ISSN 2582-4511
€ 5.50

Ayurveda Magazin

Ausgabe 16/1 Jan-März 2020

Die Wissenschaft des Lebens



Vom inneren Glück zur ewigen Schönheit

Geist, Körper und Seele in Einklang bringen

Nach der Schwangerschaft wieder in Form kommen

Pflege für Mischhaut

Connecting Ayurveda Around the World

AN FM MEDIA PUBLICATION
ayurvedamagazine.org
OM Vital Vertriebs GmbH
Eine Publikation der FM Media mit dem Vertriebspartner der deutschen Ausgabe OM Vital Vertriebs GmbH

ITB BERLIN
THE WORLD'S LEADING TRAVEL TRADE SHOW

AADISAKTTHI™
AYURVEDA VILLAGE

Die Natur spüren und fühlen wie neugeboren



Das auf einer Hügelspitze in Kovalam ruhende ayurvedische Dorf wird Sie zweifellos mit viel positiver Energie und großer Zuversicht erfüllen, sobald Sie hierherkommen. Treten Sie in dieses Dorf ein und erleben Sie die bewährten Prinzipien der 5000 Jahre alten ayurvedischen Wissenschaft. Es ist der perfekte Ort für eine Pause vom hektischen Lebensstil der Stadt und einfach nur zu entspannen, sich zu erholen und zu relaxen. Dieses Dorf eignet sich perfekt, um viele der lästigen Probleme zu lösen, die den modernen Menschen plagen.

Die Therapien hier folgen einem zweigleisigen Ansatz: konkrete Behandlungen und Änderung des Lebensstils. Die Behandlungen gehorchen den ayurvedischen Prinzipien des Tridosha. Die ansässigen Ayurveda-Ärzte h bieten ausführliche Konsultationen an, um die Ursachen des Ungleichgewichts der Tridoshas mit den Techniken der Beobachtung oder darsana, Berührung oder sparsana und Befragung oder prasna zu bestimmen. Auf der Grundlage dieser Konsultation erhalten die Patienten detaillierte Beschreibung ihrer Behandlung in den nächsten Tagen oder Wochen.

Die Vaidyas sorgen für Linderung, von welchen Krankheiten auch immer die Patienten leiden. Einige der behandelten Krankheiten und ihre Therapien sind:-

1. Podikizhi bei Spondilis, Arthrose und Rheuma
2. Elakizhi bei Gelenksteife, Gelenkentzündungen













3. Udvarthanam gegen Fettleibigkeit
4. Kativasthi bei Kreuzschmerzen und Wirbelsäulenbeschwerden
5. Urovasthi bei Asthma, Herzkrankheiten und muskulären Brustschmerzen
6. Shirovasthi bei Gesichtslähmung, Schlaflosigkeit, Migräne, Alzheimer-Krankheit
7. Nasyam gegen überschüssigen Schleim aus der Nebenhöhle, verbessert die Konzentration und das Gedächtnis

Darüber hinaus werden Wellnessbehandlungen wie Kräuterdampfbad, Kräuter-Gesichtsbehandlung, Chavittithirumu, Pichu, Snehapanam und viele andere praktiziert.

Die hier angebotenen Behandlungspakete sind: das Panchakarma-Entgiftungspaket für 3 bis 4 Wochen, das Verjüngungspaket für 10 bis 14 Tage, das Verjüngungspaket für 21 bis 28 Tage, das Stressmanagement-Paket für 10 bis 14 Tage, das Gewichtsreduktionspaket für 3 bis 4 Wochen, das Hals- und Wirbelsäulenpflegeprogramm für 10 bis 14 Tage, das Psoriasis-Behandlungspaket für 2 bis 3 Wochen, die Arthritis-Behandlung für 3 Wochen, Sukhanidra für 10 bis 14 Tage, das Schönheitspflegeprogramm für 7 bis 10 Tage und das Anti-Aging-Programm für 30 bis 45 Tage.

Neben all diesen Behandlungen kann man hier auch Yoga von Experten auf diesem Gebiet studieren. Der hier angebotene Yoga-Kurs ist ein Anfängerkurs, der 7 bis 14 Tage dauert.

Weitere Annehmlichkeiten, die es bei in- und ausländischen Touristen sehr beliebt machen, ist die Nähe zum internationalen Flughafen Trivandrum (nur 15 Minuten entfernt). Der gesamte Campus hat Zugang zu High-Speed-Internet über Wifi. Einige der Yogastunden finden direkt am Pool statt. Vom Dachrestaurant genießen Sie den Blick auf den Indischen Ozean. Alle Zimmer haben einen 180 Grad Meerblick und im Dorf praktizieren bekannte und sehr erfahrene Ärzte und Therapeuten.

Schließlich werden alle Behandlungen hier nur nach Rücksprache mit dem Physiotherapeuten abgeschlossen. Eine spezielle Ayurveda-Diät, interne Medikamente, Gesundheitsgetränke und Yoga sind Teil der Programme und Pakete.

Jetzt fehlen nur Sie!
Kommen Sie zum Ausruhen und Loslassen!



AADISAKTTHI™
AYURVEDA VILLAGE

Aadisaktthi Ayurveda Village LLP
227/A, K.S. Road, Vellar, Kovalam,
Trivandrum, Kerala, India - 695527
+919633178787, +919633177722
info@aadisaktthiayurveda.com

aadisaktthiayurveda.com

Ausgabe 16/1 Jan-März 2020 € 5.50

Ayurveda
Die Wissenschaft des Lebens

KERGER/2006/18439

Herausgeber und
Chefredakteur Hauptschriftleiter
Benny Thomas

Gruppeneditor
C Gouridasan Nair

Koordination deutsche Ausgabe
Gayatri Puranik

Leitender Redakteur
Byju Aryad

Koordinierungs-Redakteur
KRISHNA KUMAR K.E.

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

Formgebung und Entwurf
Lal Joseph

Rechtsberater
Adv. Biju Hariharan

Titelbild:
Mitra Hermitage

Geschäftspartner im Ausland

USA	:	Chicago :	**Vincent Joseph,** Mob: 847 299 9954
USA	:	Houston:	**Shaju Joseph,** Mob: 847 899 2232
USA	:	New York:	**Vincent Sebastian,** Mob: 917 992 9629
USA	:	CALIFORNIA:	**Wilson Nechikat,** Ph: 408 903 8997
Canada	:	**Jose Sebastian,** Ph: 416 - 509 – 6265	
UK	:	**Dileep Mathew,** Ph: 044 787 743 2378	
Switzerland	:	**Dr. George Sebastian,** Ph: 527204780	
Ireland	:	**Thomas Mathew** Mob: 00353 87 123 6584	
Middle East	:	**Anil Nath,** Ph: 506854500	
Singapore	:	**Mahesh A,** Ph: +65 906 22828	
Germany	:	**Gayathri Puranik** Ph: +49 179 127 5002	
Austria	:	**Monichan Kalapurackal** Ph: 0043 6991 9249829	
Korea	:	**Dr. A. Thomas,** Ph: 0082 10 5822 5820	
Australia	:	**S. Mathew,** Ph: 612 470 26086	
Oman	:	**Joy Vincent,** Ph: 968 9503 5953	

Geschäftspartner Indien

Mumbai	:	**Mohan Iyer,** Mob: +91 22 6450 5111
Chennai	:	**C N Ramachandran,** Mob: +91 9841726257
Coimbatore	:	**Gurumurthy,** Mob: +91 989 460 4804
Eastern India	:	**Sanjay D. Narwani,** Mob: +91 983 120 7202
Hyderabad	:	**Ephram Joseph,** Mob: +91 939 131 5072
Puducherry	:	**K. Ramasubramanian,** +91 989 497 7161
Trivandrum	:	**Kuriyan K. Raju,** Mob: +91 944 610 6644

Seien Sie charmant, natürlich!,

Viele von uns verbringen Stunden vor dem Spiegel, um unserem Aussehen diesen zusätzlichen Glanz zu verleihen und unsere "Schönheit" zu unterstreichen. Den meisten von uns ist nicht klar, dass wir trotz unserer ständigen Aufmerksamkeit für das Gesicht und die Haut eigentlich diesen uralten Aphorismus beachten müssen: "Wahre Schönheit kommt von Innen".

Es gibt eine ganze Reihe von Faktoren: von der richtigen Darmfunktion bis hin zur Bewältigung von mentalem Stress, die das Aussehen beeinflussen und darüber entscheiden, ob man schön ist. Im Gegensatz zu anderen Schönheitssystemen, die sich fast ausschließlich auf das äußere Erscheinungsbild konzentrieren, geht Ayurveda, die Wissenschaft vom Leben, die Schönheit ganzheitlich an.

Im Ayurveda gibt es einzigartige Behandlungsverfahren wie "Shodhana Chikitsa", die der Entgiftung des Körpers dienen, um angesammelte Schlackenstoffe loszuwerden.

Ayurveda befasst sich auch mit Lebensphasen wie Schwangerschaft und gibt Rat, um nach der Entbindung wieder in Form zu kommen.

Das alte Gesundheitssystem ist ganzheitlich auf Wellness und Schönheit ausgerichtet. Daher ist es die erste und letzte Anlaufstelle für all Ihre Fragen zum guten Aussehen. Ayurveda umfasst den Körper und die Seele eines Menschen und bewirkt systemische Veränderungen, die die Schönheit und den Charme einer Person erhöhen.

Wir haben in dieser Ausgabe einige Artikel zusammengestellt, die sich mit der Schönheit und ihrer Steigerung mit den bewährten Methoden des Ayurveda befassen.

C Gouridasan Nair

Geschaeftsfuehrung
FM Media Technologies PVT Ltd,
Penta Square, Opp.Kavitha,
MG Road, Cochin -682016, Kerala,
India.
Tel/Fax: +91 484 2341715
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:
FLYERALARM

Hinweis : Die Aussagen in diesem Magazin wurden nicht von der Food and Drug Administration USA oder anderer Länder untersucht und liegennicht 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.



Hereinspaziert
wo **AYURVEDA**
zu Hause ist

Ein Ayurveda-Krankenhaus mit
ISO 9001-2015 Standard
und Green Leaf Zertifizierung







Zertifikat für Exzellenz von Tripadvisor
in 2014, 2016, 2017, 2018

Mitra Hermitage Ayurveda Hospital

Venkara, Thiruvallam.P.O., Trivandrum – 695027, Kerala,India
Ph: 0471 2381888, 8136864149

Kontakt

984 706 4149

mail@mitrahermitage.com | www.mitrahermitage.com

In dieser Ausgabe

10 MAYA-SPINAT ein Allheilmittel für viele Krankheiten

12 Nach der Schwangerschaft wieder in Form kommen

18 Pflege für Mischhaut



24 Was ist bei Regelschmerzen zu tun?

26 Störungen im Darm?

30 Vom inneren Glück zur ewigen Schönheit





33 Dokumentarfilm: Ayurveda Unveiled

34 Sodhana Chikitsa Detox oder die Behandlung zur inneren Reinigung



36 Gut essen und richtig Leben für gute Sehkraft und gesunde Augen

40 AYURVEDA-TAG IM PARLAMENT DER EUROPÄISCHEN UNION

42 Geist, Körper und Seele in Einklang bringen





AURA
Ayurvedic Treatment Centre & Spa

Magischer Ayurveda

HEILUNG VON MUTTER-ERDE



vata
pitta
kapha



WIR BIETEN IHNEN PERSONALISIERTE AYURVEDA-BEHANDLUNGEN. FÜR DIE REGENERATION VON KÖRPER UND GEIST KÖNNEN BEHANDLUNGEN WIE ABHYANGAM, SHIRODHARA, PIZHICHIL, KALARI THIRUMU, MUKHA LEPANAM USW. ANGEBOTEN.

DIE TRADITIONELLE UMGEBUNG, DAS AROMA DER KRÄUTER UND DIE NATÜRLICHEN UND PROFESSIONELLEN BEHANDLUNGEN TRANSFORMIEREN DEN GEIST. KOMMEN SIE ZUM ENTSPANNEN UND SICH VERJÜNGEN MIT MUTTER-ERDE

Abhyangam | Shirodhara | Pizhichil | Kalari Thirumu | Mukha Lepam

Broad Bean
HOTELS & RESORTS

Chithirapuram P.O, Chithirapuram Power House, Munnar - 685565, Kerala, India.
Ph: +91 4865 - 263363, Mob: +91 94460 13576
Email: sales@auraayurvedicspa.com, www.auraayurvedicspa.com



Siddhalepa Ayurveda Health Resort Wadduwa.



SIDDHALEPA'S 200 JAHRE ALTES AYURVEDA-ERBE VERWANDELT SICH UND NIMMT EINE FÜHRENDE ROLLE IN DER HOSPITALITY-BRANCHE EIN

Mit einer 200 Jahre alten und fünf Generationen langen und reichhaltigen Erbe in dem Bereich von authentischer Ayurveda-Medizin, hat sich Siddhalepa eine Nische als führende Ayurveda-Gruppe in Sri Lanka geschaffen.

Als einziges Unternehmen im Land hat Siddhalepa ein eigenes authentisches Ayurveda-Krankenhaus, ein eigenes Sortiment mit ayurvedischen Nahrungsergänzungen, Medikamente und eine breite Palette von Kräuterprodukten, die in der eigenen Fabrik hergestellt werden. Zudem betreibt Siddhalepa auch ein Ayurveda-Resort-Hotel, ein Stadthotel, Kräuterplantagen und hat ein EIGENES Therapeuten-Ausbildungsinstitut.

Die Familie Hettigoda praktiziert diese Medizin seit fünf Generationen, und ihre Vision ist, dieses alte Erbe bis in die sechste Generation zu bewahren und fortzuführen, um dem wachsenden globalen Wandel hin zum gesunden Leben mit Kräutertherapien und Ayurveda-Medizin gerecht zu werden.

Siddhalepa Ayurveda Resort, Wadduwa

Seit zwei Jahrzehnten führt Siddhalepa als Pionier den Ayurveda-Tourismus des Landes und bietet seinen Gästen während ihrem Urlaub eine ganzheitliche Erfahrung in puncto gesund Leben kombiniert mit dem Glanz eines tropischen Inselurlaubs.

Das Siddhalepa Ayurveda Health Resort and Spa in Wadduwa, befindet sich südlich der Hauptstadt Colombo. Das Resort und Spa bietet eine breite Palette an authentischen Behandlungspaketen für die allermeisten Krankheitszustände und Störungen an. Seinen Gästen bietet Siddhalepa nicht nur das Versprechen totaler Entspannung, sondern durch die medizinisch-ayurvedischen Behandlung, auch eine dauerhafte Linderung ihrer Beschwerden.

Mit Blick auf den Indischen Ozean und über sieben Hektar tropischer einheimischer Bäume, Heilkräuter, Weinreben und Sträucher, bietet welches Resort ein ganzheitliches Erlebnis, das unter der fachkundigen Betreuung von ansässigen Ärzten, Fachberatern und im Krankenhaus ausgebildeten Therapeuten genossen werden kann. Die Hauptattraktion des Resorts ist das Ayurveda-Zentrum. Es ist das einzige im Land, das an ein Ayurveda-Krankenhaus angeschlossen ist und Zugang zu einer Reihe traditioneller ayurvedischer Medikamente hat, die in den eigenen Betrieben nach höchsten ISO-Normen und nach alten Rezepturen der Gruppe hergestellt werden.

Das 1999 vom Siddhalepa-Gründer und Vorsitzenden Deshabandu, Dr. Victor Hettigoda, erbaute Ayurveda-Resort mit 50 Zimmern hat sich inzwischen zu einem Ferienort für ganzheitliche Therapie entwickelt, mit Yoga, Meditation, Ayurveda-Mahlzeiten, Kochkursen und Einführungen in Ayurveda mittels Kräutertouren in den sieben Hektar großen Gärten des Anwesens.

Um Besucher zu gewinnen baut die Gruppe auf dem wachsenden Trend im Tourismus, bei dem Urlauber natürliche Heilmittel für ihre Beschwerden und eine Besserung des Gesundheitszustandes im Urlaub suchen. Touristen, in-



sbesondere welche aus den industrialisierten Ländern, haben die Vorteile der Ayurveda-Therapie, der ayurvedischen Medizin und einer ganzheitlichen Lebensweise entdeckt. Sie suchen aktiv nach einem Reiseziel, welches ihnen eine authentische Therapie für ihre Beschwerden bietet, während sie gleichzeitig einen großartigen Urlaub mit nahrhaften, vegetarischen Mahlzeiten verbringen können.

Für die Ayurveda Beratung stehen im Ressort und in den Spas sowohl die hausinterne als auch von außen kommende Ayurveda-Ärzte stets zur Verfügung. Die Behandlungen in den Spas, Resort und Krankenhaus werden stets von gut ausgebildeten Ayurveda-Therapeuten geleitet.

Die Verfügbarkeit der Ayurveda-Ärzte und die Möglichkeit auf Abruf weitere Fachärzte aus dem Spezialisten-Team des Krankenhauses in Mount Lavinia zu Rate ziehen zu können, ist ein Schlüsselfaktor bei dieser Art von Ayurveda-Behandlung und Urlaub.

Bei Urlaubspaketen, die eine Ayurveda-Behandlung beinhalten, beginnt die Kommunikation mit dem Arzt bereits vor der Ankunft der Gäste im Resort mit einem E-Mail-Fragebogen zu ihrem allgemeinen Gesundheitszustand.



Die Gäste erhalten bei ihrer Ankunft eine eineinhalbstündige Konsultation mit einem Ayurveda-Arzt. Ab der Diagnose Ihrer Erkrankung verschreibt der Arzt einen Diätplan, einen Behandlungsplan im Ayurveda-Zentrum und auch einen Bewegungsplan mit regelmäßigen Yoga- und Meditationssitzungen für eine ganzheitliche Heilung von Körper, Geist und Seele. Einen ausgewogenen Ernährungsplan entsprechend ihrem Körpertyp gehört natürlich auch dazu.

Das Resort bietet lindernde und regenerierende Behandlungen die gezielt auf bestimmte Körperpartien ausgerichtet sind. Die Behandlungen reichen von Shareera Abhyanga (Massagetherapie), Akshitharpana (spezielle Augenbehandlung),Udvarthana(Peeling-Behandlung), Nasya Karma (Nasenbehandlung), Vasti Karma (Einlauf), Piccichil (Ganzkörper-Ölguß), Shirodara und viele andere. Es werden auch Behandlungen zur Stärkung der Immuni tät, für die Regenerierung nach einer Chemotherapie, Blutreinigung und verjüngung, Gewichtsabnahme, Schönheitspflege und Anti-Aging, Wellness



und Anti-Stress, sowie zur Stärkung der Beweglichkeit von Muskeln und Gelenke.

Das Ayurveda-Krankenhaus in Mount Lavinia

Das Siddhalepa Ayurveda Hospital in Mount Lavinia ist dem verstorbenen Dr. Hendrick de Silva Hettigoda, dem renommierten Ayurveda-Nierenspezialisten und Vater von Deshabandu Ayur Dr. Victor Hettigoda, dem Vorsitzenden der Siddhalepa-Gruppe, gewidmet. Das Siddhalepa Ayurveda Hospital in Mount Lavinia ist bekannt für sein Team von spezialisierten Ayurveda-Ärzten und sein authentisches Ayurveda-Behandlungszentrum in den Räumlichkeiten des Krankenhauses selbst. Die Siddhalepa-Gruppe hat auch zwei weitere Ayurveda-Spas, eines in Colombo 7 und ein weiteres in ihrem kürzlich eröffneten Stadthotel Anarva in Mount Lavinia.

Das Siddhalepa state-of-the-art Ayurveda-Krankenhaus in Sri Lanka bietet einheimischen und ausländischen Patienten professionelle Beratung jeden Tag an. Eine breite Palette von Behandlungen wird den Patienten von einem Gremium erfahrener Ayurveda-Spezialärzte angeboten, die dafür bekannt sind, dass sie maßgeschneiderte Heilmittel in Kombination mit persönlicher Betreuung und Aufmerksamkeit anbieten. Das Krankenhaus ist das einzige Ayurveda-Krankenhaus, in dem ein Gremium renommierter Berater regelmäßig zu Besuch ist. Auch 90% der in unseren Behandlungen verwendeten Medikamente werden vor Ort von Siddhalepa unter Verwendung nur natürlichen Inhaltsstoffe hergestellt. Da wir mit den internationalen Standards Schritt halten und sowohl Sicherheit



als auch Authentizität gewährleisten, sind unsere nach ISO-Standard hergestellten Medizinpräparate weltweit zu einem vertrauenswürdigen Namen geworden.

SIDDHALEPA ANARVA - BERG LAVINIA

Siddhalepa ANARVA Mount Lavinia ist von der Handelshauptstadt Colombo aus leicht zu erreichen und stellt den perfekten städtischen Rückzugsort dar. Dieses zentral gelegene Stadthotel in Mount Lavinia ist ideal für Geschäft und Freizeit mit Tagungseinrichtungen und dem Ayurveda-Spa. Das Hotel bietet alle Annehmlichkeiten eines Stadthotels, einschließlich kostenlosem Wi-Fi, und verfügt außerdem über eine doppelt verglaste Schalldämmung, die einen guten Schlaf verspricht.

Die Möglichkeiten zu Reisen und Ayurveda-Tourismus haben die Beliebtheit dieser Angebote gesteigert; sie umfassen Gastfreundschaft, Gesundheit, Schönheit, Medizin, Fitness und die Möglichkeit der Integration gesunde Gewohnheiten in den Urlaub.

Die indigene Ayurveda-Medizin ist keine Modeerscheinung, die verblassen wird ... mit ihrer Ursprünge, die über 6000 Jahre zurückliegen, hat sie die Prüfung der Zeit bestanden.



Siddhalepa Ayurveda Health Resort
Waddduwa.

No.861, Samanthara Road,
Pothupitiya, wadduwa, Sri Lanka
www.sidddhaleparesort.com
Email: leisure@siddhalepa.com

Maya-Spinat

ein Allheilmittel für viele Krankheiten

Maya-Spinat ist ein seltener Strauch, der gegen verschiedene Krankheiten als Medikament eingesetzt wird. ***Dr. Jaseela Majeed*** *fasst seine medizinischen und heilenden Eigenschaften zusammen.*



Bekannt als Chayamansa, ist es dieser Gottesgabe möglich, uns von schwerwiegenden Krankheiten zu heilen. Der Baumspinat ist ein großer, grüner, mehrjähriger Strauch aus Mexiko und gehört zur Familie der Cnidoscolus Chayamansa. Aufgrund seines hohen medizinischen Wertes gilt er als das beste Blattgemüse mit extrem hohen Ernährungseigenschaften. Er ist äußerst beliebt bei den Maya-Stämmen und wird deshalb auch als Maya-Spinat bezeichnet. Die Angehörigen dieses Stammes sind dafür bekannt, dass sie harte Fingernägel haben, um auf hohe, große Bäume zu klettern. Diese eiweißreiche Pflanze ist auch in Mittelamerika, der westlichen Karibik und in Indien beliebt.

Die Vorteile des Verzehrs dieses grünblättrige Gemüse wurde im indischen Medizinsystem erwähnt. Es ist seit Jahren bekannt, dass der Verzehr von grünem Blattgemüse und anderen farbenfrohen Gemüsesorten dazu beiträgt, gesund und fit zu bleiben, da diese eine reichhaltige Quelle wichtiger Mineralien und Vitaminen sind. Sie entgiften den Körper und durch ihre regelmäßige Einnahme wird eine gute Widerstandskraft gegenüber schweren Krankheiten entwickelt.

Leider halten sich viele von uns von grünblättrigem Gemüse fern. Für einige ist es sogar die letzte Wahl beim Essen. Aber genau hier liegt der Mehrwert der Chayamansa-Blätter: ihren extrem hohen Nährstoffgehalt, der praktisch wesentlich höher als bei anderem Gemüse liegt.

Der bemerkenswerteste Punkt bei Chayamansa ist, dass es reicher an Eisen als Spinat ist und eine gute Quelle, um Kalium, Phosphor, Proteine, Kohlenhydrate und Vitamin A aufzunehmen. Der Spinat hat einen höheren Kalziumgehalt als Milch und sieben Mal mehr Vitamin C als Orangen. Außerdem liefert er mehrere, für die menschliche Gesundheit notwendigen Makronährstoffe.

Seine Besonderheit besteht auch darin, dass es sich um einen rasch wachsenden Strauch handelt, der gut an heißes, feuchtes und trockenes tropisches Klima angepasst ist. Ferner gedeiht er auf einer Vielzahl von Böden, sowohl in regnerischen als auch in Gebieten mit gelegentlicher Dürre. Er wächst unproblematisch und schnell, besonders bei höheren Temperaturen. Neue Blätter wachsen auch nach der Ernte schnell nach, damit ist es eine perfekte Pflanze

für Nordindien. In Bezug auf den Nährwert übertrifft Chayamansa das meiste Blattgemüse. Der Nährstoffgehalt der Blätter ist zwei bis drei Mal höher als bei anderem grünen Blattgemüse. Die essbaren Blätter schmecken gekocht wie Spinat, haben aber viel mehr Nährstoffvorteile. Damit ist Chayamansa ein gängiges Nahrungsmittel der Inder.

Der hohe Eisengehalt dieser Pflanze macht sie zu einem beliebten und obligatorischen Nahrungsmittel für schwangere Frauen, insbesondere während der Stillzeit. Die Aminosäuren in diesem Blatt sind sehr ausgewogen und nützlich für diejenigen, die unter einem niedrigen Proteingehalt leiden, insbesondere Kinder und schwangere Frauen. In Anbetracht dieser Tatsachen ist es gut, dass jeder indische Haushalt mindestens einen dieser Sträucher im Haushalt hat. Darüber hinaus ist der Anbau von Chayamansa sehr wirtschaftlich und wartungsarm, da er schnell und reichlich wächst. Die Aufbereitung von Chayamansa erfolgt nach der von Dr. Sanjeev Kumar aus Kerala entwickelten Zero Expense Herbal cooking , die landesweit als Vorbild dient.

Die ethno-medizinische Geschichte zeigt, dass Sprossen und Blätter der Chayamansa traditionell als Abführmittel, Diuretikum, Kreislaufstimulans, zur Verbesserung der Verdauung, zur Stimulierung der Laktation und zur Härtung der Fingernägel genutzt wurden. Mehrere Studien haben gezeigt, dass der wässrige Extrakt aus dem Stamm, den Blättern und Wurzeln dieses Strauches bei der Behandlung einer Reihe von Beschwerden, wie z.B. Diabetes, Fettleibigkeit, Nierensteinen, Hämorrhoiden, Akne und Augenproblemen eingesetzt werden kann.

Vor kurzer Zeit kam eine vom Mexikanischen Nationalen Institut für Ernährung durchgeführte Studie zu dem Schluss, dass die Einnahme von Chayamansa viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt und Krankheiten wie Diabetes und Arthritis bekämpft, die Blutzirkulation verbessert, die Verdauung fördert, die Sehkraft verbessert, Venen abschwellen lässt und Hämorrhoiden abbauen kann. Zudem kann es helfen, den Cholesterinspiegel zu senken, Gewicht zu reduzieren, Husten zu verhindern, Kalzium in den Knochen zu erhöhen, die Lungen abschwellen lassen und diese zu desinfizieren. Außerdem auch Anämie zu verhindern, indem Eisen im Blut erneuert wird, das Gedächtnis und die Gehirnfunktion zu verbessern, Fingernägel zu härten, als Blutreinigungsmittel eingesetzt werden, Nierensteine; Akne; Geschwüre und Zahnfleischerkrankungen zu verhindern.

Die wichtigste Vorsichtsmaßnahme vor dem Verzehr dieses Blattes ist, dass es vor dem Essen gut gekocht werden sollte, da die rohen Blätter Glucosid enthalten, ein giftiges Zyanid. Beim Kochen verflüchtigt sich dieses Zyanid als Cyanwasserstoff (HCN), sodass es sicher verzehrt werden kann. Es ist auch ratsam, diese Blätter nicht in Aluminiumtöpfen zu kochen.

CHAYA-REZEPTE

Das Chayablatt ist ein schmackhaftes Gemüse mit hohem Nährwert. Die unreifen Chayablätter mit ihren zarten Stängelspitzen können geschnitten und sollen wie grüner und roter Spinat mindestens 20 Minuten lang gekocht werden.

Gekochte Chayablätter können in Suppeneintöpfen, Pizza, Smoothies, Soßen, Salaten und anderen Gerichten verwendet werden. Spinat kann immer durch gekochte Chayablätter ersetzt werden.

Chaya-Mansa-Tee: Kräutertee mit Chayamansa kann mit Chayablättern zubereitet werden. Fügen Sie 1 Liter Wasser zu 5 gehackten zarten Chayablättern hinzu und lassen es es 20-30 Minuten kochen. Nach dem Abkühlen wird eine Prise Salz und Limettensaft hinzugefügt. Der Chaya-Mansa-Tee kann als Gesundheitsgetränk und zur Kontrolle von Diabetes verwendet werden.

Chayamansa wird aufgrund seines außergewöhnlich hohen Nährwerts und seines hohen Proteingehalts weltweit immer beliebter. Die gängigsten Proteinquellen sind Milch, Ei, Fisch, Hülsenfrüchte und Bohnen. Diese sind im Vergleich zu den Chayablättern teuer. Daher kann Chaya Mansa als eine gute Eiweisquelle für Vegetarier dienen, sie ist sowohl erschwinglich als auch zugänglich.

Diese Wunderpflanze ist also eine Proteinfabrik, anstatt Geld für künstliche Proteinzusätze auszugeben, sollten wir diesen Wunderspinat zu Hause anbauen und unserer regulären Ernährung beifügen, um die erforderlichen Nährwerte zu erhalten.



Dr Jaseela Majeed

M Pharm, PhD, MBA
Assistant Professor, Department of Pharmaceutical Chemistry
School of Pharmaceutical Sciences,
Delhi Pharmaceutical Sciences and Research University (DPSRU),
Government of National Capital Territory of Delhi (GNCTD),
Pushp Vihar , New Delhi-110017
Skype ID: jessy.majeed

Nach der Schwangerschaft wieder in Form kommen



Es ist vielleicht keine leichte Aufgabe, das zusätzliche Gewicht nach der Entbindung abzubauen. Es ist jedoch wichtig, wieder in Form zu kommen, um die Moral zu stärken, sich attraktiv und gut zu fühlen und gesund zu sein. ***Nidhi Pandya*** *erzählt uns von den Tipps und Tricks, um dieses Kunststück zu erreichen.*



Der Gewichtsverlust nach einer Schwangerschaft ist nicht nur für neue Mütter, sondern auch für Babys wichtig. Im Ayurveda ist "Schwangerschaft und post partum eine Gelegenheit für eine Frau, sich zu regenerieren und ihr Gleichgewicht wiederherzustellen". Wenn sie es richtig macht, ist es wie eine Wiedergeburt".

Das Festhalten am Schwangerschaftsgewicht kann schwerwiegende Folgen haben und die Mütter dem Risiko verschiedener chronischer Erkrankungen aussetzen. Und doch kann es für die meisten Frauen eine Herausforderung sein, all diese Pfunde nach der Schwangerschaft loszuwerden.

In Wirklichkeit ist der Körper einer Frau von Natur aus darauf ausgelegt, diese zusätzlichen Pfunde loszuwerden. Der Schlüssel liegt im Verständnis der Wissenschaft und Biologie, die hinter diesen zusätzlichen Pfunden steht:-

Warum nehmen wir während der Schwangerschaft an Gewicht zu?

Was passiert nach der Geburt und

Wie können wir unseren Körper beim Rückkehr zum alten Gewicht unterstützen?

Lassen Sie uns in die Wissenschaft hinter diesen zusätzlichen Pfunden eintauchen. Der Körper einer Frau ist ein sehr intelligentes Wesen und unterstützt sie gerne bei all ihren Bemühungen. Während der Schwangerschaft nimmt der Körper also zunächst eine Einschätzung seiner Bedürfnisse und Anforderungen vor.

Während der gesamten Phase der Schwangerschaft wird ein vollwertiges menschliches



Leben aufgebaut und neun Monate lang im Mutterleib ernährt. Diese Übung erfordert zusätzliches Fleisch, Blut und Gewebe. Um diese Anforderungen zu erfüllen, beginnt der Körper, sich an dem zusätzlichen Fleisch und Gewicht festzuhalten, um das neue Leben oder den Fötus zu unterstützen.

Es gibt bestimmte Nahrungs mittel wie Milch, Ghee und Kokosnüsse, die direkt in die Gebärmutter gelangen, um das neue Leben zu unterstützen. Daher sollten diese in dieser Zeit im Überfluss vorhanden sein. Frittierte und ungesunde Nahrungsmittel werden oft vom Fötus abgestoßen, und dies beginnt sich im Körper als unerwünschtes oder überschüssiges Gewebe anzuhäufen. Daher sollten diese Arten von Nahrungsmitteln vermieden werden.

Wenn Sie eine Diät machen und leichte Nahrung zu sich nehmen, besteht die Wahrscheinlichkeit, dass das geborene Kind untergewichtig oder zu früh mit minderwertigem Gewebe geboren wird. Diese Art von Baby wird auch zu Asthma, Ekzemen und sogar Allergien neigen.

Gleichzeitig ist es gut, sich das gute Gewicht zu eigen zu machen, da der Körper auch ein wenig zusätzliche Polsterung benötigt, um die Gebärmutter und den Fötus sicher und warm zu halten. Gönnen Sie dem Baby diesen Luxus.

Die schwangere Mutter sollte nicht davor zurückschrecken, während der 9-monatigen Schwangerschaft 10 bis 13 kg zu sammeln. Nur sollte dies mit der richtigen Nahrung geschehen, so dass die zusätzlichen Kilos direkt an das Baby gehen.

Auch Yoga und Schwimmen während des zweiten und dritten Trimesters machen den Körper beweglich und flexibel. Ich empfehle nicht, in diesen Monaten viel zu laufen, da dies zu Windstörungen im Körper führen kann.

NACH DER GEBURT

Wie Sie mit Ihrem Körper umgehen, wenn das Baby geboren ist, wird letztendlich darüber entscheiden, wie Ihr Körper mit diesen zusätzlichen Pfunden umgeht. Zu diesem Zweck ist es äußerst wichtig, zu verstehen, was im Inneren geschieht.

Sobald das Baby geboren ist, entsteht eine große Lücke in der Gebärmutter. Diese Lücke auf die richtige Art und Weise zu füllen, ist für eine gesunde Genesung sehr wichtig.

Der Körper ist durch diesen neuen Hohlraum verwundbar, und die Wahrscheinlichkeit, dass Wind in diesem Raum gefangen wird, ist sehr hoch.



Dieser Wind senkt das Agni oder das Verdauungsfeuer in ihrem Körper, was es ihm schwer macht, Nahrung zu verdauen und sie dadurch aufgrund der schlechten Ernährung schwach macht. Ein niedriges Verdauungsfeuer wird nicht in der Lage sein, Nahrungsmittel gut zu verarbeiten. Das kann widerum zu einem Überschuss an minderwertigem Gewebe führenund als Folge davon erfährt die Mutter lockere Haut, schlaffe Haut und sogar knackende Gelenke.

Die meisten Menschen haben die falsche Vorstellung, dass ein Übermaß an fetthaltigen Nahrungsmitteln zu einem hartnäckigen Schwangerschaftsgewicht führen kann und dass dieses durch übermäßigen Wind und einen beeinträchtigten Verdauungsbrand verursachte hartnäckige Gewicht zu einer übermäßigen Produktion von Gewebe schlechter Qualität führen kann.

UNSER ZIEL BEINHALTET ZWEIERLEI:

- Sicherstellen, dass kein überschüssiger Wind in den Körper eindringt

Nur Nahrungsmittel zu essen, die den übermäßigen Wind oder Vata nicht verschlimmern

- Sicherstellen, dass kein Wind entsteht

Dies kann unterbunden werden, indem der gesamte überschüssige Wind nach unten umgeleitet und so das Verdauungsfeuer geschützt wird. Dafür kann frau:-

- den Bauch mit einem Sari oder einem Tuch binden. Dadurch wird die Hohlheit auf natürliche Weise verringert.

- Verzehren Sie windlindernde Kräuter wie Vayvading, Ajowan, Kamille, getrockneten Ingwer, Dillsamen und Fenchelsamen.

- Die zwischen den Beinen entstandene Lücke ist ein großartiger Ort, an dem der Wind eindringen kann. Setzen Sie sich also immer mit geschlossenen Beinen hin und üben Sie Kegelübungen bzw. Übungen für die Beckenbodenmuskulatur.

- Führen Sie nach der Entbindung 30-40 Tage lang eine vollständige Abhyanga mit einem ayurvedischen Öl auf Sesambasis durch. Dies hat eine natürliche, windreduzierende und nährende Eigenschaft.

- Schlafen Sie so viel wie möglich. Schlafmangel ist ein bekannter Verursacher von übermäßigem Wind.

- Vermeiden Sie Ausflüge soweit es geht. Die zusätzliche Zeit, die Sie erhalten, sollte für Ruhe und Erholung genutzt werden.

Ja, eine Schwangerschaft ist keine Krankheit, aber Ihr Körper hat viel durchgemacht. Er braucht Zeit, um sich wieder zu erholen.

BLÄHUNGSVER-SCHLECHTERNDE LEBENSMITTEL VERMEIDEN

Der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel, auch wenn sie vielleicht verlockend sind, kann dazu beitragen, dass Ihr Körper wieder das Gewicht von vor der Schwangerschaft erreicht. Diese Liste ist sehr kontraintuitiv, da sie Sie auffordert, sich von Low-Fast-Food-Lebensmitteln fernzuhalten. Denken Sie daran, dass wir den Wind als Mittel zum Abnehmen dieses schlaffen Gewichts reduzieren. Eine schnelle Gewichtsabnahme am Anfang, wenn man minderwertige Nahrungsmittel konsumiert, kann letztendlich eine Menge hormoneller und



gewichtsbezogener Störungen verursachen.

Vermeiden Sie alle Lebensmittel, die als fettarm gekennzeichnet sind, Diätkost, Salate und Rohkost sowie kaltes Wasser oder jede Art von kühlen Getränken. Frische Säfte sollten eingeschränkt werden. Begrenzen Sie auch den Verzehr von Kreuzblütengemüse wie Blumenkohl und Kohl. Beschränken Sie den Verzehr von Bohnen und Kichererbsen.

Nehmen Sie stattdessen vollwertige Nahrungsmittel wie Vollkorn, gekochtes fleischiges Gemüse, Milch und Ghee. Ja, diese können kurzfristig ein paar Pfund mehr einbringen, aber das sind Pfunde, die helfen, Wunden zu füllen, Agni wiederherzustellen und die erforderliche Milchproduktion aufrechtzuerhalten. Sobald das Agni wieder hergestellt ist, wird die Qualität Ihrer Haut, Ihres Gewebes und Ihrer Muskeln besser und gesünder sein. Sie werden auch Gesundheit und Glück ausstrahlen.

WANN KÖNNEN SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN?

Vermeiden Sie in den ersten 6 Wochen nach der Entbindung alle Arten von Übungen, da sich der Körper in dieser Zeit an seine neue Realität und die Milchproduktion anpasst. Stattdessen ist es gut, in dieser Zeit eine abwechselnde Nasenlochatmung (Pranayama) zu machen.

In den ersten 6 bis 12 Wochen nach der Entbindung ist es gut, mit sanftem Yoga und einigen Krafttrainingsübungen zu beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie in dieser Zeit gut essen, damit die Milchqualität für das Kind nicht beeinträchtigt wird.

Von der 12. bis 26. Woche ist es gut, sanfte Spaziergänge oder Tänze zu machen. Dies kann zu Ihrer täglichen Routine hinzugefügt werden. Halten Sie durch die gute Qualität der Pfunde durch und Sie werden belohnt.

Nach 6 Monaten, oder wenn das Baby mit der feste Nahrung begonnen hat, kann man die Routine um Kardio-Aktivitäten erweitern, vorausgesetzt, das Baby ist gesund und ernährt sich gut. Zu diesem Zeitpunkt kann man die Menge des Abendessens auf die Hälfte reduzieren. Achten Sie darauf, dass Sie Linsen in Ihre Nahrung aufnehmen.

Zu diesem Zeitpunkt werden Sie feststellen, dass Sie bereits etwas Gewicht verloren haben und sich trotz des Verzehrs der so genannten Vollfettnahrung gesünder fühlen. Denken Sie daran, dass es für den Körper gesund und normal ist, solange Sie stillen diese fünf zusätzlichen Pfunde zu behalten,. Genießen Sie sie und wissen Sie, dass diese Phase bald vorbei sein wird.

In meinem Fall hatte ich in den letzten 12 Jahren zwei erfolgreiche Schwangerschaften, und heute, mit 38 Jahren, ist mein Körper in besserer Verfassung als je zuvor. Das ist für jede Frau möglich. Seien Sie im Moment geduldig mit sich selber und dem zusätzlichen Gewicht. Sie tun alles richtig!



Von: Nidhi Pandya,
Ayurveda-Praktiker, CAP,
Geist - Körper Coach



Pflege für Mischhaut

Man spricht von Mischhaut wenn: Stirn, Nase und Kinn fettig sind, während es trockene Haut an anderen Stellen im Gesicht gibt. ***Dr. Nita Sharma Das*** *erklärt einige Methoden, um die Mischhaut auszugleichen und so die Pflege diesen komplizierten Hauttyp optimal zu gestalten.*

Unsere Gesichtshaut benötigt ständige Pflege, denn eine makellose Gesichtshaut ist ein entscheidender Bestandteil unseres Charmes und gesunden Selbstbewusstseins. Mischhaut kommt bei einigen wenigen Menschen vor und es gibt keine einheitlich anwendbare Regel für die Pflege von Mischhaut, obwohl es verschiedene Richtlinien für die Pflege solcher Hauttypen gibt. Zu den vier Grundlagen der routinemässigen Hautpflege gehören jedoch die milde Reinigung, die Hydratisierung, die Regeneration und der Schutz der Haut.

WAS IST EIN MISCHHAUT-TYP?

Je nach Hautbeschaffenheit gibt es verschiedene Arten von Gesichtshaut, beispielsweise trockene, fettige, Mischhaut oder empfindliche Haut. Bei der Mischhaut handelt es sich um einen Hauttyp, der sowohl eine fettige als auch eine feuchtigkeitsarme Struktur aufweist. Bei diesem Hauttyp sind Stirn, Nase und Kinnpartie (T-Zone) fettig, während die übrige Gesichtshaut trocken oder dehydriert ist.

Häufige Hautprobleme in Verbindung mit dem Mischhaut-Typ

Dieser Hauttyp ist besonders empfindlich gegenüber direktem Wind oder direkter Sonneneinstrahlung. Wangen, Lippen und Augen von Menschen mit diesem Hauttyp sind in der Regel sehr empfindlich. Fettiges Aussehen und Akne Ausbrüche sind einige der häufigen Hautprobleme, die auf eine erhöhte Ölabsonderung in der T-Zone zurückzuführen sind. Komedonen und Mitesser sind Hautprobleme, die im Stirn-, Nasen- und Kinnbereich von Menschen mit Mischhaut auftreten.

Menschen mit diesem Hauttyp haben in der Regel feine Linien und Hautstraffungen im Gesicht, die auf die ausgetrocknete Haut zurückzuführen sind. In der Regel werden Probleme durch bestimmte besondere klimatische Bedingungen oder durch eine Abweichung der routinemäßigen Lebensweise verursacht, die zu Hautaustrocknung und anderen damit verbundenen Komplikationen wie Rötung, Hochtemperaturanreicherung usw. führt.





Das Ziel der routinemäßigen Hautpflege ist, die Talgsekretion zu regulieren und auszugleichen, gleichzeitig die Feuchtigkeit und den PH-Wert der Haut zu erhalten.

ROUTINE-HAUTPFLEGE

Unser Schönheitskabinett sollte die folgenden Bestandteile für die routinemäßige Pflege unserer Gesichtshaut enthalten, damit diese strahlend schön und gesund bleibt.

REINIGUNGSMITTEL

Die richtige Auswahl des Reinigungsmittels ist sehr wichtig, um Schmutz, Öl und Keime aus unserem Gesicht zu entfernen und unsere Gesichtshaut zu fixieren. Die Gesichtshaut ist bekanntlich sehr empfindlich, im Vergleich zur Haut an anderen Stellen unseres Körpers, sie spielt auch eine große ästhetische Rolle. Aufgrund ihrer Empfindlichkeit sollte zur Reinigung des Gesichts keine gewöhnliche Seife oder Körperreinigungsmittel verwendet werden, da dies zu Trockenheit führen kann.

Gesichtsreinigungsmittel sollten je nach Hauttyp der Person ausgewählt werden. Nach der sanften Reinigung des Gesichts sollte es mit kaltem Wasser gewaschen werden. Wenn man das Gesicht nach der Reinigung mit einem Reinigungsmittel mit warmem Wasser befeuchtet, können die ätherischen Öle aus der Haut entfernt werden.

TONER

Nach der Reinigung des Gesichts sollte ein geeignetes Gesichtswasser verwendet werden, um die Gesichtshaut zu glätten und weicher zu machen, indem sie wiederhergestellt und mit Nährstoffen versorgt wird. Das Gesichtswasser kann auch die trockenen Flecken auf der Haut und ihre Rötungen reduzieren.

FEUCHTIGKEITS-SPENDER

Die Hautfeuchtigkeit ist für die Glättung der Haut unerlässlich, weshalb nach jedem Waschen eine geeignete Feuchtigkeitscreme aufgetragen werden sollte, um den Feuchtigkeitsgehalt der Haut aufrechtzuerhalten. Die Feuchtigkeitscreme versiegelt die Feuchtigkeit der Haut und verhindert ihr austrocknen. Für die richtige Wahl der Feuchtigkeitscreme bei individuellen Hautanforderungen muss möglicherweise einiges ausprobiert werden.

SONNENSCHUTZ

Sonnenschutz ist das wichtigste Kosmetikum, das auf die Haut aufgetragen wird, um damit die Haut vor Sonneneinstrahlung zu schützen. Ein häufiges Aussetzen der Haut bei Sonneneinstrahlung ohne Sonnenschutz, kann zu frühzeitiger Faltenbildung, ungleichmäßigem Hautton und anderen Hautalterungserscheinungen führen. Obwohl viele Feuchtigkeitsspender auf dem Markt erhältlich sind, die Sonnenschutz versprechen, liefert nur ein Sonnenschutz unter SPF 30 wirksame Ergebnisse. Bei ständiger Sonneneinstrahlung auf die Haut empfehlen Experten, den Sonnenschutz alle zwei Stunden neu aufzutragen, um einen wirksamen Sonnenschutz zu erzielen.

PEELING

Es handelt sich nicht um ein Hautpflegemittel zur regelmäßigen Anwendung, aber es sollte in unserem Schönheitskabinett auf jeden Fall vorhanden sein. Eine Peeling-Anwendung mindestens einmal pro Woche hilft, alle abgestorbenen Haut- und Zellanteile im Gesicht zu entfernen. Das Peeling sollte nicht nur nach der Reinigung des Gesichts, sondern auch vor der Befeuchtung aufgetragen werden. Die Anwendung eines Peelings klärt die Hautporen und schafft eine glattere Haut. Häufiges Schrubben kann jedoch die Schutzschicht der Haut beschädigen. Deshalb empfehlen Experten ein chemisches Peeling als bessere Option zum Schrubben.

SERUM

Es handelt sich um ein zusätzliches Hautpflegeprodukt, das die Hauttextur und ihreFestigkeit verbessert, indem es sie mit essentiellen Nährstoffen wie Retinol versorgt. Es unterstützt die Gesundheit der Haut, indem es sie mit den wesentlichen Antioxidantien versorgt.

MAKE-UP-ENTFERNER

Wenn Sie arbeiten oder die Gewohnheit haben, sich täglich zu schminken, dann sollte ein Make-up-Entferner ein Muss in Ihrer Routine-Hautpflegekabine sein. Das Entfernen des kompletten Make-ups ist ein wichtiger Schritt für die Hautpflege, da es die Haut so wiederherstellt, wie sie war. Ansonsten kann es zu einer Verstopfung der Hautporen, geschwollenen Augen und Rötungen kommen.

Empfehlung für eine routinemäßige Gesichtspflege der Mischhaut

Die natürlichen Inhaltsstoffe, die sich ideal für die routinemäßige Gesichtspflege für Mischhaut eignen, sind Folgende:



HAMAMELIS

Es hilft, die Hautporen zu straffen und zu festigen und ist zudem ein guter Feuchtigkeitsspender. Hamamelis hat antiseptische und adstringierende Eigenschaften und ist daher wirksam bei der Bekämpfung von Akne und ihrer antibakteriellen Eigenschaft. Die antioxidative Eigenschaft dieses pflanzlichen Heilmittels ist auch bei Hautalterungsproblemen wirksam.

HONIG

Honig ist ein natürliches Feuchtigkeitsmittel, das die Haut aufgrund seines Gehalts an Vitaminen, Mineralien, essentiellen Enzymen, Proteinen und Aminosäuren nähren kann. Hautpflegeprodukte auf Honigbasis wie zum Beispiel Lippenbalsam und Feuchtigkeitscreme sind gute Optionen für den Mischhauttyp. Die antimikrobiellen und antioxidativen Eigenschaften des Honigs sind wirksam bei Hautinfektionen und Hautreaktionen wie Dermatitis.

MILCHSÄURE

Milchsäure ist ein Bestandteil von Sauermilch und Tomatensaft, der dazu beiträgt, den Prozess der Hautabschilferung zu beschleunigen. Dieser natürliche Inhaltsstoff reduziert die Dicke der äußersten Hautschicht und verringert so die Hyperkeratinisierung. Diese beiden Mechanismen machen Milchsäure zu einem hervorragenden Peeling für Mischhauttypen. Die Anwendung von milchsäurehaltiger, natürlicher und organischer Lösung hilft, Mitesser und Hautschuppen zu entfernen und die Poren zu öffnen.

TEE

Tee, der bioaktives phytochemisches Quercetin enthält, ist ein potenzieller top Sonnenschutz. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird gekühlter schwarzer Tee zur Behandlung von Sonnenbrand empfohlen. An Tieren durchgeführte Forschungen ergaben, dass die im Tee enthaltenen Polyphenole dazu beitragen, unerwünschte Hautreaktionen wie Erytheme, Hautschäden und Lipidperoxidation, die durch die Einwirkung von UV-Strahlen entstehen, zu verändern.

JOJOBAÖL

Jojobaöl enthält einen hohen Anteil an Wachsester, der eine sehr gute, reparierende Wirkung

hat. Dies ist gut für Mischhaut-Typen, da es die übermäßige Talgproduktion stoppt und die Haut mit Feuchtigkeit versorgt.

Alle oben erwähnten natürlichen Inhaltsstoffe haben mehrere Vorteile, was dazu beiträgt, die Hautphysiologie des Mischhaut-Typs auszugleichen.



Dr. Nita Sharma Das.
Sie ist eine freiberufliche medizinische Autorin und Ärztin für Naturheilkunde. Sie promovierte in Alternativmedizin. Ihre Spezialisierung und ihr Forschungsgebiet umfassen Pflanzenheilkunde und Nutrazeutika.

Ihre Suche nach
zuverlässiger ayurvedischen Heilung
hört hier auf

NAGARJUNA
AYURVEDISCHE GRUPPE
WISSENSCHAFTLICHE & ZUVERLAESSIGE
AYURVEDISCHE BEHANDLUNGEN



Nagarjuna Ayurvedisches Zentrum benfindet sich in Kalady-entzückendes Kliedorf am Flussufer des legendenhaften Periyarflusses-ist eben 10 km von Kochi Internatonalflughafen entfernt. Aufgesetzt mitten in bewaldetes Laubwerk und die rollenden Wiese der außergewöhnlichen natürlichen Schönheit. Das Zentrum ausschwitzt ein Ambiente, das glückselig friedlich und erschlafend ist.

Vollentwickelte Nachgiebigkeiten und Infrastruktur

Medizinisch Saubere und vollausgerüstete Behandlungszimmer (gentrennt für Herren und Damen) mit Nachbehandlungsnachgiebigkeiten | Vollzeitige Assistenzärzte und Tagesärztin.

Allgemein Räumlich und schmackhaft möblierte Zimmer-mit und ohne Klimaanlagen. Selbstbedienende Restaurants mit schmackhafter und ernährender Kerala vegetarischer Nahrung | Wohlversorgte Bibliothek | Große freie Flächen mit frischer unbeschmutzter Luft. Wohlgepflegter Kräutergarten | Mitteilungsmöglichkeiten mit e-mail Dienst Telefon mit ISD Abholung vom Flughafen und Zurückgehen zum Flughafen für Gäste | Genügende Parkplätze

Verjüngung | Immunitätbildend | Stresspflege
Krankheitsspezifische Behandlung

NAGARJUNA
AYURVEDISCHES ZENTRUM

Kalady 683550, Kerala, India | Tel: +91-484-2463350, 2460854, Mob: +91 9747553254
E-mail: treatments@nagarjunaayurveda.com | www.nagarjunaayurveda.com



Was ist bei Regelschmerzen zu tun?

Menstruationsschmerzen können die alltäglichen Aktivitäten einer Person beeinträchtigen. Extreme Regelschmerzen oder Dysmenorrhoe beeinträchtigt die täglichen Aktivitäten bei einer von fünf Frauen.

Die Forschung zeigt, dass Regelschmerzen manchmal „so schmerzlich wie ein Herzinfarkt“ sein können. Im Folgenden sind einige Hausmittel aufgelistet, die Abhilfe bieten und etliche Frauen, die monatlich aufgrund dieser Menstruationskrämpfe in Schmerzen wälzen und umdrehen , nicht leiden müssen.

- Tee aus Zwiebelschalen ist grossartig um Regelschmerzen zu lindern. Er schmeckt vielleicht nicht besonders gut, aber mit etwas Honig, kann man ihn mehr genießen. So kann Zwiebeltee Menstruationskrämpfe schneller als jede Pille lindern.

- EineMassage des Unterbauchs mit Sesamöl lindert Regelschmerzen .

- Wasser mit Bockshornkleesamen: die Samen werden 12 Stunden lang in Wasser eingeweicht und das Wasser später getrunken. Dies kann helfen, die Menstruationsschmerzen zu lindern.

- Die Anwendung von Wärme auf den Unterbauch hilft, die kontrahierenden Muskeln in der Gebärmutter zu entspannen und so die Regelschmerzen zu lindern.

- Das Trinken von warmen Flüssigkeiten oder eine heiße Dusche helfen der Entspannung des Körpers und die Linderung der Regelschmerzen.

- Dieser Tipp mag komisch klingen, wenn man bedenkt, dass man sich in dieser Zeit vor Schmerzen kaum bewegen kann. Aber Bewegung erhöht die Durchblutung des Beckenbereichs und setzt Endorphine frei, die den Prostaglandinen (hormonähnliche Substanzen, die die Gebärmuttermuskulatur während der Menstruation zusammenziehen) entgegenwirken.

- Yoga-Asanas wie Shavasana und Pranayama helfen während der Menstruation, Schmerzen im Beckenbereich zu lindern. Es hilft auch, wenn Sie auf dem Rücken liegen und die Knie gebeugt halten.

- Kräutertee mit getrocknetem Ingwer und schwarzem Pfeffer wirkt Wunder bei Menstruationsschmerzen. Dazu ist es gut, ein wenig Zucker für den Geschmack hinzuzufügen, Milch sollte aber auf keinen Fall zugegeben werden.

- Ingwer kann die Menstruationsschmerzen wirksam lindern, da er eine Schlüsselrolle bei der Senkung des Prostaglandinspiegels spielt. Als zusätzlicher Bonus trägt er auch dazu bei, unregelmäßige Perioden regelmäßiger eintreten zu lassen und bekämpft die mit dem prämenstruellen Syndrom verbundene Müdigkeit.

- Kräutertee aus Kreuzkümmelsamen kann ebenfalls dazu beitragen, Regelschmerzen zu reduzieren, da Kreuzkümmel eine entspannende Wirkung hat. Seine krampflösenden und entzündungshemmenden Eigenschaften sind nützlich, um Menstruationskrämpfe loszuwerden.

Quelle: AHT-Team



Ayurveda
& Health Tourism

• ENGLISH • HINDI • GERMAN • ARABIC • RUSSIAN • SPANISH • ITALIAN

www.ayurvedamagazine.org | marketing@ayurvedamagazine.org

SUBSCRIPTION FORM

Period	India	Overseas
One Year	₹ 360 ☐	
Three Years	₹ 960 ☐	US$ 60/- ☐
Five Years	₹ 1400 ☐	US$ 100/- ☐

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

Füße die schweben

Die ayurvedische Fußmassage mit Kräuter-Ghee und der Kaash*-Schale:

- Gleicht Hitze im Körper aus
- Verhilft zu einem geruhsamen Schlaf
- Erfrischt „schwere“ Füße
- Wirkt entspannend

*Kaash: Legierung mit einem hohen, wirkungsvollen, Kupferanteil



OM Vital **Vertriebs GmbH** Schubertstrasse 37 (Eingang Seestrasse), 69214 Epelheim
Tel. +49 6221 75 99 481 buero@ayurvedalive.de Fax. +49 6221 75 99 482
www.ayurvedalive.de

Störungen im Darm?

So bringen Sie Ruhe in das Chaos Ihres Darms.

Der Verdauungstrakt ist wie eine komplizierte Maschine, die nicht immer reibungslos funktioniert.

HÄUFIGE ANZEICHEN FÜR EINEN UNGESUNDEN DARM KÖNNEN SEIN:

- Magenbeschwerden: wie Blähungen, Verstopfung, Durchfall und Ähnliches.
- Gewichtsveränderungen: Gewichtszu- oder -abnahme, wenn keine Änderungen in der Ernährung oder bei der körperlichen Betätigung vorgenommen wurden, können ein Anzeichen für einen ungesunden Darm sein.
- Schlafstörungen: einen ungesunden Darm kann Ihre Schlafqualität beeinträchtigen. Der Großteil des Serotonins, ein Hormon, das die Stimmung und den Schlaf beeinflusst, wird im Darm produziert.
- Müdigkeit: Störungen im Darm können zu einer Zunahme der Müdigkeit führen.
- Hautzustände: Entzündungen im Darm, die auf eine falsche Ernährung oder Nahrungsmittelallergien zurückzuführen sind, können zur Durchlässigkeit des Darms (Leaky Gut Syndrom) führen und bestimmte Proteine austreten lassen, was wiederum die Haut reizen kann.
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten: diese werden oft durch eine schlechte Qualität der Bakterien im Darm verursacht.

„DARM-UND-ICH"-ZEIT

Darm-und-Ich Zeit ist sehr wichtig für die allgemeine Gesundheit. Wenn der Bauch „glücklich" ist, sind die Menschen meist auch glücklich.

Bedeutend für die Darmgesundheit ist nicht nur was gegessen wird, sondern auch wann und wie gegessen wird ist. Diese Faktoren beeinträchtigen die Darmgesundheit.

Doch es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Darm gesund zu erhalten:

VERMEIDEN SIE ÜBERMÄßIGER EINNAHME VON ANTIBIOTIKA.

Die übermäßige Verwendung von Antibiotika kann die guten Darmbakterien herabsetzen. Im Allgemeinen sind ältere Menschen anfälliger für Infektionen und haben mehr medizinische Probleme, so dass ihnen eher Antibiotika verschrieben werden.



A healthy diet goes a long way in keeping diseases at bay.







Denken Sie daran, nicht so schnell nach Antibiotika zu fragen, um virale Erkrankungen wie Erkältungen zu bekämpfen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob er/sie Ihnen eines verschreiben kann und wenn Sie es wirklich brauchen, was die kürzeste Behandlungsdauer ist oder ob es alternative Methoden gibt.

BEKÄMPFEN SIE DAS PROBLEM BEIM ESSEN AM TISCH

Wahrscheinlich genießen Sie bereits viele der Lebensmittel und Getränke, die die Darmgesundheit fördern:

- Obst und Gemüse. Die meisten Früchte, die hell gefärbt sind, enthalten einen hohen Gehalt an natürlichen Antioxidantien und Polyphenol-Schutzverbindungen, die in Pflanzen vorkommen.
- Nüsse und Samen. Studien haben auch Nüsse und Samen mit reduzierten Entzündungsmarkern und einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes in Verbindung gebracht.
- Getränke. Den Polyphenolen im Kaffee und den Flavonolen im Kakao werden entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Grüner Tee ist sowohl reich an Polyphenolen als auch an Antioxidantien.

KRÄUTER SIND EINE GUTE LÖSUNG FÜR DARMPROBLEME

Für die Wirkung von Kräutern auf die Darmgesundheit wie Ingwer, Kurkuma, Schwarzer Pfeffer, Zimt usw. gibt es eine Reihe von Untersuchungen.

Es gibt jedoch nur wenige Kräuterergänzungen, die klinisch unterstützt, standardisiert, frei von Schwermetallen und Schadstoffen sind, um die Darmgesundheit zu verbessern.

Yogic Secrets ist ein Unternehmen, das an die Kraft der Natur glaubt, die von der Wissenschaft unterstützt wird. The Nutraceutical Company hat eine Reihe von pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln herausgebracht, die für verschiedene Erkrankungen klinisch unterstützt werden.

Yogic Secrets AyurGut ist eine Kombination von 14 Kräuterextrakten zur Unterstützung einer gesunden Verdauung und der Gesundheit des Darms.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte: https://www.yogicsecrets.com/ayurgut



www.ayurveda-rhyner.com

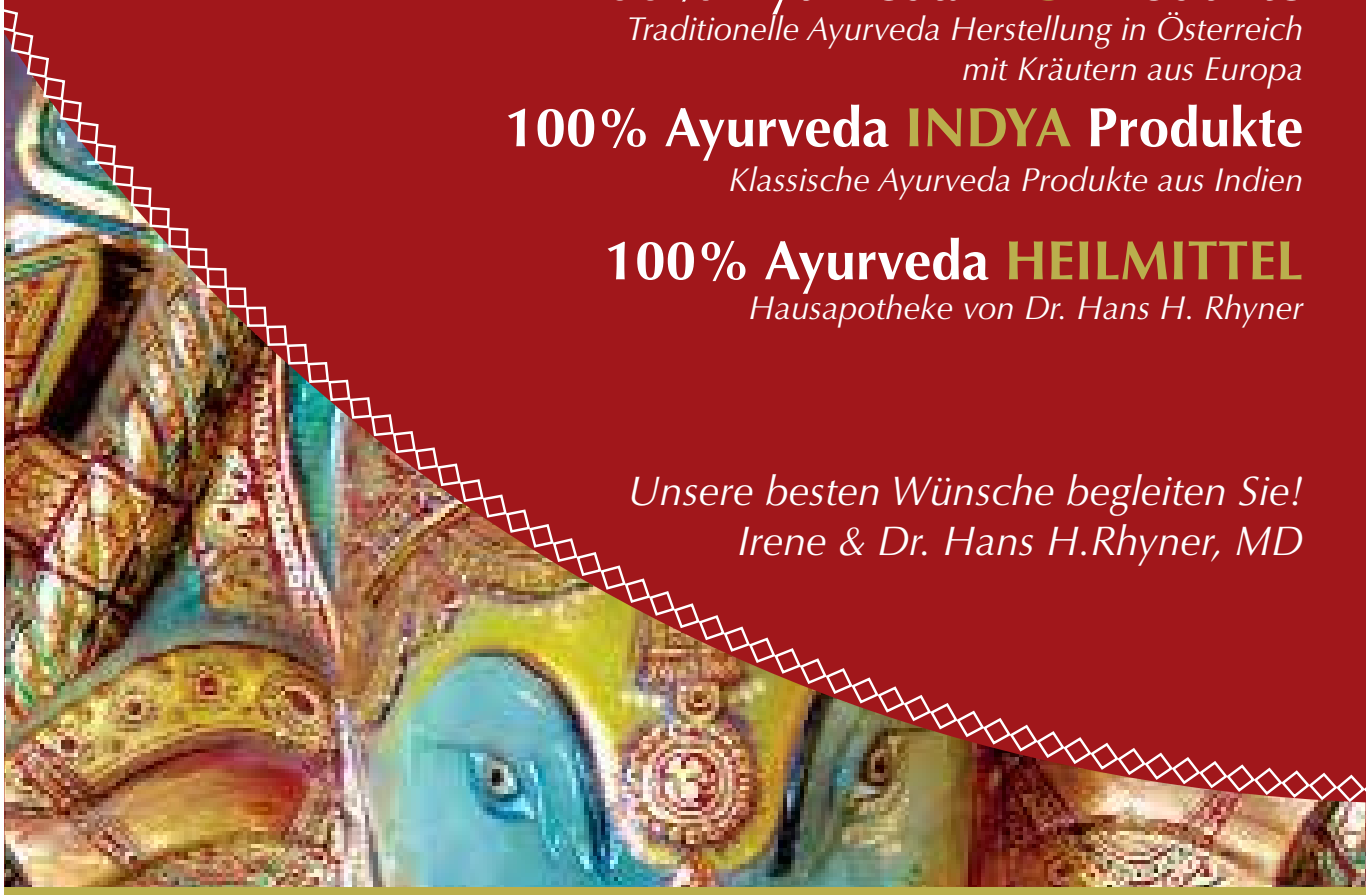
DIE KRAFT VON AYURVEDA SPÜREN

AYURVEDA
RHYNER®

100% Ayurveda BIO Produkte
Traditionelle Ayurveda Herstellung in Österreich mit Kräutern aus Europa

100% Ayurveda INDYA Produkte
Klassische Ayurveda Produkte aus Indien

100% Ayurveda HEILMITTEL
Hausapotheke von Dr. Hans H. Rhyner



Unsere besten Wünsche begleiten Sie!
Irene & Dr. Hans H.Rhyner, MD

info@ayurveda-rhyner.com



Vom inneren Glück zur ewigen Schönheit

Schönheit ist nicht wie viele glauben, nur die Oberfläche. Sie strahlt aus dem Inneren eines Menschen. ***Lovina Gidwani*** *hilft uns zu verstehen, wie bestimmte Ayurveda-Prinzipien uns in diesem Prozess unterstützen können.*

Haben Sie jemals beobachtet, dass die schönsten Menschen auch Menschen sind, die Glück ausstrahlen? Ist Ihnen auch schon einmal aufgefallen, dass einige, mühelos schöne Menschen ausgeglichen und „cool“ sind? Die Wahrheit ist, dass Schönheit viel mehr ist als das, was wir an der Oberfläche sehen. Sie hängt tatsächlich davon ab, was in uns geschieht. Dieses Wissen kann, wenn es richtig angewendet wird, zusammen mit einer Kombination aus spezifischen Ayurveda-Kräutern, guter Ernährung und der Wahl des Lebensstils, wirklich transformierend sein.

In der heutigen Welt wird Schönheit oft mit der Farbe der Haut, der Höhe der Wangenknochen, der Form der Augen, einer figur wie eine Sanduhr oder einer scharfen Nase gleichgesetzt. Ayurveda - das 5.000 Jahre alte Heilungssystem aus Indien - geht jedoch über die physischen Attribute hinaus und definiert Schönheit in ganzheitlicher Hinsicht als Verbindung



zwischen körperlicher Schönheit und geistigem Wohlbefinden. Wobei die Bedeutung der „Selbstverwirklichung“ als echter Weg zur Schönheit betont wird.

Ayurveda glaubt, dass nur ein selbstverwirklichter Mensch ewig schön ist. Und raten Sie mal, was das bedeutet? Nun, ich habe das erst kürzlich verstanden. Nachdem was ich erlebt habe, glaube ich, dass jeder diesen Zustand natürlicher und dauerhafter Schönheit erreichen kann!

Obwohl ich meine Gesundheit und meine Haut immer gepflegt habe, wurde ich nach Mitte meiner 30er Jahre bewusster und begann aktiv nach Wegen zu suchen, mich gesünder zu fühlen und lebendiger auszusehen. So begann meine Reise der Forschungen und Studien. Ich fing an, medizinische und gesundheitsbezogene Zeitschriften und Schönheitsbücher zu lesen, interviewte viele Experten und erwarb auch ein Zertifikat für Gesundheitscoaching und altersloses Leben. Nach jahrelangen persönlichen Experimenten mit Ernährungsplänen, dem Ausprobieren vieler Kosmetikmarken, dem Testen gesunder Mixturen, erkenne ich Folgendes:

Während natürliche Nahrungsmittel, ausreichender Schlaf und regelmäßige Bewegung die Eckpfeiler für Gesundheit und Schönheit sind, fand ich einen weiteren Faktor, der ebenso, wenn nicht sogar noch wichtiger ist, nämlich das „Stressmanagement“. Tatsache ist, dass Stress für die meisten von uns nicht schön ist. Sie tragen vielleicht die beste Kleidung und das teuerste Make-up, aber der Spiegel wird eine andere Geschichte erzählen, wenn Sie gestresst sind.

Sehen Sie kleine Linien zwischen Ihren Augenbrauen, weil Sie einige Gedanken im Kopf haben? Ist Ihr Mund verzogen? Schlägt Ihr Herz schnell? Fühlen Sie sich nervös? Aber vor allem - fühlen Sie sich schön? Können Sie sich damit identifizieren?

Ein gewisser Grad an Stress ist immer gut, da er Sie dazu veranlassen kann, in einer schwierigen Situation sofort zu handeln. Aber chronischer Stress hält Sie an einem dunklen Ort gefangen und wirkt auf verschiedene Weise negativ auf Sie. Stress lässt Sie den Dschungel essen, ruiniert Ihren Schlaf, macht Sie lethargisch, reizbar, depressiv und raubt Ihnen die ganze Freude am Leben. Letztlich zerstört Stress Ihren Körper, Ihren Seelenfrieden und ist ein Schönheitskiller. Und Sie wollen sicher nicht, dass chronischer Stress Ihr äußeres Erscheinungsbild beeinträchtigt!

Hier sind also zwei der wirkungsvollsten Tipps, die Ihnen helfen können, mit Stress umzugehen und sich natürlicher schön zu fühlen und auszusehen:

POSITIVE SELBSTGESPRÄCHE UND AFFIRMATIONEN

Reden wir nicht alle mit uns selbst? Ich rede mit mir selbst, aber meistens in meinem Kopf. Positive Selbstgespräche helfen, Stress zu kontrollieren, während negative Selbstgespräche ihn anheizen. Mit etwas Übung fällt es leicht, negative Gedanken in positive umzuwandeln. Zum Beispiel:

- Statt: „Ich kann damit nicht umgehen.“ >Besser: „Ich werde einen Schritt nach dem anderen machen und es schaffen.“

- Statt: „Ich bin allein und ängstlich.“ > Besser: „Ich kann nach Hilfe greifen. Ich werde mich nicht beunruhigen und ruhig durch den Sturm gehen.“ > oder: „Ich kann Hilfe holen.“

Positive Selbstgespräche sollten

täglich geübt werden. Es sollte mit dem Aufwachen am Morgen, bei der Arbeit, auf Reisen oder wann immer Sie anfangen, sich ängstlich zu fühlen, beginnen. Wenn Sie dies für Ihre Schönheit nutzen wollen, dann fügen Sie einige Affirmationen hinzu (dies sind Aussagen, die man mit Zuversicht über eine wahrgenommene Wahrheit äußert).

Affirmationen haben sich als wirksam erwiesen, da sie Ihren Verstand so programmieren können, dass er einem erklärten Konzept Glauben schenkt. Einige Aussagen wie diese können sehr ermutigend sein:

- „Meine authentische Schönheit strahlt von innen heraus."
- „Ich fühle mich schön in meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele."
- „Jede Zelle in meinem Körper ist schön und meine Schönheit ist ewig."

Hören Sie auf die leise Stimme Ihres Herzens

Gleichgewicht und Glück sind wesentlich für unser Wohlbefinden. Ein ausgewogenes Leben hilft, die Schönheit zu erhalten, während sich das Glück sowohl auf unsere körperliche als auch auf unsere emotionale Schönheit auswirkt.

Wie leicht ist es, ein Gleichgewicht zu schaffen und im Leben glücklich zu sein, zumal Stress ein integraler Bestandteil des modernen Lebens ist?

Alles beginnt damit, dass wir auf die sanfte Stimme unseres Herzens hören, das uns besser kennt, als wir uns selbst.

Es ist die Stimme unserer angeborenen Weisheit, die sich nicht um „das Geschwätz" kümmert und nur in der Schönheit der Gegenwart lebt. Wenn wir still sind und uns nach innen wenden, können wir auf diese Stimme hören. Sie wird uns daran erinnern, uns selbst weiterhin zu lieben und für uns selbst zu sorgen.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie unsere innere Stimme uns zu einem Zustand des Gleichgewichts und tiefer Zufriedenheit führen kann:

- Üben Sie Yoga oder meditieren Sie
- Verbringen Sie Zeit in der Natur
- Spielen Sie mit Haustieren oder Babys
- Kochen Sie Ihr Lieblingsgericht
- Sprechen Sie mit einem engen Freund oder Verwandten
- Hören Sie Musik oder fangen Sie an zu tanzen
- Lächeln Sie und umarmen Sie andere ein wenig mehr

Viele von uns assoziieren Schönheit nur mit der äußeren Erscheinung. Wenn wir jedoch an einen Ort der reinen Freude gelangen und lernen, ausgeglichen zu bleiben und die Führung unserer inneren Stimme zu lieben, können wir staunen und mehr Schönheit in unser Leben bringen. Der Schlüssel dazu ist, dieses altersvorbeugende Schönheitsritual täglich zu praktizieren. Dies ist meiner Meinung nach, der entscheidende Weg zur Selbstverwirklichung und zur ewigen Schönheit!



Lovina Gidwani

Wellpreneur®.

Corporate Wellness Coach| Referent für Gesundheit & Wellness| Spa-Berater| Menopausen-Coach| Gourmet-Ernährungsberater|

Ihre Arbeit ist darauf ausgerichtet, den Menschen durch richtige Informationen und „präventive Wellness-Techniken" ein glückliches, gesundes und „alterloses Leben" zu ermöglichen.

Folgen Sie ihr:

Verlinkt -https://www.linkedin.com/in/wellpreneurlovinagidwani/

Instagramm - @spezialisierteLebensweise

Ayurveda Unveiled

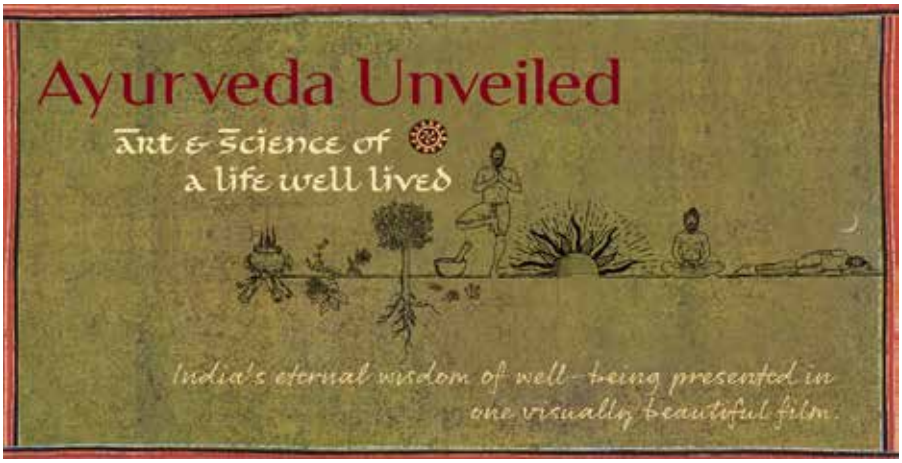
Ein Dokumentarfilm von Gita Desai

Dieses einzigartige Meisterwerk kommt in ausgewählten Kinos in Deutschland und Europa

Gita Desais Dokumentation Ayurveda Unveiled ist die jüngste Arbeit der in den USA lebenden Dokumentarfilmerin, die bereits mit Yoga und Raga Unveiled zwei Dokumentarfilme ähnlicher Machart vorgelegt hat.

Ayurveda Unveiled inspiriert zugleich als Reise und Quelle. Der Film verwebt die Geschichte und das Wesen des Ayurveda mit einer detaillierten Untersuchung der zugrunde liegenden Philosophie und ihrer beispiellosen Fähigkeit, unsere innere und äußere Welt in Einklang zu bringen. Ein Leben in perfekter Balance!

Dabei begleitet Ayurveda Unveiled den Betrachter durch Indien, Europa und Amerika. Er verwebt die Sehenswürdigkeiten und Geräusche aus allen Facetten des indischen Lebens mit der Breite und Tiefe von Experten in exklusiven Gesprächen: Mit Beiträgen





weltweit führender Denker und Praktiker inmitten von Orten berauschender Schönheit entsteht ein reicher Teppich des zeitlosen und dabei immer noch relevanten indischen Systems; eine allumfassende Wissenschaft zur Verbesserung des Lebens.

In der knapp 5-stündigen Dokumentation führt uns Regisseurin Gita Desai zunächst zu den Ursprüngen des Ayurveda. Ayurveda wurde aus einem strahlenden Geist heraus geboren, der über unsere körperliche Erfahrung hinausblickt. Über die Jahrtausende entstanden Meister, die das Wissen auffächerten und den Weg nach erhellten.

Mit ihrer Entschleierung des Ayurveda, die von ayurvedischen Grundprinzipien und dynamischen Energien, über das ayurvedischen Verständnis der Körperfunktionen und dem Weg des Ayurveda in die Moderne und seiner Begegnung mit der Welt bis hin zu ayurvedischen Gesundheitsregimen, den acht ayurvedischen Disziplinen, Diagnostik, Therapie und neuen Forschungsansätzen reicht, ist Desais Dokumentation der wohl bislang umfasste Versuch, Wissen und Geschichte des Ayurveda näher zu bringen.

Mit ihrer Auswahl prominenter Gesprächspartner aus allen Teilen der Welt zeigt Desai, wie sich der Ayurveda von einer antiken Gesundheitslehre zu einer modernen Wissenschaft entwickelt hat, die ihrer klassischen Herkunft verhaftet bleibt. Ayurveda heute findet überall statt!

AYURVEDA UNVEILED
Art and Science of Life Well Lived
Instagram: https://www.instagram.com/ayurvedaunveiled.documentary/

Email: yogaraga@hotmail.com



Sodhana Chikitsa

Detox oder die Behandlung zur inneren Reinigung

Dies ist eine der wichtigsten Techniken im Ayurveda. ***Dr. Pansy Paul,*** *hilft uns, mehr über diesen Reinigungsprozess zu verstehen.*

Wie der Name schon sagt, wird die Behandlung Sodhana Chikitsa zur inneren Reinigung des Körpers durchgeführt. Dank diesem Prozess werden die im Körper angesammelten Schlacken und Körpersubstanzen von suboptimaler Qualität ausgeschieden. Daduch werden Heilungsprozesses unterstützt und der Körper erfährt eine Regenerierung und Verjüngung. Das Konzept wird in der Ashtanga Hridaya (Suthra Sthana: Kapitel-14: Vers 5), eine der wichtigen Abhandlungen von Ayurveda, erklärt.

DIE 5 PROZESSE DES SHODHAN CHIKITSA:

1. Niruha Basti - Einlauf
2. Vamana – therapeutisches Erbrechen
3. Virechana - Abführen
4. Nasya - Nasenölung
5. Rakta Moksha - Blutreinigung

LASSEN SIE UNS IM DETAIL SEHEN.

1. NIRUHA BASTI:- Auch bekannt als Kashaya Basthi. Als Einläufe werden hauptsächlich verschiedene Formen von Kashayas oder Kräuterabkochungen verwendet. Aber es ist nicht nur ein Einlauf. Es ist eine systemische Therapie, die ein breites Spektrum an therapeutischen Wirkungen hat. Sie hilft bei der Beseitigung des unausgeglichenen Vata-Dosha (das Bewegungsprinzip).

2. VAMANA:- Emesis-Therapie bzw. therapeutisches Erbrechen. Dies hilft bei der Beseitigung von beeinträchtigtem Kapha-Dosha. Die Person wird nach einer ordnungsgemäßen Analyse zu gegebener Zeit mit den Brechmitteln behandelt.

3. VIRECHANA:- Abführen und Darmreinigung. Dies hilft bei der Beseitigung der beeinträchtigten Pitta-Dosha. Auch hier erfolgt das Verfahren und die Auswahl der Medikamente nach gründlicher Analyse.

4. NASYA:- Nasenölung. Auch hier werden die Medikamente durch die Nase verabreicht. Dies wird in der Regel zur Beseitigung von Doshas aus der Nasennebenhöhle, dem Rachen, der Nase oder dem Kopf durchgeführt. Nasya ist bei der Behandlung verschiedener

Erkrankungen des ZNS, der Gesichtslähmung usw. wirklich wirksam.

5. RAKTA MOKSHA:-
Aderlasstherapie. Bei dieser Methode wird das verunreinigte Blut aus dem Körper herausgelassen. Es gibt zwei Arten dieser Methode, die auf dem verwendeten Instrument basieren. Die erste Kategorie umfasst Methoden, bei denen chirurgische Instrumente für den Aderlass verwendet werden. Die zweite Kategorie umfasst Verfahren, bei denen alternative Methoden für den Aderlass verwendet werden, z.B. Blutegel.

WARUM IST SHODHANA WICHTIG?

Um die Bedeutung von Shodhana Chikitsa zu erklären, gibt der Charaka Samhitha ein schönes Beispiel. Betrachten Sie einen unerwünschten Baum oder eine Pflanze. Er kann nicht zerstört werden, indem man nur seine Äste zerstört. Um ihn vollständig zu zerstören, sollte die Zerstörung an seiner Wurzel erfolgen. Dasselbe gilt auch für die Behandlung einer Krankheit. Wenn sie von der Wurzel her zerstört wird, wird die Krankheit nicht wiederkehren. Dies kann mit Hilfe von Sodhana Chikitsa erreicht werden.

WAS SIND DIE VORTEILE VON SODHANA CHIKITSA?

- Hilft, die Krankheit von den Wurzeln zu entfernen.

- Verbessert die Verdauung

- Verbesserter Metabolismus

- Hilft bei der richtigen Wirkung der verabreichten Medikamente

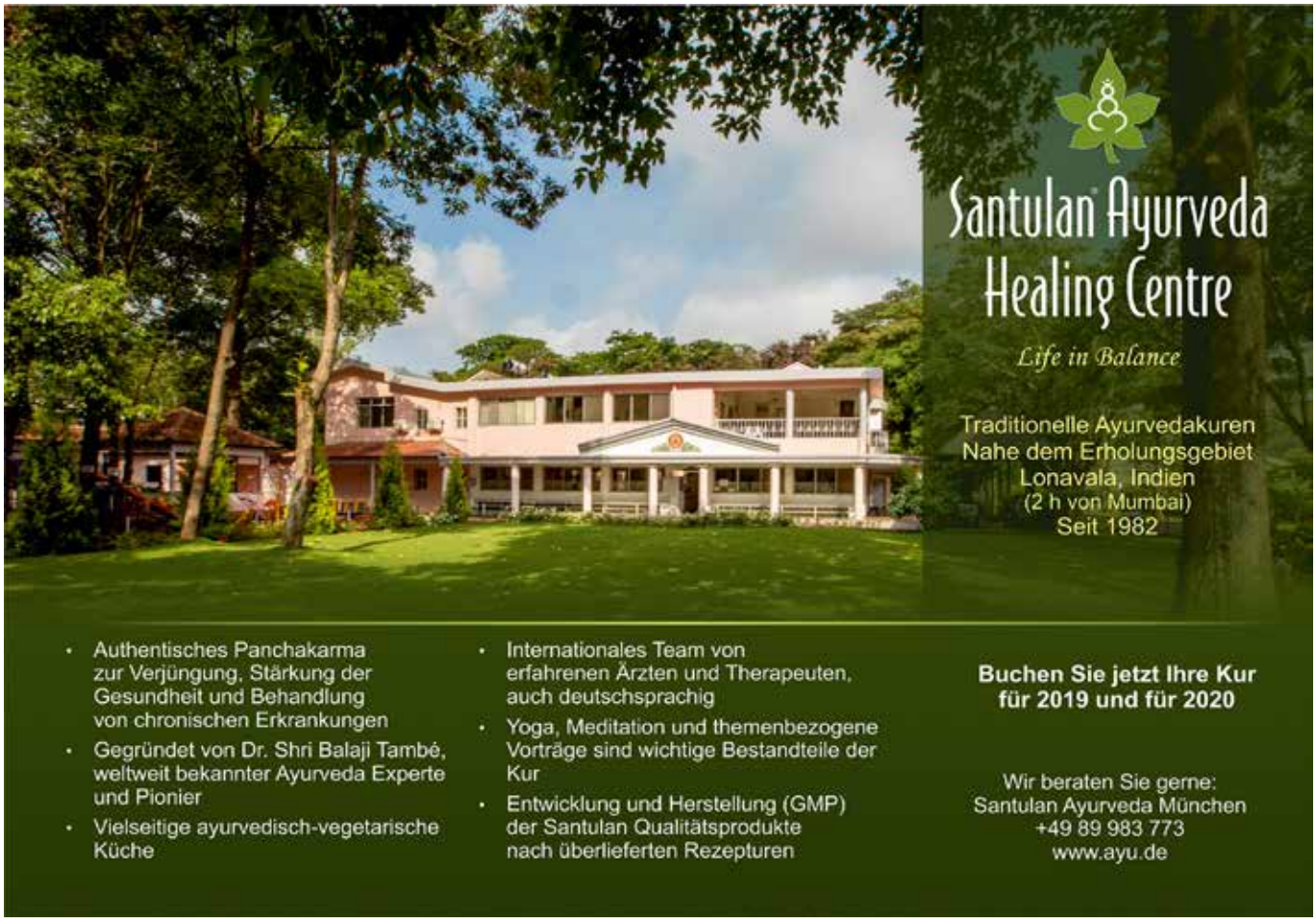
- Verbessert die Gesundheit

Welcher Prozess des Shodhana Chikitsa anzuwenden ist, wird von einem Ayurveda-Arzt nach einer sorgfältigen Untersuchung der Person gewählt.

Sie können www.wellnessloka.com besuchen, um das richtige Shodhana Chikitsa für Sie zu finden.



Von: Dr. Pansy Paul
Ayurveda-Beraterin,
www.wellnessloka.com



Gut essen und richtig Leben für gute Sehkraft und gesunde Augen

Die Augen sind Gottes größtes Geschenk. Es ermöglicht uns mit den Farben und die Schönheit der Welt zu verbinden. Laut der ayurvedischen Philosophie haben die Augen die Vorherrschaft von dem Naturelement Agni bzw. Feuer und Licht



In der heutigen mechanisierten digitalen Lebensweise sind unsere Augen zu Hause oder am Arbeitsplatz stets stark beansprucht. Der Alltag von sowohl Kinder als auch Erwachsene ist möglicherweise mehr mit der virtuellen als realen Welt verbunden. Fernseher, Computer und Mobiltelefone sind zu einem Teil unseres persönlichen und beruflichen Lebens geworden. Computer sind die leistungsfähigsten Werkzeuge und eine der größten Innovationen, die der Mensch je gemacht hat, und es ist unmöglich, sich ihrer Verwendung zu entziehen. Aber bei der Arbeit an diesen Geräten wird die Augenmuskulatur angestrengt und ab dem vierzigsten Lebensjahr nochmals schwieriger, da die Elastizität der Augenlinse generell abnimmt. Insofern ist es sehr wichtig, die Augen regelmäßig zu pflegen und sie vor Störungen zu schützen. Leider wird dafür in der heutigen Lebensweise viel zu wenig Zeit eingräumt. In diesem Artikel werden einige Änderungen der Ernährung und des Lebensstils vorgeschlagen, die dazu beitragen können, unsere Augen vor Störungen zu schützen.

ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung ist eine Grundvoraussetzung für unseren Körper. Dabei ist die Wahl der Qualität und der Quantität der Lebensmittel sehr wichtig. Jedes Lebensmittel hat Eigenschaften, die entsprechenden Wirkungen auf unseren Körper haben. Meines Erachtens liegt der Unterschied zwischen Nahrung und Medizin darin, dass die Wirkung der Medizin schnell und intensiv ist, während die Wirkung der Nahrung auf unseren Körper mild und langsam sich entfaltet. Daher ist die richthtige Wahl der Nahrungsmittel wichtig. Dieselbe Nahrung, die für manche Menschen nützlich sein kann, kann für andere schädlich sein. Dies hängt von den jeweiligen Prakriti (Konstitutionstyp) und Gesundheitszuständ ab.

Laut Ayurveda kann ein übermäßiger Gebrauch von salzigen und sauren Lebensmitteln das Feuerelement in unserem Körper und somit auch die Gesundheit unserer Augen negativ beeinflussen. Die moderne Wissenschaft kann das nicht vollständig erklären, aber wir haben einige Anhaltspunkte, die das zeigen. Jedem Geschmack wird eine spezifische Wirkung auf den Körper nachgesagt. In der ayurvedischen Lehre gibt es im Grunde sechs Geschmacksrichtungen - süß, sauer, salzig, bitter, scharf und adstringierend. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der menschliche Körper nicht nur in der Zunge, sondern auch an verschiedenen Stellen des Körpers, einschließlich der Lunge, der Bronchien, des Darms, der Spermien usw., über Geschmacksrezeptoren verfügt. Die Aufnahme von Lebensmitteln mit einem bestimmten Geschmack stimuliert die Rezeptoren für diesen Geschmack im ganzen Körper. Zum Beispiel, tikta rasa oder der bittere Geschmack wird für die meisten ayurvedischen Rezepturen verwendet, die bei Atemwegserkrankungen empfohlen werden. Es wurde mittlerweile festgestellt, dass ein bitterer Geschmack die Rezeptoren im Atmungssystem stimuliert. Daher können wir sagen, dass der vorherrschende Geschmack in der Ernährung positive und negative Auswirkungen auf die verschiedenen Systeme in unserem Körper hat.

Was die Menge der Nahrung betrifft, so ist die goldene Regel im Ayurveda, den Agni (Verdauung und Stoffwechsel) zu schützen. Im Ayurveda heißt es, dass man leicht verdauliche Nahrung zu sich nehmen und die Menge so einschränken sollte, dass der Magen nur halb voll wird. Wenn der Agni geschützt wird, ist der Körper gesund und bleibt wiederstandsfähig gegenüber Krankheiten. Für die Gesundheit der Augen ist es vorteilhaft, Trauben, Triphala (eine Kombination aus drei Früchten) und Granatapfel in dem täglichen Ernährungsplan mit aufzunehmen. Wasser aufgekocht mit getrocknetem Ingwer und Koriandersamen ist ebenfalls eine gute Ergänzung im Alltag für die Augengesundheit.





TÄGLICHE PFLEGERITUALE

▸ Waschen Sie die Augen jeden Morgen mit Wasser. Zum Waschen der Augen verwendet man am besten abgekocht- und mit gemahlenen Amla oder Triphala abgestandenes Wasser. Dafür wird einen Teelöffel getrocknetes Amla-Pulver in ein Glas heißes Wasser gegeben und zugedeckt übernacht stehen gelassen. Morgens wird das Wasser abgefiltert und zum Waschen der Augen verwenden.

▸ Wenn die Augen müde sind und Symptome aufkommen, wie verschwommenes Sehen, trockene Augen, gerötete Augen oder Augenreizungen, kann eine Augenmaske gemacht werden. Ein Wattepad in das oben erwähnte Kräuterwasser eintauchen und fünfzehn Minuten lang auf den geschlossenen Augenlidern legen. Und entspannen!

▸ In Indien wird von Vielen ein gängiges ayurvedisches Präparat namens 'Ilaneerkuzhambu' als Augentropfen verwendet. Es ist eine Rezeptur, die zur Reinigungs der Augen gedacht ist. Da dies ein Reizstoff ist, verstärkt es die Tränensekretion. Es wird empfohlen, solche Präparate etwa einmal pro Woche anzuwenden. Nach der Anwendung sollten die Augen mit kaltem Wasser oder Amla-/Triphala-Wasser gewaschen werden. Es wird auch empfohlen, alles zu vermeiden, das eine Reizung der Augen verursachen könnte.

▸ Der Ayurveda rät, sich entweder morgens oder abends zu waschen. Für den Kopf sollte man stets warmes bis etwas kühles Wasser verwenden. Heißes Wasser für die Kopfwäsche sollte auf jeden Fall vermiden werden.

▸ Das Ölen von den Fußsohlen wird sehr empfohlen, sowie auch die Kopfhaut. Für das Kopföl sind die Kräuter Amla und Bhringaraj (Eclipta alba) besonders zu empfehlen.

SCHLAFEN UND ENTSPANNEN

Da Ayurveda eine ganzheitliche Medizin ist, werden Geist und Körper nicht als zwei verschiedene „Teile“ betrachtet. Sie bilden zusammen eine ganzheitliche Einheit. Insofern ist es einleuchtend, dass um den Körper zu entspannen, muss sich auch der Geist entspannen. Ausreichender Schlaf und Meditation sind die besten Mittel, um Geist und Körper zu entspannen.

Wenn wir uns auf nahegelegene Objekte konzentrieren, werden die Muskeln unserer Augen angespannt. Um die Muskeln zu entspannen, sollte man die Augen auf weit entfernte Objekte fokussieren. "Gehen Sie nach draußen, betrachten Sie entfernte Objekte wie den Himmel und die



Sterne - schauen Sie nach oben und verlieren Sie sich in der Tiefe des Himmels. Sie werden sich frisch fühlen und Ihr Körper und Ihr Geist werden entspannt sein. Genießen Sie das Vergnügen der Meditation, der Beobachtung von Himmel und Sonne. Zu guter Letzt sollten Sie genug schlafen, um die Augen nach all den Strapazen des Tages genügend Ruhe zu gönnen. Die Bedeutung des Schlafs wird am besten durch die unten zitierten Worte betont.

„Schlaf, der die Stirne des Kummers entrunzelt, die Geburt von jedes folgenden Tages Leben ... Balsam verwundeter Gemüter, die heilsamste Erquickung der Natur und die nahrhafteste Speise im Gastmahl des Lebens.“

(Macbeth - William Shakespeare).



AYURVEDA-TAG IM PARLAMENT DER EUROPÄISCHEN UNION



Mit Verspätung aufgrund des Brexits veranstaltete die All Party Parliamentary Group (APPG) - Indian Traditional Sciences am 28. Januar 2020 im Europäischen Parlament in Brüssel ein Kolloquium zum Ayurveda-Tag 2019, das von Geoffrey Van Orden, CBE-Europaabgeordneter, und Ihrer Exzellenz, der Botschafterin Indiens in Belgien, Luxemburg und der Europäischen Union, Gaitri Issar Kumar, unterstützt wurde. Geoffrey begrüßte alle Gäste sehr herzlich und gratulierte der APPG Indian Traditional Sciences und ihrem Sekretariat Amarjeet S. Bhamra, die dieses historische Kolloquium seit seiner Gründung durch den indischen Premierminister Narendra Modi kontinuierlich im EU-Parlament abhalten. Auch Botschafterin Kumar zeigte sich beeindruckt vom Engagement Herrn Bhamras und der Gruppe britischer Parlamentarier, die sich dafür einsetzt, die wirkungsstarken Medizinsysteme von Ayurveda und Yoga im Europäischen Parlament bekannter zu machen, und sicherte ihre Unterstützung zu, den APPG-Schwerpunkt Indische Traditionelle Wissenschaften in der EU weiter auszubauen.

Amarjeet S. Bhamra sprach leidenschaftlich über die Unterstützung, die die APPG Indische Traditionelle Wissenschaften im Laufe der Jahre für die Ausrichtung von Ayurveda- und Yoga-Kolloquien erhalten hat, insbesondere von den oben genannten Ehrengästen, und bedauerte den Auszug der britischen Parlamentarier aus der EU, da sie die Aufnahme der Indischen Traditionellen Wissenschaften in die EU uneingeschränkt unterstützt haben. Er schlug die Schaffung eines Ayurveda-Kompetenzzentrums für Forschung, Bildung und praktische Anwendung in Kontinentaleuropa vor. Zusammen mit Professor Madan Thangavelu überreichte er den Ehrengästen eine Absichtserklärung zwischen der EU und Indien. Amarjeet S.

Bhamra hatte auch das Privileg,

Botschafterin Kumar und allen Mitarbeitern der indischen Botschaft in Brüssel für ihre Unterstützung und die Bereitstellung eines veganen Buffets und von Fruchtsäften für alle Delegierten zu danken.

Frau Neena Gill, Trägerin des CBE MEP - Ordens, sprach über ihre Besuche in Indien und berichtete, dass die Auswirkungen nach den Ayurveda-Behandlungen noch lange anhielten. Es ist wichtig, dass die Vorteile in ganz Europa anerkannt werden, da sie kostensparend und gesund sind, sagte sie. Die Parlamentarier Dinesh Dhamija, Leiterin der EU-Indien-Delegation, und Jo Linen sprachen ähnliche Visionen über die Vorteile des "Vorbeugen ist besser als Heilen"-Ansatzes für das Wohlbefinden an.

Dr. Tony Nader und Dr. Nagendra waren über Skype zugeschaltet und sprachen über Ayurveda als Wissenschaft des Lebens und der Unsterblichkeit, nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger Ebene und insbesondere über unsere menschliche Realität als Wert des Bewusstseins.

Gita Desai nahm aus den Vereinigten Staaten von Amerika teil und stellte einen Trailer zu ihrem neuen 5-stündigen Dokumentarfilm Ayurveda-Unveiled vor und sprach kurz über die Vorteile des Mantras jeder Tag sollte ein Ayurveda-Tag sein.

Dr. Carolyn Peters, eine Forschungsstipendiatin aus Österreich, Yannick Pots aus Belgien, Dr. Martina Ziskova aus der Tschechischen Republik, Durlabh Vasudeva aus Frankreich, Gayatri Puranik und Dr. Peter Kath aus Deutschland, Dr. Partap Singh Chauhan aus Indien sprachen über die Vorteile der Integration von Ayurveda in die nationalen Gesundheitssysteme Europas; Ragasudha Vinjamuri aus Großbritannien beeindruckte mit einem Ayurveda-Tanz.

Elizabeth Wright aus Irland, Dr. Naveen Gupta, Christel Fontaine, Sebastian Blanchard und Ilinca Dumitru-Blanchard aus Belgien, Dr. Ameya Bysani, Tamara Slijepcevic, Carla van Dijk und Maria Peters aus den Niederlanden, Marketa Lacikova und Roman Cada aus der Tschechischen Republik, Joaquim Da Costa Jorge aus Portugal, Florin Bebsel aus Rumänien, Mary Raynard aus Singapur, Dr. Maria Ramon Cueto und Dr. Vijay Carolin aus Spanien, Payal Dwivedi aus Trinidad und Tobago, Dr. Kiran Lal, Dr. Rolf Wachsmuth, Stephan Hein und Martin Rickinger aus Deutschland, Vincenzo Valenzi und Albina Pisani aus Italien, Gordon Brennan, Dr. Mauroof Athique, Dr. Venkata Joshi, Ranjula Madhani MBE, Varsha Mistry, Romany Rix, Angela Schroeder und Paul Raynard aus dem Vereinigten Königreich trugen in angemessener Weise zum Erfolg dieses Kolloquiums bei.



Geist, Körper und Seele in Einklang bringen



Unter Wellness versteht man im Allgemeinen ein gesundes Gleichgewicht von Körper Geist, und Seele, das zu einem allgemeinen Wohlbefinden führt. - Die Weltgesundheitsorganisation sagt, es sei "... ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen". Der renommierte Yogaexperte P R Krishnakumar beschreibt den Prozess, auf natürliche Weise Wohlbefinden zu erreichen, damit Stress zu reduzieren und dadurch das Krankheitsrisiko zu verringern und positive Gedanken oder Interaktionen zu gewährleisten.

Die Aufrechterhaltung eines optimalen Wohlbefindens ist absolut notwendig, um eine höhere Lebensqualität zu erreichen. Wohlbefinden ist wichtig, denn alles, was wir tun, jede Emotion, die wir fühlen, hängt davon ab, wie sehr wir uns im Zustand unseres Wohlbefindens befinden. Kurz gesagt, unser Wohlbefinden wirkt sich direkt auf unser Handeln und unsere Emotionen aus. Es ist ein ständiger Kreislauf. Daher ist es für jeden wichtig, ein optimales Wohlbefinden zu erhalten.

Es gibt verschiedene Dimensionen des Wohlbefindens, die wichtigsten sind das körperliche, das emotionale, das spirituelle und das soziale Wohlbefinden.

Körperliches Wohlbefinden

bezieht sich auf die Aufrecht erhaltung eines gesunden Körpers. Sie wird wird durch Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und die Wahrnehmung von Krankheitssymptomen erreicht. Auch die Inanspruchnahme von Hilfe, wenn diese benötigt wird, gehört dazu.

Emotionales Wohlbefinden

bezieht sich auf ein besseres Verständnis Ihrer Gefühle und Emotionen und auf einen wirksamen Umgang mit Stress bzw. Angst, hervorgerufen durch eigene Gedanken. Es ist wichtig, auf die Entwicklung der inneren Ressourcen (des Selbst) zu achten, damit Sie aus Erfahrungen lernen und daran wachsen können. Emotionales Wohlbefinden ermöglicht es Ihnen, zu akzeptieren, wie Sie sich fühlen. Sobald Sie Ihre Gefühle akzeptieren, können Sie anfangen zu verstehen, warum Sie sich so fühlen, und Sie sind in der Lage zu entscheiden, wie Sie auf diese Gefühle reagieren möchten. Emotionale Ausgeglichenheit gibt Ihnen die Kraft, Gefühle ohne Zwänge auszudrücken. Im Gegenzug werden Sie in der Lage sein, Beziehungen frei von Abhängigkeiten zu anderen aufzubauen.



Spirituelles Wohlbefinden

ermöglicht es Ihnen Werte zu entwickeln, die Ihnen helfen, Sinn und Zweck im Leben zu suchen. Spiritualität kann auf viele Arten dargestellt werden, z.B. durch Entspannung oder Religion. Spirituelle Gesundheit beinhaltet das Wissen um die Ressourcen zur Bewältigung von Alltagsproblemen, wie man diese Ressourcen einsetzt und es bedeutet in der Regel auch eine Suche nach dem Sinn des Lebens.

Soziales Wohlbefinden

hilft Ihnen, Ihrer soziale Rollen effektiv im Einklang mit sich selbst auszufüllen und ein unterstützendes Netzwerk zu knüpfen. Diese Dimension des Wohlbefindens ermöglicht es Ihnen, nicht nur erfüllte Beziehungen zu Gleichaltrigen, sondern auch zu Partnern, Eltern, Kindern usw. zu entwickeln.

YOGA UND WELLNESS

Schauen wir uns nun an, wie Yoga helfen kann, die Balance in all diesen Bereichen zu erhalten. Nach Ansicht der Experten sieht Yoga das Leben als Abfolge von Geburt, Wachstum, Jugend, Verfall und Tod in einem immerwährenden Zyklus. In



den frühen Lebensphasen ist die Zellverjüngungsrate höher als das Zellsterben. Mit zunehmendem Alter beginnt der körperliche Verfall. Aus diesem Grund haben die alten Weisen ein durchdachtes System entwickelt, um den Zerfallsprozess zu verzögern und die körperlichen und geistigen Fähigkeiten stark zu halten. Dies ist das System des Yoga, ein Leben in Selbstdisziplin, das auf einfachem Leben und höherem Denken basiert und fünf einfache Prinzipien beinhaltet:

1. **Richtige Atmung**
2. **Richtige Ernährung**
3. **Richtige Übung**
4. **Richtige Entspannung**
6. **Positive Gedanken & Meditation**

RICHTIGE ATMUNG:

Die meisten Menschen wissen nicht um die richtige Atmung und nutzen nur einen Bruchteil ihrer möglichen Lungenkapazität. Sie atmen flach, wobei sich ihr Brustkorb kaum ausdehnt und ihre Schultern gewölbt sind, und leiden unter Sauerstoffmangel. Es gibt drei grundlegende Arten der Atmung: die Klauenatmung, die Interkostalatmung und die Bauchatmung. Die Bauchatmung ist die beste, da sie die maximale Kapazität der Lunge ausnutzt. Die Atmung ist langsam und tief, wenn das Zwerchfell richtig eingesetzt wird. Die gesamte, volle yogische Atmung kombiniert alle drei Arten, beginnend mit einer tiefen, langsamen Bauchatmung, im weiteren der Einatmung durch die Zwischenkostalen und schließlich der Atmung in die Klavikularbereiche bis zum oberen Ende der Lunge. Der Unterleib sollte sich beim Einatmen nach außen ausdehnen und beim Ausatmen zusammenziehen.

Die bei den verschiedenen Pranayama-Techniken verwendeten Methoden beginnen daher mit der Kontrolle der Lungen, durch die das Prana (Lebensenergie) gesteuert wird. Wenn das Prana gut gelenkt wird, kommen alle unerwünschten Erscheinungsformen des Pranas, die sich im physischen Körper zeigen, langsam unter Kontrolle. So kommen wir in einen Zustand des Wohlbefindens.

RICHTIGE ERNÄHRUNG:

Die yogische Ernährung besteht aus reinen, einfachen, natürlichen Nahrungsmitteln, die leicht verdaulich sind und die Gesundheit fördern. Der Verzehr von unverarbeiteten, natürlichen Nahrungsmitteln, die in fruchtbaren Böden angebaut werden, frei von Chemikalien und Pestiziden sind und auch nicht genetisch verändert wurden, trägt dazu bei, den Nährstoffbedarf des Körpers besser zu erfüllen. Verarbeitung und Überkochen zerstört den Nährwert der Lebensmittel. Lebensmittel, die direkt von der Sonne genährt werden, haben die größten lebensfördernden Eigenschaften. Wir sollten begreifen, dass der Zweck des Essens darin besteht, unser Wesen mit Lebenskraft oder Prana, der Lebensenergie, zu versorgen. Deshalb sollten Nahrungsmittel gemieden werden, die übermäßig anregend sind, da sie eine unterschwellige Wirkung auf den Geist/ Emotions- und Energiekörper haben. Bevorzugen Sie dagegen solche Nahrungsmittel, die den

Geist ruhig und den Intellekt klar machen. Die yogische Ernährung wird Ihnen auf diese Weise helfen, einen hohes Gesundheitsniveau, einen scharfen Intellekt und einen ruhigen Geist zu erreichen.

Richtige Bewegung: Es gibt verschiedene Übungsformen, um körperliche Kraft zu entwickeln. Wie im Fall des Yoga können körperlichen Übungen als "Asanas" ausgeführt werden. Nach Maharishi Patanjali bedeutet Asana "sthira sukham asanam" im Sinne von „ausdauernde Haltung“. Da Yoga den Körper als Träger der Seele auf seiner Reise betrachtet, sind Asanas dazu bestimmt, nicht nur den Körper zu entwickeln, sondern auch die mentalen und spirituellen Fähigkeiten zu erweitern. Gesundheit ist demnach ein Zustand, in dem alle Organe insbesondere durch die Kontrolle des Geistes und nicht nur die Entwicklung der Muskeln richtig funktionieren. Überanstrengung produziert große Mengen an Milchsäure in den Muskelfasern und führt zu Ermüdung. Yoga-Asanas werden langsam ausgeführt und für eine gewisse Zeit innerhalb der Komfort-Grenzen gehalten. Der Schwerpunkt liegt auf der Gesundheit der Wirbelsäule, ihrer Stärke und Flexibilität. Die Wirbelsäule beherbergt alle wichtigen Nervensysteme. Sich mittels Yoga-Asanas auf gesunde Weise um seine Wirbelsäule zu kümmern sorgt also für wichtige Nervenimpulse, eine bessere Durchblutung und die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff des ganzen Körpers. Asanas wirken auf die inneren Organe und halten sie gesund. Langsam und bewusst mit tiefer Atmung ausgeführt, gehen die Asanas weit über den körperlichen Nutzen hinaus und stärken die geistigen Fähigkeiten, wodurch ein Gleichgewicht im Körper-Geist geschaffen wird.

Richtige Entspannung: Wenn Körper und Geist überlastet sind, nimmt ihre natürliche Leistungsfähigkeit ab. Das moderne Leben macht es den Menschen schwer, sich zu entspannen. Ruhe und Entspannung ist die Art der Natur, sich wieder aufzuladen, doch leider haben viele von uns dies vergessen. Es kommt oft vor, dass die vom Körper produzierte Energie durch schlechte Laune, Ärger, Verletzungen oder Stress verbraucht wird. Der Wechsel von Ausbruch und Verdrängung heftigen Gefühlen wird oftmals zu einer Gewohnheit, die nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist katastrophal ist. Techniken wie Shavasana (Ruhehaltung, Leichen-Haltung) oder Yoga Nidra helfen, all diese Probleme zu überwinden und machen Sie völlig entspannt. Während der vollständigen Entspannung wird am wenigsten Energie verbraucht, und es wird nur noch die geringste Kraft zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen benötigt. Der restliche Teil wird gespeichert und aufgespart.

Positive Gedanken & Meditation: Positives Denken ist eine geistige und emotionale Einstellung, die sich auf die positiven Seiten des Lebens konzentriert und positive Ergebnisse erwartet. Eine positive Person erwartet Glück, Gesundheit und Erfolg und glaubt, dass sie jedes Hindernis und jede Schwierigkeit überwinden kann.

Negatives Denken ist ein Denkprozess, bei dem die Menschen dazu neigen stets das Schlimmste erwarten oder aber ihre Erwartungen verringern.

Praktizieren Sie die folgenden Übungen und Vorschläge, um Ihre Gedanken auf der positiven zu stimmen:

- Verwenden Sie nur positive Worte, während Sie sprechen. ...



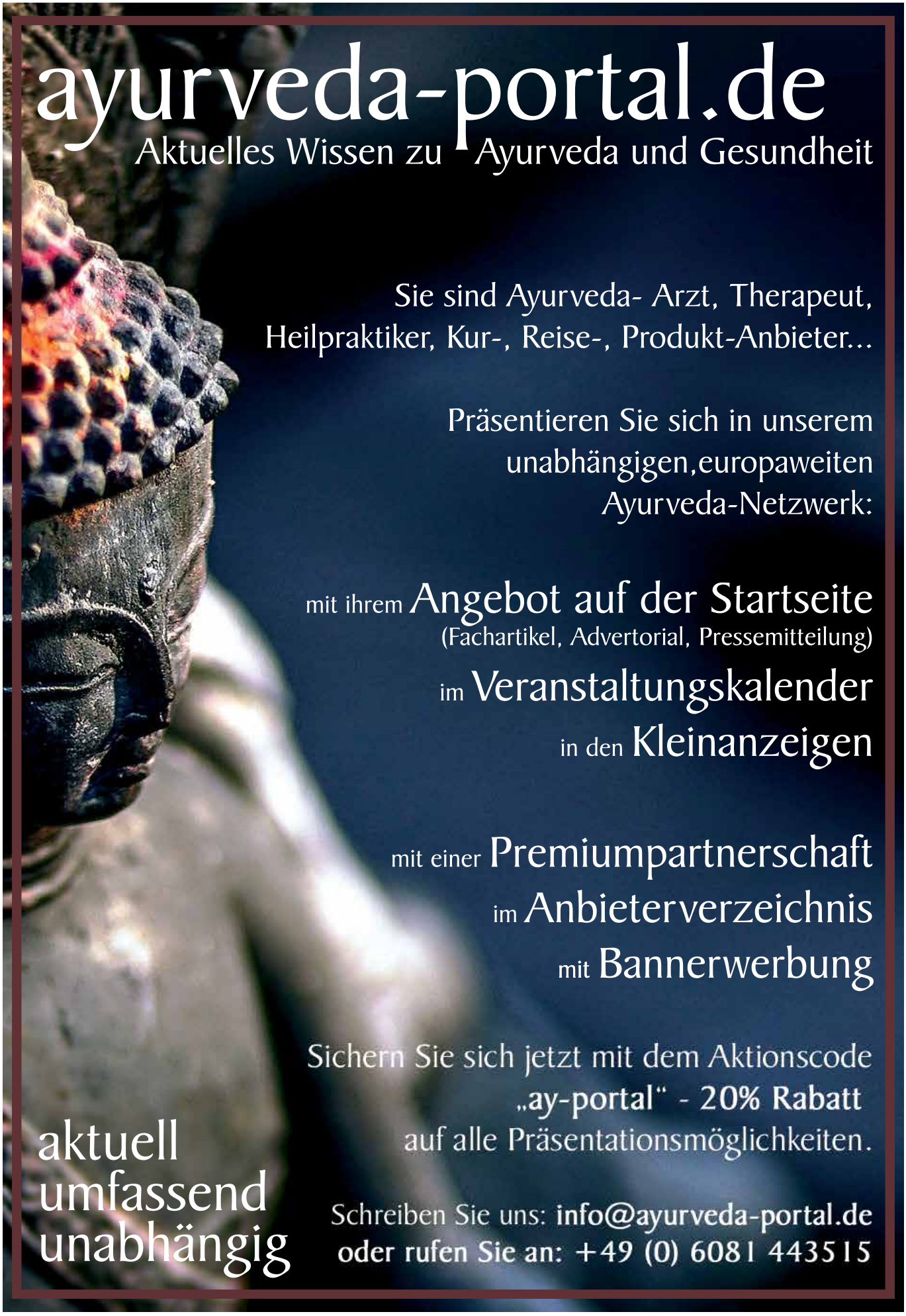
- Schieben Sie alle Gefühle, die nicht positiv sind, beiseite. ...
- Verwenden Sie Worte, die Stärke und Erfolg hervorrufen. ...
- Üben Sie positive Affirmation. ...
- Lenken Sie Ihre Gedanken effektiv. ...
- Glauben Sie, dass Sie Erfolg haben werden. ...
- Analysieren Sie, was schief gelaufen ist. ...

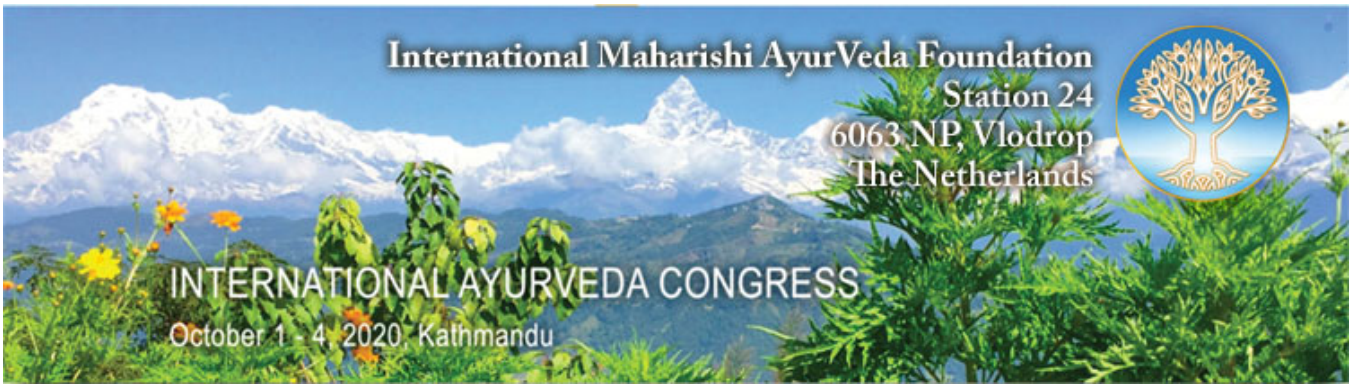
Meditation verschafft Ihnen tiefe Ruhe. Meditation ist eine Methode, bei der der Praktizierende einfach nur dasitzt und dem Geist erlaubt, sich aufzulösen. Auf der körperlichen Ebene hilft Meditation, den anabolischen Wachstumsprozess zu verlängern und den Zerfallsprozess zu verringern. Die Ruhe in der Meditation ist tiefer als der tiefste Schlaf. Wenn der Geist frei von Aufregung wird, ruhig, gelassen und in Frieden ist, dann geschieht die Meditation. Es gibt verschiedene Methoden zu meditieren. Allerdings wird man sich durch regelmäßige Meditationspraxis in den täglichen Aktivitäten bewusster und verbessert wirksam die Entscheidungsfähigkeit. So können die Gedanken zu einer positiven Einstellung reguliert und kontrolliert werden. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass positive Gedanken positive Ergebnisse bringen. Da die Meditation einen anhaltend positiven Geisteszustand bewirkt, verjüngt sie den Körper, verzögert den Verfall und erhält das optimale Wohlbefinden.

P R Krishnakumar

email: kriisyoga@gmail.com




ayurveda-portal.de
Aktuelles Wissen zu Ayurveda und Gesundheit
Sie sind Ayurveda- Arzt, Therapeut,
Heilpraktiker, Kur-, Reise-, Produkt-Anbieter...
Präsentieren Sie sich in unserem
unabhängigen,europaweiten
Ayurveda-Netzwerk:
mit ihrem Angebot auf der Startseite
(Fachartikel, Advertorial, Pressemitteilung)
im Veranstaltungskalender
in den Kleinanzeigen
mit einer Premiumpartnerschaft
im Anbieterverzeichnis
mit Bannerwerbung
Sichern Sie sich jetzt mit dem Aktionscode
„ay-portal“ - 20% Rabatt
auf alle Präsentationsmöglichkeiten.
aktuell
umfassend
unabhängig
Schreiben Sie uns: info@ayurveda-portal.de
oder rufen Sie an: +49 (0) 6081 443515



International Ayurveda Congress, Kathmandu

Road Map for Globalisation of Ayurveda

1–4 October 2020, Kathmandu, Nepal

Liebe Freunde des Ayurveda,

Sehr geehrte Damen und Herren,

der *All India Ayurvedic Congress* in Neu-Delhi, die *International Academy of Ayurved* in Pune sowie die *International Maharishi AyurVeda Foundation* in den Niederlanden, unterstützt von dem lokalen Gastgeber *Maharishi Vedic Foundation Nepal*, laden Sie zum 6. *Internationalen Ayurveda Kongress* ein. Dieser Kongress findet vom
1. bis 4. Oktober 2020 erstmals in Kathmandu, Nepal statt.

Der Kongress wird ein Forum für international führende Experten und Fachleute sein, die am Ayurveda interessiert sind und ihr Wissen vertiefen möchten.

Nehmen Sie an Workshops zu medizinischen, pflanzlichen und pharmazeutischen Aspekten und Grundprinzipien des Ayurveda teil. Diskutieren Sie Themen, die im Zusammenhang mit idealer Gesundheit, der Vorbeugung chronischer Störungen und natürlichen Ansätzen zur Umkehrung des Alterns stehen.

Besonderes Augenmerk wird auf den Gedankenaustausch gelegt, wie die Akzeptanz und Anwendung ayurvedischer Methoden weltweit gesteigert werden kann. Das übergeordnete Ziel ist dabei einen Plan für die Globalisierung des Ayurveda in folgenden 4 Bereichen zu formulieren:

- Aufbau einer Ayurveda-Ausbildung von höchster Qualität für Ärzte sowie Information der Öffentlichkeit in jedem Land in diesem Bereich.
- Anleitung zur Praxis verschiedener präventiver Ansätze im Ayurveda und damit zum Erkennen und Korrigieren physiologischer Ungleichgewichte im Frühstadium.
- Förderung der wissenschaftlichen Forschung im Bereich Ayurveda, um präventive und kurative Vorteile im Gesundheitswesen aufzuzeigen und um seine weltweite Anerkennung zu fördern.
- Gewährleistung der weltweiten Verfügbarkeit authentischer Ayurvedaprodukte durch Überwindung behördlicher Hürden sowie Einführung von Verfahren, um deren Sicherheit und Reinheit zu garantieren.

Tagungsort

Der Kongress findet im exklusiven Fünf-Sterne-Hotel Crowne Plaza Soaltee statt. Diese Unterkunft verfügt über vier gehobene Restaurants mit unterschiedlicher Küche, ein Fitnessstudio, ein Spa mit Sauna und Dampfbad, einen Pool, Tennisplätze, Lounges und Businesscenter. Genießen Sie den Komfort des

Hotels mit anderen renommierten Ayurveda-Experten, die zusammenkommen, um über die Zukunft des Ayurveda und seine Rolle im Vergleich zu neuen fortschrittlichen Technologien zu diskutieren.





Nepal ist die Heimat des Himalaya und reich an alten vedischen Traditionen und Wundern. Darunter befindet sich der größte vedische Tempel der Welt, Pashupatinath, im Osten des Kathmandutals. Von dieser antiken Stadt aus haben Sie einen atemberaubenden Blick auf die Gipfel des Himalaja.

Nepal blickt auf eine jahrhundertealte Geschichte des Ayurveda zurück, er gilt bis heute als zentraler Bestandteil seiner Kultur und Routine. Seltene ayurvedische Medikamente und Kräuter wachsen natürlich in Tälern des Himalaja.

Wir erwarten, dass diese Konferenz eine einzigartige und besondere Gelegenheit sein wird und sich großer Nachfrage erfreuen wird. Daher melden Sie sich rechtzeitig an, um Frühbucherpreise zu erhalten und sich Ihren Platz für die IAVC Nepal 2020 zu sichern.

Call for Papers

Wissenschaftler sind eingeladen, ihre Arbeiten auf dieser angesehenen internationalen Plattform vorzustellen. Bitte tragen Sie den Titel und die Zusammenfassung Ihrer Rede unter folgendem Link ein:
https://InternationalAyurvedaCongress.com/Nepal-2020/call-for-papers

Laden Sie bitte dabei auch die folgenden 3 Dateien hoch:
- die vollständige wissenschaftliche Arbeit als PowerPoint-Präsentation,
- eine Kurzvita
- ein Poträt-Foto.

Für weitere Details und Ihre Anmeldung besuchen Sie:
https://InternationalAyurvedaCongress.com/Nepal-2020

Dr. Girish Momaya, Dr. Walter Mölk und Lothar Pirc
Direktoren, IMAVF – International Maharishi AyurVeda Foundation, Niederlande

Vorbeugen. Behandeln. Heilen.



Stellen Sie Ihre Gesundheit schnellstens wieder her! // Ein Reset für Ihre Gesundheit

Wir heissen Sie willkommen auf unsere 30 Hektar große Bio-Farm, um das natürliche Gleichgewicht Ihres Körpers wiederherzustellen. Das wird Ihnen helfen, die Verschlimmerung von Krankheiten zu verhindern, körperliche Zustände, die durch Alterung und Stress verursacht werden entgegen zu wirken und ganzheitliche Gesundheit zu erlangen. SOUKYA, Dr. Mathai's International Holistic Health Centre inBangalore, ist ein medizinisches Institut, in dem alle Arten von Krankheiten mit hoher Effektivitätbehandelt werden. Dieses Heilungszentrum, das erste seiner Art, praktiziert einen integrativen Behandlungsansatz, der das Beste aus alten und modernen Heilungswissenschaften kombiniert.

Die ästhetisch gestaltete Einrichtung befindet sich in einer ruhigen Umgebung, mit biologischem Gemüse- und Kräutergartenn. Dieses Umfeld bildet einen großartigen Ort für Achtsamkeit und Selbstbeobachtung.

Lassen Sie uns Ihnen auf Ihrer Suche nach Wohlbefinden helfen

Dr. Mathai's einzigartiges Protokoll bietet für jeden Patienten individuelle Behandlungen, Zeitpläne, zubereitete Medikamente und Öle – in einer Kombination aus Ayurveda, Homöopathie, Naturheilkunde, Yoga und anderen ergänzenden Therapien. Dieses Vorgehen stellt die Gesundheit durch Verjüngung, Entgiftung, Entwöhnung- und Stressprogramme, sowie durch frühzeitige Interventionen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes wieder her. Zudem soll die Gesundheit durch eine prädiktive Diagnose positiv unterstützt werden.



Das sind mitunter die Gründe, warum Menschen aus über 100 Nationen nach SOUKYA kommen. Aus Königsfamilien und Stars aus Hollywood –kommen nach Soukya und geniessen bei uns ganzheitliche Heilung und erleben in einem Zuhause fern von zu Hause Ruhe und Seelenfrieden. Zuhause

Unsere Forschungsergebnisse haben bewiesen, dass eine 10-tägige Behandlung Entzündungswerte und Gerinnungswerte verringert und die Durchblutung und Widerstandsfähigkeitverbessert.

SOUKYA, Whitefield, Bengaluru
Ph: +91 80 2801 7000-08
Mob: +91 9845374400
Email: info@soukya.com
www.soukya.com

„Die Nummer 1 der Welt – Heilung für den Geist."
- Der Telegraph

„Sie nehmen ihren Platz im globalen Heilungskreislauf nicht auf die leichte Schulter."
- Conde Nast Traveller, Großbritannien

SOUKYA®



SOMATHEERAM
AYURVEDIC HEALTH RESORT

10 TIMES AWARDED AS „THE BEST AYURVEDIC CENTRE"

Somatheeram liegt am atemberaubenden Malabar-Strand in Kerala, Indien.
Unser deutsch-indisches Management steht für Qualität und Authentizität im Ayurveda.
Bereits 10-mal wurde Somatheeram als „Best Ayurvedic Centre" in Kerala ausgezeichnet.
Das Ärzte-Team besteht aus renommierten Ayurveda-Spezialisten und ist seit mehr als 30 Jahren auf Prävention und die Behandlung westlicher Krankheitsbilder spezialisiert. Mit unseren speziellen Kur-Paketen können Sie Ihr Wohlbefinden steigern, oder konkrete gesundheitliche Probleme wie Rückenschmerzen, Stress-Symptome oder Übergewicht angehen.

Ayurveda-Kuren:
Kur No. 01: Rejuvenation Package - Erholen und Kraft tanken
Kur No. 02: Body Purification Package - Detox (Panchakarma)
Kur No. 03: Stress Management Package - Stress abbauen
Kur No. 04: Slimming Package - Gewicht reduzieren
Kur No. 05: Body Immunisation Package - Das Immunsystem stärken
Kur No. 06: Beauty Care Package - Schutz und Schönheit für Ihre Haut

Yoga & Meditation:
Tägliche Yoga-Sessions für Anfänger und Fortgeschrittene

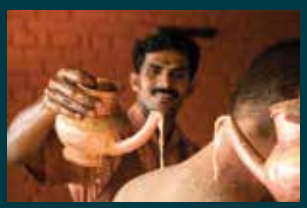
Kulinarik: Ayurvedisch, Vegetarisch

Ausflüge: Backwaters und Kulturdenkmäler entdecken

Preis: 14-tägige Ayurveda-Kur ab: 1136,80 Euro p. P. im DZ im Sommerangebot (zzgl. Flug).*








Somatheeram Ayurvedic Health Resort, Tel.: 02173 993 88 50, Email: europe@somatheeram.org

WWW.SOMATHEERAM.ORG

* Siehe AGB: www.somatheeram.org

KERGER/2006/18439

