

Magazin Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

Unser täglicher
Stress

Angst und Panik
enträtseln.

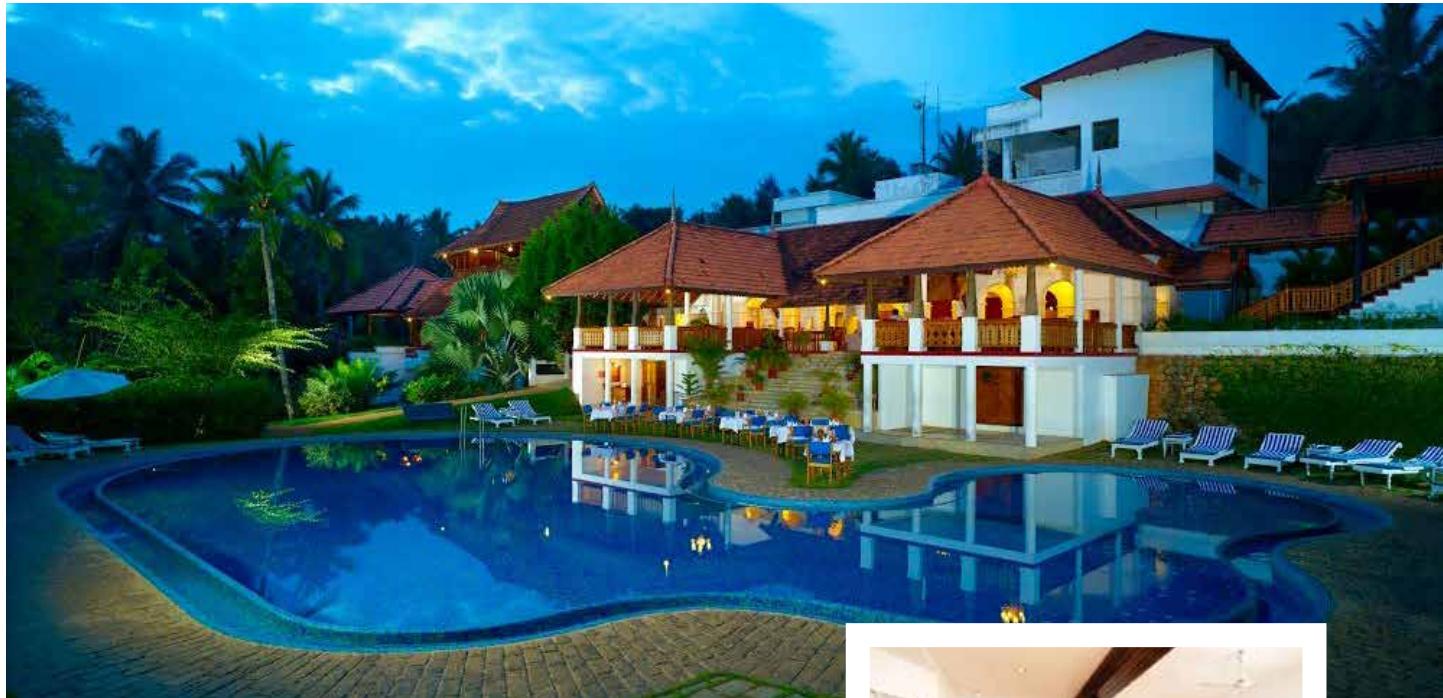
Gesundheitsprobleme
und Heilmittel aus
ayurvedischer Sicht

Praktizieren Sie Yoga-
bekämpfen Sie Übergewicht





Gönnen Sie sich einen traumhaften Gesundheitsurlaub im



The Travancore Heritage Beach Resort

Das Travancore Heritage Beach Resort liegt auf einer majestätischen Klippe und bietet einen atemberaubenden Blick auf die Sandstrände und Kokospalmen von Kerala. Mit direktem Zugang zum Strand und Zimmern mit Meerblick sind Sie der ruhigen Küste näher als je zuvor.

Genießen Sie köstliche Gerichte in unserem vielfältigen Restaurantangebot oder entspannen Sie am Pool.

Unser großzügiger Bankettsaal eignet sich perfekt für unvergessliche Zusammenkünfte.

Im Travancore Heritage Beach Resort versprechen wir eine unvergleichliche Mischung aus Erbe, Natur und modernem Komfort und sorgen dafür, dass Ihr Urlaub in unserer einladenden Oase geradezu außergewöhnlich wird.

- Direkter Zugang zum Strand ● Zimmer mit Meerblick ● Ayurveda-Zentrum
- Mehrere Restaurants ● Swimmingpool ● Bankettsaal
- 90 Cottages und Zimmer ● Ayurveda-Zentrum mit 38 Behandlungsräumen
- Privatpoolvillen ● Privatstrand ● Multi-Cuisine-Restaurant ● Konferenzsaal
- Strandrestaurant ● Ayurveda-Restaurant
- 2 Swimmingpools ● Kinderbecken ● Fitnessstudio ● Souvenirladen ● Schönheitssalon ● Bibliothek und Indoor-Spiele





Visit www.anandamayurveda.com



Ayurveda, die alte Wissenschaft vom Leben.

Ayurveda die alte Wissenschaft des Lebens, ist ein Beweis für das exquisite Wissen, das die Zeit überdauert hat. Die eigentliche Essenz von „Ayur“ bedeutet Leben, während „Veda“ die tiefgründige Wissenschaft der Weisheit darstellt. Es umfasst eine harmonische Mischung miteinander verbundener Konzepte, die sowohl die Kunst des Lebens als auch die Wissenschaft des Lebens selbst umfassen.



Das Travancore Heritage Ayurvedic Resort liegt inmitten der atemberaubenden Pracht des Arabischen Meeres, üppiger Wälder und majestätischer Klippen mit Blick auf das Meer.

Und Tranvancore Heritage Ayurvedic Resort hat sich zum Ziel gesetzt, die Geheimnisse des Ayurveda – der alten Wissenschaft des Lebens – zu enthüllen und seine Kraft zu nutzen, um Ihre Heilung und Verjüngung zu steigern Reise.

Mit sorgfältig zusammengestellten Paketen, erfahrenen Ärzten und Masseuren und den spontanen Segnungen der Natur ist jeder Aspekt Ihres Aufenthalts sorgfältig darauf ausgelegt, das Gefühl ewiger Glückseligkeit zu verstärken – Anandam, wie der Name schon sagt.

- Ayurveda-Behandlungen ● Entspannungsprogramme ● Ayurveda-Kurse



The only resort where history meets future

Le Pondy: ein wunderbarer Rückzugsort

Die ehemalige französische Kolonie Pondy am Golf von Bengalen ist mit farbenfrohen Bougainvillen und Kolonialgebäuden aus dem 18. Jahrhundert geschmückt. Diese malerische

Stadt präsentiert eine einzigartige Mischung aus französischen und indischen Einflüssen.

Mit seinen lebhaften Festen, zahlreichen Moscheen und dem ruhigen Sri Aurobindo Ashram versprüht Pondy einen unverkennbaren indischen Charme. Die ruhigen Strände, die sich nördlich und südlich der Stadt erstrecken, bieten eine perfekte Kulisse zum Schwimmen und für gemütliche Spaziergänge bei Sonnenuntergang.

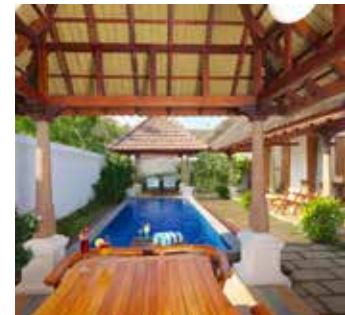
Le Pondy, ein einzigartiges Resort, verkörpert die Essenz von Pondicherry – seinen lebendigen Geist, seine faszinierende Architektur und seine fröhlichen Festlichkeiten. Eingebettet zwischen einem ruhigen See und dem riesigen Ozean erstreckt sich dieser herrliche Rückzugsort über 15 Hektar malerisches Grün.

Inspiriert von den Elementen der Erde verspricht es jedem Gast ein idyllisches Urlaubserlebnis.

Unterbringung: 70 Zimmer – 8 Präsidenten-Poolvillen, 8 Luxus-Poolvillen, 12 Zimmer mit Meerblick, 42 Zimmer mit Seeblick Essen:

Verpflegung: Offenes Multi-Cuisine-Restaurant, Bar am Pool, Café, Grill am Pool, Bar mit Blick auf das Meer, privater Speisepavillon

Einrichtungen: Großer Swimmingpool mit mehreren Bereichen, Ayurveda-Zentrum und Spa, Konferenz- und Bankettsaal für 300 Personen, Sitzungssaal, Bibliothek und Aktivitätslounge für 50 Personen, Wassersport, Privatstrand



Joys Resorts & Hotels

Deedi Building, Kaimanam, Trivandrum - 695 040

Phone: +91 471 3505303 | Email: info@thejoys.in

www.thejoys.in



Adimalathura, Near Kovalam, Chowara,
Thiruvananthapuram, Kerala - 695501
Email: info@thetravancoreheritage.com
Phone: +91 471 3505303
www.thetravancoreheritage.com



The only resort where history meets future

No.3, Lake View Road, Pudukuppam,
Nall vadu Post, Pondicherry 605007, India
Email: info@lepondy.com
Phone: Ph: +91 413 2232000
www.lepondy.com

Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

KERGER/2006/18439

Herausgeber und

Chefredakteur Hauptgeschäftsführer

Benny Thomas

Direktor- Internationale Operations

Binoy Ouseph (+971 56 175 2667)

Beratender Redakteur

T.K.V. MANI

Redaktioneller Berater

Dr. Madan Thangavelu (Cambridge University)

Koordination deutsche Ausgabe

Rosemarie Kelle

Ayurveda Consulting

Email: vita.veda@t-online.de

Koordinierender Redakteur

A.P. Jayadevan*

Formgebung und Entwurf

Lal Joseph

Geschäftspartner im Ausland

USA : Chicago: **Vincent Joseph**, Mob: 847 299 9954USA : Houston: **Shaju Joseph**, Mob: 847 899 2232USA : New York: **Vincent Sebastian**, Mob: 917 992 0629USA : CALIFORNIA: **Wilson Nechikat**, Ph: 408 903 8997Canada : **Jose Sebastian**, Ph: 416 - 509 - 6265UK : **Dileep Mathew**, Ph: 044 787 743 2378Switzerland : **Dr. George Sebastian**, Ph: 527204780Ireland : **Thomas Mathew** Mob: 00353 87 123 6584Singapore : **Mahesh A**, Ph: +65 906 22828Germany : **Gayathri Puranik** Ph: +49 179 127 5002Austria : **Monichan Kalapurackal** Ph: 0043 6991 9249829Korea : **Dr. A. Thomas**, Ph: 0082 10 5822 5820Australia : **S. Mathew**, Ph: 612 470 26086Oman : **Joy Vincent**, Ph: 968 9503 5953

Geschäftspartner Indien

Mumbai : **Mohan Iyer**, Mob: +91 22 6450 5111Hyderabad : **Ephram Joseph**, Mob: +91 939 131 5072Chennai : **Manjabika Nambiar**, Mob: +91 9677118659Bangalore : **Nuzhath Jabeen**, +91 9731116642Pune : **Sofea Khan**, +91 9175131042Trivandrum : **Joy Joseph**, Mob: +91 9447817193

Mentale Gesundheit in der heutigen Welt.

Psychische Störungen sind weltweit ein weit verbreitetes Problem und betreffen Menschen in allen Ländern. Leider räumen viele Gesellschaften und Gesundheitssysteme der psychischen Gesundheit keine Wichtigkeit ein, was dazu führt, dass es an der notwendigen Pflege und Unterstützung für Bedürftige mangelt.

Infolgedessen leiden unzählige Menschen stillschweigend unter psychischen Verletzungen und damit unter negativen Auswirkungen auf ihr tägliches Leben.

Es ist jedoch wichtig zu erkennen, dass dies nicht die vorherrschende Darstellung in Bezug auf psychische Gesundheit sein sollte, weder auf globaler Ebene noch im eigenen Land.

Es besteht Potenzial für Veränderungen und Verbesserungen in der Art und Weise, wie wir mit der psychischen Gesundheit umgehen. Wie viel Zeit benötigt wird, um in allen Ländern eine angemessene psychische Gesundheitsversorgung für Einzelpersonen sicherzustellen, bleibt ungewiss. Psychische Gesundheitsprobleme haben nach wie vor erhebliche Auswirkungen auf das Leben der Menschen, während die Systeme und Dienste der psychischen Gesundheit diesen Bedürfnissen oft nicht gerecht werden. Darüber hinaus behindern globale Herausforderungen sowie soziale und wirtschaftliche Ungleichheiten, anhaltende Konflikte, Gewalt und Krisen im Bereich der öffentlichen Gesundheit den Fortschritt bei der Förderung des Wohlbefindens zusätzlich.

Es ist nicht länger akzeptabel, den Status quo aufrechtzuerhalten, wenn es um die psychische Gesundheit geht.

Im Vorwort des 2022 veröffentlichten Weltberichts zur psychischen Gesundheit entwarf Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, der Generaldirektor der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Vision für eine Welt, in der psychische Gesundheit wertgeschätzt, gefördert und geschützt wird.

Zu dieser Vision gehört die Prävention psychischer Erkrankungen, die Sicherstellung, der Menschenwürde des einzelnen und Zugang zu erschwinglicher, qualitativ hochwertiger psychischer Gesundheitsversorgung sowie die Schaffung einer Gesellschaft ohne Stigmatisierung und Diskriminierung, an der jeder uneingeschränkt teilhaben kann.

Psychische Gesundheit umfasst mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit; Es ist ein wesentlicher Aspekt unseres persönlichen und kollektiven Wohlbefindens.

Der vorgestellte Artikel in dieser exklusiven Ausgabe der ITB Berlin 2024 beleuchtet die globalen Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheit, mit denen die Menschheit konfrontiert ist, und untersucht gleichzeitig die möglichen Lösungen, die die alte Tradition des Ayurveda bietet.

Darüber hinaus präsentiert diese Ausgabe eine Reihe fesselnder Geschichten, die Menschen aus verschiedenen Kontinenten aufklären und verbinden.

Seit seiner Gründung widmet sich unser Magazin weiterhin der Aufklärung von Menschen über die Bedeutung eines Lebensstils, der tief im Einklang mit der Natur und dem Wohlbefinden, das sie bietet, verwurzelt ist. Wir haben stets als Orientierungshilfe für diejenigen gedient, die echte ayurvedische Praktiken suchen, und wir werden dies auch weiterhin tun.

Wir danken unseren Lesern von ganzem Herzen für ihre immense Unterstützung. Lasst uns gemeinsam nach einer friedlichen Welt streben, in der jeder Freude daran hat, einander zu dienen und zu lieben.

A.P. Jayadevan

Koordinierender Redakteur

*Responsible for selection of news under the PRB Act

GESCHÄFTSFÜHRUNG

FM Media Technologies PVT Ltd,
Penta Square, Opp.Kavitha,
MG Road, Cochin -682016,
Kerala,India.
Tel/Fax: +91 484 350 4147
Email: editor@ayurvedamagazine.org
www. ayurvedamagazine.org

HERAUSGEGEBEN, GEDRUCKT UND PUBLIZIERT DURCH

Benny Thomas
FM Media Technologies Pvt. Ltd,
Penta Square, Opp.Kavitha,
MG Road, Cochin -682016,
Kerala, India.
Editor: Benny Thomas

GEDRUCKT DURCH:

Sterling Print House Pvt Ltd,
Door No. 49/1849, Ponekkara
Cheranellur Road,
Aims, Ponekkara P.O,
Cochin-682041,
Ph: 0484 2800406.

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.

In dieser Ausgabe



- 06 Unser täglicher STRESS
- 10 Angst und Panik enträtseln.
- 16 Gesundheitsprobleme und Heilmittel aus ayurvedischer Sicht
- 21 Ein Tag mit Ayurveda
- 22 Dina Charya
- 26 Der SCHMERZ im Nacken
- 30 Partnerschaft und Beziehungen im Ayurveda
- 32 Ayurveda für Kinder
- 34 Das Tor zur Balance-Gleichgewicht finden
- 38 Praktizieren Sie Yoga - bekämpfen Sie Übergewicht
- 42 6 Yoga-Positionen gegen Depressionen und Angstzustände
- 47 Natürliche Schönheit
- 50 Ein Baum als Lebenselixier
- 54 Bacopa Monnieri oder Brahmi - Kleines Fettblatt
- 56 Wählen Sie das Richtige Essen für sich.
- 60 Milch-Drinks!



06

16

30

47

58

Unser täglicher STRESS

Stress – und manchmal auch Angstgefühle – ist für jeden eine natürliche und normale Erfahrung, auch für Kinder und Jugendliche. Wenn diese Gefühle jedoch lange anhalten oder häufig auftreten, gibt das Anlass zur Sorge. Ein Blick auf die Stresssymptome bei Jugendlichen und wie man sie reduzieren kann. Laut Dr. Krystal Lewis, Ph.D., einer zugelassenen klinischen Psychologin am National Institute of Mental Health Intramural Research Program, USA, ist es wichtig, den Unterschied zwischen Stress und Angst zu kennen.



Stress ist die Reaktion des Körpers auf Gefahr oder Aufregung, einschließlich positiver Dinge wie einer bevorstehenden Party oder eines Urlaubs.

Stress führt dazu, dass der Körper Hormone freisetzt, die den Blutdruck, die Herzfrequenz oder den Blutzucker erhöhen können. Angst ist die Reaktion des Körpers oder Geistes auf Stress, auch wenn keine aktuellen Stressfaktoren vorliegen.

Dr. Lewis sagte, dass dies oft aus der Angst vor einem zukünftigen Ergebnis resultiert, das möglicherweise gar nicht eintrifft. Vielleicht machen Sie sich zum Beispiel Sorgen um den Studienplatz oder eine wichtige Prüfung: „Sie hatten den Test bereits hinter sich, sind aber immer noch besorgt ... Sie machen sich jetzt Sorgen um den nächsten Test.“

Es ist wichtig, Heranwachsende daran zu erinnern, dass es normal sei, den Druck zu verspüren, perfekt zu sein oder gute Leistungen zu erbringen. Allerdings gehört



Ängsten umzugehen, indem Sie das Unbekannte minimieren“, sagt Dr. Lewis.

Zu den körperlichen Symptomen von Stress und Angst gehören Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme oder Muskelschmerzen. Unbehandelt können diese Symptome den Körper schädigen und zu anderen psychischen Problemen, einschließlich Angststörungen, führen.

Ein Psychologe kann eine Angststörung diagnostizieren, die möglicherweise eine Behandlung wie eine Therapie oder Medikamente erfordert. Wir wissen nicht, was Angststörungen verursacht, aber zu den Risikofaktoren gehören eine familiäre Vorgeschichte der Erkrankung oder einer anderen psychischen Erkrankung sowie die Biologie und Chemie des Gehirns einer Person. Auch einige körperliche Erkrankungen wie Schilddrüsenprobleme oder Herzrhythmusstörungen können zu Angststörungen führen. Ebenso das Erleben traumatischer Ereignisse ist ein Risikofaktor.



auch Scheitern zum Leben dazu. Wenn ein Teenager so darauf bedacht ist, keine Fehler zu machen, dass die Angst ihn daran hindert, das Leben zu genießen, oder anhaltende körperliche Symptome verursacht, könnte dies zu einem klinischen Problem werden.

„Wenn Sie in der Lage sind, einen Zeitplan zu erstellen und wissen, was auf Sie zukommt, kann Ihnen das helfen, mit Stress und

Für Jugendliche kann es schwierig sein, über Stress und Angst zu sprechen. Anzeichen dafür, dass ein Teenager Probleme hat, können spürbare Veränderungen des Appetits und des Schlafs, Aggression, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, die Vermeidung sozialer Aktivitäten sowie Selbstverletzung oder Selbstmordgedanken sein.

Strategien zur Stressbewältigung zu Hause für Jugendliche, z.B. kann die Umgebung einesTeenagers dazu beitragen, dass er eine Angststörung entwickelt.

Daher ist es neben der Erkundung von Behandlungsmöglichkeiten wichtig, einfache Schritte zu unternehmen, um das Risiko zu verringern.

Stellen Sie sicher, dass sie genug Schlaf bekommen! Für Teenager im Alter von 13 bis 18 Jahren werden acht bis zehn Stunden Schlaf pro

Nacht empfohlen. Halten Sie eine regelmäßige Schlafenszeit ein und sorgen Sie dafür, dass der Schlafraum so ruhig wie möglich ist.

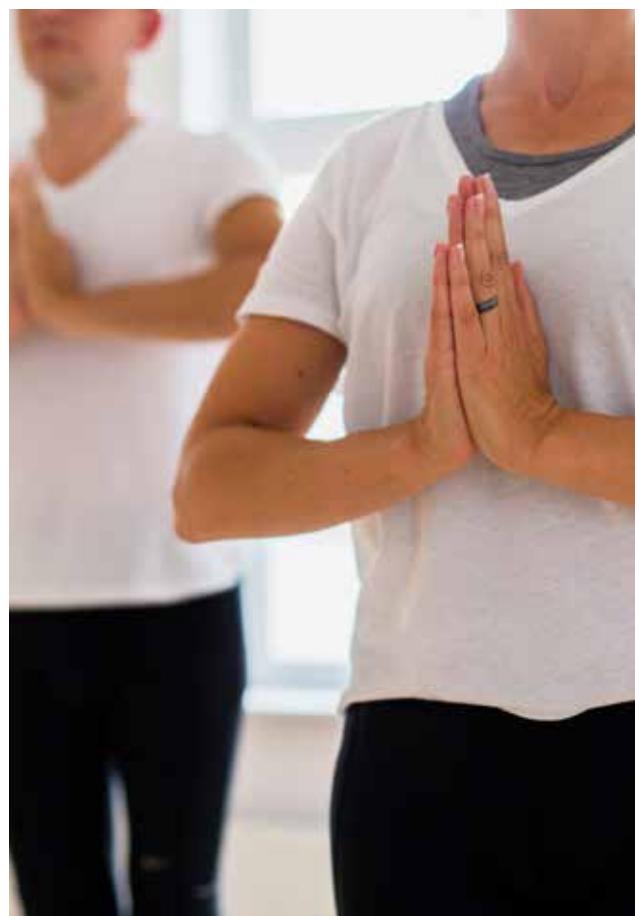
Physische Aktivität, diese kann sanft sein, wie zum Beispiel Yoga oder Gehen, oder intensiver, wie zum Beispiel Laufen oder Mannschaftssportarten.

Durch sportliche Betätigung schüttet der Körper Endorphine aus, Hormone, die Schmerzen lindern und Angstsymptome lindern können. Es hilft ihnen auch dabei, sich von dem abzulenken, was ihnen Stress bereitet.

Ausgewogene Ernährung und Flüssigkeitszufuhr.

Regelmäßige, gesunde Mahlzeiten und viel Wasser können die Energie und Konzentration im Laufe des Tages verbessern. Sie sollten möglicherweise koffeinhaltige Getränke wie Erfrischungsgetränke oder Kaffee sowie andere Lebensmittel, die körperliche Stress- oder Unwohlseinssymptome hervorrufen können, einschränken.

Meditation und Atemübungen Diese müssen nicht kompliziert sein oder viel Zeit in Anspruch nehmen. Sie können ein paar Minuten damit verbringen, still



zu sein, auf ihren Atem zu hören und ihren Geist zu klären.

Zur Selbstanleitung können Sie auch eine mobile App herunterladen oder sich Meditations-Playlists anhören.

Für Jugendliche ist es auch wichtig, einen Zeitplan oder eine Routine zu haben. Manchmal geht es weniger darum, einen Zeitplan zu erstellen, als vielmehr darum, den bereits vorhandenen Zeitplan zu ändern. „Zeitpläne sind insofern nützlich, als sie dabei helfen, eine Routine zu schaffen, und sie geben Ihnen etwas, auf das sie sich freuen können“, sagte Dr. Lewis. „Wenn Sie in der Lage sind, einen Zeitplan zu erstellen und wissen, was auf Sie zukommt, kann Ihnen das helfen, mit Stress und Ängsten umzugehen, indem Sie das Unbekannte minimieren.“

Stellen Sie einfach sicher, dass Ihr Zeitplan auch Zeit für Spaß und Entspannung einschließt!

Quelle: National Institute of Mental Health (NIMH), USA

Entdecken Sie Atreya Ayurveda:

Eine Mischung aus Tradition und Moderne



Atreya Ayurveda ist das führende, älteste und größte Netzwerk von Heilzentren für ayurvedische Medizin und Yoga-Therapie. Atreya Ayurveda verfügt über ein atemberaubendes Strandresort in Kovalam, Kerala, Indien, das die erfolgreiche Anwendung des alten Wissenssystems bei der Behandlung von Krankheiten demonstriert.

Wir haben auch zwei Zentren im Herzen von Moskau.

Genießen Sie Ayurveda vom Feinsten bei Atreya Ayurveda
Der Chefarzt ist äußerst kompetent und verfügt über
umfassende Erfahrung in der Arbeit mit westlichen Patienten.

- Authentische Ayurveda-Behandlungen
- Fachärzte und erfahrene Therapeuten
- Regelmäßige Überwachung durch einen Chefarzt
- Sorgfältige Betreuung jedes Patienten.

Atreya Ayurveda in Zahlen:

- 25+ Jahre Wiederherstellung der Gesundheit;
- 87 % der Patienten empfehlen uns an Freunde und Familie weiter;
- Über 52.000 Patienten wurden erfolgreich behandelt in unseren Kliniken

Für Ihren Komfort:

- Personalisierte Behandlungen einschließlich Panchakarma (Behandlung von über 280 verschiedenen Krankheiten gemäß traditionellem Ayurveda)
- Genießen Sie drei nahrhafte ayurvedische Mahlzeiten, zubereitet von unserem Chefkoch.
- Nehmen Sie an Yoga-Therapie und Meditation teil, die von erfahrenen Praktikern geleitet wird.

Zu den Unterkunftsmöglichkeiten

gehören Zimmer mit Palmenblick sowie Zimmer mit Meerblick und Heritage-Zimmer mit Meerblick

Günstige Preise für ayurvedische Therapieprogramme ab 175 Euro pro Nacht mit Unterkunft, täglich 2-mal (1 Std. bis 1,15 Std. pro Sitzung) Ayurveda-Behandlungen, stationäre Medikamente, Ayurveda Vegetarische Mahlzeiten (Vollpension). Täglich Arztkonsultation. Yoga, Kostenloser Transfer vom Flughafen/Bahnhof Trivandrum zum Resort, 24 Stunden kostenloses WLAN.

Atreya Ayurveda & Yoga Strandurlaub

Mottavila, Avaduthura, Vizhinjam PO, Thiruvananthapuram-21, Kerala, Indien

Telefon: +91 0471 248 3737 | E-Mail: fo@atreya-ayurveda.com

Kontaktdaten unseres russischen Zentrums:

atreya.dmd@mail.ru or by Tel. +7(929) 683-78-08 (Wapp, Telegram)

www.atreya-ayurveda.ru



Angst und Panik enträtseln.



Dr. Prerna Kohli
(M.Phil., Ph.D.),
Clinical Psychologist,
Founder MindTribe.in

Eine umfassende Untersuchung der psychischen Gesundheit
Dr. Prerna Kohli (M.Phil., Ph.D.), klinische Psychologin, Gründerin von MindTribe.in In der modernen Welt ist die Prävalenz psychischer Probleme stark angestiegen und wirft ein Schlaglicht auf Erkrankungen wie Angst- und Panikstörungen. Als erfahrene Psychologin, Trägerin von vier Goldmedaillen und Gründerin von MindTribe begibt sich Prerna Kohli auf eine umfassende Erforschung von Angst und Panik, untersucht deren Komplexität und bietet einen Fahrplan für wirksame Abhilfemaßnahmen. Mit drei Jahrzehnten Erfahrung ist es ihr Ziel, zu einem differenzierten Verständnis dieser Herausforderungen der psychischen Gesundheit beizutragen und Einblicke in die Förderung eines dauerhaften psychischen Wohlbefindens zu geben.

Angst und Panik verstehen.

Im Kern ist Angst eine universelle menschliche Emotion. Wenn er jedoch die Grenzen des normalen Stresses überschreitet, kann er sich als anhaltende Kraft manifestieren, die durch übermäßige Sorgen, Unruhe und ein überwältigendes Gefühl des bevorstehenden Untergangs gekennzeichnet ist. Panikattacken sind neben Angstzuständen auch intensive Angstzustände, die oft von physiologischen Symptomen wie Herzrasen, Kurzatmigkeit und Brustschmerzen begleitet werden. Die Unterscheidung zwischen alltäglichem Stress und klinischer Angst ist sowohl für Einzelpersonen als auch für Ärzte von entscheidender Bedeutung und bildet die Grundlage für wirksame Abhilfestrategien.

Die Ursachen von Angst und Panik

Angst- und Panikstörungen sind komplexe Zustände, die von einer Vielzahl von Faktoren beeinflusst werden. Von genetischen Veranlagungen und der Chemie des Gehirns bis hin zu Persönlichkeitsmerkmalen und Lebenserfahrungen sind die Wurzeln dieser Störungen tief miteinander verflochten. Das Erkennen der einzigartigen Kombination von Elementen, die zur Angst eines Menschen beitragen, ist ein heikler, aber wesentlicher Prozess. Mein Ansatz als Praktiker betont die Notwendigkeit einer personalisierten Strategie, die die spezifischen Umstände und Merkmale berücksichtigt, die diese psychischen Gesundheitsprobleme prägen.

Abhilfemaßnahmen

Kognitive Verhaltenstherapie (CBT): An der Spitze der evidenzbasierten Interventionen bei Angst- und Panikstörungen steht die kognitive Verhaltenstherapie (CBT). Dieser Ansatz konzentriert sich auf die Identifizierung und Umstrukturierung negativer

Gedankenmuster und stattet Einzelpersonen mit praktischen Werkzeugen aus, mit denen sie ihre Emotionen effektiv verwalten können. Der kollaborative Charakter der kognitiven Verhaltenstherapie befähigt den Einzelnen, die Komplexität seiner mentalen Landschaft zu meistern und positive Veränderungen herbeizuführen.

Achtsamkeit und Meditation:

Im Streben nach geistigem Wohlbefinden erweisen sich Achtsamkeit und Meditation als wirkungsvolle Praktiken. Diese Techniken fördern ein gesteigertes Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment und bieten dem Einzelnen einen Zufluchtsort vor den Turbulenzen ängstlicher Gedanken. Die Integration von Achtsamkeit in das tägliche Leben ist ein grundlegender Schritt, um Ängste abzubauen und ein tiefes Gefühl innerer Ruhe zu fördern.

Änderungen des Lebensstils:

Der komplexe Zusammenhang zwischen Lebensstil und psychischer Gesundheit kann nicht genug betont werden. Ausreichender Schlaf, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung tragen wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Bei meiner Zusammenarbeit mit Klienten geht es darum, nachhaltige Änderungen des Lebensstils an ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen und dabei die Rolle des ganzheitlichen Wohlbefindens bei der Angstbewältigung zu erkennen. Medikamente bei Bedarf: Bei



schwerwiegenden Symptomen können sinnvoll verordnete Medikamente ein wertvoller Bestandteil des Behandlungsplans sein. Medikamente gegen Angstzustände und Antidepressiva sorgen in Verbindung mit anderen therapeutischen Maßnahmen für Linderung und schaffen einen Weg für eine nachhaltige Heilung.

Soziale Unterstützung und Beziehungen:

Der Aufbau und die Aufrechterhaltung robuster sozialer Verbindungen ist für die psychische Gesundheit von wesentlicher Bedeutung. Die Macht von Selbsthilfegruppen und Gruppentherapie bei der Förderung des Zugehörigkeitsgefühls kann nicht genug betont werden. Durch gemeinsame Erfahrungen erkennen die Menschen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind, und sprengen die Fesseln der Isolation, die oft mit Ängsten einhergehen.

Selbstfürsorgepraktiken:

Die Förderung der Selbstfürsorge ist nicht nur ein Vorschlag, sondern ein entscheidendes Rezept für das psychische Wohlbefinden. Ein grundlegender Aspekt meines therapeutischen Ansatzes besteht darin, Klienten zu ermutigen, Selbstfürsorgerituale zu etablieren, Aktivitäten, die Freude bereiten, Priorität einzuräumen und Selbstmitgefühl zu üben. Die Nuancen erkunden: Über diese grundlegenden Abhilfemaßnahmen hinaus ist es wichtig, die Nuancen von Angst

und Panik zu erforschen. Von den Auswirkungen von Kindheitserfahrungen auf die Entwicklung von Angstzuständen bis hin zur Rolle kultureller Faktoren bei der Gestaltung der individuellen psychischen Gesundheit – ein umfassendes Verständnis erfordert, dass wir das komplexe Zusammenspiel verschiedener Elemente steuern.

Kindheitserfahrungen und Ängste:

Kindheitserfahrungen haben einen tiefgreifenden Einfluss auf die psychische Gesundheit. Traumatische Ereignisse oder unerwünschte Kindheitserlebnisse (ACEs) können erheblich zur Entstehung von Angststörungen beitragen. Das Erkennen und Behandeln dieser frühen Lebenseinflüsse ist für die Entwicklung wirksamer therapeutischer Interventionen von größter Bedeutung.

Kulturelle Faktoren für die psychische Gesundheit:

Erkennen der Rolle kultureller Faktoren bei der Angsterfahrung des Einzelnen wird oft übersehen. Kulturelle Stigmatisierung im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit, unterschiedliche Einstellungen gegenüber der Suche nach Hilfe und einzigartige kulturelle Stressfaktoren beeinflussen alle, wie sich Angst manifestiert und bewältigt wird. Maßgeschneiderte Interventionen, die kulturelle Nuancen respektieren und integrieren, sind für eine wirksame Behandlung von entscheidender Bedeutung.



Die Rolle der Technologie bei Angstzuständen:

Im digitalen Zeitalter sind die Auswirkungen der Technologie auf die psychische Gesundheit ein wachsendes Problem. Soziale Medien, ständige Konnektivität und Informationsüberflutung tragen zu erhöhtem Stress bei und verstärken die Angst. Die Rolle der Technologie im Leben eines Einzelnen zu verstehen, wird zu einem entscheidenden Aspekt bei der Bewältigung und Bewältigung von Ängsten in der heutigen Welt.

Die Geist-Körper-Verbindung:

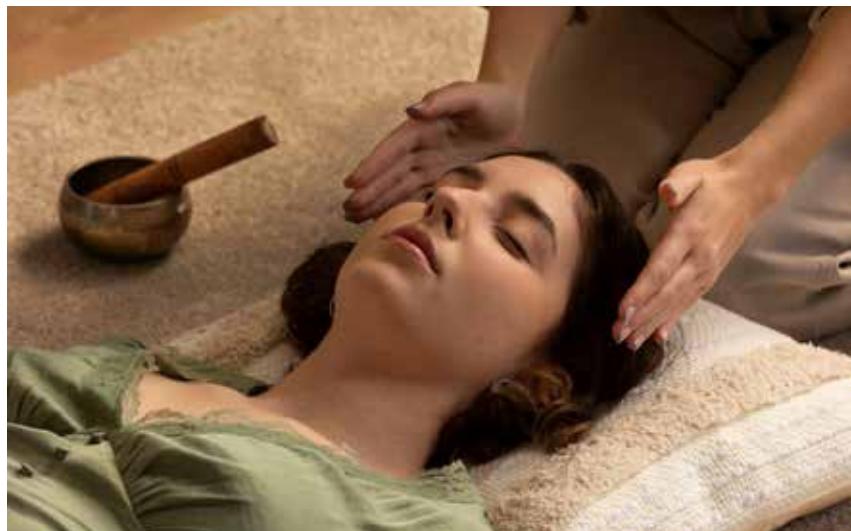
Die komplexe Verbindung zwischen Geist und Körper ist ein zentraler Punkt beim Verständnis von Angst und Panik. Stress äußert sich nicht nur in Gedanken und Emotionen, sondern auch in körperlichen Symptomen. Die Erforschung ganzheitlicher Ansätze, die geistiges und körperliches Wohlbefinden integrieren, kann einen umfassenderen und effektiveren Weg zur Heilung bieten.

Ein ganzheitlicher Heilungsansatz:

Wenn wir tiefer in die vielschichtige Natur von Angst und Panik eintauchen, wird deutlich, dass ein ganzheitlicher Ansatz für eine dauerhafte Heilung unerlässlich ist. Über einzelne therapeutische Interventionen hinaus gewährleistet die Integration mehrerer Strategien eine umfassende und maßgeschneiderte Reaktion auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Personen, die diesen Herausforderungen gegenüberstehen.

Integration therapeutischer Modalitäten:

Um die Vielfalt menschlicher Erfahrungen zu erkennen, ist die Integration verschiedener therapeutischer Modalitäten von entscheidender Bedeutung. Während CBT praktische Werkzeuge zur Gedankenbewältigung bereitstellt, kann die Einbeziehung psychodynamischer oder



expressiver Therapien tiefer liegende Probleme ans Licht bringen und so ein ganzheitlicheres Verständnis und eine ganzheitlichere Lösung fördern.

Zusammenarbeit mit medizinischem Fachpersonal:

Die Zusammenarbeit mit medizinischem Fachpersonal, einschließlich Psychiatern und Hausärzten, gewährleistet einen umfassenden Behandlungsansatz. Diese Zusammenarbeit ermöglicht ein differenziertes Verständnis der biologischen Aspekte von Angstzuständen und erleichtert einen ganzheitlichen Behandlungsplan, der sowohl psychologische als auch physiologische Dimensionen berücksichtigt. Community-basierte Interventionen: Community-basierte Interventionen gehen über die Einzeltherapie hinaus und spielen eine zentrale Rolle bei der Förderung der psychischen Gesundheit. Community-Selbsthilfegruppen, Bildungsworkshops und Sensibilisierungskampagnen tragen dazu bei, Stigmatisierung abzubauen und ein unterstützendes Umfeld für Menschen mit Angst- und Panikstörungen zu schaffen.

Aufklärung und Prävention:

Proaktive Maßnahmen in Aufklärung und Prävention sind von grundlegender Bedeutung, um die Prävalenz von Angst- und Panikstörungen zu reduzieren. Die Sensibilisierung für psychische Gesundheit, die Vermittlung von Bewältigungsstrategien in Schulen und die Schaffung von Arbeitsumgebungen, in denen das psychische Wohlbefinden im Vordergrund steht, tragen zu einem gesellschaftlichen Wandel hin zu einer proaktiven psychischen Gesundheitsversorgung bei.

Forschung und Innovation: Die Landschaft der psychischen Gesundheit ist dynamisch und laufende Forschung ist von entscheidender Bedeutung, um unser Verständnis und unsere Behandlungsmöglichkeiten zu verbessern. Investitionen in Forschungsinitiativen, die Unterstützung innovativer Ansätze und die kontinuierliche Weiterentwicklung therapeutischer Strategien tragen zur Weiterentwicklung der psychischen Gesundheitsversorgung bei.

Die Schnittstelle zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit: Ein ganzheitlicher Ansatz zur Behandlung von Angst und Panik muss das komplexe Zusammenspiel zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit berücksichtigen.

Die Geist-Körper-Verbindung ist ein zentraler Aspekt, der in traditionellen Paradigmen der psychischen Gesundheit oft unterschätzt wird. Das Verständnis, wie sich die körperliche Gesundheit auf das geistige Wohlbefinden auswirkt und umgekehrt, ermöglicht einen umfassenderen und effektiveren Behandlungsansatz.

Bewegung und geistige Gesundheit:

Regelmäßige körperliche Aktivität wird durchweg mit einer verbesserten geistigen Gesundheit in Verbindung gebracht. Bewegung setzt Endorphine frei, reduziert Stresshormone und fördert das Wohlbefinden. Die Einbeziehung personalisierter Trainingspläne in die Behandlung von Angstzuständen ist eine ganzheitliche Strategie, die den Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit anerkennt.

Ernährung und psychisches Wohlbefinden: Die Rolle der Ernährung für die psychische Gesundheit kann nicht genug betont werden. Eine ausgewogene Ernährung liefert die essentiellen Nährstoffe, die für eine optimale Gehirnfunktion benötigt werden.

Die Erforschung der Auswirkungen der Ernährung auf Angstzustände und die Einbeziehung ernährungsphysiologischer Interventionen in Behandlungspläne stehen im Einklang mit der ganzheitlichen Philosophie, das gesamte Wohlbefinden des Einzelnen zu berücksichtigen.



Schlafhygiene und Angstzustände:

Schlaf ist ein Grundpfeiler der psychischen Gesundheit und Störungen des Schlafverhaltens stehen in engem Zusammenhang mit Angststörungen. Die Behandlung der Schlafhygiene, die Erforschung schlafbezogener Interventionen und das Verständnis der bidirekionalen Beziehung zwischen Angst und Schlaf tragen zu einem umfassenderen Behandlungsansatz bei. Geist-Körper-Praktiken: Durch die Integration von Geist-Körper-Praktiken wie Yoga und Tai Chi wird der tiefe Zusammenhang zwischen geistigem und körperlichem Wohlbefinden anerkannt. Diese Praktiken bieten nicht nur körperliche Vorteile, sondern fördern auch Achtsamkeit und Entspannung und schaffen so einen ganzheitlichen Ansatz zur Angstbewältigung

Ty-Management.

Während wir uns durch das weitläufige Terrain der Angst und Panik bewegen, wird deutlich, dass ein ganzheitlicher und vielschichtiger Ansatz für dauerhafte Heilung und Wohlbefinden von größter Bedeutung ist. Von evidenzbasierten therapeutischen Interventionen bis hin zum Verständnis der Auswirkungen von Kindheitserfahrungen, kulturellen Faktoren und der



Rolle der Technologie soll diese umfassende Untersuchung eine differenzierte Perspektive bieten. Ein ganzheitlicher Ansatz erkennt die Individualität der psychischen Gesundheit jeder Person an und passt die Interventionen an ihre individuellen Bedürfnisse und Umstände an. Es erkennt das Zusammenspiel zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit, die Bedeutung der Unterstützung durch die Gemeinschaft und die ständige Weiterentwicklung der psychischen Gesundheitsversorgung durch Forschung und Innovation an. Durch meine jahrelange Erfahrung, meine akademischen Erfolge und die Gründung von MindTribe setze ich mich weiterhin dafür ein, den Diskurs über psychische Gesundheit voranzutreiben. Indem wir die Komplexität von

Angst und Panik entwirren und einen ganzheitlichen Ansatz für das Wohlbefinden erkunden, ebnen wir den Weg für transformative Reisen in Richtung Heilung und Widerstandsfähigkeit. Im Geflecht der psychischen Gesundheit repräsentiert jeder Thread einen einzigartigen Aspekt der Erfahrung eines Individuums. Indem wir evidenzbasierte Praktiken, kulturelle Sensibilität und ein Verständnis der Geist-Körper-Verbindung miteinander verknüpfen, schaffen wir eine reichhaltige und umfassende Einheit,

die Einzelpersonen befähigt, den Herausforderungen von Angst und Panik mit Belastbarkeit und Hoffnung zu begegnen.

Dr. Prerna Kohli ist seit über 27 Jahren auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit tätig und setzt sich weltweit für die Entstigmatisierung der psychischen Gesundheit ein.

Dr. Kohli ist eine bekannte Autorin und ein intensiver Forschungswissenschaftler. Mehr über Dr. Prerna Kohli erfahren Sie unter https://en.wikipedia.org/wiki/Prerna_Kohli <http://www.drprernakohli.in/>

Gesundheitsprobleme und Heilmittel aus ayurvedischer Sicht



Dr Parvatheedevy M.P.



Dr. Anjali A.

Laut Ayurveda entwickeln wir Krankheiten aufgrund zweier Faktoren, die normalerweise zusammenwirken; äußerlich ein falsches Verhältnis zu Umweltkräften wie Nahrung oder Klima und innerlich eine falsche Bewegung innerer Energien, hervorgerufen durch disharmonische Gedanken und Gefühle. Die Lösung dieser beiden Faktoren ist die Bewegung der ayurvedischen Heilung, die sowohl von außen als auch von innen stattfindet. - David Frawley



Gesundheit ist ein unschätzbares Gut, das jeder Mensch besitzt. Die Bedeutung sowohl der körperlichen als auch der geistigen Gesundheit ist unermesslich. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation wird psychische Gesundheit als ein Zustand völligen Wohlbefindens definiert, in dem sich der Einzelne seiner eigenen Fähigkeiten bewusst ist, den normalen Druck des Lebens effektiv bewältigt, produktive Leistungen erbringt, einen Beitrag zur Gesellschaft leistet und allgemeine Zufriedenheit verspürt. Unsere geistige Gesundheit, die unser emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden umfasst, hat großen Einfluss auf unsere Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen, Stressbewältigung, Beziehungen und Entscheidungsfindung. Es spielt eine entscheidende Rolle für unser allgemeines Wohlbefinden und seine Bedeutung wurde in den letzten Jahren zunehmend erkannt.

Ayurvedas einzigartige Perspektiven auf die psychische Gesundheit Weltweit mangelt es vielen Patienten in der Allgemeinmedizin an der richtigen Erkennung, Diagnose und Behandlung ihrer psychischen Erkrankungen. Die Lösung liegt in einem patientenzentrierten Ansatz, der das allgemeine Wohlbefinden des Einzelnen berücksichtigt, einschließlich seiner körperlichen, geistigen, sozialen und spirituellen Aspekte.

Ayurveda, eine ganzheitliche Wissenschaft, spielt bei diesem Wandel eine entscheidende Rolle. Während die moderne Medizin wertvolle Erkenntnisse und Behandlungen liefert, bieten alte Systeme wie Ayurveda einzigartige Perspektiven auf die psychische Gesundheit. Laut Ayurveda fungiert der Geist als Brücke zwischen den Sinnen und der Seele und steuert die sensorischen und funktionellen Aktivitäten des Körpers. Es besitzt Eigenschaften, die mit verschiedenen im Leben erlebten Emotionen in Einklang stehen.



Prajnaparadha – Die Grundursache von Krankheiten
Prajnaparadha bezieht sich auf Denkfehler, die zu unangemessenen Handlungen führen und zu Ungleichgewichten im Körper führen.

Ayurveda verwendet diesen Begriff, um die drei Hauptfaktoren zu erklären, die Krankheiten verursachen. Die Ursache dieser falschen Entscheidungen und Verhaltensweisen lässt sich auf die eigenen intellektuellen Fehler des Einzelnen zurückführen, was sie zu einer grundlegenden Ursache für Krankheiten macht. Es entsteht, wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, gegen das zu verstößen, von dem wir wissen, dass es gut für uns ist. Beispielsweise verstehen wir vielleicht, wie wichtig es ist, Sport zu treiben, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und Zeit in der Natur zu verbringen, aber wir erfinden oft Ausreden oder verschieben diese Aktivitäten aufgrund unseres vollen Terminkalenders.

Diese ständige Missachtung der Weisheit unseres Körpers führt zu inneren Konflikten, die sich im Laufe der Zeit negativ auf unser geistiges Wohlbefinden, unser Glück und unser allgemeines Wohlbefinden auswirken können. Die Einheit des Lebens und seiner Umgebung Ayurveda vertritt die grundlegende Überzeugung, dass die Konstitution des Menschen im Wesentlichen mit der Welt identisch ist, wenn auch in unterschiedlichen Kombinationen und Proportionen. In diesem Zusammenhang bezieht sich der Begriff „Elemente“ auf die fünf Mahabhutas: Akasa (Raum), Vayu (Luft), Tejas (Feuer), Aap (Wasser) und Prithvi (Erde). Laut Ayurveda bestehen alle Formen, Substanzen und Arten aus diesen Elementen, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß. Diese Elemente bilden zusammen die drei Säfte Vata, Pitta und Kapha (auch bekannt als Tridoshas), die die Grundlage der ayurvedischen Philosophie bilden.

Die drei grundlegenden Energien, die „Doshas“ (biologische Säfte) genannt werden. Psychische Ungleichgewichte werden oft als Folge von Störungen der Doshas – Vata, Pitta und Kapha – angesehen, den grundlegenden Energien, die verschiedene physiologische und psychologische Funktionen im Körper steuern.

Hier ist eine kurze Erklärung jedes Doshas:

1. Vata: Vata besteht aus den Elementen Luft und Raum und ist für alle Bewegungen im Körper verantwortlich, einschließlich Atmung, Kreislauf und Nervenimpulse. Vata regelt Körperfunktionen wie Verdauung, Ausscheidung und die Gedankenbewegung im Geist. Im Gleichgewicht



fördert Vata Kreativität, Flexibilität und Vitalität. Ein Überschuss an Vata kann zu Problemen wie Angstzuständen, Trockenheit, Verstopfung und Schlaflosigkeit führen.

2. Pitta: Pitta, bestehend aus Feuer und Wasser, regelt den Stoffwechsel, die Verdauung und die Umwandlung im Körper. Pitta ist für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, die Regulierung der Hormone und die Förderung von Intelligenz und Verständnis verantwortlich. Im Gleichgewicht fördert Pitta Mut, Intelligenz und eine starke Verdauung. Ein Übermaß an Pitta kann zu Problemen wie Wut, Entzündungen, Sodbrennen und Hautausschlägen führen.

3. Kapha: Kapha besteht aus Erde und Wasser und verleiht dem Körper Struktur, Stabilität und Feuchtigkeit. Kapha regelt Wachstum, Stärke und Immunität. Es spielt auch eine Rolle

Es hilft dabei, emotionale Stabilität und ein Gefühl der Ruhe aufrechtzuerhalten. Im Gleichgewicht fördert Kapha Kraft, Ausdauer und einen stabilen Geist. Ein Überschuss an Kapha kann zu Problemen wie Gewichtszunahme, Stauung, Lethargie und Anhaftung führen.

Jeder Mensch besitzt eine bestimmte Mischung dieser Doshas, die seine körperlichen und geistigen Eigenschaften steuert. Das Gleichgewicht oder Ungleichgewicht dieser Doshas wirkt sich auf unser allgemeines Wohlbefinden und unsere Vitalität aus. Ayurveda ist bestrebt, das Gleichgewicht des Dosha durch die Umsetzung verschiedener Lebensstilpraktiken, Ernährungspräferenzen, Kräuterbehandlungen und Therapien wiederherzustellen und aufrechtzuerhalten. Es ist von entscheidender Bedeutung, die Konstitution Ihres Doshas zu verstehen und geeignete Anpassungen vorzunehmen, um eine optimale Gesundheit aufrechtzuerhalten.

Das Konzept des „Geistes“ im Ayurveda Ayurveda erkennt die Vernetzung von Geist und Körper an, wobei jeder Einfluss auf den anderen ausübt. Im Ayurveda kommt dem Geist eine große Bedeutung für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden zu. Es ist eng mit dem Bewusstsein verbunden und spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung des körperlichen und

geistigen Gleichgewichts.

Drei „Gunas“, die den Geist ausmachen Ayurveda identifiziert drei grundlegende Qualitäten oder Gunas, die den Geist ausmachen:

Sattva, Rajas und Tamas. Sattva verkörpert Reinheit, Klarheit und Harmonie, Rajas verkörpert Aktivität, Leidenschaft und Unruhe, während Tamas Trägheit, Dunkelheit und Stumpfheit verkörpert. Diese Gunas prägen unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Laut Ayurveda existieren die drei Gunas oder Qualitäten in allen Aspekten der Schöpfung, einschließlich unseres Geistes, unseres Körpers und der Welt um uns herum. Diese Gunas beeinflussen unsere Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und unser allgemeines Wohlbefinden.

1. Satva: Satva steht für Reinheit, Harmonie, Ausgeglichenheit und Klarheit. Es wird mit Eigenschaften wie Frieden, Liebe, Mitgefühl, Freude und Weisheit in Verbindung gebracht. Wenn Satva vorherrscht, führt dies zu einem ruhigen und konzentrierten Geist, positiven Emotionen und einem Gefühl des Wohlbefindens. Satva gilt als das höchste Guna und ist für spirituelles Wachstum und Selbstverwirklichung unerlässlich.

2. Rajas: Rajas wird mit Aktivität, Leidenschaft, Unruhe und Ehrgeiz in Verbindung gebracht. Es zeichnet sich durch Eigenschaften wie Verlangen, Anhaftung, Ego und Aufregung aus. Wenn Rajas dominant ist, kann dies zu einem unruhigen Geist, impulsivem Verhalten und einem ständigen Bedürfnis nach Stimulation führen. Während Rajas uns dazu bringen kann, Ziele zu erreichen, kann übermäßigiges Rajas zu Stress, Angst und Ungleichgewicht führen.

3. Tamas: Tamas steht für Trägheit, Dunkelheit und Unwissenheit. Es wird mit Eigenschaften wie Faulheit, Trägheit, Verwirrung und Lethargie in Verbindung gebracht. Wenn Tamas vorherrscht, kann dies zu mangelnder Motivation, Aufschub und einem getrübten Geist führen. Übermäßigiges Tamas kann zu körperlicher und geistiger Stagnation,



Depression und mangelnder Klarheit führen. Ayurveda zielt darauf ab, Sattva durch die Annahme eines „sattvischen“ Lebensstils zu fördern, der eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Meditation, Pranayama, positive Beziehungen und die Teilnahme an Aktivitäten umfasst, die Harmonie und Wohlbefinden fördern. Eine Person, die über tugendhafte Qualitäten, eine klare Perspektive und ein gelassenes und mitfühlendes Verhalten gegenüber allen Lebewesen verfügt, wird als „sattvisches“ Individuum bezeichnet. Es ist wichtig zu beachten, dass diese Gunas nicht festgelegt sind und aufgrund verschiedener Faktoren wie Ernährung, Lebensstil, Umwelt und unseren eigenen Bemühungen schwanken können. Ein ausgeglichener Zustand der Gunas ist entscheidend für die allgemeine Gesundheit und das geistige Wohlbefinden.



4. Agni – Die Stoffwechselenergie Agni, eines der wichtigsten Konzepte in der ayurvedischen Medizin, bezieht sich auf das Verdauungsfeuer oder die Stoffwechselenergie in unserem Körper. Es ist für die Verdauung, Aufnahme und Aufnahme von Nahrungsmitteln sowie für die Umwandlung von Nährstoffen in Energie und Abfallprodukte verantwortlich. Laut Ayurveda ist ein ausgewogenes und starkes Agni für die Aufrechterhaltung einer optimalen Gesundheit unerlässlich.

5. Durch die richtige Ernährung, Lebensweise und pflanzliche Heilmittel kann man ein ausgeglichenes Agni aufrechterhalten. Zu den allgemeinen Tipps zur Unterstützung eines gesunden Agni gehören:

6. Essen Sie frisch gekochte, warme und leicht verdauliche Mahlzeiten.

7. Vermeiden Sie übermäßiges Essen und den Verzehr schwerer, verarbeiteter oder inkompatibler Lebensmittelkombinationen.

8. Regelmäßige körperliche Bewegung zur Stimulierung von Agni.

9. Stress bewältigen und einen ruhigen und friedlichen Geist bewahren.

10. Integrieren Sie verdauungsfördernde Gewürze wie Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander und Fenchel in Ihre Mahlzeiten.

11. Befolgen Sie einen Tagesablauf (Dinacharya), der sich an den natürlichen Rhythmen Ihres Körpers orientiert. Es ist wichtig anzuerkennen, dass der Begriff Agni im Ayurveda allumfassend ist und nicht nur die körperliche Verdauung, sondern auch die geistige und emotionale Verdauung umfasst. Durch die Pflege und Harmonisierung von Agni kann der Einzelne auch sein geistiges Wohlbefinden fördern. Ayurvedisches Management psychiatrischer Störungen Laut Ayurveda hängt die psychische Gesundheit eng mit dem Gleichgewicht der Doshas (Vata, Pitta und Kapha), dem Zustand von Agni (Verdauungsfeuer) und dem allgemeinen Wohlbefinden eines Menschen zusammen.

12. Hier sind einige Schlüsselaspekte der Behandlung psychiatrischer Störungen im Ayurveda:

13. Die Doshas verstehen: Ayurveda erkennt, dass Ungleichgewichte in den Doshas auftreten können zu psychischen Problemen beitragen. Ein Vata-Ungleichgewicht kann zu Angstzuständen, Furcht und Schlaflosigkeit führen. Ein Pitta-Ungleichgewicht kann sich in Wut, Reizbarkeit und Aggression äußern. Ein Kapha-Ungleichgewicht kann zu Depressionen, Lethargie und mangelnder Motivation führen.

Die Identifizierung des dominanten beteiligten Doshas hilft bei der Anpassung des Behandlungsansatzes.

1. Änderungen des Lebensstils: Ayurveda betont die Bedeutung eines ausgewogenen Lebensstils für das geistige Wohlbefinden. Dazu gehört das Einhalten eines regelmäßigen Tagesablaufs (Dinacharya), das Praktizieren von Stressbewältigungstechniken wie Yoga und Meditation, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung.

2. Ernährungsaspekte: Ayurveda empfiehlt eine sattvische Ernährung, die frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Milchprodukte umfasst. Auch die Vermeidung von verarbeiteten Lebensmitteln, übermäßigem Koffein, Alkohol sowie scharfen oder öligen Lebensmitteln kann hilfreich sein.



3. Pflanzliche Heilmittel: Ayurveda nutzt verschiedene Kräuter und Kräuterrezepturen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit. Zu den häufig verwendeten Kräutern gehören Brahmi (*Bacopa monnieri*), Ashwagandha (*Withania somnifera*), Jatamansi (*Nardostachys jatamansi*) und Shankhpushpi (*Convolvulus pluricaulis*). Diese Kräuter können helfen, Angstzustände zu reduzieren, den Schlaf zu verbessern und das allgemeine geistige Wohlbefinden zu fördern.

4. Panchakarma: Panchakarma, eine Reihe von Entgiftungsverfahren im Ayurveda, kann bei bestimmten psychiatrischen Störungen hilfreich sein. Es hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen und die Doshas auszugleichen. Panchakarma-Therapien wie Shirodhara (Gießen von medizinischem Öl auf die Stirn) und Nasya (nasale Verabreichung von medizinischen Ölen) werden häufig angewendet.

5. Beratung und Psychotherapie: Ayurveda erkennt die Bedeutung der Berücksichtigung psychologischer und emotionaler Aspekte der psychischen Gesundheit an. Zur Unterstützung können Beratung, Psychotherapie und Techniken wie Pranayama (Atemübungen) und Mantra-Singen einbezogen werden.

6. Harmonie Der Ayurveda-Weg Im Ayurveda wird der unausgeglichene Geist mit einer umfassenden Methode behandelt, die sich auf die Wiederherstellung der Harmonie der Doshas, die Verbesserung des Verdauungssystems, eine angemessene Ernährung und einen angemessenen Lebensstil, eine wirksame Stressbewältigung und die Förderung des emotionalen Wohlbefindens konzentriert.

7. Ayurveda bietet ein umfassendes Spektrum alternativer Diagnosemodelle und Therapien. Der psychologische Ansatz des Ayurveda behandelt jeden Patienten als einzigartiges Individuum. Ärzte erstellen für jeden Patienten individuelle Behandlungspläne, die den gesamten Menschen als Körper, Geist und Seele einbeziehen. Zur Aufklärung sind weitere Untersuchungen zur klassischen Psychologie des Ayurveda erforderlich um die Wirksamkeit seiner vielen Therapien zu erkennen.

Autoren: **Dr. Parvathee Devy M.P.**, Superintendent, Govt Ayurveda-Forschungsinstitut für psychische Gesundheit und Hygiene, Kottakkal. **Dr. Anjali A.**, Facharzt, Govt Ayurveda-Forschungsinstitut für psychische Gesundheit und Hygiene, Kottakkal

Ein Tag mit Ayurveda

Ayurveda Classics ausgearbeitet viel auf disziplinierte Lebensführung, die das Tor zu vollkommener Gesundheit ist. Glauben Sie, dass es so schwer, all die strengen Regime der Praxis, Futter usw. ist? Nun, hier sind einige Tipps, die einige gute Elemente des Ayurveda in den Tag hinzuzufügen.



- Wake up in den frühen Morgenstunden vor Sonnenaufgang. Seht selbst, fühlen Sie sich, sehen und fühlen die äußere Welt. Beginnen Sie den Tag danach.
- Weiter ist es, Abfälle aus dem Körper leer Ihren Doppelpunkt und Blase zu beseitigen. (Wenn Sie Probleme damit haben, fragen Sie einen Ayurveda-Arzt)
- Dann reinigen sich selbst: Zähne putzen, kratzen Sie Ihre Zunge und Zahnsseide Mund. Waschen Sie Ihr Gesicht gut. (Verwenden Sie pflanzliche Produkte)
- Geben Sie ein Öl-Massage (Abhyanga), um Ihren Körper - ein selbst-Massage - die die Haut verjüngen wird und aktivieren Sie Ihren Körper.
- Haben einige Übungen, vorzugsweise Yoga. Oder Sie können gehen, kann Thai Chi zu tun, oder schwimmen.
- Nehmen Sie ein Bad, entweder mit warmem Wasser oder kaltem Wasser nach, um Ihren Körper Bedingungen.
- Nach dem Baden wollen Meditation für eine Weile, die erfrischen und regt Ihr Geist und das ganze Selbst.

- Ein leichtes Frühstück mit maximaler Nährstoffe. (Konsultieren Sie einen Ayurveda-Arzt, um Ihren Körper und geeignete Nahrungsmittel verstehen.) Achten Sie darauf Note zu Ihrem Frühstück überspringen.
- Gehen Sie zu Ihrem Büro, Hochschule, Schule, wo auch immer.
- Am Mittag, wenn Sie Hunger fühlen, haben ein nahrhaftes Mittagessen mit mäßiger Kalorienzufuhr. Ein kleiner Spaziergang nach dem Mittagessen fördert die Verdauung.
- Wieder zurück, um mit mehr Begeisterung arbeiten!
- In der Abenddämmerung, wenn möglich, einige Meditationen oder Gebete.
- Halten Sie das Abendessen, bevor Sie Auspuff komplett. Nach dem Abendessen können Sie für eine Weile laufen, sagen 10 Minuten.
- Danach gemütlich sitzen, entspannen, genießen Sie einige entspannende Musik oder lesen ein paar Bücher oder etwas Spaß zu haben mit der Familie.
- Danach ins Bett gehen, entspannen, einen gesunden Schlaf.

Dina Charya

Die Kunst und Wissenschaft für die Anpassungsfähigkeit (Dina Charya – Tagesablauf)

Dina charya - die Kunst und Wissenschaft der Anpassungsfähigkeit Das Wort "dina charya 'steht für die tägliche Routine, für ein gesundes Leben. Es ist die Feinabstimmung des Körper-Geist -Komplex , für eine Harmonie mit Zeit, Raum Natur zu erhalten. Das Wort "dina " einen Tag und dina charya ist der Weg für den Tagesablauf, sogenannte Verhaltensregeln für den Tag und die Nacht. Der Lebensstil übt großen Einfluß auf unsere Gesundheit aus und kann damit eine herausragende Rolle in der Prävention leisten. Dessen sollte man sich bewusst sein.

Nach Ayurveda sind die grundlegende Konstrukte im menschlichen Körper die fünf Elemente (bhootas) – Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde-, die drei Bio-Energien/ Körpersäften (doshas) und die sieben Grundgewebe (dhatus) Unzählige Kombinationen von nur fünf Elementen in verschiedenen Anteilen bedeuten sie „Uni-Versum“ (Pra Pancham) Die grundlegenden Konstrukte ist in allen Existzenen gleich. Und jedes Geschöpf ist „einzigartig“ jedes in einer ganz besonderen Weise.

Und für jede Kreatur, bedeutet der Begriff "Überleben", die Kunst und Wissenschaft der Anpassungsfähigkeit, intelligente Anpassungs-Handlungen an die Umgebung. Jede Substanz hat einige Qualitäten (Gunas), und das genaue Verständnis dieser Qualitäten und entsprechende Entscheidungen entscheidet über die Nachhaltigkeit für jedes „Lebe“ Wesen auf unserem Planeten.

Das ist die Bedeutung von Dina Charya und Ritu Charya (seasonal regimen) in den ayurvedischen Texten:

Dinacarya sind Verhaltensregeln für einen TAGES/ Nacht-Ablauf. Rutacarya sind Verhaltensregeln für die verschiedenen Jahreszeiten





Balance oder Gleichgewicht in den Bio-Energien (doshas) bedeutet Gesundheit, nach Ayurveda. Jede Energie (dosha) hat seine Vorlieben und Abneigungen!

Bei der Auswahl von Essen, Trinken oder lediglich einem Spaziergang sollte sich jeder umsichtig verhalten. In jeder Person ist die führende Energie unterschiedlich und das perfekte Verständnis dafür ist der Schlüssel für eine gesundes und harmonisches Leben. Das Verständnis und die Akzeptanz einer ausgewogenen Ernährung, eines schonenden Klimas und ethischen Lebens ist das Mittel für ein perfektes „Über“ Lebenskonzept, oder in anderen Worten der Weg zur Gesundheit in seiner „Ganzheit“

Und Ayurveda hat ein tieferes Verständnis für alle Existzenzen:

"Man sollte nicht mit allen Sünden in Bezug auf den Körper, Sprache oder Geist. Denjenigen, die keine Mittel für ihren Lebensunterhalt haben , die krank sind und die, die von Trauer geplagt werden sollten bis zum äußersten Maße geholfen werden. . Jede Existenz sollte mit Mitgefühl und Freundlichkeit behandelt werden, auch die Insekten und Ameisen, so wie man das eigene Selbst bedenkt." (; Sutra sthanam - 23.02 Ashtanga hridaya)

Entspannen

Sie arbeiten hart. Vergessen Sie jetzt für kurze Zeit das Leben auf der Überholspur und die extreme Kälte, unter der Sie leben. Fahren Sie nach Kerala in Südindien. Genießen Sie die Sonne und die laue Brise an palmengesäumten Stränden. Gehen Sie durch Dörfer und sehen Sie, wie sich das Leben in einem langsameren Rhythmus bewegt. Oder folgen Sie dem Netzwerk von Wasser-Kanälen und sehen Sie das ländlich Handwerk. Lauschen Sie den Tempeltrommeln, dem Läuten der Kirchenglocken oder dem Flüstern kleiner Bäche, die das hügelige Gelände durchschneiden. Gehen Sie durch Teeplantagen, wo Stille Ihr einziger Begleiter ist.

Entspannen Sie im Paradies KERALA God's own country

Ayurveda



Verjüngen

Ständig unter Zeitdruck. Der Verschleiß wirkt sich auf Körper und Geist aus.. Es ist Zeit, die Umgehungsstraße zu verlassen. Fahren Sie nach Kerala in Südindien. Spüren Sie das Leben auf einer langsameren Spur. Reisen Sie auf der Straße und sehen Sie Dörfer, in denen Tradition und Moderne Hand in Hand gehen. Machen Sie eine Bootsfahrt durch die Backwaters und Kanäle, um zu sehen, wie Wasser, Fische, Wasservögel und Menschen denselben Lebensraum teilen. Spüren Sie, wie sich der Frieden überall in Ihnen ausbreitet, wenn Sie an einer Yoga-Sitzung teilnehmen. Besuchen Sie eines der vielen authentischen Ayurveda-Spas. Geben Sie sich bei einer Ölmassage den fürsorglichen Händen von Experten hin. Sehen Sie, wie Ihr Körper mit Massage, Yoga und Ernährung aufgeladen wird. Verjüngt sind Sie bereit für das hektische Leben zu Hause. Ja; Sie sind in im Paradies von KERALA God's own Country

Ayurveda



Neu Starten

Haben der permanente Stress, der ständige Zeitdruck und die Wetterextreme Ihre Energie geschwächte? Es ist an der Zeit, nach Kerala in Südindien zu reisen. Vergessen Sie die ausgetretenen Pfade und Orte. Suchen Sie nach Orten, die authentische Lebenserfahrungen in einer anderen Geografie bieten. Verbringen Sie Ihre Zeit mit einer entspannten Reiseroute und einer verjüngenden Ayurveda-Therapie. Lassen Sie sich in Yoga unterrichten. Entscheiden Sie sich für ein Paket, das zu Ihrem Zeitplan passt. Beginnen Sie jetzt Ihre Reise mit neuer Kraft,

*Gesundheit und Zuversicht .
ins Paradies von
KERALA – God's own
Country*

Ayurveda



ENTSPANNEN VERJÜNGEN und NEU STARTEN

**Besuche in Kerala kuratiert vom
Ayurveda- und Gesundheitstourismus-Team**

*ENTSPANNEN
VERJÜNGEN und
NEU STARTEN*

Ob Sie auf Urlaubsreise oder auf Reisen mit medizinischem Wert sind, hier bieten wir Ihnen vertrauenswürdige Reiseberatung und Dienstleistungen. Benötigen Sie eine Zahnbehandlung zu einem Fünftel der Kosten in Europa und den USA? Oder eine Operation, die Sie lange aufgeschoben haben? Vertrauen Sie den erstklassigen Chirurgen und Spezialisten in Kerala, die Sie mit Sorgfalt heilen werden, Und wenn Sie mit den Pflichten fertig sind, kommen Sie zu uns, um die üppige Vielfalt Keralas und seine reiche Tradition des authentischen Ayurveda zu erleben. Bereits zwei Jahrzehnte in God's own Country zeugen vom Wachstum des Reisens in Kerala. Vertrauen Sie darauf, dass wir Ihnen die besten authentischen, medizinischen und verjüngenden Behandlungen und die besten Orte zum Wohlfühlen bieten.



**Attraktive Paket- und Pauschalangebote
für Ihre Ayurveda-Gesundheitsreise.**

Wenden Sie sich für weitere Informationen an unser Team in Europa:

Kontakt in Deutschland:

Rosemarie Kelle (Ayurveda Consulting)
Mail: tr.kelle@t-online.de, und vita.veda@t-online.de
Mob: +49 171 5346818

Kontakt in Poland:

Lukasz Wrona
+48 603 212 414
Arleta Wasowska
+48 536 187 852
arla@ajurwedamagazyn.pl

Kontakt in England:

Dr. Madan Thangavelu, (Universität Cambridge)
E-Mail: madan.thangavelu4@gmail.com,
Mobil: +44 7830 300728

Dileep Mathew,
Mail: dileepmathew@hotmail.co.uk
Mobil: +44 7877 432378

Tinto Johny
Mail: tintojp1992@gmail.com
Mobil: +44 7776 849482

Kontakt in Indien:

Benny Thomas

Mail: info@indiavaluehealth.org
Mob: +91 984 612 1715

Media-Partner

**Ayurveda MEDICAL
& Health Tourism TOURISM**

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 intervertrebalen Bänder stärken und die Nervenentzündungen abbauen.

(Rehydrierung ist eine Umkehr der Dehydrierung) die Spondylosis kann mit Ayurveda zwar nicht komplett geheilt, jedoch kann die Krankheit 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.

Spondylosis (spinal osteoarthritis) ist eine degenerative Wirbelsäulen-erkrankung, die einen Verlust der normalen Wirbelsäulenstruktur und deren Funktion bedeuten kann. Obwohl vermutet wird, dass die Alterung die Hauptursache sei, ist die Lage und Degenerationsrate sehr individuell. Spondylosis kann alle Regionen der Wirbelsäule betreffen, speziell jedoch die Nackenregion und den unteren Rücken.

Cervical Spondylosis
-Degeneration der Halswirbelsäule- ist ein Arthritis-Typ der die cervikalen und intervertrebalen 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 für 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.

Symptome der Cervical Spondylosis

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 den hinteren Kopf austrahnen.
- 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 umfassendes 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 angeregt, 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 medinierte 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 geschieht den 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 Meidzin. 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 behandelnd 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.

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-Zeichen“ die auf der Astrologie basieren z.B.. 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 bekannt 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. Es ist 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 einschl. der 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.whatsyourdosha.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 auch sehr intensiv sein, und sie benötigen auch ihre eigene Zeit zum Relaxen. Pittas sind mehr praktische Menschen. Sie sind sehr 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“ halten 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 Kisses. 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 auch, dass wir eigentlich 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 „Dosha“ 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.

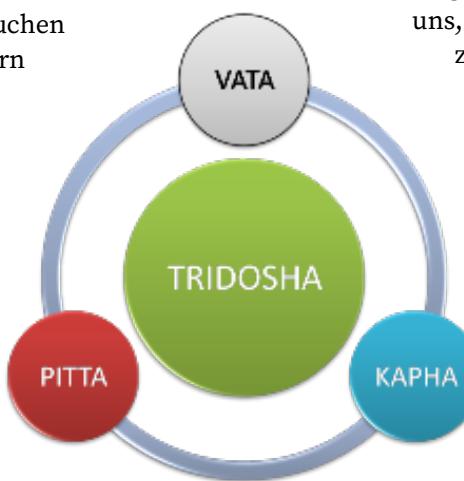
Vatas können Pittas „erhellen“ und sie in ihrer Arbeitswut bremsen. Vatas und Kaphas passen sehr gut zusammen, Kaphas, da diese zur Stabilität der Beziehungen beitragen. Die Vatas wiederum bringen Stimulation und Spontanität in den Kapha-Lebensstil

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)“



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 endzündete 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 endzündete Ohren. Diese wenigen Minuten sanfter Berührung erhöht die Bindung und Zuneigung, die Kinder suchen.

Frisch gekochtes, gesundes, bekömmliches Essen – Wärme, nahrhafte Mahlzeiten, wie z.B. Cerealien, gedämpfte Früchte, Gemüsesuppen und Kicharies versorgen sie mit essentiellen Nährstoffen, die gut zu verdauen sind. Kleine Prisen 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 – Ayurvdea anerkennt die nährenden , Ojas-produzierenden Qualitäten von Milch. Rohe, nicht homogenisierte Vollmilch, gekocht mit Gewürzen wie Kardamom, Ingwer, Zimt, Muskatnuss, Safran, natürlicher Dattelzucker 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 hinterlassen 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.

***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.***

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 lebensverändernde 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 Glücklichsein 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 Mediation 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

Unsere Gedanken sind ein starkes kreatives Instrument für unsere Energie. Gedanken übertragen sich und können Menschen beeinflussen. Jemand mit starken Gedanken kann u.U. Menschen mit weniger festem Willen beeinflussen.

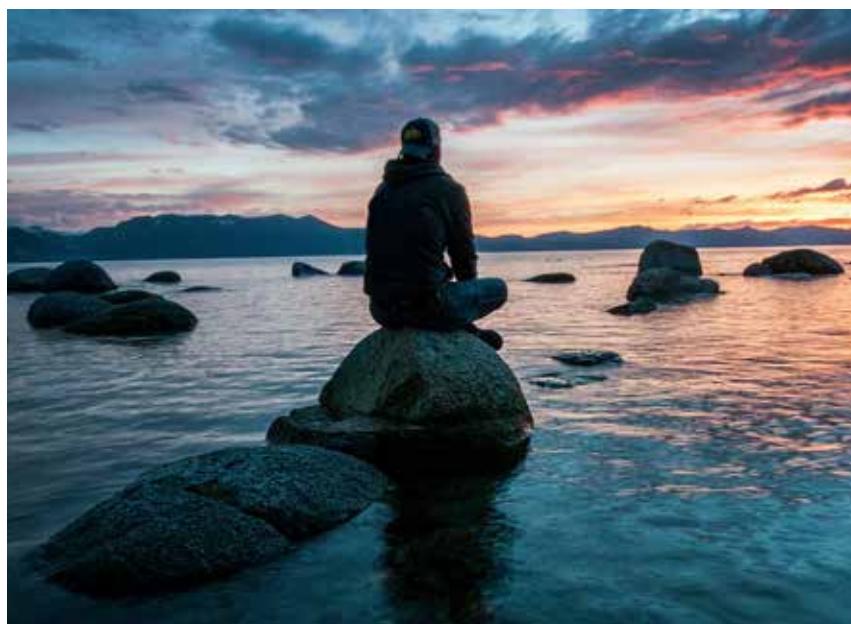
variierenden Zuständen und dem Status des Geistes. Gibt es Konfusionen bzw. Durcheinander, Depressionen oder andere negative Emotionen und Gedanken im Geist, werden diese sozusagen telegrafisch über das Nervensystem in jeder Zelle des Körpers übermittelt“. (und zwar unverzüglich in hoher Geschwindigkeit) 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.

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.

Methode

- 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 „Selbstzerstörung“ des Geistes in der Gita so :

“sangat samjayate kama kamat krodhobhijayate

krohdhabhavati sammoha sammohat smriti vibhramah

smriti bhramasat 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 verbündet, 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)



Praktizieren Sie Yoga - bekämpfen Sie Übergewicht

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

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



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

"Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung", sagte einst Hippokrates, der Vater der Medizin. Taittireey Upanishad (2.2.1) sagt: "Die Nahrung gab es bereits vor allen Kreaturen, darum nennt man es "Die Medizin für jeden." Für die alten

Weisen war Nahrung wahrlich etwas Göttliches.

Essen bringt Freude Wenn zum Beispiel eine Mutter ihr Kind füttert, drückt sie dadurch Liebe und Fürsorge aus. Das Teilen von Essen ist in allen Gesellschaften und Religionen von großer Bedeutung. Neue Studien zeigen, dass Menschen denen es an Liebe mangelt, dies durch mit Essen kompensieren. Bis zu einem gewissen Grad bietet Nahrung auch kurzzeitig Entlastung bei emotionalen bzw. mentalen Problemen.. Diese Fakten zeigen auf, dass es wichtig ist eine ordentliche Einstellung gegenüber Nahrung zu entwickeln. Essen soll man weniger wegen des Geschmacks und mehr wegen seines Nährwertes schätzen. Bhagavad Gita unterteilt Nahrung in satvika, rajasa und tamasa, wobei satvika die beste Nahrung darstellt.

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



Um Gewicht zu verlieren sind zwei Dinge wichtig: Essgewohnheit und Bewegung. Hierbei hilft regelmäßiges Yoga, einschließlich Pranayama (Atmung) sowie Meditation. Übungen im Yoga, die wirklich die Vitalität, Ausdauer und Schönheit des Körpers verbessern, gehören zu den Einfachsten. Durch korrekt ausgeführte Yogaübungen fühlen sich sowohl Körper als auch Geist besser und gesünder. Yoga ist eine Lebenseinstellung, die dabei hilft ein tieferes Verständnis des Selbst zu erlangen, wodurch man die inneren und äußeren Kräfte meistern kann.

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

Es gibt eine Vielzahl von asanas, die aus verschiedenen Dehnübungen und Gegen-Dehn-Übungen bestehen. Jede Übung resultiert in einer Angleichung von Haut, Fleisch und Muskeln mit dem Skelett. Wenn bewusst praktiziert, stabilisieren diese Übungen das sympathische- und parasympathische Nervensystem, die Funktionen im Körper, wie Organe, Herzschlag, Blutdruck, Atem und Verdauung beeinflussen.

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



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



Um diese Stellung zu üben, knien Sie sich auf eine Decke, die Fersen ruhen unter der Hüfte. Die Füße bleiben auf dem Boden, die Fersen sind offen und die Zehen sind geschlossen. Halten Sie den Rücken gerade, platzieren sie die Hände auf Ihren Knien und die Arme gerade. Atmen sie tief ein und aus. Diese Übung entspannt müde Beine. Diese meditative Übung kann jederzeit durchgeführt werden und unterstützt die Verdauung.

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

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

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



PPG
Life Solutions
Dr. Pathrose Parathuvayalil Group

Ständige
RÜCKENSCHMERZEN ?
belasten ihr Leben ?

Parathuvayalil Hospital, Keezhillam, Ernakulam als eines der führenden Krankenhäuser
an vorderster Front der Ayurveda Behandlungen des Landes
steht jetzt unter der Leitung des bekannten Chefarztes **Dr. Pathrose Parathuvayalil** (BAM, MD (Ay))
(Auszeichnung mit der Goldmedaille der Regierung Keralas als bester Arzt und 1. Platz in BAM)



Parathuvayalil Hospital

ESTD
1955

Ein vielfach spezialisiertes Ayurveda Hospital und Orthopädie Zentrum

Keezhillam P.O., Ernakulam Dist., Kerala.
Pin - 683 541 Tele : +91 484 2653041, 9747410292, 9747410272
Email: mail@parathuvayalilhospital.com, medicalsupport@parathuvayalilhospital.com
Web : www.parathuvayalilhospital.com

Behandlungen ohne Operationen

- Bandscheiben Vorfälle • Nacken- und Schulterschmerzen • Arthritis und Kniegelenke • Allergie und Hauterkrankungen
- Luxation und Knochenbrüche • ENT und damit zusammenhängende Beschwerden • Neuromuskuläre Erkrankungen (Hemiplegia, Lähmungen usw.)
Krampfadern- und Venenbehandlungen • Unfruchtbarkeit und Frauenleiden • Wellness Behandlungen • Sportunfälle
• Notfallbehandlungen mit moderner Medizin

Kontakt und Buchungen :

9747 41 02 92, 04842 653 875, 04842 653 876

Email: mail@parathuvayalilhospital.com | Web: www.parathuvayalilhospital.com



Parathuvayalil Hospital

Pharmaceutical Division
Pam Labs India Healthcare Pvt. Ltd.



Applications invited for distributors

Contact No: +91 9747410293, +91 9633605050

E-Mail: mail@ppgglobal.com

6 Yoga-Positionen gegen Depressionen und Angstzustände



Die Ruhe, Freude und Gelassenheit, die einer zufriedenstellenden Yoga-Sitzung folgen, sind beispiellos. Yoga-Neulinge sind oft überrascht von dem gesteigerten Glücksgefühl, das sie verspüren. Dies liegt daran, dass körperliche Aktivität auf natürliche Weise den Serotonininspiegel in unserem Gehirn steigert und ein Gefühl des Wohlbefindens hervorruft. Yoga unterscheidet sich von anderen Übungen durch einen einzigartigen und entspannten Fitnessansatz. Es erhöht die Herzfrequenz, um die Stimmung zu heben, und beruhigt gleichzeitig durch Meditation und Atemtechniken, was es ideal bei Angstzuständen macht. Bestimmte Yoga-Übungen sind besonders wirksam bei der Behandlung von Angstzuständen und Depressionen. Denken Sie daran, während des gesamten Trainings gleichmäßig und tief zu atmen, um in herausfordernden Momenten Gelassenheit zu bewahren.

1. Sukhasana (einfache Pose)

Bei der Sukhasana-Praxis sitzt man mit gekreuzten Beinen und gerader Wirbelsäule auf dem Boden, was man häufig bei der Meditation sieht. Auch wenn



Sukhasana traditionell nicht als Yoga-Stellung betrachtet wird, kann sie ein wertvolles Mittel zur Behandlung von Angstzuständen, Depressionen und chronischem Stress sein.

In dieser Position fördert die Verbindung zwischen der Basis Ihrer Wirbelsäule und der Erde ein tiefes Gefühl der Erdung. Darüber hinaus hilft die symmetrische Natur von Sukhasana dabei, Ihr Wesen zu zentrieren. Diese beiden Elemente wirken zusammen, um Ängste zu lindern, indem sie ein Gefühl der Stabilität und Belastbarkeit vermitteln.

Darüber hinaus kann Sukhasana auch bei der Bekämpfung von Depressionen helfen. Durch aufrechtes Sitzen und die richtige Haltung können Sie ein gesteigertes Gefühl geistiger Klarheit, Selbstsicherheit und innerer Stärke erfahren.

Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung von Sukhasana:

- Suchen Sie sich einen bequemen Platz auf dem Boden oder einer Yogamatte und schlagen Sie die Beine übereinander.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Oberkörper auf einer Linie mit Ihren Hüften ist und dass die Wirbelsäule gerade und fest bleibt.
- Strecken Sie Ihr Steißbein und schaffen Sie so ein Gefühl der Erdung.
- Bewegen Sie Ihre Schultern sanft nach hinten und unten, um eine entspannte Haltung zu gewährleisten.
- Legen Sie Ihre Arme auf die Knie und finden Sie eine bequeme Position.
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief und entspannt ein.
- Richten Sie Ihren Fokus auf Ihr Herz und lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit dort ruhen.
- Sie können in dieser Position so lange bleiben, wie Sie möchten.

Beim Üben von Sukhasana haben Sie die Möglichkeit, ein Mantra zu rezitieren oder Ihren Atem zu beobachten. Beide Techniken sind wirksam, um einen klaren und konzentrierten Geist zu bewahren.

2. Adho Mukha Svanasana (nach unten gerichtete Hundehaltung)



Adho Mukha Svanasana, auch bekannt als nach unten gerichtete Hundepose, ist eine Umkehr-Asana, die oft in eine fließende Abfolge

von Posen integriert wird, insbesondere in Surya Namaskar, dem Gruß an die Sonne. Diese Asana wird im modernen Yoga häufig als Übungsform praktiziert. Seine Vorteile sind bekannt und das aus gutem Grund. Es verlängert nicht nur die Wirbelsäule und stärkt Arme, Schultern und Beine, sondern verbessert auch die Durchblutung des Gehirns. Durch die Erhöhung der Durchblutung dieses Bereichs können wir ein höheres Energieniveau und geistige Klarheit erfahren, was uns in die Lage versetzt, stressige oder angstauslösende Situationen effektiv zu bewältigen.

Gehen Sie folgendermaßen vor, um Adho Mukha Svanasana auszuführen:

- Beginnen Sie auf allen Vieren mit flachem

Rücken.

- Heben Sie Ihre Hüften nach oben, indem Sie Ihre Zehen in den Boden drücken.
- Strecken Sie Ihre Beine und Arme.
- Drücken Sie Ihre Hände in den Boden, um Ihre Hüften höher zu heben.
- Ihr Körper sollte eine umgekehrte V-Form bilden.
- Wenn Sie ein Spannungsgefühl in Ihren Beinen verspüren, ist es akzeptabel, die Knie zu beugen.
- Nachdem Sie die Pose einige Atemzüge lang gehalten haben, lassen Sie sie vorsichtig los.

3. Urdhva Mukha Svanasana (nach oben gerichtete Hundehaltung)



Um Ängste und Depressionen zu lindern, können Sie die Pose des nach oben gerichteten Hundes ausprobieren. Diese Pose hilft dabei, angesammelte Emotionen in Ihrer Brust zu lösen, fördert die Atemregulierung und bringt Klarheit in Ihren Geist und Ihr Herz.

So machen Sie die Pose des nach oben gerichteten Hundes:

- Legen Sie sich flach mit dem Gesicht nach unten auf Ihre Yogamatte.
- Halten Sie Ihre Füße nach oben gerichtet, wobei Ihre Zehen zum Boden zeigen.
- Legen Sie Ihre Handflächen nach unten auf die Matte, in der Nähe Ihrer Schulterblätter.
- Drücken Sie in Ihre Handflächen, um Ihren Oberkörper anzuheben und eine sanfte Krümmung Ihrer Wirbelsäule zu erzeugen.
- Heben Sie Brust und Kopf an, während Sie die Schultern nach hinten ziehen.
- Dehnen Sie Ihren gesamten Körper von Kopf bis Fuß.
- Atmen Sie in dieser Position ein paar Mal tief durch, bevor Sie die Pose vorsichtig lösen.

4. Uttanasana (Vorwärtsbeugehaltung im Stehen)

Möglicherweise sind Sie bereits mit der Vorbeugehaltung im Stehen vertraut, auch wenn Sie



sich dessen nicht bewusst sind. Eine andere Möglichkeit, es zu beschreiben, ist, einfach die Zehen zu berühren. Diese Haltung eignet sich hervorragend, um Verspannungen im Nacken, in den Schultern und im Rücken zu lösen und gleichzeitig die Durchblutung des Gehirns zu verbessern. Regelmäßiges Üben der stehenden Vorwärtsbeuge-Pose kann zu großartigen Gefühlen führen.

So geht's:

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Hände an den Seiten.
2. Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Hüften und beugen Sie die Knie leicht, während Sie sich nach vorne beugen.
3. Versuchen Sie, mit Ihrer Brust Ihre Oberschenkel zu berühren; Wenn das nicht möglich ist, beugen Sie die Knie etwas mehr.
4. Senken Sie Ihre Hände und umfassen ihre Knöchel
5. Bleiben Sie einige Atemzüge in dieser Position, bevor Sie langsam wieder aufstehen.

5. Balasana (Kinderhaltung)



Die Kinderhaltung ist eine zutiefst erholsame und beruhigende Position im Yoga. Es vermittelt ein Gefühl der Erdung und

Unterstützung, was besonders in Zeiten von Angstzuständen und Depressionen hilfreich sein kann. Darüber hinaus trägt die Haltung des Kindes dazu bei, Verspannungen in der Wirbelsäule zu lösen und ein Gefühl der Ruhe und Entspannung zu fördern.

Um die Pose des Kindes zu üben, befolgen Sie diese Schritte:

1. Beginnen Sie damit, auf Ihrer Matte zu knien, wobei Ihre großen Zehen sich berühren und Ihre Knie etwas breiter als Ihre Hüften sind.
2. Beugen Sie sich langsam nach vorne und strecken Sie Arme und Brust nach vorne.
3. Legen Sie Ihren Kopf auf Ihre Matte oder eine Decke und strecken Sie Ihre Arme über Ihren Kopf.
4. Atmen Sie in dieser Position so lange tief ein, wie

Sie möchten, bevor Sie sich sanft wieder aufrichten.

Denken Sie daran, auf Ihren Körper zu hören und die Haltung nach Bedarf anzupassen, um Ihren Komfort und Ihre Sicherheit zu gewährleisten.

6. Savasana (Leichenhaltung)



Savasana, auch Leichenhaltung genannt, ist eine sanfte und wohltuende Haltung im

Yoga. Es bietet ein meditatives Erlebnis, das hilft, den Geist zu beruhigen, Stress, Ängste und Depressionen zu lindern und Klarheit in Ihre Gedanken zu bringen. Während der körperliche Aspekt dieser Pose relativ einfach ist, kann es eine Herausforderung sein, den mentalen Aspekt zu meistern. Wenn Sie sich jedoch weiterhin auf Ihren Atem oder ein Mantra konzentrieren, können Sie tiefe Zustände der Ruhe und des Glücks erreichen.

Savasana wird normalerweise am Ende einer Yoga-Sitzung durchgeführt und ermöglicht es Ihnen, die während Ihrer Praxis gewonnene Energie und Erkenntnisse zu integrieren.

Um Savasana zu üben, befolgen Sie diese Schritte:

1. Legen Sie sich flach mit dem Gesicht nach oben auf Ihre Matte.
2. Platzieren Sie Ihre Arme ein paar Zentimeter vom Körper entfernt, die Handflächen zeigen nach oben.
3. Halten Sie die Knie leicht gespreizt und die Zehen zeigen nach außen.
4. Schließen Sie die Augen und entspannen Sie bewusst jeden Teil Ihres Körpers, beginnend bei den Zehen und nach oben.
5. Sobald Sie alle Körperteile entspannt haben, atmen Sie langsam und tief aus dem Bauch.
6. Bleiben Sie so lange in dieser Pose, wie Sie möchten.
7. Wenn Sie fertig sind, rollen Sie sich sanft auf die rechte Seite und nehmen Sie sich einen Moment Zeit, bevor Sie aufstehen.

Denken Sie daran, dass Savasana eine wertvolle Pose ist, die es Ihnen ermöglicht, Frieden und Erholung zu finden. Üben Sie es regelmäßig, um seine vollen Vorteile zu erleben.

Es ist immer besser, Asanas unter Anleitung eines Experten durchzuführen.



Eine innovative Partnerschaft hat begonnen: Retreat Park am See Nattika Ayurveda soll ganzheitliche Wellness in Europa verändern



Mischung aus ayurvedischen Therapien, Yoga, Meditation und Achtsamkeitspraktiken. Diese Verschmelzung zielt darauf ab, eine transformative Erfahrung zu ermöglichen. Die Gäste können die Vorteile eines Standorts in Deutschland mit authentischem Ayurveda aus Kerala verbinden. 'Wir begeben uns auf eine Reise, die die Kluft zwischen östlichen Traditionen und westlicher Gastfreundschaft überbrückt, mit dem Ziel, einen ganzheitlichen Ansatz für Wellness in Europa einzuführen', sagte Joseph Kodath, Geschäftsführer von Nattika Ayurveda.

Bei der Partnerschaft geht es nicht nur um die Bereitstellung von Ayurveda-Behandlungen, sondern auch um die Förderung eines ganzheitlichen Lebensstils, der die Ursachen von Stress und modernen Zivilisationskrankheiten zum Thema macht. Die Gäste des Retreat Park am See Nattika Ayurveda können sich auf personalisierte Ayurveda-Behandlungen freuen, die unter der Leitung erfahrener indischer Ärzte durchgeführt werden und eine authentische, regenerierende und verjüngende Erfahrung garantieren.

In einer Erklärung teilte Gabriele Wahl-Multerer, Geschäftsführerin von Park am See, ihre Begeisterung für dieses Projekt: 'Diese

Berlin, Deutschland: In einer vielversprechenden Entwicklung, die die Voraussetzungen für eine Umgestaltung der Ayurveda-Wellness-Landschaft schafft, hat das Retreat Park am See mit Freude seine Zusammenarbeit mit Nattika Ayurveda bekannt gegeben, was eine historische Verbindung zwischen deutscher Gastfreundschaft und traditionellen indischen Heilpraktiken darstellt. Diese Partnerschaft wurde am 8. November 2023 gestartet und bietet die Vorteile einer Oase des Wohlbefindens im Landschaftsschutzgebiet am Tollensesee, Mecklenburg-Vorpommern, in Verbindung mit der alten Weisheit des Ayurveda. Seit seiner Eröffnung vor etwas mehr als 100 Tagen hat das Retreat bereits mehr als hundert Gäste beherbergt.

Das Retreat Park am See Nattika Ayurveda ist ein Beispiel für die innovative Kraft der interkulturellen Zusammenarbeit und bietet eine einzigartige

bahnbrechende Partnerschaft ist ein vielversprechendes Konzept für alle, die echte Heilung und Transformation suchen. Wir setzen uns dafür ein, die tiefgreifenden Vorteile von Ayurveda in Europa zu verbreiten und sind zuversichtlich, dass unsere gemeinsamen Bemühungen den Weg für ein neues Verständnis des ganzheitlichen Wohlbefindens ebnen werden.'

Nattika Ayurveda bringt in diese Partnerschaft sein umfangreiches Fachwissen und eine langjährige Erfolgsbilanz bei der Bereitstellung von transformativen Wellness-Erlebnissen in seinen renommierten Resorts in Indien ein. Die Hingabe des Teams, mit der authentische ayurvedische Praktiken und exzellenter Service gelebt werden, ist eine Bereicherung für die europäische Wellness-Szene.

Mit der Eröffnung des Retreat Park am See lädt Nattika Ayurveda Gäste aus aller Welt ein, die Tiefe des Ayurveda und seine Vorteile für jeden Einzelnen zu erfahren und die unvergleichliche Stille und kultivierte Gelassenheit des Ortes zu erleben. Diese Partnerschaft ist ein weiterer Schritt, um ganzheitliche Wellness leichter zugänglich zu machen und ein tieferes Verständnis für die zeitlose Weisheit des Ayurveda in Europa zu fördern. ■

Über Nattika Ayurveda

Nattika Ayurveda ist ein Vorreiter bei der Förderung authentischer ayurvedischer Heilpraktiken in Deutschland und darüber hinaus. Mit einem Team von erfahrenen Ayurveda-Experten bietet die Marke traditionelle Ayurveda-Behandlungen, die auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten sind. Nattika Ayurveda betreibt zwei beliebte Ayurveda-Resorts in Indien - das Nattika Beach Ayurveda Resort und Rockholm at the Lighthouse Beach, die für ihre außergewöhnlichen Gästerlebnisse und ihr Engagement für authentische ayurvedische Praktiken bekannt sind. Durch die Partnerschaft mit dem Retreat Park am See freut sich Nattika Ayurveda nun darauf, seine langjährige Erfahrung nach Europa zu bringen und damit das Versprechen von echter Heilung und Erneuerung.



Das Park am See eine andere Definition von Luxus

Frau Gabriele Wahl-Multerer | Geschäftsführender Direktor



Vor sieben Jahren begann ich mit meinem Team, ein denkmalgeschütztes Kleinod am Tollensesee zu sanieren - die Verbindung zwischen einer „Oase der Stille“ und einer kultivierten Atmosphäre, die den Menschen und seine elementaren Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt. Der Einsatz hochwertiger Materialien und viel Liebe zum Detail haben das 65 Hektar große Areal mit nur 35 Gästezimmern und Ferienwohnungen transformiert. Die Entschleunigung beginnt, wenn sich das Tor für den Besucher öffnet. Ein geschützter Raum, der nicht nur viel Platz und Stille bietet, sondern auch beweist, dass „in der Ruhe die Kraft liegt“.

Die Zusammenarbeit mit Nattika Ayurveda betrachte ich als einen Glücksfall. Sie eröffnet eine neue Dimension, indem sie tiefe Erfahrungen ermöglicht, die zu Gesundheit, Regeneration und Stressabbau führen. Aus meinen Aufenthalten im Stammhaus in Indien weiß ich, dass Ayurveda die Seele berührt. Umso mehr freue ich mich, dass wir nun gemeinsam Gäste aus ganz Europa in den Mecklenburgischen Seenplatte begrüßen dürfen - gut erreichbar und doch weit ab von Stress und Hektik. ■

Besuchen Sie uns auf der ITB Berlin 2024 in Halle 5.2b am Stand Nummer 241

- ⌚ Schlosspark 1, 17217 Penzlin, Germany.
- 🌐 www.parkamseenattika.com
- ✉️ reservation@nattikaayurveda.com
- 📞 Retreat Contact: +49 3962221220
- 📞 Central Reservations: +91 8943884444

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

gw@park-am-see.de
joseph.kodath@thenattikabeach.com

Natürliche Schönheit



„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.

„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.

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 einer 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 Haut

- 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.
- Karotten-Gesichts-Maske - Saft einer geriebenen Karotte für 15 Minuten auf das Gesicht appliziert und wieder abwaschen. 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 lauwarmem 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 Rauhheit 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) gemahlenen Erdnüssen mischen. Einige Tropfen Honig hinzufügen und auf dem Gesicht applizieren. Nach 20 Min. abwaschen.

- Applikation von Rohmilch verzögert trockene Haut.

Fältige Haut



Personen mit fältiger 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 fältiger 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 verzügelt.

- 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.

Ein Baum als Lebenselixier

Moringa wird genutzt als reiche Quelle für Nährstoffe und wirksame Medizin



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

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

Der Moringa-Baum ist eine Naturpflanze in Nordindien und wird seit 2.000 B.C. als Medizinpflanze beschrieben. Er gehört zur Familie „Moringaceae“. Es ist ein schlanker ca. 7-11m hoher Baum mit herabhängenden Zweigen. Der Stamm besteht aus sprödem Holz. Die schmalen Einzel-Blätter sind oval geformt. Moringa gedeiht gut in

Heilsame Moringa Blätter

- Sehr sicher und organisch. Keine bekannten Nebeneffekte.
- Erhöht und verlängert den Energilevel
- Sehr reichhaltig an Nährstoffen
- Anti-bakteriell und entzündungshemmend. Heilt Wunden, Insektenstiche, Geschwüre und Tumore
- Frucht-Extrakt oder Pulver kann bei bakteriellen oder Pilzerkrankungen der Haut angewendet werden.
- Reduziert Schmerzen bei Arthritis und Entzündungen
- Kontrolliert den Blutdruck und unterstützt guten Schlaf
- Heilt Hautprobleme, hat Entgiftungseffekt und kann Wasser reinigen.

Moringa

Botanischer Name : ***Moringa oleifera***

Genus : ***Moringa Adans***

Spezies : ***Moringa oleifera Lam.***

Volksnamen : **Meerrettich-Baum, Trommelstock-Baum, Sahjan, Moringa**

Verwendete Teile : **Wurzeln, Samen, Rinde, Blätter**

Lebensraum : **Ganz Indien**

Nach Ayurveda sind die Eigenschaften (guna) :
leicht (laghu), trocken (rooksha) und scharf (tikshna). Der **Geschmack (rasa)** ist **scharf (katu) und bitter (tikta)** Die Potenz (**virya**) ist heiß (**ushna**)

halbgetrockneten und subtropischen Zonen. Die Blüte ist weiß-gelblich bis grün und erinnert an Blechblasinstrumente. Moringa blüht das ganze Jahr.

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

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

Die Blätter können frisch und gekocht gegessen werden. Pulverisiert sind sie für viele Monate, ohne Kühlung haltbar, ohne Verlust der Nährstoff-Werte. Moringa ist speziell in den

Die Blätter können frisch und gekocht gegessen werden.
Pulverisiert sind sie für viele Monate, ohne Kühlung haltbar, ohne Verlust der Nährwerte.

Tropen eine besondere Nahrungsquelle, da der Baum am Ende der Trockenzeit in vollem Blattwerk steht, wenn andere Nahrungsquellen schon trocken sind.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben bestätigt, dass diese einfachen Blätter voll wertvoller Nährstoffe stecken. In jedem Gram der Moringa-Blätter steckt die siebenfache Menge an Vitamin C als bei Orangen, viermal soviel Kalzium wie in Milch und die vierfache Menge an Vitamin A als in Möhren, zweimal soviel Protein wie in der Milch und dreimal soviel Kalium wie in Bananen.

Moringa enthält mehr als 90 Nährstoffe und 46 Typen von Antioxidantinen. Mit all diesen Vorteilen für die Gesundheit, gilt Moringa als die nährstoffreichste Pflanze der Welt. Zum Verzehr geeignet für kleine Kinder wie für Erwachsene. Wird daher in der Küche genutzt in Porridge (Haferbrei), Nudeln und Brot.

Nach Ayurveda sind die Eigenschaften (guna) : leicht (laghu), trocken (rooksha) und scharf (tikshna). Der Geschmack (rasa) ist scharf (katu) und bitter (Tikta) Die Potenz (virya) ist heiß (ushna). Keine toxischen Effekte bei Verwendung in normalen Dosen. Gemäss den alten Ayurveda-Schriften kann Moringa bei rund 300 Krankheiten angewendet werden.

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

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

Lindert Hustenreiz und hilft Schleim aus den Atemwegstrakt zu entfernen, wegen seiner bitteren Natur. Wegen der heißen Potenz hilfreich bei Unterstützung der regulären Menstruation. Auch sehr gut bei Hautproblemen und Regulierung der Schweißbildung des Körpers.

Verwendung in der Küche

Die „Drumsticks-Trommelstücke“ werden in vielen Curries in Südiranien, in West Bengal und im Nachbarland Bangladesch zubereitet. Es ergeben sich viele Variationen von Curries durch die Vermischung mit Kokosnus, Poppy-Samen und Senfsamen. Gelegentlich werden die „Drumsticks“ halbgar gekocht und sofort verzehrt. Wird genutzt in Curries, Sambar, Khormas, Linsengerichten (Dals) usw. Wird auch zum Würzen genutzt. In Maharashtra auch verwendet in süßen und sauren Curries, die Aamatee genannt werden.

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





Moringa als Volksmedizin auf der ganzen Welt

- Blätter gegen die Schläfe reiben bei Kopfschmerzen
- Ein Umschlag aus frischen Blättern kann Blutungen von Schnittverletzungen stoppen.
- Bei Magengeschwüren und Durchfall wird ein Blättertee zubereitet.
- Bekanntmassen genutzt bei Unterernährung
- Getrocknete Blätter werden bei Durchfallerkrankungen in Malawi, Afrika verwendet.
- Der Blütensaft erhöht Menge und Qualität der Muttermilch
- Der Blütesaft wird auch bei Harn- und Blasenproblemen sowie Harnabgang verwendet.
- In den Dörfern Haitis werden die Blüten in

Wasser gekocht. Dieser Tee ist wirksam bei Erkältungen.

- In den Dörfern Omans werden Magenprobleme mit Moringa Öl kuriert. Hier wird Moringa auch in Parfüm und Haaröl eingesetzt.
- Die Baumwurzeln und die Baumrinde wird für Herz- und Kreislaufprobleme genutzt. Als Tonic und bei Entzündungen.
- Die Rinde ist wird als Appetitanreger und für Digestivs verwendet.
- Das Harz gilt als harntreibend, zusammenziehend, abtreibend und wird bei Asthma eingesetzt.
- Die Drumstick-Samen werden als im Sexualbereich eingesetzt, bei Männern bei Erektionproblmen und bei Frauen zur Verlängerung der sexuellen Aktivität.

Kadappuram BEACH RESORT

Nattika Beach, Thrissur - 680566, Kerala, India
Ph: +91 487 - 2394988, Mob: 6235166564, whatsapp: 9447139498
info@kadappuramresorts.com, www.kadappuramresorts.com

- Ayurveda Classic
- Pristine Golden Sand Beach
- A unique destination for weddings

Bacopa Monnieri oder Brahmi – Kleines Fettblatt



Scientific Name: **Bacopa monnieri (L.) Penn. syn. Herpestes monnieria; Moniera euneifolia; Lysimachia monnieri.**

Kingdom: **Plantae**

Family: **Scrophulariaceae**

Genus: **Bacopa**

Species: **B.monnieri –Bacopa Monnieri**

Weitere Namen: **Brahmi, Thyme leaved graticula, Water hyssop, Bacopa, Babies tear, Nirbrahma, Indian Pennywort, Kleines Fettblatt**

Brahmi ist ein ganzjähriges, niedriges, kriechendes Kraut und wächst gewöhnlich in Feuchtgebieten überall in Indien, Nepal, SriLanka, China, Taiwan und Vietnam. Es kommt auch in Florida, Hawaii und anderen südlichen Staaten der USA vor. In vielen Variationen wächst es bis zu einer Höhe von 2-3 Fuss, die Zweige sind etwa 10-35 cm lang. Es hat ovale paarige Blätter an einem Zweig. Seine fünf schmalen Blütenblätter sind weiß-lila. Die Stengel sind weich, fleischig und behaart. Die Frucht ist oval und scharf. Seine Fähigkeit im Wasser zu wachsen, machen es zu einer beliebten Aquarium Pflanze. Die Pflanze findet sich auf Meereshöhe ebenso wie in Höhenlagen bis zu 4.400 Fuß und kann auch einfach kultiviert werden, wenn genügend Wasser und Feuchtigkeit vorhanden ist. Medizinisch genutzt wird die vollständige Pflanze sowie die Blüten und Früchte im Sommer

Zusammensetzung/ pharmakologische Effekte von Brahmi inkl. Alkaloide, Saponine und Sterole. Viele aktive Bestandteile : Die alkaloiden Brahmine und Herpestine, Saponine, Da-Mannitol und Hersaponine, Acid A und Monnierin. Andere aktive Bestandteile: incl. Betulinic Acid, Stigmastarol, Beta-Sitosterol ebenso wie zahllose Bacoside und Bacopasaponine. Für die kognitiven Effekte von Bakopa sind die Bestandteile Bacoside A und B verantwortlich. Diese steigern die Übertragung der Impulse zwischen Nervenzellen und Gehirn. Der neurobiologische Effekt dieser gefundenen isolierten Moleküle erhöht die Protein Kinase und neue Protein Synthese, speziell in den Zellregionen des Gehirns die mit dem Langzeitgedächtnis zusammenhängen.

Gnadenkraut“ (wörtlich)

Brahmi - Das kleine Fettblatt - Ist als höchst effektives ayurvedisches Heilkraut für seine Wirksamkeit in der Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und auch als „Anti-Aging-Kraut“ bekannt

Brahmi-Kleines Fettblatt ist sehr bekannt für die Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit, des Gedächtnisses und der Konzentrationsfähigkeit und schützt die Gehirnzellen.

Nach Ayurveda ist es bitter, scharf, erhitzend, emetisch, laxativ und süß bei der Verdauungswirkung

Acharya Sushruta beschreibt dieses Heilkraut als sehr nützlich bei „Rakta pitta“ hämorrhagische Diathese/Neigung zu Blutungen, Herz unterstützend, Hautproblemen,

Fieber, Asthma, Bronchitis sowie Harn- und Verdaunungstörungen. Außerdem erwähnt er die große Wirksamkeit zur Verbesserung der Gehirn- und Gedächtnisleistung sowie die verjüngenden Effekte bzw. Anti-Aging-Kraut

Brahmi beruhigt überschüssiges Vata und Pitta. Es regeneriert und vitalisiert die Gehirnzellen,

entgiftet, entfernt Nervenblockaden. Es hat einen nährenden Effekt auf das Gehirn. Es verbessert die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit. Es wird vielen ayurvedischen Rezepturen als krampflösendes Mittel beigegeben

Neueste Forschungen ergaben, dass die Wirksamkeit von Brahmi in erster Linie den kognitiv-steigernden Effekten, und zwar speziell in der Gedächtnisleistung und der Lern- und Konzentrationsfähigkeit zugeschrieben werden können. Die Ergebnisse den traditionellen ayurvedischen Forderungen entsprechen

Brahmi erhöht den Serotonin-Spiegel, eine Gehirnleistung, die der Entspannung dient. Es ist einzigartig in seiner Fähigkeit, mentale Prozesse zu stärken und gleichzeitig Stress und Nervosität zu reduzieren. Damit ist Brahmi sehr gut einsetzbar bei z.B. stressvoller Arbeit im Studium

etc., wo gedankliche Klarheit ebenso wichtig ist wie bei Arbeit unter Druck oder zeitlicher Anspannung.

Anwendung und Wirkung von Brahmi

- Brahmi hat sich sehr gut bewährt bei Angst-Neurosen, geistiger Ermüdung, kann signifikant den IQ Level erhöhen. Verhaltsauffälligkeiten und mentale Konzentrationsfähigkeit bei Kindern behandeln.

- Brahmi unterstützt die mentale Klarheit, Selbstvertrauen, Erinnerungsvermögen und Gedächtnisleistung. Demgemäß wird es häufig von Studenten genutzt.

- Brahmi wird weiterhin genutzt bei Epilepsi, Schlaflosigkeit, Asthma und Rheumatismus.

- Studien haben gezeigt, dass sich Brahmi auch bei Krebs einsetzbar ist.

- Brahmi ist effektiv bei Krankheiten wie Bronchitis, Asthma, Heiserkeit, Arthritis, Rheumatismus, Rückenschmerzen, Verstopfung, Haarausfall, Fieber, Verdauungsproblemen usw.

- Brahmi ist von bitterem Geschmack, in Indien wird die Pflanze in Salaten und Suppen, als gekochtes Blattgemüse oder sauer eingelegt verwendet

- Forschungen haben ergeben, dass Brahmi antioxidativ und herzunterstützend wirkt

- Die Pflanze wird auch bei vielen Hautproblemen, Ekzemen, Psoriasis-Schuppenflechte, Abzessen, Harnproblemen genutzt, und soll auch das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln fördern.



Wählen Sie das Richtige Essen für sich.

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

- Essen Sie gemäß Ihres Alters und der körperlichen Verfassung.
- Essen sie frisches und saisonales Gemüse und Obst
- Essen sie frisch gekochtes und warmes Essen. Dies stärkt Agni, verbessert die Verdauung und reduziert überschüssiges Kapha und Vata (Agni – Verdauungskraft)
- Das Essen muss ausreichend ölig und feucht sein (nicht jedoch frittiert). Dies verbessert den Geschmack, unterstützt Agni und baut Gewebe auf.
- Befassen Sie sich mit der Kombination von Zutaten und kombinieren Sie nie die falschen Zutaten. Zum Beispiel: Honig und Butter bzw. Ghee in gleicher Menge ist giftig und saure Früchte bringen Milch zum Gerinnen.

Beschaffenheit des Essens

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

1. Prakriti: Die Grundbeschaffenheit der Nahrung. Beschreibt den Geschmack (rasa), Wirkstoffgehalt, Aktion vor und nach der Verdauung. Zum Beispiel: Udad dal und Weizenkorner sind schwer und unterstützen deshalb Vata. Mung dal und Hirsekörner sind leicht und unterstützen somit Kapha.

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

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

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





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

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

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

- Nicht unterwegs, oder beim Gehen essen.
- Nicht zu schnell oder zu langsam essen.
- Nur essen, wenn man hungrig ist.
- Upyokta: Ernährung unter Berücksichtigung des Individuums. Welche Nahrung ist für den Einzelnen geeignet und welche nicht? So soll zum Beispiel ein Mensch vom Typ Kapha, der noch nie scharfes Essen gegessen hat, nicht direkt damit beginnen sehr scharfe Gerichte zu essen.

Vorsicht bei industriell verarbeiteten Lebensmitteln

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

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

Die meisten Produkte werden mit einer Vielzahl künstlicher Dünger, Hormone und Pestizide erzeugt. Tiere aus der Fleischproduktion erhalten hochdosierte Antibiotika und Hormone. Aufgrund ihrer anorganischen Beschaffenheit, enthält solches Fleisch toxische Rückstände, die Grundstein für vielerlei Krankheiten sind.

● Tiefgefrorene Gerichte/Tiefkühlkost

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



Wasser, wodurch auch die Restlichen Moleküle der Nahrung zerbrechen.

● Konservierte Produkte

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

● Fermentierte Nahrung

Fermentation ist eine beliebte Methode zur Geschmacksverstärkung. Unsere Ernährung besteht aus einer Vielzahl an fermentierten Produkten: Essig, Alkohol, Sojasauce, Joghurt, Käse, Hefegebäck, eingelegtes Gemüse und Ketchup. Bei der Fermentation werden Organische Stoffe durch Agitation oder verstärkte Aktivität umgewandelt. Bei solchen Produkten hat die Zersetzung bereits eingesetzt

bevor wir sie überhaupt zu uns nehmen. Sobald wir solche Produkte zu essen, stören sie die süße oder saure Phase unserer Verdauung erschwert die Verdauung von Scharfem und dämpft den Geist.

● Raffinierte Produkte

Raffinierte Produkte gehören inzwischen zu unserer alltäglichen Nahrung. Durch den Raffinadeprozess gehen wertvolle Ballaststoffe verloren.

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

● Rohkost

Viele Menschen ernähren sich

lediglich von Rohkost, da sie glauben, dass das Erhitzen Enzyme, Vitamine und Minerale zerstört. Was sie möglicherweise jedoch nicht wissen, ist dass Rohkost Vata erhöht. Dies führt zu erhöhter Unruhe, Nervosität und Trockenheit im Körper. Oft kann der Körper Rohkost nicht verdauen, wodurch viele wertvolle Nährstoffe verloren gehen.

● Frittierte Speisen

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

● Kohlensäurehaltige Getränke

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

● Mikrowellen-erhitztes Essen

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

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER 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.,
Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G. Road,
Kochi -35, Kerala, India |
| 4. Publisher's Name | : | Benny Thomas |
| Nationality | : | Indian |
| Address | : | F M MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD.,
Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G. Road,
Kochi -35, Kerala, India |
| 5. Editor's Name | : | Benny Thomas |
| Nationality | : | Indian |
| Address | : | F M MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD.,
Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G. Road,
Kochi -35, Kerala, India |
| 6. Name and Addresses of individuals who owns the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital. | : | The Newspaper is owned by F M Media Technologies Pvt Ltd, a Private Limited Company. |

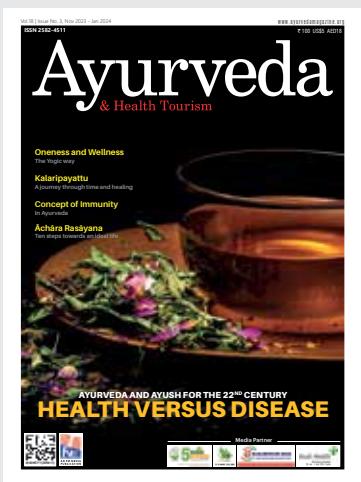
Equity Share holders holding more than 1% of the paid up Equity Capital.

1. Sri.Benny Thomas , Pampackal,50, 483 A, Ponayil, Kochi – 24
2. Sri.Shaju Joseph, Pulichamakkil, Thattekad P. O, Kothamangalam.
3. Sri.Jose Sebastian Parathottathil, Mannackanadu P.O, Kottayam.
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
23.02. 2024

Benny Thomas
Publisher



SUBSCRIPTION FORM

For English Edition

Period	India	Overseas
One Year	₹ 360 <input type="checkbox"/>	
Three Years	₹ 960 <input type="checkbox"/>	US\$ 60/- <input type="checkbox"/>
Five Years	₹ 1400 <input type="checkbox"/>	US\$ 100/- <input type="checkbox"/>

Including postal / courier charges

Name: Mr. / Ms.

Address:

City:

Pin: State:

Email:

Tel:

Payment Details: DD/MO:



FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.

Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G Road, Kochi-35, Kerala, India, Tel: +91 484 4034055

Email: marketing@ayurvedamagazine.org

www.ayurvedamagazine.org

Ayurveda

& Health Tourism

• ENGLISH • HINDI • GERMAN • ARABIC • RUSSIAN • SPANISH • ITALIAN
www.ayurvedamagazine.org | marketing@ayurvedamagazine.org

Milch-Drinks!

Heiße Gewürzmilch

Zubereitungszeit 10 Minuten

Zutaten

- 1 Tasse Milch
- 2 Teel. Ghee (geklärte butter)
- 1 gut gehäufter Teel. Koriander Pulver

Zubereitung

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

Heiße Milch 2

Zutaten

- 1 Tasse Kuhmilch (Für Kapha Ziegenmilch)
- 1 Tasse Wasser
- ¼ Teel. Cardamom
- ¼ Teel. Trockenen Inger
- ¼ Teel. Nelken
- ¼ Teel. Kümmel

Herstellung

Alle Zutaten in einem schmalen Topf für ca. 15 Minuten sieden lassen. Abseihen und trinken. Dieses Getränk ist gut den Magen bei Verdauungsstörungen. Nach dem Essen trinken.



Heiße Muskat-Milch

Zubereitungszeit 10 Minuten

Zutaten

1 Tasse Kuhmilch (für Kapha Ziegenmilch)

½ Teel. Geriebene Muskatnuss

Zubereitung

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

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

Heiße Milch mit Caffix

(Kaffee-Ers.)

Zubereitungszeit 10 Minuten

Zutaten

1 Tasse Kuh-, Ziegen oder Sojamilch Milch

1 Tasse Wasser

2 Teel. Caffix, Getreide o.ä.

¼ Teel. getrockneten Ingwer (nur für Kapha)

Zubereitung

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

dazu und umrühren.

Dieses Getränk nimmt man nach dem Essen zu sich. Es kann noch Zimt, Cardamom, Muskatnuss oder Nelke nach Geschmack hinzugefügt werden. Diese

Gewürze sind hervorragend für Vata, Kapha und Pitha geeignet. Für Pitha insbesondere Zimt/und/ oder Cardamom.

Heiße Ingwer Milch

Zubereitungszeit 10 Minuten

Zutaten

1 Tasse Kuh oder Ziegenmilch (Ziegenmilch für Kapha, Kuhmilch für Vata)

1 Tasse Wasser

1 Teel. frisch zerdrückte Ingwerwurzel

3-4 Cardamom-Samen

1 Teel. Ghee (geklärte Butter)

Zubereitung

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

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

Dieses Heißgetränk beruhigt Vata und eignet sich gut zusammen mit ayurvedischer Medizin, welche vor dem Zubettgehen einzunehmen ist. Wenn man ¼ Teel. Getrockneten Ingwer oder frischen Ingwer und Ziegenmilch

verwendet dient das Getränk der Beruhigung von Kapha



AYURVEDA traditionell im Ursprungsland



**Harmonie für
Körper, Geist und Seele**

**Authentische, ganzheitliche
Ayurveda-Kuren in KERALA
und Sri Lanka.**

**Ayurveda-Reisen
Kur + Tour**



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-Buchung

Kerala Traditions

Ayurveda Health Care
Salzufler Str. 54B-33719 Bielefeld

Fon +49 171-534 68 18

Email: vita.veda@t-online.de

www.magic-of-india.de

Was führt dich nach Kerala?

Wenn es um das Streben nach guter Gesundheit geht, sind Sie hier genau richtig.

Das beste von der NABH akkreditierte, multispezialisierte Ayurveda-Krankenhaus in Kerala

Vaidyaratnam Nursing Home.



Erleben Sie authentisches Kerala Ayurveda mit der einzigartigen Ashtavaidya-Tradition im Vaidyaratnam Nursing Home, einem NABH-akkreditierten Ayurveda-Krankenhaus mit 100 Betten in Thrissur.

Spezialkliniken

 <p>Störung des Bewegungsapparates</p>	 <p>Dermatologische Erkrankungen</p>	 <p>Marma Chikitsa – Management von Sportverletzungen</p>
 <p>Erkrankungen der Atemwege</p>	 <p>Gynäkologische Erkrankungen</p>	 <p>Neurologische Störungen und Rehabilitation</p>
 <p>Anorektale Erkrankungen</p>	 <p>Augen-HNO-Erkrankungen</p>	 <p>Angeborene Störungen</p>

All dies und noch mehr mit der echten Ashtavaidya-Expertise



Scannen Sie den QR-Code, um mehr zu erfahren

Vaidyaratnam Nursing Home Pvt. GmbH.
Vaidyaratnam Road, Ollur, Thaikkattusery,
Thrissur, Kerala – 680 306, Tel: 0487 2432832,
E-Mail: nursinghome@vaidyaratnammooss.com

ASHTAVAIKYAN THAIKKATTU MOOSS
VAIDYARATNAM
NURSING HOME PVT. LTD.



Die wunderschönen Villen inmitten von Kokosnussbäumen am schönen Nattika Beach bieten den Gästen einen luxuriösen Aufenthalt, während die hochwertigen Ayurveda-Behandlungen, die von einem Expertenteam angeboten werden, eine perfekte Verbindung von Komfort und Gesundheit gewährleisten. Die jahrelange Erfahrung und die vielen Gäste, die uns immer wieder besuchen, sind ein Zeichen für die Qualität unserer Leistungen.



THE NATTIKA BEACH AYURVEDA RESORT

Thrissur, Kerala
reservation@thenattikabeach.com
www.thenattikabeach.com



Dieses himmlische Haus am Ufer des Tollensesees bietet die bestmögliche Ayurveda-Erfahrung, die man in Europa machen kann. Ein kompetentes Team, das von erfahrenen Ärzten aus Indien geleitet wird, sorgt dafür, dass Sie eine Ayurveda-Kur genießen können, die jedem anderen Retreat in nichts nachsteht. Das Nattika-Erlebnis gibt Ihnen die Möglichkeit, sich eine kurze Auszeit vom hektischen Alltag zu gönnen.



PARK AM SEE NATTIKA AYURVEDA

Penzlin, Germany.
reservation@nattikaayurveda.com
www.parkamseenattika.com

Dieser ruhige Rückzugsort am Arabischen Meer bietet den Komfort moderner Architektur, gemischt mit dem traditionellen Wissen des Ayurveda, und sorgt so für eine faszinierende Zeit. Die Räume mit einem atemberaubenden Blick auf das herrliche Arabische Meer sind an sich schon ein Muss.

ROCKHOLM AT THE LIGHT HOUSE BEACH

Trivandrum, Kerala
reservation@rockholm.com
www.rockholm.com

Central Reservations: +91 8943884444

