngenden Maßnahmen des Ayurveda (Rasayana) wirken wie der Nektar der Unsterblichkeit und helfen selbst den Göttern, wie den Söhnen von Aditi. Rasayana-Therapien besitzen unvorstellbare und unterstützende Konsequenzen. Sie fördern die Gesundheit, erhalten jung,, beseitigen chronische Müdigkeit, sowohl körperliche wie psychische Schwäche. Sie erhalten das Gleichgewicht von Vata, Pitta und Kapha, produzieren Stabilität, festigen die Muskeln, stimulieren die Produktion von Verdauungsenzymen (Agni) und verbessern den Teint, Ausstrahlung und die Stimme. Durch Rasayana-Therapien erlangten berühmte Personen, wie zum Beispiel Cyavana ihre Jugend wieder und wurden vom anderen Geschlecht bewundert und geliebt.”

CARAKA SAMHITA: Cikitsa Sthana, Kapitel 2, Vers 3

Wohlfühlen im Alter– Vital und mobil im reifen Lebensalter

- Der Weg mit Ayurveda



**Dr. Syyed
Mohammed
Jalaludheen,
BAMS, MS(Ay),
PhD(Ay)**

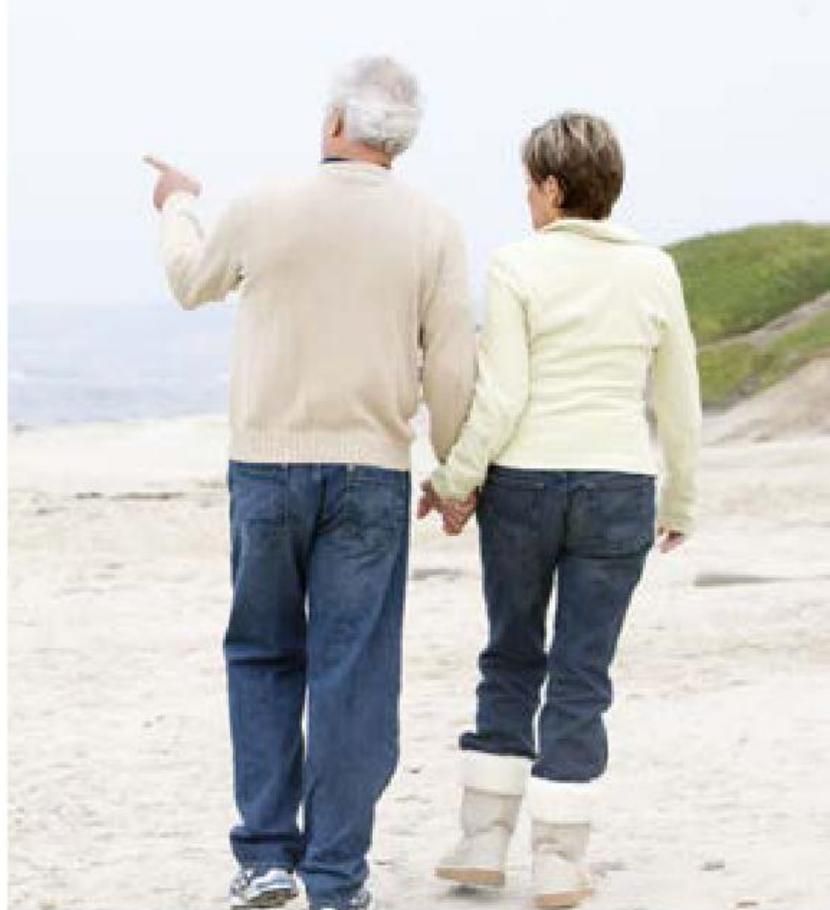
Associate
Professor, Rajiv
Gandhi Ayurveda
Medical College,
Mahe.

Der erfahrene und sehr bekannte Ayurveda-Arzt und Chirurg Dr. Syyed Muhammed Jalaludheen ist Autor von „Outline of Salyatantra“, das unter den Ayurveda-Studenten des Landes sehr populär ist. Er schloß mit BAMS am Govt. Ayurveda College, Thrissur und MS Salyatantra (Ayurvedische Chirurgie) am Govt. Ayurveda College, Thiruvananthapuram ab, bevor er sich zum PHD in Ayurveda am Tilak Ayurved Mahavidyala der Universität von Pune etablierte. Mit seinen spezialisierten Expertisen zu Ano-Rectal-Operationen und Khasarasootra Therapien (Anal-Fistel-Therapie) konnte er seine Arbeit bei vielen nationalen und internationalen Seminaren für Ayurveda und Alternative Medizin präsentieren. Er schreibt zu Ayurveda-bezogenen Themen in Online- und Offline Mediaforen, einschl. Journalen und Magazinen.

Er ist erreichbar unter : smjpt@gmail.com



Im Ayurveda ist die Geriatrie (Wissenschaft vom gesunden Alterwerden) synonym bzw. gleichzusetzen mit Rasayana Chikitsa - der Verjüngungs- bzw. Regenerationstherapie (einer der acht Zweige im Ayurvedischen Gesundheitssystem) Diese „Wissenschaft der Verjüngung“ befasst sich mit der Prävention von Erkrankungen im Alter, der Verbesserung der Lebensqualität und effektiven Interventionen bei degenerativen Zuständen, wodurch sie den Gesundheitszustand der Menschen verbessern.



Ayurveda

Leider sind für die sogenannten „Alterskrankheiten“, wie Arthritis, Osteoporosis, grauer Star, Alzheimer, Depression, psychiatrische Befindlichkeitsstörungen, Parkinson, Harnwegserkrankungen, Prostataprobleme usw. keine wesentlichen Heilmittel vorhanden. In diesen Fällen fehlt es der konventionellen Medizin-Therapie an einem effektiven Plan. Ayurveda, das die alte Heils- und Gesundheitssystem Indiens empfiehlt die Rasayana Chikitsa als realistische Antwort für diese Konditionen.

Ayurveda ist wahrscheinlich die einzige Wissenschaft, die erklärt, wie dem Prozess des Alterwerdens vorgebeugt und dieser sogar hinausgeschoben werden kann. Die Geriatrie im Ayurveda hat effektive Behandlungs-Verfahren als auch Naturheilmittel für die sogenannten altersbezogenen Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen. Im Ayurveda ist die Geriatrie (Wissenschaft vom gesunden Alterwerden) synonym bzw. gleichzusetzen mit Rasayana Chikitsa - der Verjüngungstherapie (einer der acht Zweige im Ayurvedischen Gesundheitssystem) Diese „Wissenschaft der Verjüngung“ befasst sich mit der Prävention von Erkrankungen im Alter, der Verbesserung der Lebensqualität und effektiven Interventionen bei degenerativen Zuständen, wodurch sie

den Gesundheitszustand der Menschen verbessern.

Rasayana Therapie ist in zwei Typen klassifiziert : Vata-Athapika und Kuti-Praveshika. Kuti-Praveshika wird in einem speziellen „Kuti“ oder Raum durchgeführt, der weder direktem Licht noch Wind ausgesetzt ist. Vata-Athapika kann ohne besondere Kompromisse oder Einschränkungen des jeweiligen Lebensstils durchgeführt werden. Diese mühe-lose bzw. einschränkungsfreie Rasayana Methode ist für Menschen, die sich der anstrengenden und auch zeitintensiven Kuti-Praveshika nicht unterziehen können.

Frühjahr und Herbst sind die geeigneten Jahreszeiten für die Rasayana Therapie. Anders als Vata-Athapika, die in einem Monat durchgeführt werden kann, ist für Kuti-Praveshika gewöhnlich viereinhalb Monate Zeit anzusetzen. (Die Behandlungsdauer richtet sich nach dem körperlichen Zustand und Bedürfnissen der Patienten.)

Vor der Hauptbehandlung ist eine Reinigungstherapie z.B. Panchakarma durchzuführen. Dafür werden ca. zwei Monaten benötigt. Ein Monat sollte in einem entsprechenden Rasayana-Bereich verbracht werden, worauf ein weiterer Monat mit strengem Ablauf folgt. Es dau-

ert weitere 15 Tage für den Patienten, um wieder seinen normalen Lebensstil aufzunehmen. Kuti-Praveshika ist keine weit verbreitete und angewendete Praxistherapie, da der Prozess sehr aufwendig ist.

Ein vollständiger Erfolg der Rasayana kann nicht erwartet werden, wenn der Patient keine korrekte Panchakarma Reinigung bzw. Entschlackung vor Kuti-Praveshika durchläuft.

Rasayana wird also ohne Panchakarma keinen wirklichen Erfolg haben. Das ist genauso als wenn ein schmutziges Kleidungsstück gefärbt werden soll, ohne es vorher zu waschen. Es sind nicht für jeden alle fünf Therapien von Panchakarma notwendig. Die für die jeweilige Person am besten geeigneten werden durchgeführt.

Unter all diesen Arzneimitteln mit Rasayana Eigenschaft ist Amla (indische Stachelbeere) herausragend. "Chyavnaprasham", ist eine sehr beliebtes Rasayana Vorbereitung im Ayurveda, ist in 70% von Amla konstituiert und hilfreich bei der Heilung von Haut- und Haarproblemen, Säure, Diabetes , Asthma und hohen Cholesterinwerten und ist auch ein natürlicher Immun-Anreger. Ayurveda bezeichnet Amla als " sarvadosha Hara - den „Ent-

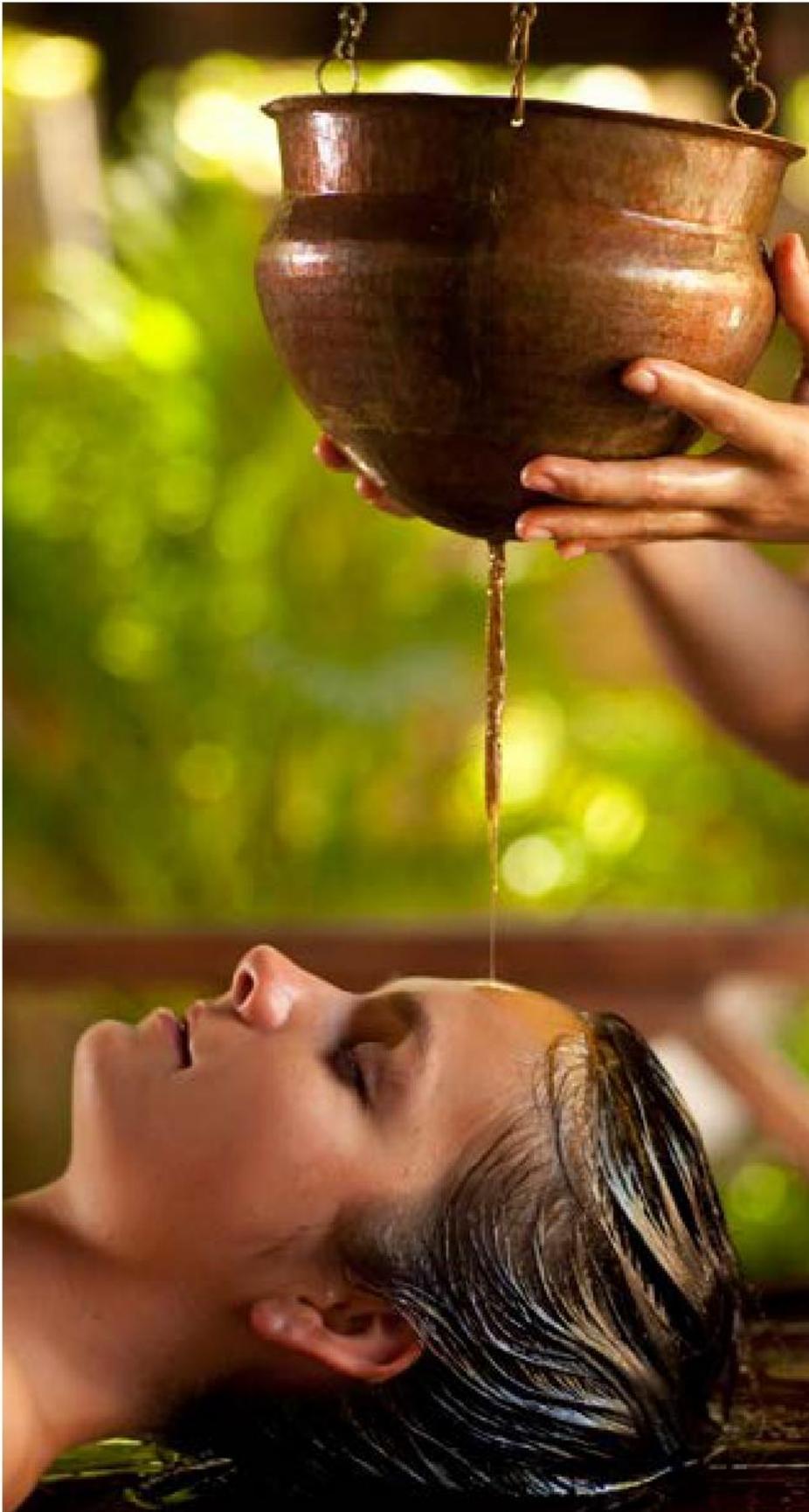
ferner aller Krankheiten". Hundert Gramm frische indische Stachelbeere enthält ca. 700 mg Vitamin C, ein zwanzigfach höherer Wert einer Orange.

Der Behandlungsverlauf von Vata-Athapika ist fast genauso wie bei Kuti-Praveshika, aber in milderer Form. Daher ist Vata-Athapika vergleichsweise weniger anstrengend, die medizinischen Regeln und Disziplinen haben jedoch beide gemein. Z.B. ist bei Brahma Rasayana beschrieben, dass der Spezial-Reis "Shashtika" zusammen mit Milch während einer Mahlzeit genommen und Rasayana zu einer anderen. Für einen vollständigen Behandlungserfolg sollte dies bei Kuti-Praveshika als auch bei Vata-Athapika befolgt werden, während bei bestimmten anderen Formeln wie „Narasimharasayana“, keine besondere Weisung zu den Lebensmitteln gegeben ist.

Basierend auf dem Zweck und Ziel, bei der die Rasayana-Therapie angewendet wird, gibt es drei weitere Klassifikationen : Kamyas Rasayana – angesagt für Jugendlichkeit und bessere Hirnleistung, Naimithika Rasayana – für Regeneration und Ajaswika Rasayana, bei dem die Vorteile von Rasayana bei Regelmäßigkeit und Langfristigkeit liegen.

In der Geriatrie ist eine kluge Anwendungsdurchführung





von Kama Rasayana/Naimithika-Rasayana die von Ayurveda empfohlene Lösung. Menschen in ihren späten fünfziger bzw. sechziger Jahren sind oft anfälliger für psychische Begleiterkrankungen aufgrund einer Vielzahl von Faktoren, wie Alterung des Gehirns, körperlichen Gesundheitsproblemen, sozioökonomische Faktoren wie Ausfälle in der familiären Unterstützung. Demenz und Stimmungsschwankungen sind die häufigsten psychischen Störungen die angetroffen werden. Kama Rasayana wie z.B. Shankpushpi (*Convolvulus pluricaulis*) and Brahmi (*Centalla asiatica*) sind in diesen Fällen sehr vorteilhaft und unterstützend.

Eine Mehrheit der Alters-Erkrankungen wie Atemwegserkrankungen und Arthritis kann durch Pippali Rasayana (*Piper longa*) und Typ-II-Diabetes-ähnliche Erkrankungen mit Shilajith Rasayana (Asphaltam) behandelt werden. Ajaswika Rasayana prayogas werden mit langfristige gegeben. Bereits in jüngeren Jahren kann man darauf vorsorglich zurückgreifen, um dem Alterungsprozess zu begegnen.

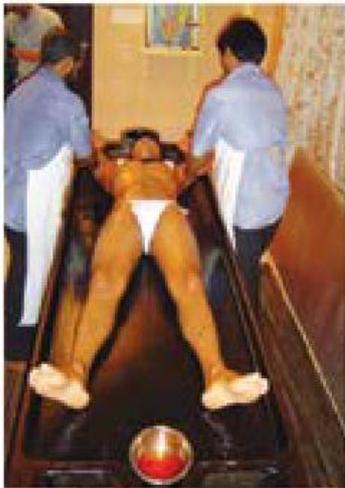
Auf den Punkt gebracht, kann man ein langes gesundes und harmonisches Leben, Intelligenz, Freiheit von Krankheit, jugendliche Vitalität, Erscheinung und Stimme, Körperkraft und gute Sinnes-Funktionen, mit Rasayana Chikitsa erreichen. Rasayana Chikitsa beherrscht natürlich weder Zeit noch den Tod.. Es soll die Lebensqualität im Bezug auf das jeweilige Alter und die Gesundheit fördern und verbessern zugunsten eines erfüllten Lebens.



Experience
the true healing
power of
Nature!



REJUVENATION • IMMUNITY BUILDING • STRESS MANAGEMENT • DISEASE-SPECIFIC TREATMENTS



Nagarjuna Ayurvedic Centre, Kalady, from the House of Nagarjuna Ayurvedic Group, where a natural healing environment compliments therapeutic excellence. Located on the banks of the fabled Pooma Nadi (the river Periyar), just 10 kms from Cochin International Airport.

Holistic healing at its traditional best ...

Medical Clean and fully equipped treatment rooms (for men and women separately) with post-treatment facilities | Round-the-clock doctor's service | Lady doctor.

General Spacious, tastefully-furnished rooms - air-conditioned and non-air-conditioned | Cafeteria serving tasty and nutritious Kerala vegetarian food | Well-stocked library | Herbal garden | Complimentary classes on Ayurveda, Yoga and Ayurveda cookery | Broadband Internet facility with Wi-Fi | Communication facilities including email service, telephone with ISD | Airport pick-up and drop-off facilities for guests.

What is NEW? SPINE SPECIALITY commenced at the Centre

The prevalence of various spine related ailments of varying intensity, seriously disabling work and life performance, has led Nagarjuna Ayurvedic Group to develop the concept of NAGARJUNA AYURVEDIC SPINE CLINIC, modelling a set of unique treatment protocols. While using modern diagnostic tools, the conventional Ayurvedic know-how connected with the management of spine disorders is also being suitably enriched with different speciality techniques in spine treatment. This includes manipulation and traction techniques from the 'Marma' and 'Kalari' treatments, which are a part of Kerala's martial arts system. The rehabilitation techniques of 'Yoga' along with suitable 'Yogasanas' are used during the convalescence stage, thereby helping to reduce the chances of relapse.

To know more, please visit: www.backpainayurveda.com



NAGARJUNA
AYURVEDIC CENTRE

Kalady, Kerala, India - PIN 683 550

Tel: ++91 484 2463350, Mobile: +91 9961860005

Email: treatments@nagarjunaayurveda.com Website: www.nagarjunaayurveda.com

EMA (Europäische Arzneimittel Association) und ESMA (Europäische Vereinigung der prädiktiven präventive und personalisierte Medizin) offene Tür für TCAM (Traditional, komplementäre & Alternative Medizin) und TIM (Traditionelle indische Medizin) als potenzielle Gesundheitssystem für PPP (prädiktive, präventive und personalisierte) Medizin in Europa.



**Prof. Dr.med
(India) Amina
Ather**

Bachelors in Unani
medicine and
Surgery

MD (Pharmacology
- Clinical trial with
single herb of Unani
medicine)

PhD (Empowerment
of Muslim women
through green phar-
macy)

MCA (masters of
computer Applica-
tion)

Presently working as
Scientific Director,
TSM (Traditional
System of Medicine),
Medizin Park Ruhr,
Dusseldorf, Germany

Das Jahr 2008 markiert der WHO 60-jähriges Jubiläum und auch den 30. Jahrestag der Alma-Ata-Erklärung, die von der WHO und UNICEF im Jahr 1978 angenommen. Die Erklärung Alma-Ata war signifikant für traditionelle Medizin (TM). Obwohl TM wird seit Tausenden von Jahren verwendet und hat einen großen Beitrag zur menschlichen Gesundheit, der Alma-Ata-Erklärung war die erste Anerkennung der Rolle von TM und seine Praktizierenden in der primären Gesundheitsversorgung von der WHO und ihrer Mitgliedstaaten.

Der Einsatz von TM hat sich in den letzten dreißig Jahren verändert. Aufgrund seiner Erschwinglichkeit, Verfügbarkeit und Zugänglichkeit, hat TM eine wichtige Rolle bei der Erfüllung der Anforderungen der primären Gesundheitsversorgung in vielen Entwicklungsländern, insbesondere in Afrika und Asien gespielt. Seit den 1990er Jahren, der Einsatz von TM ist stark angestiegen. Es unterhält nicht nur seine Funktion in der primären Gesundheitsversorgung in Entwicklungsländern (70-80% der Bevölkerung in Indien und Äthiopien noch auf TM und Praktiker für die primäre Gesundheitsversorgung ab), aber seine Verwendung ist in vielen entwickelten Ländern, wo es ist erweitert bezeichnet als ergänzende oder alternative Medizin (CAM). Beispielsweise wurden 70% der Bevölkerung in Kanada und 80% in Deutschland TM als CAM Behandlung verwendet.

Mit der Entwicklung der Nachfrage und dürsten nach der Integration der traditionellen Medizin mit westlichen Schule der Medizin in Kombination von hochkarätigen Molekulardiagnostik zusammen mit traditionellen diagnostischen humanen Ansatz, individuelle Betreuung, Prävention von Zivilisationskrankheiten und die Förderung des Wohlbefindens, obwohl Verjüngung und personalisierte maßgeschneiderte medizinische und Vorsorge dreht sich die Geburt des MPR / medizin Park Ruhr.

Das Konzept der MPR integriert traditionelle Medizin obwohl Prävention, medizinische Grundversorgung, Erholung und Rehabilitation zusammen mit modernen medizinischen Diagnostik im Fokus mit WHO Wohlbefinden Dreiklang von Körper, Geist und Seele.

MPR begrüßt die Patienten als Gast statt medizinischen Patienten, um den Reichtum der traditionellen Medizin zu erfahren und ihre gegenwärtige Körperfunktionen mit hohem Profil Molekulardiagnostik, die weiter in der Prävention von Zivilisationskrankheiten wie auch als Gateway zu tödlichen Krankheit zu verhindern helfen, zu validieren.

Zahlen der WHO-Dokument für Europa, dass etwa 86% der Todesfälle und ca. 77% der Gesundheitskosten sind aufgrund von chronischen Krankheiten. Führende Gesundheitsbeeinträchtigungen sind gestresst und müde overduely Patienten mit schweren bis tödlichen jeweiligen psychischen und physischen Syndromen, Patienten mit psychosomatischen Syndromen in Verbindung mit chronisch-entzündlichen Prozesse unklarer Herkunft, Chro-



nische (nicht entzündliche / rheumatische) Krankheiten wie: Fibromyalgie und myofaszialen Schmerzsyndrome, Schmerz der Gelenke und Muskeln, Nervensystem degenerative Krankheiten (einschließlich sensorischen und geistigen dysfunctions), Diabetes mellitus in Verbindung mit seinen Begleiterkrankungen (metabolisches Syndrom), Herz-Kreislauf-Erkrankungen und typischen Wechseljahre Beeinträchtigungen.

Stress angereichert zeitgenössischen Lebenswelten, Lebensweise, Ernährungsgewohnheiten und schnell zunehmende Alterung der Gesellschaft mit nahe (chronischen) gesundheitlichen Beeinträchtigungen sind auf enorme Gefahren für die individuelle und öffentliche Gesundheit Entwicklung, Wohlbefinden, sozialen Zusammenhalt und Wohlstand weltweit. Aufgrund solcher Bedingungen können einzelne Schwäche und schädliche Immunstatus genetischen Polymorphismus und entzündlichen Prozessen zu fatalen Folgen führen, wenn nicht erkannt und entsprechend rechtzeitig beantwortet.

Um die Notwendigkeit der vorliegenden Zustand EMA (Europäische Arzneimittel Association) und ESMA (Europäische Vereinigung der prädiktiven präventive und personalisierte Medizin) offene Tür für TCAM (Traditionale, komplementäre & Alternative Medizin) und TIM (Traditionelle indische Medizin) als potenzielle Gesund-

heitssystem für gerecht PPP (prädiktive, präventive und personalisierte) Medizin in Europa.

Mit den Grüßen Europäische Union hat angekündigt, auf 1 Mrd. Euro für innovative Gesundheitsversorgung zu beraten und das Projekt beinhaltet nicht-invasive, nicht medikamentösen Therapie als das Potenzial, wo in der Fokus ist auf traditionelle Medizin und als Sample-Studie würde das erste Zentrum in Düsseldorf starten wo in der PPP - Vorhersage präventive und personalisierte Medizin ist eine Kombination aus Molekularbiologie sowie der traditionellen Medizin geht in Hand in Hand in der gleichen Zeit.

EMA und der ESMA gemeinsam empfehlen die Zukunft Europas ist integriert in der Medizin, wo Vorschlag abgeschlossen sind, holen die philosophischen Konzepte von TCAM, Diät und Ernährung aus dem täglichen Leben, die Ausübung zu einem großen Teil davon zu sein, zusammen mit Kräuter Hause Heilmittel und Beratung für psychosomatische Erkrankungen wie Burn out zu vermeiden.

Dies ist das erste Mal EMA und ESMA ist einladend das Konzept der TCAM als Potenzial für PPP - Vorhersage präventive und personalisierte Medizin mit einer gemeinsamen Tür für den Patienten, um das System der Medizin zu wählen und ein Wellness-oder ganzheitlichen Ansatz für den Patienten zu erstellen.



Die “Edelsteine” in Süd-Indien – mit feinstem Ayurveda

Die Deshadan Resorts gehören zu den schönsten Deluxe Resort in Süd-Indien und sind gleichzeitig eines der besten Reiseziele für Ayurveda. Mit einem Experten-Team stehen die Resorts unter der Leitung von Dr. Reshmi Pramod und bieten in unseren Resorts in Varkala und West Kumarakom besten authentischen Ayurveda.

Deshadan hat Einrichtungen in einigen herausragenden Lagen von Kerala und in Chettinadu, dem Herzstück von Tamil Nadu. Die Größe und Aufnahmekapazität der Anlage ist so zugeschnitten, dass eine maximale Privatsphäre und eine persönliche Betreuung für jeden Gast gewährleistet ist. Kombinieren Sie die verjüngende und regenerierende Wirkung des Ayurveda mit dem ruhigen und angenehmen Ambiente von Deshadan – mit Ihrem ganz besonderen Gesundheitsurlaub!



Varkala >>>



Kumarakom backwater >>>



Munnar >>>

Deshadan Resorts and Hotels

Main Avenue, Near Passport Office, Panampilly Nagar, Cochin - 682 036, Kerala, India.
Tel : 91-484-2321518, Fax : 91-484- 4012780, 2314839, Mob : 91- 9447459912,
E-mail : reservations@deshadan.com, www.deshadan.com

The gems of south India, with the finest in Ayurveda



Deshadan Backwater Resort,
Kumarakom Backwaters.



Deshadan Cliff & Beach Resort, Varkala.



Deshadan Mountain Resort, Munnar.



Chettinadu Mansion, Kanadukathan.



Chettinadu Court, Kanadukathan.



Deshadan Plaza, Cochin.



Deshadan House Boats, Alleppey.

**Welcome to
Deshadan,
have a
rejuvenating
holiday.**

Deshadan Resorts, one of south India's finest chains of deluxe resorts is the best destination for Ayurveda too. With a team of authentic Ayurveda experts led by established practitioner Dr. Reshmi Pramod, the packages at our Varkala and West Kumarakom resorts are some of the best you can get anywhere in India.

Deshadan has properties in some of the key locations in Kerala and in Chettinadu, the heartland of Tamil Nadu. All with limited intake to ensure maximum privacy, comforts and personalised care for each guest. Combine the rejuvenating effects of Ayurveda with the comfort and peace of Deshadan, and you have an exceptional holiday awaiting you!

Ayurveda at the sun kissed beach of Varkala

**Choose from packages as soothing
for the body as the soul.**

Ayurveda at Kumarakom Backwaters

**Relish the soul stirring backwater experience
along with the healing touch of Ayurveda.**

Deshadan
RESORTS & HOTELS

Deshadan Plaza, Kochi | Deshadan Mountain Resort, Munnar | Deshadan Cliff & Beach Resort, Varkala
Deshadan Houseboats, Alleppey | Deshadan Backwater Resort, Kumarakom Backwaters
Deshadan Holidays and Spa, Kochi & Maldives | Chettinadu Mansion, Kanadukathan, Tamil Nadu
Chettinadu Court, Kanadukathan, Tamil Nadu | Curry Pot Restaurant, Maldives.

Central Reservations Office: Main Avenue, Near Passport Office, Panampilly Nagar, Kochi - 682 036.

Ph: 0091 484 2321518, 2321517. Fax: 0091 484 2314839. Mob: 0091 94474 59912.

E-mail: reservations@deshadan.com

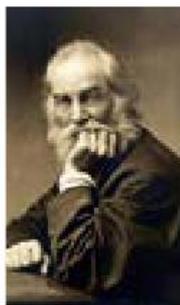


Natürliche Schönheit

Neelima Parvathi

“Es gibt kein Gesicht auf der Welt, das ohne Schönheit ist. Ein Gesicht spiegelt immer das Innere eines Menschen (den inneren Geist z.B.) als Schwelle zur Außenwelt. Geistige und körperliche Fitness spiegelt sich auch in einem schönen Gesicht wieder.

Um den Körper „ganzheitlich“ zu behandeln bietet Ayurveda viele Tipps für die Bewahrung einer gesunden Gesichtshaut mit einem möglichst natürlichem Weg. Man benötigt eigentlich sehr wenig dafür, selbst hergestellte Rezepturen sind sehr effektiv für schöne und frische Haut. Die ausgedrückte Milch der geriebenen Kokosnuss und auf Lippen und Gesicht appliziert bringt das Gesicht zum Leuchten. Für die Reinigung braucht man nur ein, in frische Milch getauchtes kleines Stück Baumwollstoff, mit dem man das Gesicht abreibt. Die klebrige Schmutzschicht wird auch entfernt, weil so auch die Poren gereinigt werden. Eine Apfelschale kann auch zur Reinigung genutzt werden. Reines Castor-Öl appliziert und aufwärts massiert kann helfen die Entstehung von Falten zu verzögern. Flecken und Pigmente auf dem Gesicht können leicht mit einer rohen Kartoffel entfernt werden. Eine homogene Mischung aus Gurkensaft, Glitzerin und Rosenwasser wirkt Wunder als Sonnen-Schutz.



“Neige dein Gesicht immer der Sonne zu – dann wird der Schatten hinter dich fallen...”

– Walt Whitman

Reines Castor-Öl appliziert und aufwärts massiert kann helfen die Entstehung von Falten zu verzögern. Flecken und Pigmente auf dem Gesicht können leicht mit einer rohen Kartoffel entfernt werden. Eine homogene Mischung aus Gurkensaft, Glitzerin und Rosenwasser wirkt Wunder als Sonnen-Schutz.



Gesichtspackungen

Es gibt viele verschiedene Gesichtspackungen für eine gesunde und schöne Hautbeschaffenheit. Je nach Art kann man das Gesicht mit hausgemachten und ayurvedischen med. Zutaten pflegen.

Eine Paste hergestellt aus je einem Eßlöffel Orangen- und Zitronensaft gemischt mit eine Tasse Joghurt und für 15 Minuten auf dem Gesicht aufgebracht kann wahre Wunder bewirken. Mit einem feuchten Tuch abwischen, das bewahrt

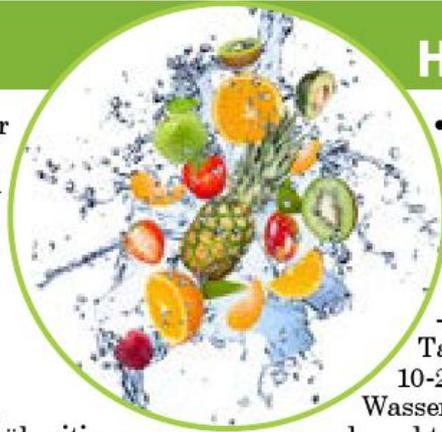
einen schönen Teint.

Urid Dal und 5-6 Mandeln über Nacht einweichen und am nächsten Tag zu einer feinen Paste vermahlen. Ausreichend für zwei Anwendungen als 30-minütige Protein-Maske

Sandelholz-Pulver, Kurkuma-Pulver und Milch (je 1 Eßlöffel) zu einer Paste mischen und als Maske auf das Gesicht applizieren sorgt für eine effektive, verjüngte Haut.

Normale

- Saft einer halben Orange oder Tomate mit zwei Eßl. Quark vermischen und auf Hals und Gesicht aufbringen. Nach dem Antrocknen mit kaltem Wasser abwaschen und sanft abtrocknen.
- Geschlagenes Eiweiß in Aufwärts-Richtung aufbringen. Nachdem es angetrocknet ist, abwaschen. Vorbeugend bei frühzeitigen Hautfalten.



Haut

- Karotten-Gesichts-Maske - Saft einer geriebenen Karotte für 15 Minuten auf das Gesicht appliziert und wieder abwischen. Die Haut erscheint aussergewöhnlich jung.
- Kohl-Gesichts-Maske - (Kohl reiben, davon eine halbe Tasse Saft auffangen) Dieser wird für 10-25 Min. aufgebracht und mit kaltem Wasser abgewaschen. Schützt vor Falten und macht eine schöne Haut.

Fettige Haut

Probleme wie Akne, Pickel, fettige, ölige Haut kann mit Früchten wie Bananen, Zitrone, Orange, Erdbeeren etc. behandelt werden. Bitte beachten, das Gesichtspackungen bei diesem Hauttyp zuerst mit lauwarmem, anschließend mit kaltem Wasser abgewaschen werden. Die Hautporen öffnen sich und das Ölige kann abgewaschen werden. Keinesfalls Seife benutzen.

- Einen halben Apfel zerdrücken und einen Eßl. Zitronensaft hinzufügen. Auf die Haut aufbringen. Nach 10 Min. mit lauwarmen und dann mit kaltem Wasser entfernen.
- Tomatensaft mit 1/3 Ts. Mehl vermischt und auf das Gesicht aufgebracht ist sehr hilfreich bei fettiger Haut. Die Packung kann ca. 10 Min. auf der Haut bleiben und muss dann abgewaschen werden (lauwarm + kalt)
- Ein geschlagenes Eiweiß auf die Haut aufbringen und antrocknen lassen. Nach 10 Min. mit lauwarmen und kaltem Wasser abwaschen.
- 2-3 Eßl. Pfefferminzsaft mit 2-3 Eßl. Gurkensaft wirkt gegen fettige

Gesichtshaut. Nach zehn Minuten Packung entfernen und reinigen.

- Eine Paste aus 2 Eßl. Weizenmehl und Wasser ist eine andere Möglichkeit der Packung bei fettiger Haut. Die Paste in aufwärts Richtung aufbringen. Nach dem Trocknen entfernen und mit kaltem Wasser abwaschen.
- 2 Eßl. Rohmilch mit einigen Tropfen Zitronen und Gurkensaft mischen. Diese Packung erfrischt die fettige Haut.
- 2 Eßl. Bockshornkleesamen über Nacht einweichen und zu einer Paste verrühren und auf das Gesicht aufbringen. Nach 10 Min. entfernen und kalt abwaschen.



Trockene Haut

Es wird empfohlen, dass Personen mit trockener Haut keine Seifen mit starken Reinigungsbeigaben benutzen sollten, denn das kann zu mehr Trockenheit und Rauheit führen. Natürliche Mittel wie „Kichererbsenmehl“ können Feuchtigkeit binden

- ✦ Fruchtfleisch einer reifen Mango mit 2 Eßl. Zucker zu einer Paste verrühren. Für 20 Min. als Maske applizieren und dann abwaschen.
- ✦ Eine Scheibe Papaya gut zerdrücken und aufbringen gilt als wunderbare Fruchtmaske. Nichts hinzufügen, lediglich für 15 Min. aufbringen und dann mit einem feuchten Tuch abwischen. Erfrischt und lässt das Gesicht leuchten.
- ✦ Eine Scheibe eines reifen Pfirsichs über

das Gesicht reiben und 20 Min. antrocknen lassen. Mit einem feuchten Tuch oder lauwarmem Wasser abwischen.

- ✦ 1 ½ Eßl. Honig, 1 Eiweiss, 2 Eßl. Glitzerin und 1/3 Ts. Mehl zu einer dicken Paste verrühren. Aufbringen und nach 15 Min. abwaschen. Das befeuchtet die Haut und macht sie sanft und weich.
- ✦ 1 Teel. Honig mit einer zerdrückten Banane applizieren und nach dem Trocknen wieder abwaschen.
- ✦ 2 Eßl. Poppy-Seeds über Nacht eingeweicht,

zerdrücken und Milch hinzufügen. Diese Paste applizieren und nach 15 Min. abwaschen.

- ✦ 1 Eßl. Milch-Crème mit einigen Tropfen Olivenöl und einer Prise Kurkuma mischen und applizieren. Nach dem Trocknen abwaschen.
- ✦ Rohmilch mit (2-5) gemahlene Erdnüssen mischen. Einige Tropfen Honig hinzufügen und auf dem Gesicht applizieren. Nach 20 Min. abwaschen.
- ✦ Applikation von Rohmilch verjüngt trockene Haut.

Faltige Haut

Personen mit faltiger Haut sollten das Gesicht mit lauwarmem Wasser waschen. Anstelle von Wasser ist bei der Zubereitung von Masken Rosenwasser besser. Keine Seife benutzen.

- 1 Eßl. Rosenwasser zu einer zerdrückten reifen Banane hinzufügen und auf Gesicht und Hals applizieren. Nach 10 Min. reinigen. 2x wöchentlich durchführen.
- ½ Eßl. Honig mit 1 Eßl. Zwiebelwasser mischen und auf Hals und Gesicht aufbringen, hilft ebenfalls bei faltiger Haut. Nachdem die Maske angetrocknet ist, mit einem feuchten Tuch abwischen.
- Etwa 4-5 Mandeln gut vermahlen. 1 Eßl. Honig und ein Eiweiß hinzufügen und für 15 Min. auf das Gesicht aufbringen. Danach abwaschen



Für die empfindliche Haut ist eine Maske mit Haferflocken eine gute Empfehlung. 3 Eßl. Joghurt und 3 Eßl. Haferflocken mischen und auf Gesicht und Hals aufbringen. Evtl. etwas Wasser zufügen, wenn die Paste zu dick erscheint. Nach 15 Min. entfernen – macht eine weiche und gesunde Haut.



Frucht-Masken

- Für fettige Haut – eine Maske mit einer reifen Banane und 1 Eßl. Honig und 1 Eßl. Zitronensaft mischen. Zitrusfrüchte haben Säure, die gegen ölige, fettige Haut wirkt.
- 2-3 Erdbeeren mit 3 Eßl. Limonensaft vermischen, auf das Gesicht aufbringen und nach 20 Min. abwaschen. Dies wirkt verjüngend.
- Reich an Vitamin C – Orangen-Fleisch/Saft/ stoppt rapides Altern, sorgt für feine Hautbeschaffenheit, bekämpft dunkle Stellen und unterstützt eine schöne Erscheinung. Verringert auch den Ölgehalt der Haut, entfernt Hautunreinheiten und abgestorbene Hautzellen. Auch Orangen-Extrakt kann mit Zitronensaft und Honig gemischt werden.

Eine andere natürliche Hautpflege ist Kichererbsenmehl. Sie verringert nicht nur die Ölbeschaffenheit der Haut, sondern reinigt und sorgt für Feuchtigkeit.

- Kichererbsenmehl und Rosenwasser (auch etwas Quark kann zugefügt werden) mischen und für 15 Min. applizieren. Reinigt effektiv.
- 2 Eßl. Kichererbsenmehl mit einer Prise Kurkuma, 4 Tropfen Rosenwasser und Zitronenextrakt vermischt wirkt Hautverfärbungen entgegen.
- Eine gesunde Haut ist ein natürlicher Schutz für den Körper. Neben einer guten Pflege sollte man einen gesunden Lebensstil pflegen und ungesunde Gewohnheiten vermeiden. Ausreichender Schlaf, Körperübungen, Stressreduzierung, Meditation, angemessene Ernährung, Wasser Trinken und Reinlichkeit sind einige der besten Regeln, die für eine perfekte Beschaffenheit von Haut und Körper sorgen.



Die richtige Ernährung für ein starkes Immunsystem

Alle organischen „Wesen“ sind anfällig für äußere wie innere Gefahren. Unsere innere Weisheit unsere innere Widerstandskraft hilft uns, uns vor Gefahren zu schützen. Unsere natürliche Abwehr zu kämpfen und unsere Immunkraft gehen Hand- in-Hand mit guter Gesundheit. Und diese gute Gesundheit ist nicht durch Stärkungsmittel vorhanden, sondern durch die Balance in unseren Doshas, den natürlichen Bio-Energien (Vata, Pitta, Kapha). Nur in einem idealen Gleichgewicht kommt es zu einem einwandfreien Funktionieren des agni Verdauungsfeuers, einer ausgeglichenen, normalen Menge der Abfallstoffe (Urin, Stuhl und Schweiß) und alle fünf Sinne arbeiten perfekt. Als Ergebnis sind auch Körper, Geist und die Sinne in einheitlicher Harmonie. Eine Person mit solch einer gesunden Balance ist selbst gegen ansteckende Krankheiten gewappnet, sagt Ayurveda.

Die Immunkraft oder Vyadhikshamavata wird von der Verdauungskraft und der Fähigkeit der Nahrungsaufnahme, Verdauung und Absorption der Nährstoffe beeinflusst. Ein starkes Immunsystem neutralisiert oder zerstört und entfernt fremde „Eindringlinge“ (z.B. Parasiten, Viren, Pilze, Bakterien usw.) Ama, entsteht durch Verdauungsstörungen oder Stoffwechselstörungen (und zwar körperlich wie mental) und ist die Wurzel und Ursache aller Krankheiten. Ungeeignete, ungesunde Ernährungs- und Lebensweise verhindert die Aufnahme der Nährstoffe in den Körpergeweben. Dadurch entstehen Gefahren für das Immunsystem. Auch Stress, Trauma und Beziehungsprobleme spielen eine Schlüsselrolle in der Bewahrung guter Gesundheit. Eine gute Ernährung stärkt das Immunsystem. Jeder sollte seine Ernährung seiner Körper-Konstitu-

tion gemäß wählen Ojas (Immunkraft) kann durch Lebensmittel wie Ghee (geklärte Butter) Milch, Honig usw. verbessert werden, was die Immunstärke unterstützt. Gemüse, Früchte, Nüsse und Bohnen sollten Bestandteile sein – als Nährstoffe, Antioxidantien, Fasern usw. sind sie für gesunde Menschen wichtig. Zucker ist als der schlimmste Feind zu betrachten, da er die Aktivität der weißen Blutzellen beeinträchtigt und schädigt so das Immunsystem schwächt. Ebenso wie Alkohol, macht er das Immunsystem unbeweglich.

Kräuter sind, wie wir wissen, die besten Beschützer des Körpers. Ingwer, Knoblauch, schwarzer Pfeffer, Neem, Amla (indische Stachelbeere) Tulsi (Basilikumsorte) Ashwaganda, Pipali, Guduchi, Kalmegh, Gokshura, Turmeric- Wurzeln (Kurkuma-Wurzeln) Licorice-Wurzeln (Süßholz/ Lakritz) westliche Kräuter wie Osha,



*Experience the bounty of
nature & tradition*



Welcome to Thapovan, a resort with a difference. This unique resort offers you a total feel of Kerala's nature, tradition & heritage. At Thapovan, you can experience Ayurveda at its purest, sample the genuine traditional Kerala cuisine & live in the comfort of Ancient Kerala Architecture. Located on the beachfront, Thapovan represents the best in luxurious living.

Come to Thapovan and enjoy that rare feeling of relaxation- physical & Subliminal



THAPOVAN HERITAGE HOME

Nellikunnu, Mulloor PO, Kovalam, Thiruvananthapuram 695 521, Tel: 2480453, 2482430, Telefax: 2482430
E-mail: thapovan@gmail.com Website: thapovan.com

Echinacea usw. sind kraftvolle Stimulatoren für das Immunsystem. Um Ama zu eliminieren, kann täglich Triphala genommen werden, um den Dickdarm zu reinigen.

Blut-Reiniger wie like katuka, neem, daruharidra, haridra, manjistha, kumara (Aloe Vera unterstützt die Leberfunktion und erhöht den Entgiftungsprozess) werden im Ayurveda empfohlen, um die Pitta Balance im Körper aufzubauen.

Gandharvaritaki (pulverisierte Form von Haritaki, in Castor Öl zubereitet) Erandatel (Castor Öl) Triphala Pulver (eine Kombination von Amla, Bibithaki und Haritaki) sind hilfreiche Laxativa zur Darmreinigung.

Stoffwechselstörungen, Genetik, schlechte Ernährung, Stress usw. könnten zu Avyadhisahasharirani (Menschen sind nicht in der Lage Krankheiten zu widerstehen – immunschwach) führen. Die Kräuter, die als wesentliche „All“heilmittel anerkannt sind:

- **Neem** – es verbessert die Verdauung, reduziert Säure und kuriert Hautprobleme
- **Kurkuma** – reduziert Probleme bei Erkältung, Asthma, Arthritis, Diabetes, Entzündungen und sogar Krebs
- **Amla** – kontrolliert den Blutzucker, senkt Cholesteroll, verbessert die Blutzirkulation und Verdauung und ist wirksam bei Verstopfung
- **Ashwagandha** – erhöht die Immunkraft, revitalisiert die Energie und verlangsamt den Alterungsprozess
- **Ingwer** – baut das Immunsystem auf, absorbiert die Nahrung im Körper, stärkt die Sinne und reduziert Entzündungen und Stauungen im Brustraum
- **Basilikum** – an effektives Rezept bei Husten, Halsentzündungen, Mundinfektionen, Hautprobleme, Kopfschmerzen und steigert die Immunkraft.
- **Süßholz (Laktritz)** unterstützt die Verjüngung
- **Giloy (Tinospora cordifolia)** ele-

miniert Toxine sowie Hautprobleme

Weitere immunstärkende Nahrung sind grünes Gemüse wie Kohl, Blumenkohl, Brokkoli usw., die Antioxidanten und Flavonoide in großer Menge enthalten. Granatapfel-Saft ist ein weiterer excellenter Immunverstärker und verbessert auch die Verdauung. Fenchel beruhigt Vata, Koriander kühlt Pitta, Kumin balanciert Kapha. Andere Gewürze wiederum reduzieren Ama, womit sie den Weg für die einwandfreie Funktion von Agni Verdauungsfeuer bereiten.

Der Verzehr von schweren und

frittierten/gebratenen Lebensmitteln, übriggebliebenes, weiterverarbeitete Lebensmittel, Eis, kaltes Essen, Gemüse von Nachtschattengewächsen sollten vermieden werden. Übermäßiger Konsum von Kaffee und Tee, öligen und scharfes Essen und Alkohol resultieren in einer gestörten Funktion der Körpersysteme. Prajnaparadha (Dinge zu tun, von denen man weiß, dass sie weder gut noch gesund sind, sind eigentlich eine Untat gegen jegliche Weisheit) fördern die Bildung von Ama (toxische Stoffwechselprodukte) und verursachen im Körper einen toxischen „vergifteten“ Zustand.



Das Verstehen des Immunsystems und seine Funktionen ist wichtig, für mehr gesundheitliche Verantwortung. Es geht nicht darum, Infektionen zu stoppen, sondern vielmehr darum, die Immunkraft des Körpers zu stärken – das ist Ayurveda wichtig. Daraus entwickelt sich ein Lebensstil der gut ist für Körper und Geist. Zusammen mit einer gesunden Ernährung, Yoga, Meditation und Pranayama – Atemübungen erhalten uns fit und vital. Denn es ist wichtig nicht nur Krankheiten zu kurieren, sondern auch vorbeugend vorzusorgen.

“Großmutterns Rezepte”

Eines der hilfreichsten und küchenfreundlichen Substanzen, die den Menschen vielfältig helfen kann ist Honig. Beginnend bei Husten und Asthma, wirkt Honig Wunder ebenso in der Behandlung von Augenproblemen, Blutdruck-Problemen, übermäßigem Fett, Bluttonreinheit. Es ist auch ein effektives Herztonikum. Schauen wir mal, wie einige Kombinationen als Rezepturen bei diesen Krankheiten helfen können.

- **Honig mit Karottensaft**, eine Stunde vor dem Frühstück kann die Sehleistung erhöhen.
- **Ein halbes Gramm gemahlener schwarzer Pfeffer mit Honig und Ingwersaft** 3xtäglich eingenommen kontrolliert asthmatische Probleme.
- **Ingwersaft mit der gleichen Menge Honig** ist ein excellentes Mittel bei Husten.
- **Zwei Esslöffel Honig mit einem Esslöffel Knoblauchsaf**t 2x täglich eingenommen hält den Blutdruck unter Kontrolle.
- **Ein oder zwei Esslöffel Honig mit einem Esslöffel Zitronensaft** auf ein Glas Wasser reduziert Übergewicht, reinigt den Darm und reinigt das Blut.
- **Ein oder zwei Esslöffel Honig mit einem Esslöffel Anispulver** stärkt den Herzmuskel und unterstützt seine Funktion

Die Magie des Kurkuma

Täglich eine Prise Kurkuma auf ein Glas Wasser kann eine unglaubliche Wirkung im Laufe der Zeit entfalten. Es hat viele vorbeugende Vorteile gegen viele Krankheiten, es unterstützt das Cardio-Vaskuläre System, verbessert die Leberfunktion, vermindert Cholesterin und lindert rheumatische Arthritis. Es reduziert das Risiko neurodegenerativer Krankheiten wie Alzheimer und andere lebensbedrohliche Krankheiten wie Kinder-Leukämie, Zellwachstum und Metastasen und bekämpft Mukoviszidose. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften und Fähigkeit Antioxidanten anzukurbeln sind ebenfalls sehr bekannt.





GOKSHURA (*Tribulus terrestris*)

**Gokshura oder lateinisch
Tribulus terrestris
hat in deutscher Sprache
den hübschen Namen
Erdsternchen.**

Bekannt als kleiner Burzeldorn oder Erdsternchen wird Gokshura bei Caraka u.a. als Medizin mit harntreibender Eigenschaft (Mootra Virechaneeya Guna) erwähnt.

Mit Lösungsempfehlungen für zahlreiche Gesundheitsprobleme ist dies eines der Kräuter, bei dem die Früchte und die Wurzeln in Medikationen verwendet werden, um viele unterschiedliche gesundheitliche Leiden zu behandeln.

Daher ist der Name sowohl in der östlichen als in der westlichen Pflanzenkunde sehr bekannt geworden. Ein kühlendes, verjüngendes als auch schmerzlinderndes Heilkraut. Gokshura ist hauptsächlich in der Behandlung von Nieren- und Harnwegserkrankungen sowie in der Stimulierung der Hormonproduktion bekannt.

Die wörtliche Bezeichnung bezieht sich auf Kuh-Huf. Weitere geläufige Namen sind Bindii, Burra, Gokhura, Bullenkopf, Katzenkopf, Teufelswimpern, Teufelshorn, Teufelskraut, Ziegenkopf und Zackenkraut.

Gokshura (genannt auch Pushtida) verfügt über alle wichtigen Nährstoffe für den Körper und macht es zu einer idealen pflanzlichen Ergänzung bei der Gewichtszunahme und Body Building. Sein Pulver beruhigt Vata und Pitta-Probleme und ist hilfreich bei Behandlung von Krankheiten, der die Erhöhung beider Doshas zu Grunde liegen.

Es bietet Hilfe für die Abwärtsbewegungen von Apana Vata und korrigiert hier das Gati-Vata und beeinflusst es positiv.



BACK TO NATURE BACK TO HEALTH



www.sopanamayurvedic.com

break from the relentless pressures of life

Sopanam Multispeciality Ayurvedic Hospital beckons you to recoup the physical hardiness and mental tranquillity in an ambiance that calls for nothing else other than joy and peace of mind.

Ailments and treatments are offered

Rheumatoid Arthritis, Osteo Arthritis, Gout, Spine related disorder, Lumbar Cervical Spondylosis, Obesity, Skin Diseases, Psoriasis, Eczema, Hemiplegia, Facial Palsy, Sinusitis, Migraine, Bronchial disorders, Rejuvenation Programme.

Nadavarambu, Irinjalakuda, Thrissur, Kerala, India - 680 661
Ph: +91 480 2821636, 2822758, Mob: +91 8943340191, 9567861550
9895206019, 8943340194, Email: info@sopanamayurvedic.com


Sopanam
MULTI SPECIALITY
AYURVEDIC HOSPITAL

Andere Eigenschaften

- Das Kraut ist sehr effektiv in der Behandlung von Magenproblemen (aamashaya)
- Es reinigt das Harnwegs-System (basti shodhaka)
- Schützt vor wiederholten Fehlgeburten (garbhasthaphana)
- Ein lang bewährtes Herztonikum (hridya)
- Vernichtet Parasiten (krumighna)
- Lindert Hämorrhoiden
- Schützt vor Harnwegsinfektionen (pramehaghna) da es den Urinfluß unterstützt und die Urinwegs-Membrane beruhigt.
- Beruhigt das Blutgewebe i.V. zu Pitta (rakhta pitta-rakhta pitta shamaka)
- Entzündungshemmende Funktionen (shotahara)
- Vermindert Atemwegsprobleme und Asthma (swasahara)
- Eine effektives Aphrodisiakum (Potenzmittel-vajikara)
- Erhöht die Anzahl der Spermien (vrushya)
- Erhöht die körperliche Ausdauer. Athleten und Bodybuilder oft haben Goshura als ergänzend und zur Unterstützung des normalen Testosteronspiegel genommen.
- Ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel bei Diabetis, es reduziert den Zucker-Level.

- Behandelt Leber Probleme (hepato-protective)
- Behandelt Prostata-Beschwerden
- Stärkt und bildet geschädigte Gewebe (balya) und zwar alle sieben (sapta dhatus) Plasma, Blut, Muskeln, Fett, Knochen, Knochenmark und Nerven. Pflegt auch das Reproduktions/Fortpflanzungs-Gewebe (shukra dhatu)
- Heilt Knochenbrüche
- Entfacht das Verdauungsfeuer (agni)

Bei Frauen reinigt Gokshura die Gebärmutter, reduziert vormenstruelle, menstruelle Probleme und die Menopause. Es wird eingesetzt bei Unfruchtbarkeit. Bei Nierensteinen wird häufig eine Kombination von Gokshura Pulver mit Ziegenmilch und Honig verabreicht. Das soll die Steine zerstören (ashimari nashaka) und abstoßen.

Zusammen mit Ashwaganda Pulver und Honig ist Gokshura Pulver eine sehr gutes Heilmittel bei Atemwegsbeschwerden und Flüssigkeitsansammlungen.

Andere gute Kombinatione für die Gesundheitspflege

- Gokshuradi Choorna
- Gokshuradi Guggulu
- Gokshuradi Kwatha
- Gokshuradya Valeha
- Dashamoolaadi Kwatha





MAJLIS AYURVEDIC HEALTH PARK



ENTSPANNEN Sie sich ! Genießen Sie unsere ganzheitliche und berührende Fürsorge

Die fürsorgliche und sorgfältige Behandlung lässt zur Ruhe kommen, erweckt wieder Kraft und schafft ein ganz neues Lebensgefühl. Der Majlis-Gesundheitspark bietet ein heiteres Ambiente, umgeben von schöner Natur, in der medizinische Pflanzen und seltene Kräuter gedeihen. Der Duft von Tulsi und Neem schwebt zart in der Luft....! Das ist Ayurveda – der vergessene Weg – mit seinem natürlichen Reichtum.

Nehmen Sie sich eine Auszeit - von den vielen Zielen, den Fristen und Terminen, dem Montags-Trübsinn. Kommen Sie zurück zu den natürlichen Wurzeln, streifen Sie die Verspannungen ab, die Sorgen und Ängste, die Traurigkeiten und Rückfälle, die Last des Erfolgs, die dunklen Stunden der Einsamkeit aber auch die Überlastung durch Menschen und Lärm. Und die starke Erschöpfung und die unruhigen und schweren Träume. FÜHLEN Sie sich endlich wieder JUNG ! In der segensreichen Natur entschwinden die Sorgen, die Seele tankt auf und bringt Gesundheit, Hoffnung, Harmonie und Inspiration zurück.

Wir sind mit dem Green-Leaf-Siegel zertifiziert geprüft und akkreditiert vom Tourismus-Department.

Dr. Krishna Das, Chief Medical Officer

Unsere Einrichtung:

Ein 22-Betten-Hospital mit einem Team von qualifizierten und erfahrenen Ärzten, gut ausgebildeten Therapeuten und geschultem Personal. Die Behandlungen sind individuell und ganzheitlich auf Sie und Ihre Notwendigkeiten abgestimmt. Beschwerden wird vorgebeugt und das allgemeine Befinden verbessert – für ein Leben in Gesundheit und Wohlfühl.

Die schönen Cottages haben internationalen Standard, eine ausgewogene Architektur und ein ästhetisches Design. Hier werden Sie sich wohl fühlen. Es gibt insgesamt 11 Zimmer, einschl. gemütliche De Luxe-Zimmer und eine Suite, die mit alle modernen Annehmlichkeiten ausgestattet sind. Rund-um-die Uhr Service, WiFi Internet, Wäscheservice etc. Yoga- und Meditations-Einrichtung.

BEHANDLUNGS-SPEKTRUM

- Neurologische Erkrankungen
- Rheumatische Erkrankungen
- Probleme mit dem Verdauungs-Apparat
- Herz- und Lungen-Erkrankungen
- Gynäkologie
- Unfruchtbarkeit
- Kinderkrankheiten Life-Style- und Zivilisationserkrankungen
- Haut-Krankheiten
- SPONDYLOSIS- Halswirbel- und Lendenwirbelsäulendegeneration



BEHANDLUNGS-VERFAHREN

Keraleeya Ayurveda und Panchakarma als Behandlungs-Therapie sowie zur Verjüngung

- Abhyangam – Ganzkörper-Ölmassage (Synchron)
- Snehapanam – Innere Ölanwendungen
- Pizhichil – Warmer Ölguss
- Takradhara – Guss mit Buttermilch (nicht wärmend)
- Podikkizhi – Kräuterbeutelmassage
- Sirodhara Elakkizhi – Stirnölguss
- Narangakkizhi – Massage mit Kräutern/Pflanzenbeuteln
- Navarakkizhi – Reisbeutel-Anwendung
- Pichu – medizinischer Wickel
- Sirovasti – Kopfeinlauf-Behandlung (Außerlich mit Öl)
- Kativasti – lokaler äußerer Öleinlauf
- Ksheera Dhoomam – Spezialbehandlung mit medizinierter Milch
- Tarpanam – Augenbehandlung
- Januvasti Kashayavasti – Spezial-Ölbehandlung (Knie)
- Snehavasti – Art eines Einlaufes
- Greevavasti – Spezial-Ölbehandlung für Nacken und Rückenbereich

Peringannur, Peramangalam P.O., Thrissur, Kerala, India
Phone : +91-487-2211902, 2212845, 093491 68899
E-mail : majlisayurveda@gmail.com
Website : www.majlisayurveda.com



Meditation

Das Tor zur Balance – Gleichgewicht finden

Was macht unser Leben schwer, eine Situation oder unsere Ansprüche an die Umstände und Bedingungen ?



Das Leben versorgt jeden Menschen einzigartig in unterschiedlicher Weise. Für manche hält es Überfluss im ganzen Leben bereit, während andere leiden. Manchen fehlt, selbst wenn sie in einem Palast leben, die Nachtruhe oder sogar ein täglicher glücklicher Moment! Überraschenderweise sind wiederum andere mit perfekter Zufriedenheit, unabhängig von ihren Umständen gesegnet. Was macht unser Leben schwer, eine Situation oder unsere Ansprüche an die Umstände und Bedingungen?

Offensichtlich ist es unsere Haltung, oder unsere Denkweise. Wie Buddha sagt ist es unsere Unwissenheit (um sich richtig zu verhalten) die Wurzel aller

Leiden. Um Unwissenheit zu beseitigen, muss man Intelligenz und Weisheit entwickeln. Hierbei ist Meditation ein lebens-verändernde Methode. Durch Praktizierung regelmäßiger Meditation lässt sich eine Lebensbalance erreichen. Für diese Menschen ist das Leben jederzeit wunderbar, selbst unter misslichsten Umständen und im größten Chaos. Wichtig zu wissen ist, dass Meditation nicht das Glückseligkeit erzeugt, aber unsere innere Zufriedenheit und unser stilles Glück. Glückseligkeit so sagt man, ist die eigentliche Natur unserer Seele. Deswegen nennen die Upanishaden die Seele Anandamaya, was etwa grenzenlose Freude bedeutet. Die Quelle des Glücks ist in uns und unabhängig von äußeren Störungen, vorausgesetzt wir verbinden uns und bleiben unserem inneren Zentrum verbunden.

Der Geist und seine Muster

Es ist interessant zu verstehen, wie Meditation über den Geist arbeitet. Die weisen Patanjali's Yoga Sutras definieren den Prozess als „Beruhigung des Geistes“ (chitta vritti nirodhah) Grundsätzlich ist der Geist unruhiger Natur. Eigentlich ist das, was wir den Geist nennen, die Denkfähigkeit, und nur aktiv, wenn wir denken. Die kontinuierlichen Gedanken in verschiedener Form werden als Geist bezeichnet. Die Weisen sagen, dass sich durch regelmäßige Meditation die Kontrolle des Geistes erreichen und steuern lasse. Jemand, der die totale Kontrolle über seinen Geist und seine Sinne beherrscht, ist der „König aller Könige“ sagt Buddha.

Die Wissenschaft des Yoga sagt, dass der Geist nur ein Werkzeug der Seele ist, um wahrzunehmen, zu verstehen und zu kommunizieren. (Der Geist ist nicht die Seele) Beobachten Sie Ihre Gedanken scharf, ohne mit ihnen zu fließen. Mit einigen Tagen Praxis werden sie ihre Gedankenmuster, und ihre irreguläre und ungeordnete Natur (sogar deren Dummheit) begreifen. Wenn man sich der Natur des Geistes (..und der Gedankenmuster) bewusst ist, kann man sich auch kontrollieren. So kann man seine Sorgen in Schach halten.

Swami Sivananda sagt : „Jeder Impuls des Geistes, jeder Gedanken wird an die Zellen übertragen, übermittelt unverzüglich Informationen. Diese sind dadurch in höchstem Maße beeinflusst von den variierenden Zuständen und dem Status des Geistes. Gibt es Konfusionen bzw. Durcheinander, Depressionen oder andere negative Emotionen und Gedanken im Geist, werden diese sozusagen telegrafisch über das Nervensystem in jeder Zelle des Körpers übermittelt“. (und zwar unverzüglich in hoher Geschwindigkeit) Darum ist es äußerst wichtig, sich seiner Gedanken mehr bewusst zu sein.

Durch die Instrumentalisierung der Gedanken kann man hohe Schaffenskraft erreichen. Die Gedanken gehen vom einem zum nächsten. Sie können daher auf Menschen einwirken – ein Mensch mit starken Gedanken kann demnach auf Menschen mit „schwachen“ Gedanken oder wenig innerer Festigkeit Einfluß nehmen.

Ayurveda

& Health Tourism



GROUP PUBLICATIONS



To Subscribe English Edition

Name: Mr./Ms.....

Address:

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

State:Country.....

Email:..... Tel:

Please find enclosed here with cheque/Draft No: Dated.....

Bank:

India : ₹50 | USA : \$5 | UK : £ 3.8 | Singapore : S\$9 | Canada : C\$7 | UAE : Dirham 17 | Korea : Won 7500

Period	India	Overseas	Subscription English
One Year	₹ 190		
Three Years	₹ 550	US\$ 55/-	
Five Years	₹ 900	US\$ 90/-	
Including postal / courier charges			

contact

F M Media Technologies Pvt Ltd, 2 - B ,
Relcon Retreat, Prasanthi Nagar Rd - 2,
Edapally, Kochi - 24, Kerala, India.
Tel : +91 484 2341715
Email: ayurvedamagazine@gmail.com

Mit einigen Wochen regelmäßiger grundlegender Meditations-Praxis (Focus z.B. auf die Atmung etc.) kann man seine Konzentrationsfähigkeit deutlich verbessern. Und dann kann man beginnen, die eigenen Gedanken zu beobachten, ohne sich von ihnen ablenken zu lassen. Bei dieser Übung sollte man nur ein Beobachter oder Zeuge sein, nicht der Denker. Dies ist hilfreich unseren Geist und unsere Meinung zu verstehen „wie es jetzt ist“. Das ist das Verständnis und der Beginn für die wirkliche Transformation und Veränderung.

Methoden

- Sitzen in einer meditativen Position. Einige tiefe Atemzüge nehmen.
- Konzentration auf den Atem für einige Zeit.
- Gehen Sie geistig durch den Körper und stellen sicher, dass der Körper total entspannt ist. (gemäß der Beschreibung in der letzten Ausgabe).
- Nun kann man beginnen die Gedanken, passiv zu beobachten. Ähnlich, als wenn man am Straßenrand sitzt und die vorbeifahrenden Autos sieht. Beobachten der auftauchenden Gedanken und einen nach dem anderen einfach an sich vorbeiziehen lassen. Vorsichtig sein und sich nicht in Emotionen hineinziehen lassen.
- Am Anfang wird man möglicherweise von der Gedankenflut angezogen. Aber langsam, nach einiger Praxis wird man bemerken, dass das Gedankenvolumen geringer wird und man mehr Kontrolle über seinen Geist hat.
- Anfangs sitzt man für 15-20 Minuten und erhöht allmählich die Zeit. (Wenn möglich sollte man täglich etwa eine Stunde meditieren)
- Man beendet die Praxis mit positiven Selbst-Bestätigungen (Affirmationen).
- Zum Abschluss steht hoffentlich die Erfahrung einer perfekten Beruhigung und Stille des Geistes, was als „Samadhi“ bezeichnet wird. Das ist der Höhepunkt der Meditation

Diese regelmäßige Praktizierung der Gedankenbeobachtung zentriert uns mehr und mehr. So kann man mehr Klarheit in den Geist bringen. Man erhält ein tieferes Verständnis und Verstehen in seine emotionale Gesundheit. Man wird seine Emotionen eher fühlen und sensibilisieren können, bevor sie ausbrechen.

Das kann helfen, die Emotionen zu kontrollieren und diese Energie positiv zu kanalisieren und einzusetzen. In den meisten Fällen erkennen die Menschen ihre emotionalen Ausbrüche erst nachdem alles zerstört ist.

Regelmäßige Meditation sollte mit die wichtigste Priorität haben. Das ist das beste Hilfsmittel und die beste Methode für wirklichen Erfolg im Leben. Mit harter Arbeit kann man alles erreichen. Wenn man seinen Geist nicht ruhig stellen kann, wie kann man seinen Erfolg



genießen. Fakt ist : für einen normalen Menschen ist das Erreichen eines Ziel gewöhnlich gefolgt von der Angst, es wieder zu verlieren. Das bedeutet, eine Dysbalance im Geist.

Menschen, die in verantwortungsvollen Positionen sind, sollten einen ausgeglichenen Geist haben. Sie sollten die Fähigkeit entwickeln, ihre emotionalen Aufwallungen zu kontrollieren. Starke unkontrollierte Emotionen können offensichtlich anderen erhebliche Schädigungen zuzufügen.

Lord Krishna erklärt die „Selbsterstörung“ des Geistes in der Gita so :

“sangāt samjayate kama kamaṭ krodhobhijayate krodhadbhavati sammoha sammohat smṛti vibhramah smṛti bhraṃsat buddhinaso buddhinasat pranasyati”

Die Verhaftung (zu Dingen oder Personen) verursacht Begehrlichkeit und Verlangen. Wenn unerfüllt, ruft dieser Wunsch oder diese Passion Ärger oder Leid hervor. Ärger verblendet, enttäuscht, macht blind und öffnet das Tor zum Verlust von Klugheit und Lebensweisheit und kann total zerstören.

Emotionen, wenn sie nicht durch klare, positive Gedanken abgesichert sind, können schädlich und zerstörerisch sein für das Individuum und sein gesellschaftliches Umfeld. (Adolf Hitler ist dafür ein Beispiel)



Kerala - die Wiege von Ayurveda

Ziel des Lebens

„Als Ziel des Lebens“ hat sich Kerala als große Tourismus-Marke in Indien entwickelt. Mit einem Meer von schillerndem Grün bedeckt, durchzogen von zahlreichen Flüssen, bietet dieser kleine Landstreifen an der südwestlichen Küste Indiens eine einzigartige Mischung aus lebhaften Attraktionen, atemberaubender, natürlicher Schönheit, faszinierende Geschichte, reiche Kultur, interessanten Bräuchen, unterschiedlicher Architektur und AYURVEDA – die alte Wissenschaft des Lebens. Der magische Zauber dieses Landes liegt in der Tatsache, das eigentlich der gesamte Staat ein beliebtes Reiseziel ist.

Kerala - das Land von Ayurveda

Für die meisten Reisenden ist Kerala synonym mit Ayurveda. Als Gesundheitsreise-Ziel expandiert, bieten die meisten guten Hotels und Resorts in Kerala eine Ayurveda Einrichtung. Die meisten von ihnen folgen dem strikten Verhaltens-Kodey und den strengen Regeln der Ayurveda-Tradition.

Keralas ausgeglichenes Klima, das natürliche Grün der Wälder mit einer reichen Fülle an Medizinkräutern und Pflanzen und der kühlen Saison, all das zusammen sorgt für ihre Gesundheit und Wohlbefinden.

„Kerala ist eine seltene Ausnahme unter den Entwicklungs-Nationen, ein Platz, der wirklich Hoffnung für die Dritte Welt bietet. Obwohl es das Land der Kokosnüsse ist, steht Kerala statistisch gesehen für den Mount Everest unter den sozialen Entwicklungsländer“ (Bill Mckibben, National Geographic Traveller, Okt. 1999)

Ayurveda - Gesundheitspflege

Ayurvedische Behandlungen haben ein bestimmtes Ziel: die gestörten Doshas zu harmonisieren. Disfunktionen im Körper zu normalisieren und hiermit eine ausgeglichene Gesundheit zu erreichen.

Um Gesundheit zu erreichen empfiehlt Ayurveda vier Verfahren :

- Innere Medizin und Behandlungen (Kräuter-Medizin, Ghee, Oile, Einläufe, Erbrechen usw. – wobei das Erbrechen nur in ganz wenigen Fällen angeraten ist)
- Äußere Anwendungen (verschiedene Massagen, Ölbehandlungen, Schwitzanwendungen, Kräuterpasten usw.)
- Ernährungs-Anpassung (je nach Typ)
- Korrekturen des Lebensstils (Tages- und Saisonale Abläufe, Yoga, Meditation usw.)



Department of Tourism,

Government of Kerala, Park View,
Thiruvananthapuram, Kerala, India - 695 033
Ph: +91 471 2321132, Fax: +91 471 2322279
Tourist Information toll free No: 1- 800- 425- 4747
Email: info@keralatourism.org
Web: deptour@keralatourism.org



KERALA HOME OF AYURVEDA

Of all the places on earth there is just one that is literally shaped by a thousand-year-old unbroken tradition of Ayurveda. Home to the world's largest number of qualified and certified Ayurveda physicians, here this ancient system of medicine is practised to perfection. Here, the humid air, fertile soil and tropical rain forests nurture over 500 species of rare medicinal herbs. Here, centuries old Ayurveda regimens come alive every day. Welcome to the home of Ayurveda. Welcome to Kerala.

www.keralatourism.org

**kerala**
God's Own Country

Ganzheitliche Methoden der Selbstheilung

Reiki

– Universelle Lebensenergie

Jaqueline Massey-Heyes



Seit jeher suchen die Menschen nach besseren Lebenswege, Gesundheit und Frieden. Vom alten Ayurveda zu den modernsten Gesundheitswissenschaften konnten sich trotz unzählige Gesundheits- und Heilmodalitäten auf der ganzen Welt entfalten. Einige nutzten Heilkräuter, viele verwendeten bearbeitetes Metall, wieder göttliche Heilgesänge und Gebete und da waren natürlich auch solche, die auf natürliche Energien, Musik, Farben oder Elemente wie Wasser vertrauten, um nur einige zu nennen.

Reiki ist eine so wunderbare Praxis, die ihren Ursprung in Japan hat. Im Lauf der Zeit wurde es als ganzheitliche Form der Heilung anerkannt. In den USA ist Reiki Teil der komplementären und alternativen Medizin (CAM). Jaqueline Massey Heyes, eine Reiki Praktizierende aus Süd Afrika, stellt unseren Lesern hier Reiki vor.

“Ein warmes, kribbelndes Gefühl durchlief meinen Körper und bewegte sich weiter mit den unterschiedlichen Handpositionen. Ich bemerkte eine fremde, jedoch angenehmes Fließen von Energie. Am Ende meiner ersten Behandlung hatte ich das Empfinden, als wenn meine Energie meinem Körper entzogen, energetisiert und dann mit viel Vitalität und Lebenskraft erneuert worden sei”

Ich werde nie meine erste Reiki Behandlung vergessen. Es war für mich eine ganz neue ganzheitliche Therapie für mich. Ich hatte gerade mein Reflexzonen-Training abgeschlossen und ein Kollege behandelte mich. Ich spürte die wohltuende Beruhigung sofort. “Ein warmes, kribbelndes Gefühl lief durch meinen Körper und bewegte sich weiter mit den unterschiedlichen Handpositionen. Ich bemerkte eine fremde, jedoch angenehmes Fließen von Energie. Am Ende meiner ersten Behandlung hatte ich das Empfinden, als wenn meine Energie meinem Körper entzogen, energetisiert und dann mit viel Vitalität und Lebenskraft erneuert worden sei. Es dauerte einige Jahre bevor ich bei meinem erwählten Reiki-Meister studierte. Seitdem ist Reiki integraler Bestandteil meines Lebens, nicht nur um andere zu heilen, sondern auch zur Balance, Verbindung und Heilung in mir selbst.

Reiki ist ein japanisches Wort und bedeutet in der Übersetzung Rei = Geist, Seele oder Universum und Ki = Energie oder Leben somit Universelle Lebensenergie. Reiki wurde entdeckt von Mikao Usui, der am 15. August 1865 in Japan geboren wurde. Er war ein sehr belesener Mann und war in vielen Themen bewandert. Er gründete Reiki zunächst als



spirituelle Praktik und verbreitete es dann als Heilmethode. Er reiste und lehrte seine Schüler „zu heilen“ und wurde nach einem Erdbeben in Japan mehr bekannt. Er und seine Studenten gingen hinaus um die Opfer des Erdbebens zu heilen, die an emotionalen, mentalen und körperlichen Beschwerden litten. Seine Lehre erreichte den Westen und ist seitdem in der ganzen Welt verbreitet und heute eine anerkannte, ganzheitliche Form der Heilung. Mikao Usui starb am 9. März 1926.

Heute, als weltweite Heil-Praxis gibt es natürlich viele Versionen der ursprünglichen Reiki-Heilmethode, die von Mikao Usui entdeckt und fixiert wurde. Die Methode, die ich gelernt habe, ist die Usui Reiki Shiki Ryoho Methode. Sie hat verschiedene Linien und kann manchmal bis zu seinen ursprünglichen Studenten zurückverfolgt werden. Es gibt 3 Grundstufen oder Grade um Reiki zu lernen.

Erster Grad oder Shoden : Beim ersten Grad werden die Grundprinzipien von Reiki gelehrt, und zwar wie die Energie in allem um uns herum und in uns enthalten ist. Man sagt, wir alle haben bereits die Fähigkeit zum Heilen in uns, jedoch erst dein Meister wird eine Einweihung oder Einstimmung für dich so durchführen, dass diese Energie aktiviert werden kann und du ein klarer Kanal (Leitung) für den Fluss des „ki“ zu deinem Empfänger wirst. Du erlernst die sanften Handpositionen und ein Symbol, um die Energie zu erhöhen und darüber beraten, was erwartet werden kann, wenn du dich selbst und andere behandelst. Die ersten 21 Tage nach der Einweihung wird deine Energie gereinigt, formuliert und

in eine höhere Schwingung verschoben.

Zweiter Grad oder Okuden : Mit dem zweiten Grad werden dir ein paar mehr Symbole gezeigt. Eine Besonderes für den zweiten Grad ist, dass die Energie-Verbindung zu einer entfernten Person, einem Tier oder zu einer Situation stattfinden kann, unabhängig von Zeit und Raum. Das wird manchmal auch Fernheilung genannt. Dein Reiki-Meister wird dann noch ein paar Einweihungen vornehmen, die den vorhergehenden Grad steigern und auch die Symbole beim Heilen erweitern.

Dritter Grad, Meister oder Shinpiden : Mit dem dritten Grad oder Meister-Ebene wirst du selbst Reiki-Meister and hast die Fähigkeit zu lehren und andere Menschen in Reiki einzuweihen. Du erhältst ein anderes Symbol und weiteres Verständnis und erweitertes Wissen mit Bezug zur Lehrseite.

Es gibt fünf Reiki Prinzipien, die von Mikao Usui gelehrt werden, diese sind:

Auch heutzutage gültig :

- Sei nicht ärgerlich oder zornig.
- Sorge dich nicht.
- Sei dankbar.
- Arbeite mit Sorgfalt.
- Sei freundlich zu den Menschen

Reiki kann überall praktiziert werden, viele Praktizierende machen ihren Anfang zu Hause im Kreise von



nahestehenden Menschen. Der Empfänger kann auf einem Stuhl Platz nehmen, meistens gibt es jedoch eine entsprechende Liege oder ein Bett. Der Empfänger kann sich ganz entspannt fühlen und bequeme Kleidung tragen. Je nachdem, was der Praktiker als notwendig empfindet und auch in Abhängigkeit zu den Unpässlichkeiten und Wünschen des Empfängers, kann es eine Teilbehandlung oder eine Gesamtbehandlung mit den verschiedenen Positionen sein. Ein Standard-Satz von sanften Handpositionen decken (bestimmte) Partien des Körpers ab, jedoch kann auch der Praktizierende „spüren“, wo Energie fehlt oder unausgeglichen ist. Einige Reiki Praktizierende führen ganz leichte Berührungen durch, andere führen die Positionen in leichtem Abstand (ohne Berührung) über dem Körper aus.

Reiki ist eine sehr beliebte Form der Behandlung in unserem täglichen, stressigen Leben, die eine beruhigende

und Stress-lindernde Wirkung auf den Körper hat. Auch der eigene Körper des Empfängers dient wiederum dem Praktizierenden (rückkoppelnd) für dessen Energie. Reiki kann viele positive heilende Fähigkeiten haben, wie:

- Entgiftung der Organe und dem lymphatischen System
- Reduziert den Blutdruck
- Verbessert die Funktion des Immun-Systems
- Erhöht das Vitalitäts- und Energie-Niveau
- Unterstützt das endokrine-System, durch Ausbalancierung der Hormone
- Lindert Schmerzen und Entzündungen
- Unterstützt bei chronischen Krankheiten, Verletzungen und Süchten
- Reduziert Nebeneffekte von Medikamenten



**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, Pulichamakkil, 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
Benny Thomas

28.02. 2013
Publisher

- Hilft bei der Genesung von Operationen
- Beschleunigt den körperlichen Heilungsprozess
- Unterstützt die Balance des emotionalen Wohlbefindens

Der Empfänger kann erwarten einige warme Ausstrahlungen von den Händen des Praktizierenden zu spüren. Manchmal wirst du Empfindungen wie Kribbeln haben, Gerüche bemerken und verschiedene Farben sehen. Jede Person reagiert unterschiedlich auf die Energie. Nach Beendigung der Behandlung kann sich der Empfänger langsam erheben und vielleicht kommen auch Emotionen hoch. Der Praktizierende kann weitere Behandlungen empfehlen. Reiki kann mit vielen anderen ganzheitlichen Verfahren praktiziert und kombiniert werden. Ich bevorzuge Reiki und Reflexzonenmassage zusammen. Man kann auch leise, sanfte Musik während

der Behandlung abspielen und vielleicht auch mit dem Einsatz von Kristallen die Heilung in bestimmten Körperbereichen unterstützen.

Reiki wurde zu einem wichtigen Teil meines Lebens und ich nutze es täglich für mich selbst, die Familie, Freunden und bei Tieren und sende Reiki in Situationen oder zu Menschen, die es benötigen. Ich verwende es auch beim Meditieren, was sehr vertiefend ist. Es ist sehr natürlich und zeigt, wie sehr man mit der Universellen Energie verbunden ist, die in jedem von uns fließt.

Reiki hat mich auf eine Reise geführt ... in das bewusste Verständnis von Energie, die Verbindung des Geistes und tiefer Heilung und innerem Frieden

**Autor : Jaqueline Massey-Heyes
Paarl, Western Cape, South Africa**



SPA's

für Wellness und Gesundheit



Ayurveda Spa's und Kur-Einrichtungen bieten einen Mix hervorragender Anwendungen für ein gestresstes Klientel, das auf der Suche nach bester, entspannender Behandlung in einem luxuriösem Umfeld ist.

Die meisten Spa's, Hotels, Resorts und Gastunterkünfte in Kerala haben sich personell auf ein touristische Tourismus Konzept eingestellt, das auf Ayurveda basiert.

Sie verfügen über Ayurveda-Spezialisten und qualifizierte Therapeuten, um die ganzheitliche Behandlung nach dem Körper-Geist-Seele-Prinzip optimiert anbieten zu können. Eine exotische Mischung aus einheimischen kosmetisch-therapeutischen Wellness-Paketen gepaart mit authentisch-traditionellen Behandlungen ist hier integraler Bestandteil für einen ganz besonderen „Gesundheits-Urlaub“. Angefangen von einer einstündigen erfrischenden Wohlfühlmassage bis hin zu einer vierwöchigen (oder mehr) intensiven Behandlung für bestimmte Krankheiten bieten die Kureinrichtungen die uralte „Weisheit des Lebens“ AYURVEDA in einem modernen Ambiente mit Massage- und Entspannungsräumen und Behandlungs-Suiten an.

Nachstehend eine kurze Übersicht der verschiedenen Anwendungs- und Behandlungsmöglichkeiten in einer Ayurveda-Kur-Einrichtung

Die Kurpreise variieren je nach Art, Dauer und der Spezialisierung der jeweiligen Anwendungen.

Gemäß der ayurvedischen Lehre und den ayurvedischen Texten werden die Verjüngungsprogramme der spezifischen Körperkonstitution (Pakruti) und dem Lebensstil des Einzelnen angepasst. Ayurveda sorgt mit einer jeweils maßgeschneiderten Kombination verschiedener Therapien, Körperübungen, Ernährung und Modifizierung des Lebensstils für eine ausgeglichene Balance der Lebens- bzw. Vitalenergien (Doshas)

Abhyanga - bedeutet wörtlich „Einsalbung“

Die einstündige äußerliche Ganzkörpermassage wird mit warmen pflanzlichen Ölen durchgeführt, denen auch zahlreiche Kräuter und weitere (medizinisierte) Zutaten, je nach Behandlungsart beigefügt sein können. Abhyanga beruhigt den Körper, beseitigt Verspannungen und kuriert Schlaflosigkeit u.v.a.m. Die Ölmassage macht die Haut weich und strahlend. Dies soll Immu-



nität erhöhen, neue Energie liefern, die Körperelemente nähren und die Alterung verzögern Körperliche und geistige Erschöpfung werden beseitigt. Unter anderem wird das Sehvermögen und die Durchblutung verbessert sowie die lebenswichtige Zirkulation der Körperflüssigkeiten angeregt. Der Körper wird gestärkt, die Ausdauer erhöht, Vitalität und frische Energie gewonnen.

Udvaartana – Massage mit Pulvern

Bei dieser Behandlung werden spezielle Kräuterpulver verwendet. Sie soll das Fettgewebe reduzieren, die Haut gesund erhalten, das Hautbild verbessern, Falten reduzieren, trockene Haut kurieren. Findet auch Anwendungen bei Krankheiten, die durch Stoffwechselschlacken und Stoffwechsel-Fehlfunktionen entstehen. Übermäßige Schweißbildung wird ebenso reduziert wie Hautverfärbungen. Die Massage gibt der Haut Festigkeit; als auch Leichtigkeit.

Elakkizhi – Behandlung/Massage mit Kräuterbeuteln

Verschiedene Heil-Kräuter und Blätter werden in mediziniertem Kräuteröl gekocht und in Gaze- bzw. Stoffbeutel eingepackt. Diese sogenannten Bollies werden warmgehalten und auf dem ganzen Körper appliziert bzw. sanft massiert. Diese Technik sorgt für starke Muskeln, reduziert Schmerzen, Taubheitsgefühle, Zittern bzw. Schüttelfrost, schmiert die Gelenke, verbessert die Hautbeschaffenheit und entspannt und entgiftet den Körper durch das Schwitzen. Krankheiten wie Arthritis, Lähmungen, Krämpfe, Schmerzen im unteren Rücken, Cervical Spondylitis, Bandscheibenvorfälle, Ischias usw. können behandelt werden.

Dhara (bedeutet Fluss oder Gießen)

Bei der Dhara wird ein gezielter Strahl oder Guß mit warmen mediziniertem Kräuteröl (meistens) auf die Stirn einer Person gegossen oder aufgebracht, die rücklings auf einer Liege liegt, ein gerolltes Handtuch wird dabei unter dem Nacken platziert. Das Öl wird sehr langsam für etwa 30-45 Min. (je nach Anwendung) gegossen. Es folgt eine sanfte Massage. Dhara soll in absoluter Stille erfolgen. Sie bringt tiefe Entspannung für Körper und Geist. Dhara wird angewendet bei Schlaflosigkeit, Stress, An- und Verspannungen, Ängsten und Ärger, chronischen Kopfschmerzen, Rheumatismus, Bluthochdruck, Asthma und Haarausfall. Und ist sehr gut für die mentale Entspannung und Beruhigung.

Navarakizhi – heißer, nährnder Wickel

Zur Verwendung kommt der spezielle Navara-Reis (benannt nach einer speziellen Reissorte, die nur noch an wenigen Orten in Kerala angebaut wird) Er wird mit einem Dekokt aus Kräutern und Kuhmilch gekocht. Der heiße arzneiliche Brei wird in ein Tuch gewickelt und wiederum in eine Abkochung und Kuhmilch eingetaucht und warmgehalten. Dann erfolgt eine sanfte Wickelmassage, wobei der gesamte medizierte Reisbrei auf den Körper aufgebracht wird. Navarakizhi verbessert den Blutkreislauf, entfernt Stoffwechselschlacken, unterstützt und normalisiert den Stoffwechsel und die Verdauung, gibt Kraft, macht die Haut weich, wirkt gegen Schnarchen, nährt Muskeln und Körper, stärkt das Immunsystem, verbessert die Sehschärfe und die Funktion der anderen Sinnesorgane. Krankheiten des Nervensys-



tems und andere wie chronischer Rheumatismus, Osteoarthritis, Gicht, Muskelschwäche, Taubheitsgefühle und verschiedene Blutkrankheiten werden behandelt. Navarikizhi verlangsamt die Alterung, frühzeitiges Grauwerden der Haare, Faltenbildung.

Pizhicil – Warmer Ölguss

In leicht erwärmtes mediziniertes werden kleine Stoffstücke eingetaucht und per Hand kontinuierlich über dem Körper ausgedrückt. Dabei ist eine definierte Höhe einzuhalten. Gleichzeitig erfolgt eine simultane Handmassage. Dies unterstützt die Blutzirkulation, nährt Muskeln, Nerven, Gewebe und die sexuelle Stärke. Es beugt sklerotischen Veränderungen vor, verjüngt und erhält die Gesundheit. Die Behandlung ist angezeigt bei Steifheit und schmerzenden Gelenken und Gliedmaßen, Verrenkungen, Lähmungserscheinungen und allgemeiner Schwäche. Hilfreich bei Schwangeren, die Gebärmutterprobleme bei früheren Geburten hatten.

Verfahren zur ENTSPANNUNG

90-Minuten-Destress/Entspannungs-Programm

Sehr empfehlenswert bei Jetlag: Enthält 30 Minuten Ganzkörper-Ölmassage mit Kräuterölen und speziellen Kräuterbeuteln, gefolgt von einem Stirnölguß, wobei der Kopf gleichzeitig massiert wird.

Zwei-Tages Programm zur Entgiftung und Entspannung

Der erste Tag beginnt mit einer 45-minütigen Ganzkörperbehandlung mit Kräuterpulvern, gefolgt von einer 45-minütigen Ganzkörpermassage mit medizinierten Kräuterölen. Am zweiten Tag jeweils 30 Minuten Ganzkörpermassage mit Kräuterölen und spezieller Kräuterbeutelmassage gefolgt von einem Stirnölguß und gleichzeitiger Kopfmassage.

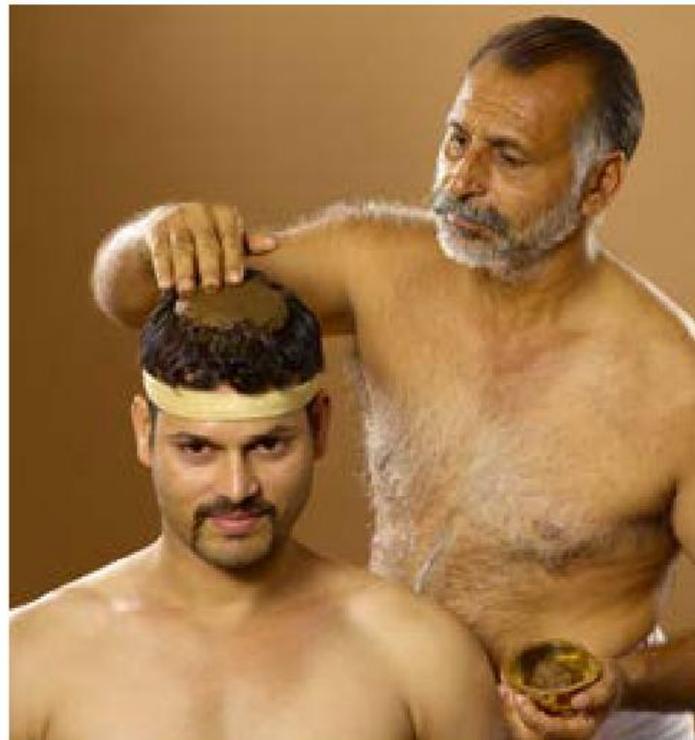
Drei-Tages-Programm zur Stärkung und Erfrischung

Der erste Tag beginnt mit einer 45-minütigen Ganzkörperbehandlung mit Kräuterpulvern, gefolgt von einer 45-minütigen Ganzkörpermassage mit medizinierten Kräuterölen. Am zweiten Tag jeweils 30 Minuten Ganzkörpermassage mit Kräuterölen und spezieller Kräuterbeutelmassage gefolgt von einem Stirnölguß und gleichzeitiger Kopfmassage. Am letzten Tag 45-minütige Ganzkörperölmassage mit medizinierten Kräuterölen gefolgt von einer 45-minütigen Reis-Beutel-Massage mit arzneilichem Navara-Reisbrei, die in eine Mischung aus warmer medizinierten Kräuter Abkochung und Kuhmilch getaucht werden.

Kur-Anwendungs-Pakete

Für Arthritis, Übergewicht und Zivilisationskrankheiten bzw. Krankheiten des Lebensstils werden spezial Behandlungen angeboten. Nach individuellen Konsultationen während der Kur wird über die Behandlungsdauer entschieden, die von einer Woche bis zu einem Monat beansprucht. Es gibt verschiedene Wellness- und Präventions Programme :

Entspannung und Verjüngung – Rasayana Therapie, Reinigung und Entgiftung – Panchakarma Therapie, Wirbelsäulen- und Nacken-Pflege, Stress- und Belastungs-Abbau, Haut- und Schönheitsbehandlungen, Schlankheits- und Aphrodisiakum-Therapie (Vajeekarana) Es gibt ebenfalls therapeutische und Kurpro-





gramme für Diabetiker und bei Bluthochdruck, Allergien, Arthritis, Kinderlosigkeit, gynäkologische Probleme, Asthma, allergische und Atemwegserkrankungen, Magen-Darm Erkrankungen, Depressionen etc.

Rasayana - Verjüngungs-Therapie

Die Behandlung beinhaltet die Entgiftung/Reinigung und Verjüngung des Körpers mit Kräuter-Öl und Kräutermedizin, welche die Körpergewebe nährt. Sie verlangsamt den Alterungsprozess und wird empfohlen für die Altersgruppe zwischen 60 und 70. Die Hauptvorteile dieser Anwendungen sind eine Verlängerung der Lebensspanne, verbesserte Gedächtnisleistung, Intelligenz, perfekte Gesundheit, Jugendlichkeit, glanzvolle Erscheinung und Aussehen, physikalische Ausdauer, starke Sinnesorgane, kraftvolle Sprache und Sexualkraft

Panchakarma Therapie (Pancha-Karma bedeutet 5 Handlungen)

Eine Therapie-Quintett enthält verschiedene Massage-Anwendungen, innere Kräuter-Tees und Behandlungen wie Nasyam (Nasen-Einlauf/Nasentropfen) Virechanam – Reinigung, Vasthy – versch. Einläufe usw. Diese Anwendungen dienen dem mentalen und körperlichen Wohlbefinden. Die Therapie reguliert und bringt Körper und Geist, die Atmung und die Nerven ins Gleichgewicht und reinigt das Blut. Dauer der Behandlung zwischen mind. 14 und 28 Tagen.

Pflege von Wirbelsäule und Nacken

Dies beinhaltet spezielle Behandlungen bei Nackenschmerzen und Schmerzen des unteren Rückens aufgrund von muskulären Verspannungen, Spondylitis, Spondylitis, Anylosis (Halswirbelsäulendegeneration/Versteifungen etc.) Bandscheibenproblemen. Die Anwendungen umfassen traditionelle Massen mit

bestimmten Kräutern, Nasenbehandlung, medizierte Dampfbäder, medizierte Wirbelsäulenbäder und innerliche Medizin.

Abbau von Stress und Belastungen

Beruhigt das Gemüt, entspannt Körper und Geist, reduziert die Geschwindigkeit und entschleunigt. Bereichert und nährt die Seele.

Haut und Schönheitspflege

Sorgt für ein schöneres Erscheinungsbild von Gesicht und Körper. Es sind verschiedene Reinigungsprogramme und Schönheitstherapien beinhaltet. Kuriert Hauterkrankungen wie Psoriasis, Ekzeme, Krätze, Hautprobleme, Follikulitis, frühzeitiges Ergrauen und Haarausfall. Gesichtsmassagen, Kräuterpackungen, Nasenbehandlungen (Nasentropfen) und die Einnahme verschiedener Kräuterrezepturen kennzeichnen diese Pflegeprogramme.

Schlankheits-Kuren

Ihren Körper-Fett-Stoffwechsel in richtige Bahnen zu lenken, mit einem exakt auf Sie abgestimmten Programm ist das Ziel dieses Kuranwendungen. Die Behandlung umfasst Körpermassagen mit speziellen Kräuterpulvern und innerer Kräuter-Medizin. Eine Gewichtsreduzierung von 2-3kg/Woche sind möglich.

Aphrodisiakum Therapie

Behandlung für diejenigen, die Zufriedenheit und Freude in das Sexualleben, die Verbesserung der sexuellen Leistungsfähigkeit, Ernährung der reproduktiven Gewebe, gesunde Kinder, die Kontinuität der Nachkommen und die Förderung von Kraft und Stärkewünschen. Effektiv für männliche und weibliche Unfruchtbarkeit und anderen sexuellen Problemen

Adorning the Shimmering Seacoast of Srikakulam



Haritha Kalingapatnam Beach Resort



Haritha Baruva Beach Resort



Srikakulam District is gifted with a 193 km coastline and its picturesque beaches are natural havens for beachside enjoyment. Baruva Beach, 120 km from Srikakulam, is one of the oldest and most beautiful beaches of the state is also the estuary of the river Mahendra Tanaya. Acknowledged as one of the most scenic beach resorts, AP Tourism facilities are fast coming up to make this seaside paradise even more alluring. Kalingapatnam, 6kms from Srikakulam, once a historic seaport, is now an amazing tourist spot where the visual splendour created by sand, sea and the sky is spectacular. The tower of an old British lighthouse offers great views of the River Vamsadhara merging here with the Bay of Bengal. The inviting blue waters caress the golden sands of the beach whose natural beauty has always mesmerised beach lovers. The seafood here is irresistible too! Come here to truly Enjoy the Sea!

Discover a paradise for beach lovers

• Customised packages & group bookings are being organized by APTDC. Other Summer & special packages available for various tourist destinations from Central Reservation Offices. • Daily Tours to Shirdi, Tirupathi, Basara, Bhadrachalam, Srisailem, Nagarjunsagar, Hyderabad Local, Day&Night and Ramoji Film City. • Tours programme & tariff are subject to change. For more information mail to marketing@aptdc.in



Follow us on



CENTRAL RESERVATION OFFICES: Hyderabad, Basheerbagh Ph: 040-66745986, Cell: 9848540371 Tank Bund Road, Ph: 040-65581555 Cell: 9848125720 Tourism Plaza, Ph: 040-23414334, Cell: 9848306435, Shilparamam, Ph: 040-23119557 Cell: 9666578880, Kukatpally, Ph: 040 23052028, Cell: 98485 40374, **Secunderabad**, Ph: 040-27893100 Cell: 9848126947, **Visakhapatnam**, Ph: 0891-2788820 Cell: 9848813584, Vijayawada, Ph: 0866-2571393, **Tirupati** -Ph: 0877-2289120/21, **Rajahmundry**, Ph: 0883-2425219, **Kurnool**, Ph: 08518-250922, Cell: 9705389100, **Kadapa**, Ph: 08562-240533, Warangal, Ph: 0870-2562236, Nizamabad, Ph: 08462-224403/04. **Chennai**, Ph: 044-65439987 Tele Fax: 24353373, **Kolkata**, Tele/Fax: 033-22813679, 9433044584, **Bangalore**, Ph: 080-41136373, Delhi, Ph: 011-23381293. **MARKETING DIVISION:** Ph: 040-2341 2129.

Book online at www.aptdc.gov.in

Toll Free - 1800 4254 5454



Spondylosis

Der SCHMERZ im Nacken

Spondylosis ist eine degenerative Wirbelsäulenerkrankung. Dabei verlieren die Bandscheiben Wasser (dehydrieren) trocknen sozusagen aus, ihre Schmiermittel (lubricants) gehen zurück und können sich dadurch (vor)wölben und u.U. sogar brechen. Es ist eine degenerative Erkrankung, und meistens Teil des Alterungsprozesses.

Ayurveda kann bei der Rehydrierung der Bandscheibe helfen, er kann die degenerativen Veränderungen in den Wirbelsäulenknochen umkehren, kann die intervertebralen Bänder stärken und die Nervenentzündungen abbauen.

(Rehydrierung ist eine Umkehr der Dehydrierung) die Spondylosis kann mit Ayurveda zwar nicht komplett geheilt, jedoch sehr effektiv lindernd behandelt werden.



Es beginnt mit einem kleinen Schmerz im Nacken, den man als unbedeutend ignoriert. Langsam breitet er sich zu den Schultern aus, man nimmt zunächst eine Schmerztablette oder macht eine Selbstmassage. Später wandert er hinunter zu den Armen und zum Rücken. Wenn man jetzt den Hals dreht, schmerzt es !! Nun geht man zum Arzt, der eine Salbe und eine leichte Massage empfiehlt. Das verringert die Schmerzen, jedoch nur für einen kurzen Zeitraum. Etwas später kehrt der Schmerz doppelt zurück. Nun sind die Symptome klar, man kann den Kopf und Nacken nicht drehen, hat starke Schmerzen an den Schultern, Armen und Rücken.

Mit dem richtigen Verständnis für diese Krankheit ließe sich vorbeugen. Wenn man jedoch bereits erkrankt ist, kann man frühzeitig Besserung erfahren und wird imstande sein, künftige Wiederholungen zu vermeiden.

Cervical Spondylosis -Degeneration der Halswirbelsäule- ist ein Arthritis-Typ der die cervikalen und intervertebralen Bandscheiben der Wirbelsäule befällt und Schmerzen in der Nackenregion verursacht. Es kann zu Vorwölbungen und Brüchen kommen. Die Bandscheibenwölbungen können die umliegenden Nerven beeinflussen und Schmerzen verursachen. Osteophytes (Knochen-Auswüchse) an den Knochen beeinträchtigen die (Hals) wirbel und diese knöchernen Vorsprünge können die Nerven beeinträchtigen und Schmerzen verursachen. Wenn die Knochen instabil werden verspannen sich die umliegenden Muskeln, um die Wirbel an ihrem Platz zu halten. Andauernde Muskelverspannung kann Schmerzen und empfindliche Stellen verursachen.

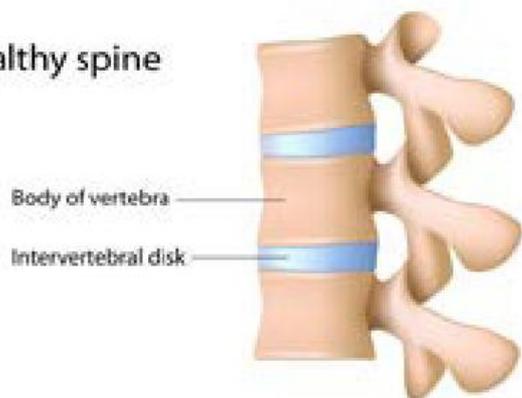
Im Ayurveda ist dieser Zustand als Griva Sandhigata Vata bekannt. Diese Krankheit auf erhöhtes Vata zurückgeführt, was Steifheit verursacht und die Beweglichkeit in der Region reduziert. Das gestörte Vata ist verantwortlich für die typischen Symptome, wie Nackenschmerzen, Schmerzausstrahlung in Schultern und Arme und kribbelnde Empfindungen in den Fingern. Bewegungen der Wirbelsäule verstärken die Nackenschmerzen in diesem Stadium.

Die Fälle

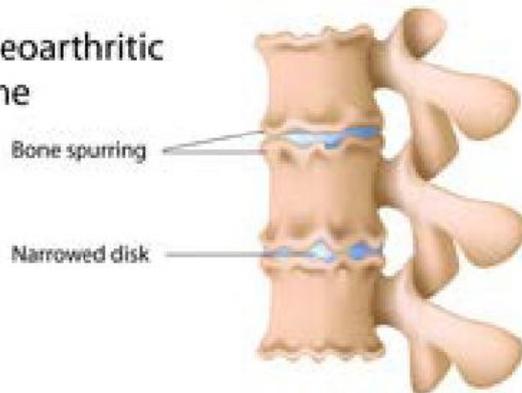
Verzeichnet wurde, das Personen, die mehrere Stunden mit relativ geringen Kopf- und Nacken-bewegungen am Computer oder Schreibtisch sitzen -speziell in klimatisierten Räumen- besonders anfällig for Spondylosis sind. Personen, die Polsterkissen und ein weiches Bett haben, solche die kaum Übungen für den Nacken, Schulter und Händen machen und solche die seit vielen Jahren ununterbrochen Fahrrad fahren, auch zu den Opfern dieser Krankheit gehören.

Regelmäßiges Fahrrad-Fahren auf schlechten Straßen und Aktivitäten, die den Nacken belasten, Gewichte heben, ohne den Rücken zu schützen, kann plötzliches Zucken, Trigger und somit lumbale Spondylosen auslösen. Ebenso können Nackenverletzungen zu der Krankheit führen.

Healthy spine



Osteoarthritic spine



Symptome der Cervical Spondylosis - (Symptome der Halswirbelsäulen-Erkrankung)

Schmerzen im Nacken, Steifheit und Verspannungen die sich verschlimmern, können eine Indikation für Cervical Spondylosis sein. Die anderen Anzeichen und Symptome können, sein :

Nacken-Schmerzen, die in Schultern und Arme ausstrahlen.

Taubheitsgefühl in Armen, Händen und fingern.

Kopfschmerzen, die in dden hinteren Kopf austrahlen.

Schwindel

Taubheit oder Schwäche in den Beinen, wenn die Wirbelsäule zusammengedrückt ist.

Kontrollverlust von Blase und Darm, wenn die Wirbelsäule zusammengedrückt ist.

Generelle Schwäche, Müdigkeit, Ängste, Beklemmungen

Behandlung

Nach Ayurveda wird bei erhöhtem Vata mit angemessener Durchführung von Öl-Anwendungen (Snehana) sowie Dampf-Schwitz-Behandlungen (Swedana) therapiert.

Das umfassende Behandlungskonzept enthält Ela Kizhi (bei dieser Anwendung werden Kräuter-Blätter

für die Massage eingesetzt. Dies ist sehr hilfreich und Muskel- und Gelenkschmerzen zu lindern) Pichu (Ölwickel) Nasyam-Naseneinlauf (zur Nervenstärkung) Sirovasti-Kopfeinlauf- (Der Kopf wird mit Kräuteröl behandelt, dabei wird das Öl in eine Lederkappe auf dem Kopf eingebracht) Das ist sehr gut bei der Behandlung der cervicalen Probleme, Schlaflosigkeit, Migräne und anderen Problemen des Kopfes.) Verschiedene Arten von Dhara (Kopfgüssen) und Greeva Vasti (punktuelle Ölbehandlung, um die Nerven zu beruhigen)

Ayurveda verordnet gewöhnlich 21-35 Tage Behandlungsdauer bei den beschriebenen Anwendungen. Diese werden jedoch individuell je nach Patient ausgewählt.

Hinzu kommt innerliche Medizin für einen längeren Zeitraum.

Die äußerliche Ölanwendung reduziert Entzündungen, verbessert die Durchblutung, stärkt die Knochen, die Schmierung der Gelenke und lindert die Schmerzen. Es verringert die Steifheit und Verspannungen in den Muskeln und macht die Bewegungen weicher und leichter. Bei fortlaufender Behandlung kann sich die intervertebrale Bandscheibe rehydrieren und wird gestärkt.

Im Fall von Lumbar Spondylosis (unterer Rücken) heißt die Behandlung Kati Vasti (eine Kräuter-Massage wird auf die betroffene Stelle gegeben und ein Aufsatz mit Kräuteröl wird in dem unteren Rückenbereich aufgebracht. Manchmal kommt auch Navara Kizhi (Navara Reis wird in Milch gekocht und zusammen mit einer Kräuterabkochung in kleine Baumwollsäckchen gefüllt) zum Einsatz. Damit wird dann der gesamte Körper massiert. Die Durchblutung wird ange-regt, muskulärer Stress und Schmerzen gelindert.

Die Wissenschaft

Ziel der Behandlung ist die Linderung und Befreiung von Schmerzen, Aufrechterhaltung der Mobilität, Re-Hydrierung der Bandscheiben, Lockerung und Muskeln, Reduzierung der Entzündungen in den Gelenken und den benachbarten Nerven. Viele medizinierte Öle wie Sahacharadi thailam, Rasa thailam und Dhanwantharam thailam können die Funktion der Nerven wieder herstellen.

Zusätzlich kann innerliche Medizin die Bandscheiben nähren, die Knochenauswüchse abbauen und die Knochen stärken.

Ölanwendungen helfen dem Körper auch die Ausrichtung der Wirbel und der Wirbelsäule anzupassen, wodurch die schweren Symptome nachlassen.

Wenn die degenerativen Veränderungen umgekehrt werden, verringert sich der Druck auf die Nerven und daher lassen auch die Schmerzen nach.

Die ayurvedische Ölanwendungen Pizhichil und Kizhi verbessern die Durchblutung in den betroffenen Stellen und stellen die geschädigten Strukturen wieder her.



Lindern und beseitigen die Entzündungen und Nervenschmerzen.

In Kürze, keine signifikante strukturelle Veränderungen der Nerven. Es ist lediglich die generelle Entzündung.

Vermeidung eines Rückfalls

Schlafen Sie auf einem flachen Bett und benutzen kleine Kissen.

Vermeiden Sie langes Fernsehen und langes Arbeiten vor dem Computer, ohne eine Pause einzulegen.

Vermeiden Sie lang andauernde Kältebelastungen.

Vorsorge/Prävention

Ein gesunder Lebensstil mit Bewahrung einer guten Haltung beim Sitzen und Schreiben und Arbeiten am Computer kann bei dieser Erkrankung vorsorgen. Einfache Körperübungen sind auch hilfreich.

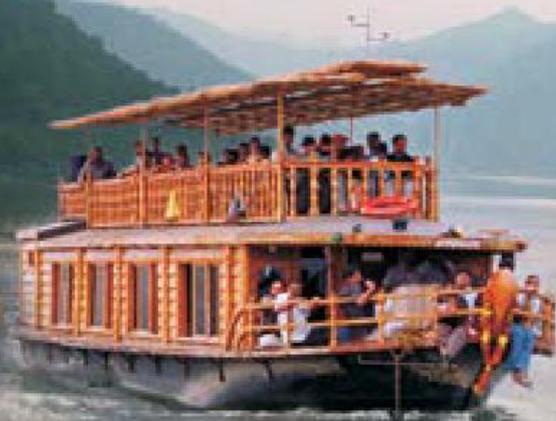
Neben der Kenntnis der Ursachen und deren Vermeidung kann man Knochen und Gelenke versorgen durch gutes Essen und Medizin. Die Stärkung der Gelenke durch Ölmassagen kann den Beginn einer Spondylosis verzögern oder sogar verhindern.

Ist es zu einer Spondylosis gekommen ist es durchaus möglich sie zu behandeln und einer Verschlimmerung zu verhindern. Wenn ein Patient einen Ayurvedaarzt in einem frühen Stadium konsultiert kann die Spondylosis definitiv geheilt werden. Eine tägliche Kopfmassage mit einem geeigneten Öl kann bis cervicale Spondylose bis zu einem gewissen Grad verhindern helfen.

Oasis of Enchanting Beauty

River Godavari

Explore Papikondalu



Gliding along waterways and enchanting landscapes, is truly the most enjoyable and hassle free ways to discover some exotic riverside destinations of Andhra Pradesh. Konaseema the delightful delta land of the river Godavari, presents magnificent views of lavish greenery, lush coconut groves and emerald green fields best explored by houseboat. One can also enjoy panoramic views of the Godavari valley on river cruise that covers Rajahmundry, Pattiseema and Papikondalu. Papi Kondalu, is a cloud-laced hill range, of immense natural beauty, in the eastern ghats. The journey by house boat is a pleasure beyond your expectations. Dindi located 80 km from Rajahmundry showcases coastal Andhra Pradesh at its natural best. APTDC's Dindi Coconut Country Resort, has been created with tourist pleasure in mind.



Embark on a Voyage - of Pure Visual Delight

• Customised packages & group bookings are being organized by APTDC. Other Summer & special packages available for various tourist destinations from Central Reservation Offices. • Daily Tours to Shirdi, Tirupathi, Basara, Bhadrachalam, Srisailam, Nagarjunsagar, Hyderabad Local, Day&Night and Ramoji Film City. • Tours programme & tariff are subject to change. For more information mail to marketing@aptdc.in



Follow us on



CENTRAL RESERVATION OFFICES: Hyderabad, Basheerbagh Ph: 040-66745986, Cell: 9848540371 Tank Bund Road, Ph: 040-65581555 Cell: 9848125720 Tourism Plaza, Ph: 040-23414334, Cell: 9848306435, Shilparamam, Ph: 040-23119557 Cell: 9666578880, Kukatpally, Ph: 040 23052028, Cell: 98485 40374, Secunderabad, Ph: 040-27893100 Cell: 9848126947, Visakhapatnam, Ph: 0891-2788820 Cell: 9848813584, Vijayawada, Ph: 0866-2571393, Tirupati -Ph: 0877-2289120/21, Rajahmundry, Ph: 0883-2425219, Kurnool, Ph: 08518-250922, Cell: 9705389100, Kadapa, Ph: 08562-240533, Warangal, Ph: 0870-2562236, Nizamabad, Ph: 08462-224403/04. Chennai, Ph: 044-65439987 Tele Fax: 24353373. Kolkata, Tele/Fax: 033-22813679, 9433044584, Bangalore, Ph: 080-41136373, Delhi, Ph: 011-23381293. **MARKETING DIVISION:** Ph: 040-2341 2129.

Book online at www.aptdc.gov.in

Toll Free - 1800 4254 5454



Dr. Prasad

Chefarzt und Direktor
Sunethry Ayurvedaein-
richtung und For-
schungszentrum, Thrissur

Spezifische Behandlungen

Tharpanam

– eine spezifische Augen-Behandlung

Bei Tharpanam kommen medizinierte Fette zum Einsatz – Ghee (geklärte Butter) wird häufig für die Augenhöhlen verwendet.

Nethrachikitsa, bedeutet Augenheilkunde im Ayurveda. Sie beschäftigt sich mit der Pflege, Gesunderhaltung und Behandlung der Augen und Augenkrankheiten. In den meisten Ayurvedatexten finden sich Abhandlungen zur Augenheilkunde. Darin werden verschiedene Augenerkrankungen und deren Behandlungen spezifiziert beschrieben. Eine besonders wichtige Therapie spielt hier Tharpanam (spez. Netrhatharpanam)

Was bedeutet Tharpanam ?

Das Sanskrit-Wort Tharpanam bedeutet „eine Art Ernährung oder Versorgung“ Tharpanam ist demnach eine Therapie, welche die „Augen spezifisch „er-nährt“. Die Therapie beschreibt Zustände oder Bedingungen die „Nahrung“ erforderlich machen, z.B. wenn es Anzeichen kleinerer oder größerer Degeneration gibt. Es ist eine Therapie der Wahl nach ayurvedischen Prinzipien oft bei Vata oder Pitta-Dominanz.





Wie wird Tharpanam ausgeführt ?

Bei Tharpanam kommen medizinierte Fette zum Einsatz – Häufig wird Ghee (geklärte Butter) für die Augenhöhlen verwendet. Dafür wird zunächst aus Black-Gram-Mehl und Wasser eine Art kleiner geschlossener Wall geformt, der rund um die Augen gelegt wird. Dann wird warmes mediziertes Ghee in diesen Wall gegeben, das dort für einige Zeit verbleibt und dann wieder abgeleitet wird.

Das Ghee (oder anderes mediziertes Fett) wird nach einer sorgfältigen Analyse des Typs und des Krankheitsstatus ausgewählt. Während der Behandlung sollte der Patient die Augen so lang wie möglich geöffnet halten. Sobald das Ghee nach der vorgeschriebenen Behandlungsdauer abgeleitet ist, wird der kleine Wall wieder entfernt und die Haut wird mit einem feuchten Tuch gereinigt. In besonderen Fällen kann auch eine milde Warmwasserbehandlung für die Augenlider attestiert sein. Die Tharpanam-Behandlung kann bis zu 14 Tage in

Folge betragen.

Generelle Notwendigkeiten während Tharpanam

Während der Behandlungstage darf der Patient nicht in grelles oder helles Licht schauen, daher werden dunkle Brillengläser getragen. Diese Restriktion kann auch noch einige Tage nach der Behandlung angezeigt sein. Lesen, Fernsehen, Computerarbeit etc. ist ebenfalls nicht gestattet. Den Augen wird komplette Ruhe verordnet.

Tharpanam ist simultan für beide Augen erforderlich. Während der Therapiedauer wird nachts eine Bandage von Blütenpflanzen auf die Augen gelegt. Generell werden dazu Jasminblüten verwendet, und zwar während der ganzen Behandlungsdauer. Häufig wird die Behandlung durch innerliche Medizin unterstützt. Kopfbäder sind teilweise gestattet. Mittagsschlaf ist nicht erlaubt.

Einige grundsätzliche Änderungen bei der Nahrung

sind während der Behandlung erforderlich. Dies wird jedoch bei meist allen ayurvedischen Behandlungen empfohlen. Keine scharfen Lebensmittel, ebenso nichts Saures, wie z.B. Pickles, keine Tiefkühlkost und eiskalte Getränke, nichts Frittiertes wie Chips usw. Als Getränk gibt es abgekochtes Wasser.

Indikationen

Die Behandlung degenerativer Augenerkrankungen und lang-anhaltende Augenentzündungen sind das Ziel von Tharpanam. Das beinhaltet u.a.. Progressive Myopia, Hornhauterkrankungen wie Keratoconus und Dystrophie, Macular Degeneration, Retinitis Pigmentosa, optische Nerven-Atrophy, Augen-ermüdungen und Trockene Augensyndrome, Uveitis (Entzündung der Augenhaut) und Glaukoma. Tharpanam wird auch selektiert durchgeführt bei Diabetischer Retinose, und zwar mit bemerkenswertem klinischen Erfolg und Verbesserungen.

Fall-Studien

1. Fr.Varghese* (70) kam zu einer ayurvedischen Behandlung mit der Diagnose „Alters-Makular-Degeneration (ARMD), die 6 Monate zurücklag. Sein Augenarzt ihm mitgeteilt hatte, dass er ihm nichts weiter anbieten könne. Während dessen hatte er zwei Avastin Infektionen. Im Ayurveda-Hospital erhielt er eine zehntägige Tharpanam-Behandlung sowie innere Medizin. Nach der

Behandlung im Hospital bekam er mediziniertes Ghee für einen Monat verordnet und dreimal täglich ayurvedische Augentropfen. Nach etwa einem Monat war der Priester begeistert von der Besserung – er konnte wieder seine Bibel lesen.. natürlich mit Brille.

2. Bei dem pensionierten Geschäftsführer Mr. Gopinathan* wurde eine bevorstehende mögliche Erblindung der Retina, genannt Macular Telangiectasia diagnostiziert, für die es in der modernen Medizin keine Behandlung gibt. Verständlicherweise war er geradezu in Panick, da er weder fahren noch lesen konnte, als er von einem seiner Freunde in ein Ayurvedahospital gebracht wurde. Nach einer vorbereitenden Medikation kam Gopinathan zu einer einwöchigen Tharpanam Behandlung eingeliefert. Als Anschlußbehandlung erhielt er innere Medizin sowie Augen-Tropfen. Nach drei Monaten hatte sich seine Situation so signifikant verbessert, dass er wieder Auto fahren konnte. Sein Zustand ist nicht komplett behoben, er wiederholt Tharpanam jährlich und bewahrt so seine Sehkraft auf einem funktionierenden und akzeptablen Level.

*Namen geändert, um Ähnlichkeiten auszuschließen





Haritha Laknavaram Lake Resort



Haritha Ramappa Lake Resort

Nature's spot of immense beauty



Warangal and its surroundings offer a lavish spread for lovers of nature and connoisseurs of historic architecture. Among the awe inspiring sculpted gems of the grand Kakatiya period, is the Ramalingeswara Swamy temple at Palampet, 77km from Warangal, where the ancient 13th century engineering marvel of the Ramappa Tank is also located. The Temple has been described as the brightest star in the galaxy of medieval temples in

the Deccan. Portraying an amazing range of mythological themes, the beauty and richness of carvings in this temple is indescribable. Laknavaram Lake, 75km from Warangal is spread over 10,000 acres in the midst of green lush hills surrounded by thick forests. This huge natural lake was discovered by Kakatiya rulers who constructed a sluice gate to monitor the water-flow. The lake is dotted with over a dozen islands and presents a picturesque natural setting. A 280 km long suspension bridge, connecting the mainland to an island is another engineering feat and a great attraction.

Enjoy a Visit to this cradle of Heritage, History and Nature's beauty

• Customised packages & group bookings are being organized by APTDC. Other Summer & special packages available for various tourist destinations from Central Reservation Offices. • Daily Tours to Shirdi, Tirupathi, Basara, Bhadrachalam, Srisailem, Nagarjunsagar, Hyderabad Local, Day&Night and Ramoji Film City. • Tours programme & tariff are subject to change. For more information mail to marketing@aptdc.in



Nature | Heritage | Pilgrimage | Rural | Cultural | Adventure | Wildlife | Wellness | Conventions

Andhra Pradesh
TOURISM
everything's possible!

aptdc

Haritha
HOTELS & RESORTS

Follow us on



CENTRAL RESERVATION OFFICES: Hyderabad, Basheerbagh Ph: 040-66745986, Cell: 9848540371 Tank Bund Road, Ph: 040-65581555 Cell: 9848125720 Tourism Plaza, Ph: 040-23414334, Cell: 9848306435, Shilparamam, Ph: 040-23119557 Cell: 9666578880, Kukatpally, Ph: 040 23052028, Cell: 98485 40374, Secunderabad, Ph: 040-27893100 Cell: 9848126947, Visakhapatnam, Ph: 0891-2788820 Cell: 9848813584, Vijayawada, Ph: 0866-2571393, Tirupati -Ph: 0877-2289120/21, Rajahmundry, Ph: 0883-2425219, Kurnool, Ph: 08518-250922, Cell: 9705389100, Kadapa, Ph: 08562-240533, Warangal, Ph: 0870-2562236, Nizamabad, Ph: 08462-224403/04, Chennai, Ph: 044-65439987 Tele Fax: 24353373, Kolkata, Tele/Fax: 033-22813679, 9433044584, Bangalore, Ph: 080-41136373, Delhi, Ph: 011-23381293. **MARKETING DIVISION:** Ph: 040-2341 2129.

Book online at www.aptdc.gov.in

Toll Free - 1800 4254 5454



Chandana Khan IAS,
Special Chief Secretary
to Government of AP
(Tourism, Cultural
Affairs & Archaeology)



Unbegrenztes Vergnügen Vielfältiges, facettenre- iches Andhra Pradesh

Der Staat Andhra Pradesh in Indien ist ein Land mit unterschiedlichsten Kulturen, geschichtsträchtigen Monumenten, Bergen, Flüssen, Küstenlinien, Pilger-Zentren, Weltklasse-Filmstudios, saftigen grünen Tälern, Tierparks, gastfreundlichen Menschen und abwechslungsreicher Küche. Es ist daher nur natürlich, dass Andhra Pradesh einen besonderen Eindruck auf der Welt-Tourismus Karte verbuchen kann. Mit einem überaus reichhaltigen Angebot an Reisen und Tourismus-Optionen, arbeitet Andhra Pradesh weiter am Aufstockungs-Prozess seiner touristischen Infrastruktur. Das Department of Tourism, möchte für die Investition von zehn Milliarden INR in eine Weltklasse-Infrastruktur bei Vizag und Hyderabad öffentlich-private Partnerschaften (PPP) gewinnen. Die indische Regierung hat bereits über zwei Milliarden INR im Staat Andhra Pradesh für die Entwicklung des Tourismus genehmigt.

Andhra Pradesh ist weltweit bekannt für seine lebhaften und blühenden Destinationen wie Tirupati mit dem bekanntesten Hindu-Schrein, Visakhapatnam für seine grünen

Strände und Hügelketten, die schönen Krishna & Godavari Flüsse, Warangal als Sitz des Kakatiya-Erbe, buddhistischen Zweigen, exquisiten Handwerks- und Kunstformen, köstlicher Küche, wie z.B. das weltbekannte Hyderabadi-Biryani, (ein Reisgericht aus Basmati-Reis, Gewürzen, Joghurt, Zitrone, Safran und Lamm), vielen Tagungsmöglichkeiten von Weltklasse und natürlich großen „Shopping Center'n“ – Hyderabad wird auch als „Perlenstadt“ von Indien bezeichnet.

In diesem Jahr wird Andhra Pradesh mit 7 National Tourismus Preisen in verschiedenen Kategorien ausgezeichnet – besonders bemerkenswert, das Andhra Pradesh bereits zum zweiten Mal als „Bester Staat“ für die umfassende Tourismus-Entwicklung des Landes ausgezeichnet wird. Der Staat kann seine positiven Bewertungen den Berichten verschiedener internationalen Reise- und Media-Organisationen zuschreiben. Lonely Planet anerkennt Hyderabad als „Pflicht-Destination für 2013“ an (Hyderabad ist Top-Asian-City und steht überall an dritter Stelle). Die New York Time benannte Hyderabad als „Pflicht-Destination 2011“. Der internationale Rajiv

Gandhi Flughafen von Hyderabad wurde als drittbester Flughafen der Welt für seinen Flughafen-Qualitäts-Service im Februar 2012 vom Council International (ACI) klassifiziert. Als weitere Krönung wurde Hyderabad-Airport von den Airline Kunden bei den Skytrax World Airport Awards im April 2012 zu Indiens drittbestem Flughafen erklärt.

Vor diesem Hintergrund von Andhra Pradesh und seiner Fortschritte und Projizierung als internationale Touristen-Destination, Ayurveda & Health Tourismus (AHT) sprachen wir mit Smt.Chandana Khan IAS, Special Chief Secretary to Government of AP (Tourism, Cultural Affairs & Archaeology). Auszüge aus diesem Gespräch mit PAV Menon.

Die Strände Mit 970 km Küstenlinie bietet Andhra Pradesh eine der besten Strand-Tourismus Angebote des Landes. Es gibt 7 Standorte die bereits mit direkte Strand-Attraktionen für inländische wie ausländische Touristen ausgestattet sind. Die Strände Ramakrishna & Rishikonda In Visakapatnam gehören zusammen mit Suryalanka, Mypadu und Yarada zu einigen der beliebtesten Strände. Darunter ist Rishikonda ideal zum Schwimmen, für Wasser-Ski und Surfen, es ist ein unberührter warmer Meeresstrand. In Rishikonda haben wir kürzlich zwei Jetski- und Speed Boote installiert und es sollen weitere hinzu kommen. Yareda-Beach ist einer der feinsten und sichersten Strände in Indien mit einem unvergesslichem Sonnen-untergang. Weiterhin hat die Regierung von AP hat die nächsten Schritte zur Entwicklung dieser Strände durch öffentliche und private Partnerschaften eingeleitet, um die vorhandene Infrastruktur, Gastfreundlichkeit und Erholungseinrichtungen an diesen exotischen Plätzen zu erweitern.

MICE-Tourismus *(Meetings, Incentives, Conferences/Conventions, Events/Exhibitions) In den letzten Jahren hat sich die Landeshauptstadt Hyderabad zu einer der beliebtesten „MICE“ Destinationen in Asien entwickelt. Mit seiner „State-of-Art-Konferenz“ (Staat der Künste) und vorh. Ausstellungs-Einrichtungen bedient die Stadt das ganze Jahr über nationale und internationale Veranstaltungen. Im vergangenen Jahr war die Stadt Gastgeber der „11. Internationalen Bio-Diversity – Gipfels“, an dem 9000 Delegierte aus 174 Ländern teilgenommen haben. Der „Weltagrar Forum Congress 2013“ mit über 3000 nationalen und international Delegierten ist gerade beendet. Unter den indischen Städten ist Hyderabad herausragend für ihre archäologischen, antiken und monumentalen Attraktionen ebenso für ihre vielfältige Küche – geradezu perfekt für eine MICE-Reise. Die Stadt mit ihrer excellenten Infra-Struktur ist auch ein Haupt-Standort für die IT- und Pharma-Branche, denn sie kann mit einem der besten und modernsten Flughafen der Welt mit internationalen Anschlüssen aufwarten. Die Stadt ist auch mit einem angenehmen Jahresklima gesegnet, das niemals extrem ist. Wir könnten uns auch diesen Mice-Tourismus in den kleineren Städten wie Vizakapatnam und Vijayawanda vorstellen.

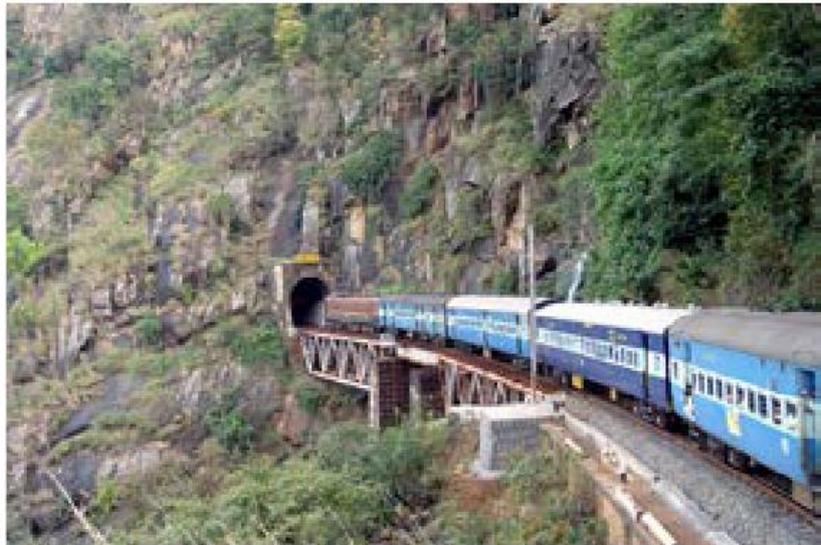
Gesundheits-Tourismus Die Stadt gehört zu den am meisten bevorzugten Ziele für Gesundheitstouristen aus



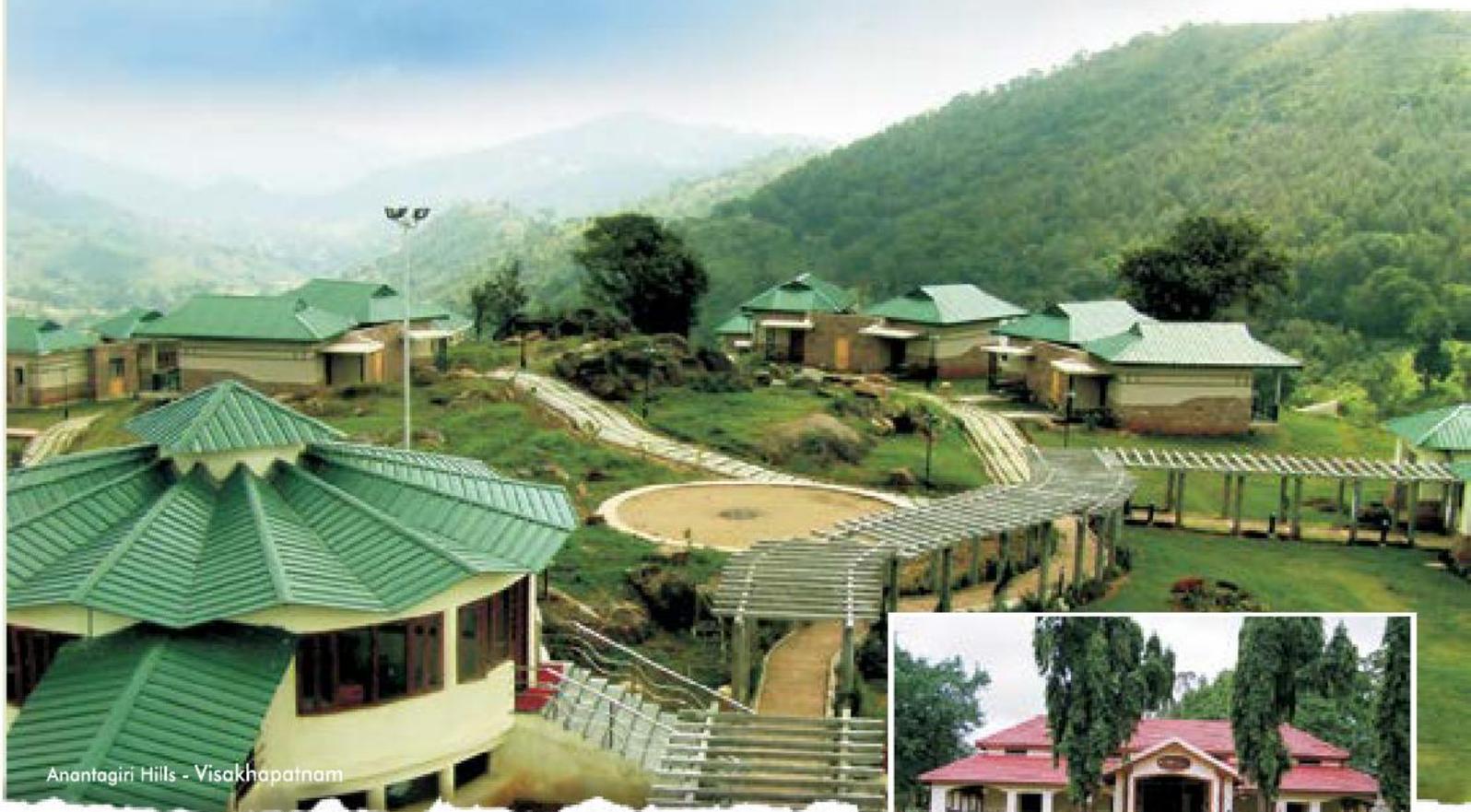
der ganzen Welt. Diejenigen, die neben wirtschaftlichen auch Optionen für die Gesundheit suchen, sind Reisende aus den USA und Europa. Die Stadt beherbergt viele hochmoderne Krankenhäuser. Es wird geschätzt, dass die Krankheitskosten in Indien weniger als 80% im Vergleich zu Nord-Amerika und Europa betragen. Hoch-qualifiziertes Englisch sprechendes medizinisches Personal und zusätzlichen Dienstleistungen, wie Übersetzer, Privat-Köche etc. werden von den Krankenhäusern zur Verfügung gestellt, um den Gesundheitstourismus zu fördern. Die meisten privaten Krankenhäuser in der Stadt haben spezielle Räumlichkeiten und engagierte Mitarbeiter um für die Betreuung internationalen Gesundheits-Touristen zu sorgen.

Ländlicher und Eco-Tourismus Wie bereits bekannt, liegt das Herz Indiens in seinen Dörfern. Und diese Dörfer glänzen mit ihrer Landwirtschaft, ruhiger Umgebung, Handwerk, Tempeln, einfachem Lebens-Stil und ganz besonders gastfreundlichen Menschen. Wenn wir zu den ländlichen Attraktionen kommen, hat AP ein breites Angebot an ländlichen Erlebnismöglichkeiten für jeden Reisenden, seien es die weltbekannten Pochampally Webarbeiten, oder die klassischen indischen Zentren für Tanz im Dorf Kuchipudi. Gleichermassen haben wir Standorte wie Kondapalli, bekannt für traditionelles Spielzeug. Ähnlich ländliche Tourismus Projekte an Plätzen der Tempelstädte Kalahasti, Cheriyal und Pambarthi. Pedana im Krishna-Distrikt, Gadwal (Mahbunagar) und Mangalagiri (Guntur) traten durch unsere Tourismus-Entwicklungsprogramme, ins Rampenlicht. denn diese Orte sind für ihre schönen, auf Handweb stühlen gefertigten Gewebe bekannt. Darüber hinaus werden Tourismus-Dorfräte aufgebaut.

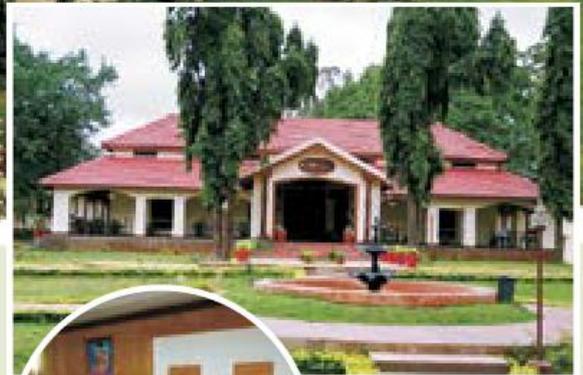
Wir haben 22 Wildschutz-Gebiete und 4 nationale Parks, die etwa 5% des staatlichen Gebietes einnehmen. AP Tourismus hat alle Schritte unternommen, um für den Eco-Tourismus in den meisten dieser Gebiete Übernachtungsmöglichkeiten anzubieten und Eco-Trails zu organisieren. Die Talakon Wasserfälle, Tyda, Maredumilli, Mamandur und Pulicat Schutzgebiete sind einige der meistbesuchten Plätze für diejenigen, die die Weite der Ökologie mögen. Um ein Beispiel zu geben : „Jungle Bells“ in Tyda ist der Name des ersten Eco-Tourismus-Camps in Andhra Pradesh, mitten in den Anantagiri Hügeln der Eastern Ghats in Visakap-tanam gelegen. Eine Eco-Tourismus Wildniss-Camp wurde nach den Vorbildern der lokalen, ethnischen Stammeskultur geschaffen. Die konstruktiven Grundelemente der Häuser in den lokalen Stammesgebieten haben Reet- oder Ziegeldächer und Lehm- oder Holzwände. Vogelbeobachtungen, Trekking, Naturlehrpfade, Wildwasserfahrten, schöne Naturbeobachtungen in den Hügeln, Tälern, Wiesen und Gewässern und lernen „mit der Natur zu leben“ – das sind die Erlebnisse, die man in diesen Gebieten erwarten kann.



Where Nature's Beauty and Hospitality is Incredible



Anantagiri is a montage of nature's beauty replete with breathtaking viewpoints. It is one amongst the only three hill stations of Andhra Pradesh. Perched high on the ghats enroute to Araku valley, it is a spot of incredible natural beauty. Dotted with trees and gorges, the hill-station is a wonderful place to relax and unwind. Expansive coffee plantations, numerous waterfalls and a sparkling rivulets are a visual treats. The entire Anantagiri Hills has numerous vantage viewpoints that offer enthralling views that will capture your heart. Amongst the variety of flora in the forests of Anantagiri are many medicinal plants and herbs and it is also known as a health resort. A.P Tourism's Haritha Hill Resort at Anantagiri is a haven of comfort and luxury.



*Visit just once..
Feel mesmerized!*

• Customised packages & group bookings are being organized by APTDC. Other Summer & special packages available for various tourist destinations from Central Reservation Offices. • Daily Tours to Shirdi, Tirupathi, Basara, Bhadrachalam, Srisaillam, Nagarjunsagar, Hyderabad Local, Day&Night and Ramoji Film City. • Tours programme & tariff are subject to change. For more information mail to marketing@aptdc.in



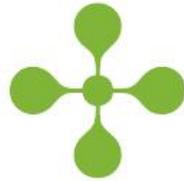
Follow us on



CENTRAL RESERVATION OFFICES: Hyderabad, Basheerbagh Ph: 040-66745986, Cell: 9848540371 Tank Bund Road, Ph: 040-65581555 Cell: 9848125720 Tourism Plaza, Ph: 040-23414334, Cell: 9848306435, Shilparamam, Ph: 040-23119557 Cell: 9666578880, Kukatpally, Ph: 040 23052028, Cell: 98485 40374, **Secunderabad**, Ph: 040-27893100 Cell: 9848126947, **Visakhapatnam**, Ph: 0891-2788820 Cell: 9848813584, Vijayawada, Ph: 0866-2571393, **Tirupati** -Ph: 0877-2289120/21, **Rajahmundry**, Ph: 0883-2425219, **Kurnool**, Ph: 08518-250922, Cell: 9705389100, **Kadapa**, Ph: 08562-240533, Warangal, Ph: 0870-2562236, Nizamabad, Ph: 08462-224403/04. **Chennai**, Ph: 044-65439987 Tele Fax: 24353373, **Kolkata**, Tele/Fax: 033-22813679, 9433044584, **Bangalore**, Ph: 080-41136373, Delhi, Ph: 011-23381293. **MARKETING DIVISION:** Ph: 040-2341 2129.

Book online at www.aptdc.gov.in

Toll Free - 1800 4254 5454



AYURVEDA

– das indische Gesundheitssystem
**Von der Prävention bis zur erfolgreichen Behandlung
chronischer Krankheiten**

Rosemarie Kelle – Ayurveda Consulting

Ayurveda gehört zu den ältesten Medizin- und Gesundheitssystemen der Menschheit. Hier hat auch 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 Beobachtung der Zusammenhänge zwischen Mensch und entwickelte sich im Lauf der Jahrhunderte einzigartiges, ayurvedisches Wissen. So brachte Ayurveda die wohl umfassendste ganzheitliche Gesundheitslehre hervor, die wir kennen. Sie bezieht alle Aspekte des menschlichen Lebens ein. Das komplexe, in sich völlig schlüssige System sieht den Menschen in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele.

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 umfassende ganzheitliche 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 schulmedizinischen Techniken, um höchstmöglich genaue Diagnosen stellen zu können. Röntgen, CRT, MRT, Blutdruckuntersuchungen, Blut- u. Urin-Laborwerte gehören in Indien selbstverständlich zum ayurvedischen Alltag.

Der korrekten Diagnose und Durchführung der Therapien kommt grösste Wichtigkeit zu.

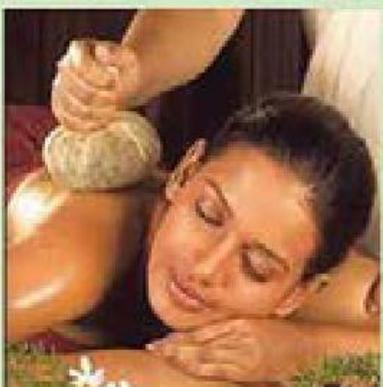
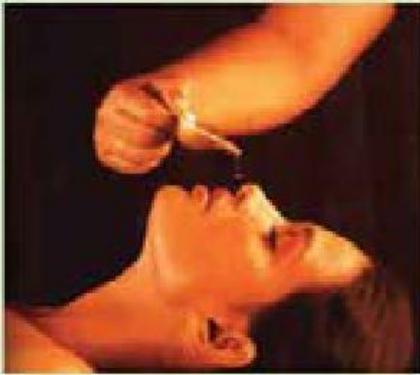
Wer die ayurvedische Medizin lediglich als südasiatische Variante einer Naturheilkunde betrachtet, wird ihr deshalb nicht gerecht.

Das vorliegende Ayurveda Spezialheft ITB 2014 bietet dem Leser viel Information über den authentischen und traditionellen Ayurveda, seine Philosophie und Behandlungsmethoden.

Rosemarie Kelle ist Ayurveda Consultant und Vitametikerin. Sie hat eine qualifizierte Ausbildung in Deutschland und Indien durchlaufen. Seit vielen Jahren ist es ihr Anliegen über den traditionellen und medizinischen Ayurveda zu informieren und bietet dazu Seminare mit hochqualifizierten indischen Ayurvedaärzten in Deutschland an. Sie organisiert Spezialreisen sowie medizinische Ayurvedareisen nach Indien.

Im privaten Bereich ist sie involviert in verschiedene Charity-Projekte in Indien für Kinder und Jugendliche.

www.vitametik-heepen.de, www.keralatraditions.de - Mail : Vita.Veda@t-online.de Phone 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

Ayurveda Health Care

Salzuffer Str. 54 B - 33719 Bielefeld

Tel: +49 521-93 44 388

Email : info@keralatraditions.de

www.keralatraditions.de

Soul-soothing

The Superb Summer Gateway

ARAKU VALLEY

Araku Valley is one of the most important tourist destinations and hill station in Andhra Pradesh. A sojourn to Araku Valley on the Eastern Ghats, enriches the soul with nature's bounty. The journey by train itself is equally exhilarating as the train winds its way through 46 tunnels and forests, and touches Asia's highest railhead on the broad guage at Shimliguda before reaching Araku.

Abounding with natural splendour, Araku and its enchanting environs allow one to refresh, rejuvenate, relax in nature's lap. Araku offers wide vistas of emerald greenery, and colourful flora and fauna, the cool and misty surroundings being home to friendly tribal folk. The tribal museum, the fascinating Dhimsa tribal dances arranged by APTDC are major attractions. Haritha Valley Resort and Hotel Haritha Mayuri, offer excellent accommodation.

• Customised packages & group bookings are being organized by APTDC. Other Summer & special packages available for various tourist destinations from Central Reservation Offices. • Daily Tours to Shirdi, Tirupathi, Basara, Bhadrachalam, Srisailam, Nagarjunsagar, Hyderabad Local, Day&Night and Ramoji Film City. • Tours programme & tariff are subject to change. For more information mail to marketing@aptdc.in



DISTANCE: Araku is 112 Km from Vizag.

GETTING THERE: By Bus: Regular services from Vizag

By Train: On the Kottalavasa-Kirandul line, a passenger train leaves Vizag every morning and returns every evening.

TOURIST SITES: Araku Tribal Museum, Anantagiri Hills & Plantations, Borra Caves, Gali Kondalu, Padmapuram Garden, Dumbriguda Chaaparai, Tyda Jungle Camp

NEAREST AIRPORT: Vishakhapatnam

ACCOMMODATION: Hotels in Araku include two from APTDC-Haritha Valley Resort (Yatri Niwas) and Hotel Haritha Mayuri - besides a few others

Nature | Heritage | Pilgrimage | Rural | Cultural | Adventure | Wildlife | Wellness | Conventions

Andhra Pradesh
TOURISM
everything's possible!

aptdc

Haritha
HOTELS & RESORTS

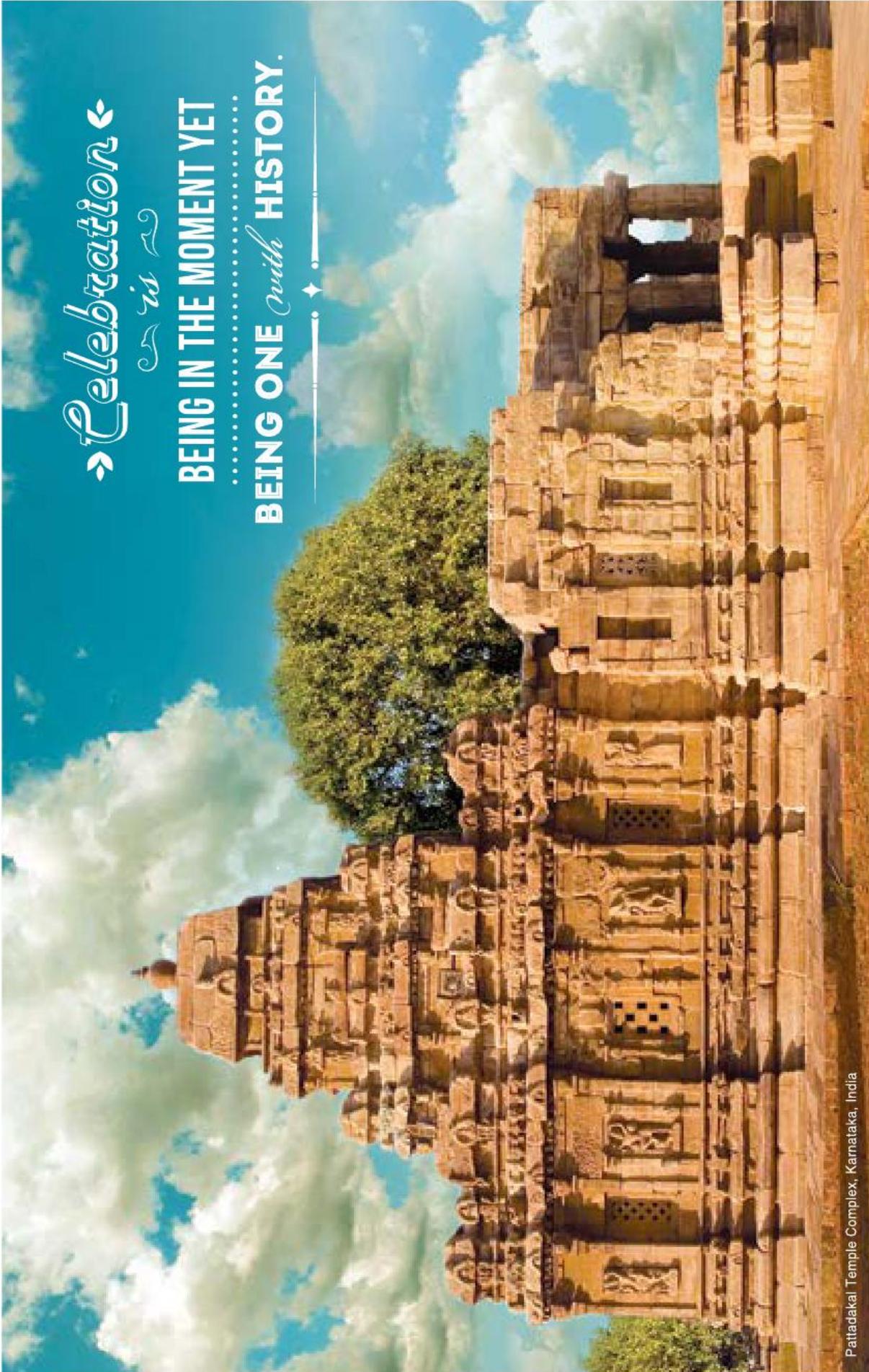
Follow us on



CENTRAL RESERVATION OFFICES: Hyderabad, Basheerbagh Ph: 040-66745986, Cell: 9848540371 Tank Bund Road, Ph: 040-65581555 Cell: 9848125720 Tourism Plaza, Ph: 040-23414334, Cell: 9848306435, Shilparamam, Ph: 040-23119557 Cell: 9666578880, Kukatpally, Ph: 040 23052028, Cell: 98485 40374, **Secunderabad**, Ph: 040-27893100 Cell: 9848126947, **Visakhapatnam**, Ph: 0891-2788820 Cell: 9848813584, Vijayawada, Ph: 0866-2571393, **Tirupati** -Ph: 0877-2289120/21, **Rajahmundry**, Ph: 0883-2425219, **Kurnool**, Ph: 08518-250922, Cell: 9705389100, **Kadapa**, Ph: 08562-240533, Warangal, Ph: 0870-2562236, Nizamabad, Ph: 08462-224403/04, **Chennai**, Ph: 044-65439987 Tele Fax: 24353373, **Kolkata**, Tele/Fax: 033-22813679, 9433044584, **Bangalore**, Ph: 080-41136373, Delhi, Ph: 011-23381293. **MARKETING DIVISION:** Ph: 040-2341 2129.

Book online at www.aptdc.gov.in

Toll Free - 1800 4254 5454



→ *Celebration* ←

is

BEING IN THE MOMENT YET

 BEING ONE *with* HISTORY.

Pattadakal Temple Complex, Karnataka, India

Man sagt, das sich die Geschichte wiederholt. Doch die Chancen, dass sich die Geschichte von Pattadakal bald wiederholt, stehen schlecht. Die Pracht und die grandiose Kunst und Architektur, wie sie im legendären Chalukyan Reich blühte ist wirklich fesselnd. Kommen Sie nach Pattadakal, einem UNESCO-Weltkulturerbe am Ufer des Malaprabha Flusses und erleben Sie die glorreiche Ära

Getting there: 465 km from Bangalore | → Hubli 128 km → Badami 22 km

Contact: +91 80 4334 4334

Follow us on:  

Karnataka
 One state. Many worlds.

www.karnatakaturism.org