€ 5.50

Magazin Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens



Reisen
nach der Pandemie

Ayurveda für
das globale Gesundheitswesen

Yoga als Weg zu
körperlicher und mentaler Gesundheit

Schönheit-
ist ein großes Geschäft weltweit

AN FM MEDIA PUBLICATION
ayurvedamagazine.org

ITB BERLIN
THE WORLD'S LEADING TRAVEL TRADE SHOW







ayurtheeram
The Complete Ayurveda
ISO 9001:2008 Certified Company
NABH Accredited Ayurveda Hospital

Ayurtheeram, eine Abteilung des Isola Di Cocco Ayurvedic Beach Resort, liegt ästhetisch am Ufer des Flusses Poovar. Mit Blick auf die unberührten Backwaters von God's own Kerala, mit dem majestätischen Arabischen Meer direkt vor den Spuren des Resorts. Weitläufige Gärten mit malerischer Landschaftsgestaltung und gut gestalteter Reihe von Steinwegen im Resort und Pools am Meer. In Anlehnung an die traditionelle Kerala-Architektur bieten die Villen und Suiten atemberaubende Rundumblicke. Ayurtheeram bietet Vier-Sterne-Einrichtungen mit allem Komfort und Luxus.

Mit der NABH-Akkreditierung hat sich das Resort weiterentwickelt und hohe Qualitäts- und Betriebsverfahrensstandards etabliert. Geführt von einem Team erfahrener und versierter Ärzte, um unter dem Dach moderner Gastfreundschaft und Dienstleistungen auf organisierte Weise geeignete Behandlungen und Therapien zu diagnostizieren und bereitzustellen.

- **Yoga-Sitzungen morgens und abends**
- **Bahnhof: 30 km**
- **Flughafen: 35 km**

Poovar P.O,
Trivandrum- 695 525
0471 2210008, 0471 2210918,
9567770005, +91 9567776665
Email: info@isola.in

www.isola.in | www.ayurtheeram.co.in
www.isoladicocco.com | Info@ayurtheeram.co.in

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE
NABH
ACCREDITED AYURVEDA HOSPITAL



AMAL
TAMARA



Begeben Sie sich auf eine ayurvedische Reise fürs Leben

REGISTRIERTES AYURVEDA-KRANKENHAUS

Ein Ort der Heilung von innen heraus
In den atemberaubenden Backwaters von Alleppey, Kerala.

Amal Tamara bietet ein einzigartiges Erlebnis, basierend auf der mehr als tausend Jahre alten Weisheit des Ayurveda. Wir sind bestrebt, Sie zu befähigen, sich auf eine lebenslange Reise zu einem besseren Leben und einer ganzheitlichen Gesundheit zu begeben. Unser engagiertes Team aus medizinischen und kulinarischen Experten bringt jahrzehntelange Erfahrung im Ayurveda mit; Wir versprechen, Ihnen bei der Heilung zu helfen, indem wir personalisierte Programme entwickeln, die Ihren einzigartigen Körper ansprechen Verfassimg, Ziele und Bedürfnisse.



Wir nehmen Ihre Reise in unsere Hände, vor, während und nach Ihrer Erfahrung bei uns.



Ayurvedische Therapien / Kurküche / Yoga und Meditation / Kulturerlebnisse



Amal Tamara, ein Teil von Tamara Leisure Experiences Pvt. Ltd I Ward 4. Pallimukku Kayaltheeram Road, Ponnad PO, Mannancherry, Alappuzha, Kerala, PLZ: 688538 I Reservierung: +91 0477 2250300
Ayurveda Zentrala: +91 0477 2250300 I reservations@amaltamara.com I www.amaltamara.com

Folgen Sie uns auf :

Ausgabe 19/1 Jan-März 2023 € 5.50

Ayurveda
Die Wissenschaft des Lebens

KERGER/2006/18439

Herausgeber und
Chefredakteur Hauptschriftleiter
Benny Thomas

Gruppeneditor
C Gouridasan Nair

Redaktioneller Berater
Dr. Madan Thangavelu (Cambridge University)

Koordination deutsche Ausgabe
Rosemarie Kelle
Ayurveda Consulting
Email: vita.veda@t-online.de

Formgebung und Entwurf
Lal Joseph

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	:	**Rosemarie Kelle,** Ph: +49 171 534 6818
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	:	**Manjabika Nambiar**, Mob: +91 9677118659
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	:	**Titus C Varghese**, Mob: +91 6238326606

Für einen gesunden Urlaub

In der heutigen Zeit, in der ein großer Krieg die Welt in Atem hält, in der die Covid 19-Pandemie viele dunkle Stunden verursacht hat, sind Gesundheit und Wohlstand die große Sorge der Menschen.

Oder anders gesagt, die öffentliche Diskussion dreht sich jetzt darum, wie eine gobale Gesundheit und Wohlstand geschafffen werden kann.

Wir sind gerade aus den Tiefen zurückgekehrt, in die uns die Covid-19-Pandemie gebracht hat.

Nationale Regierungen und globale Kollektive arbeiten jetzt mit Hochdruck daran, die globale Wirtschaft wieder gesunden zu lassen. Parallel dazu arbeiten Wissenschaftler und medizinische Experten daran, die Bevölkerungen in den entlegensten Winkeln der Welt für Gesundung und Wohlbefinden zu sorgen. Die Zeichen der Erholung sind sichtbar und die Menschen, die während der Pandemie in ihren Häusern, Dörfern, Städten, Staaten und Nationen eingeschlossen waren, packen jetzt ihre Koffer und reisen mit dem erstmöglichen Flug zu ihren lang ersehnten Zielen. Für die Jugend ist es eine Reise um der Reise willen. Aber für die älteren sind solche Reisen mehr als nur ein sinnliches Vergnügen. Für viele von ihnen geht es darum, nach der Pandemie ihre physische Gesundheit wiederherzustellen.

Dort präsentiert sich Kerala, der Wohnsitz des antiken Heilsystems der Ayurveda im Süden Indiens, als gesunde Option. Kerala gehört zu den wenigen Regionen des Landes, in denen Ayurveda in seiner reinen Essenz noch immer praktiziert wird. Kerala ist ein Schatz voller Reichtümer mit seiner erstaunlich vielfältigen Flora, dem hellen aber freundlichen Sonnenlicht, dem verzaubernden Grün, den langen Stränden, den Ritualen, den traditionellen Kunstformen und natürlich Ayurveda. Unser Titelthema dieser Ausgabe beschäftigt sich damit, wie Menschen, deren Gesundheit durch Covid-19 zerstört oder beeinträchtigt wurde, ihren Urlaub nutzen können, um ihren Körper zu heilen und ihrem Geist Ruhe und Gelassenheit zurückzugeben. Die Rasayana-Verjüngungs-Therapie, ist eine der Kernompetenzen des Ayurveda,.

Diese hat die einzigartige Fähigkeit, Langlebigkeit zu fördern, jugendliche Kraft zu bewahren, eine optimale Körperstärke zu gewährleisten als auch die Sinne zu beruhigen. Jeder Besucher Keralas wird bei der Auswahl von Zentren für ayurvedische Behandlungen und Rejuvenationstherapien verwöhnt.

Wir haben viele Artikel zu verschiedenen Themen, die von Koriphäen in den Bereichen Ayurveda und Yogapraxis in Kerala und darüber hinaus verfasst wurden. Regelmäßige Kolumnen von der prominenten indischen Hautpflegeexpertin Shahnaz Hussian und eine darüber, wie regelmäßige Yogapraxis Sie jung halten kann vervollständigen das Bild. Ebenso greifen wir zu “Großmutters Kräuter Hausmitteln” und vielen Neuheiten.

Viel Spaß beim Lesen!

C Gouridasan Nair

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

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

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

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

Contents



06 Reisen nach der Pandemie

12 Ayurveda für das globale Gesundheitswesen

16 Ayurveda,ein Wellness-Versprechen

18 Rasayana- Ayurvedische Verjüngungstherapie

20 Eine Reise zur traditionellen Ayurveda- Kur in Indien

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

26 Störungen im Darm?

28 Yoga als Weg zu körperlicher und mentaler Gesundheit

32 Yoga für ein gesundes langes Leben

36 Schönheit - ist ein großes Geschäft weltweit

38 Ayurveda -hilft bei der Heilung von Diabetes

42 AYURVEDA erfolgreich in der Behandlung von PARKINSON

46 Ayurveda zur Gewichtskontrolle

51 Ayurveda in der modernen Hautpflege

54 Die Herausforderungen der Validierung von Ayurveda

58 Ayurveda “Tourismus” Der Weg nach vorne

60 Pancha kashya: Fünf flüssige Extrakte Pancha bedeutet fünf/Kashaya = medizinische Dekokte oder Abkochungen













Reisen nach der Pandemie

KERALA erwartet dich zum ENTSPANNEN, VERJÜNGEN, NEUSTART

In der Welt nach der Pandemie gibt es keinen besseren Ort zum Entspannen, Regenerieren und Neustart als Kerala, der Heimat des authentischen Ayurveda und einem immergrünen kleinen Land mit wunderbar vielfältigen Möglichkeiten zur spirituellen und körperlichen Verjüngung und Heilung.

Ein gesunder Urlaub ist für viele ein Widerspruch in sich. Im Urlaub geht es für die meisten um verlorenen Schlaf, Rennen gegen die Zeit und Genuss. Ein junger Körper würde solche gehetzten, oft langen Strecken, Reisen und Essen ertragen, aber nicht der ältere, für den das Leben auf der langsamen Spur ist. Sie müssen sich vor hektischen Reiseplänen und ungewohnten Lebensmitteln schützen, die Beschwerden auslösen oder verschlimmern.

In der Welt nach Covid hat es einen plötzlichen Anstieg des globalen Reisens gegeben. Die Wahrheit ist, dass ein Großteil dieser Reisen um des Reisens willen oder bestenfalls auf der Suche nach Erfahrungen sind, die in den zwei Jahren der Pandemie in Träumen geblieben sind. Aber in diesen Zeiten finden die Reisen vor dem Hintergrund der Covid-19-Pandemie statt, deren langfristige Auswirkungen sich noch entfalten.

Fast ein Jahr, nachdem die Pandemiekurve stark gefallen ist, verbleibt das Post-Covid-Syndrom bei einem großen Teil der Menschheit. Die medizinische Gemeinschaft muss sich noch mit der Bandbreite der gesundheitlichen Herausforderungen befassen, die Covid-19 hervorgebracht hat.



Entspannen

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

Entspannen Sie im Paradies
KERALA
God's own country

Ayurveda
& Health Tourism

Aber die bisherigen Beweise lassen darauf schließen, dass die Pandemie langfristige respiratorische, vaskuläre, kardiologische, muskuloskelettale und neurologische Spuren hinterlassen hat.

Die Behandlung der Erkrankung nach COVID-19 stellt für Gesundheitsdienstleister weiterhin eine Herausforderung dar und kann Gesundheitssysteme bedrohen, die durch die Pandemie bereits überlastet sind. Evidenz mit einem hohen oder mittleren Grad an Sicherheit stützte die Prävalenzschätzungen, die fünf Symptomen von Post-COVID-19-Erkrankungen entsprechen, nämlich Depression, Müdigkeit, Schwindel, Kurzatmigkeit und Kopfschmerzen in der Gemeinde und im Krankenhaus.

Eine neue Untersuchung, die vom Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) an der School of Medicine der University of Washington in den Vereinigten Staaten für das WHO-Regionalbüro für Europa durchgeführt wurde, hatte gezeigt, dass in den ersten beiden Jahren der Pandemie mindestens 17 Millionen Menschen in den 53 Mitgliedstaaten der Europäischen Region der WHO haben möglicherweise eine Post-COVID-19-Erkrankung erlebt, die auch als lange COVID bekannt ist.

Die harte Wahrheit ist, dass ein Großteil dieser 17 Millionen Menschen sehr lange mit diversen Symptomen von Long Covid leben muss. Die WHO-Untersuchung legt auch nahe, dass Frauen doppelt so häufig wie Männer lange COVID erleiden.

Eine wichtige Dimension dieser Symptome besteht darin, dass man sich mit diesen oder einigen der noch eindeutig festgestellten Symptome nicht bei einem Arzt oder Krankenhaus meldet. Das SARS-CoV-2)-Virus betrifft hauptsächlich das Atmungssystem, hat aber indirekte Auswirkungen auf mehrere Organsysteme, einschließlich des Bewegungsapparates, aber die Langzeitnachsorge und ihre Prävalenz werden noch untersucht.

Das bedeutet, dass es im Großen und Ganzen dem Einzelnen überlassen bleibt, seine Gesundheit in der Post-Covid-Phase zu verwalten, und das kann nur durch Änderungen des Lebensstils und eine ganzheitliche Gesundheitsversorgung im Einklang mit der Natur geschehen. Allopathie kann nicht über einen bestimmten Punkt hinausgehen, um dieser Herausforderung gerecht zu werden. Hier kommt einem ganzheitlichen Medizinsystem wie Ayurveda eine entscheidende Bedeutung zu. Was Ayurveda in einem solchen Kontext tun kann, ist die Stärkung der Immunität durch Verjüngung des Körpergewebes.

Das Ministerium für Gesundheit und Familienfürsorge, Generaldirektion für Gesundheitsdienste (EMR-Abteilung) in Indien hat ein Post-COVID-Managementprotokoll herausgegeben, das immunitätsfördernde AYUSH-Medikamente wie Ayush Kwatha, Samshamani Vati oder Guduchi-Pulver, Ashwagandha-Pulver, Aamalaki-Frucht oder



enthält Aamalaki-Pulver, Yashtimadhu-Pulver, warme Milch mit Haridra-Pulver und Gurgeln mit Kurkuma und Salz unter der Leitung eines registrierten Ayurveda-Arztes.

Die Verfahren wie Abhyanga (therapeutische Massage), Swedana (Umschläge), Mridu Virechana (milde Reinigung), Sneha und/oder Kashaya Basti (medizinischer Einlauf), Shirodhara (Auftragen einer medizinischen Flüssigkeit auf die Kopfhaut), Udvartana (Trockenmassage), Nasya (therapeutische Nasentropfenverfahren), können unter Berücksichtigung der Eignung des Patienten und in Abhängigkeit von verschiedenen symptomatischen Zuständen ebenfalls angewendet werden.

Eine Reihe klinischer Studien hat auch gezeigt, dass Yoga zur Verbesserung der Lungenfunktion wirksam ist. Es wurde vorgeschlagen, dass mehrere mechanistische Faktoren den wohltuenden Wirkungen zugrunde liegen, die bei Patienten beobachtet werden, die sich Yoga durchführen..

Es wurde auch berichtet, dass Yoga eine wirksame Intervention zur Stressbewältigung und Verbesserung der psychischen Gesundheit ist, die bei den meisten COVID-Langzeiterkrankungen beeinträchtigt ist. Daher kann Yoga als Zusatzstrategie zur Prävention und Behandlung des Post-COVID-Syndroms formuliert werden.

Kerala im Süden Indiens ist bekannt für seine lange Tradi-

tion der ayurvedischen Medizin und ein beliebtes Ziel für Menschen, die ayurvedische Behandlungen suchen.

KERALA

Die lange Geschichte der ayurvedischen Medizin, kombiniert mit ihrer natürlichen Schönheit und Gastfreundschaft, machen sie zu einem attraktiven Ziel für diejenigen, die in der Post-Covid-Ära traditionelle Heilmethoden suchen.

Dazu gehören Verjüngungstherapien, Entgiftungsprogramme und Behandlungen für bestimmte Erkrankungen wie Arthritis, Diabetes und Atemwegserkrankungen.

Die natürliche Schönheit des Staates, die ruhige Umgebung und die erfahrenen Ärzte machen es zu einem idealen Ziel für diejenigen, die traditionelle Ayurveda-Behandlungen suchen.

Wir stellen hier einige der vielen hervorragenden Ayurveda-Center vor. Hier erwartet Sie eine hervorragende authentische Behandlung:

- **Keraleeya Ayurveda Samajam, Shoranur, Palakkad.**
- **Arya Vaidya Sala, Kottakkal, Malappuram.**
- **Vaidyamadham Vaidyasala und Pflegeheim, Mezhathur, Palakkad**
- **Somatheeram Ayurvedic Health Resort, Kovalam, Trivandrum.**
- **Ayurveda-Mana, Thrissur, Kerala.**
- **Kairali Ayurveda-Heildorf, Olassery Kodumbu, Palakkad.**
- **Kalari Kovilakom, Kollengode, Palakkad.**
- **Kalari Rasayana - CGH Earth Ayurveda Hospital, South Paravur, Kollam**
- **Raha Ayurveda-Krankenhaus, Ernakulam**
- **Dr.P. Alikutty's Kottakkal Ayurveda and Modern Hospital, Kottakkal, Malappuram.**
- **Punarnava Ayurveda-Krankenhaus, Edapally, Ernakulam.**
- **Poovar Ayurveda Dorf und Krankenhaus, Poovar, Trivandrum.**
- **Duftende Natur, Munnar und Kollam**
- **Indimasi Heildorf, Vattapara, Nedumangadu**
- **Krishnendu Ayurveda-Krankenhaus, Chingoli, Alappuzha**
- **Seetharam Ayurveda Beach Resort, Nattika, Thrissur**
- **Aarogyamantra Integriertes Heilen, Manjoor South, Kottayam.**

Verjungen

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

Ayurveda
& Health Tourism

- Ayurtheeram, Isola de Cocco, Poovar, Trivandrum,
- Kadapuram, Strandresort, Nattika, Thrissur.
- Nattika Beach Ayurveda Resort, Naattika, Thrissur.
- Jeevees Ayurveda, Kalpetta, Wayanad.
- Amal Tamara, Mannanchery, Alappuzha.
- Kumarakom Lake Resort, Kumarakom, Kottayam.
- Lieblings Kerala, Leela Palace, Kovalam, Trivandrum.
- Krishna Theeram, Varkala, Trivandrum.
- Ayur Bethaniaya, Thrissur.
- Niramayam Heritage Ayurveda Krankenhaus, Thayamkulamgara, Cherpu, Thrissur.
- Ayurgreen, Edappal, Malappuram.
- Shinshiva Ayurveda Resort, Kovalam, Trivandrum.
- Dr. Franklins Ayurveda, Chowara, Trivandrum.
- Poovar Island Resort, Poovar, Trivandrum.
- Tigris Valley-Holistic Wellness Resort, Markaz Knowledge City, Kozhikode.
- Amara Ayurveda Retreat, Kovalam, Trivandrum.
- Nagarjuna Ayurveda, Kalady, Ernakulam.
- River Retreat, Shoranur, Palakkad.
- Sudarshanam Ayurvedic Eye Hospital und Panchakarma Center, Thiruvalla,
- MVR Ayurveda Medical College, Parassinikkadavu, Kannur.
- Parathuvayalil Ayurveda-Krankenhaus, Keezhillam, Perumbavoor, Ernakulam.
- Majlis Ayurvedic Health Park, Peramangalam, Thrissr.
- Nangeli Ayurveda Hospital, Kothamangalam, Ernakulam.
- Maurya Ayurveda Ortho & Neurorehabilitationszentrum, Muvattupuzha, Ernakulam.
- Sarathy Ayurveda Hospital, Muppathadam, Aluva, Ernakulam.
- Amala Ayurveda-Krankenhaus und Forschungszentrum, Thrissur.
- Sreedhareeyam Ayurvedisches Augenkrankenhaus und Forschungszentrum, Koothattukulam, Ernakulam.
- Vaidya Ayurveda-Krankenhaus, Kalady,
- Anandam, Travancore Heritage, Chowara, Kovalam, Trivandrum.

Diese Liste könnte endlos fortgesetzt werden, einfach weil es in Kerala so viele sehr gute Behandlungseinrichtungen gibt, darunter auch einige, die weniger bekannt sind. Es gibt auch individuelle Einzelpersonen, die qualitativ hochwertige Behandlungen und Therapien anbieten. Die Behandlungsprotokolle sind sehr gut und detailliert festgelegt,dass sicher jeder unfehlbar seine Möglichkeiten und Notwendigkeiten findet.

Die Üppigkeit der Kerala-Landschaafte ist ein weiteres großes Plus in des kleinen Bundesstaates. Innerhalb einer kurzen Entfernung von ein paar hundert Kilometern kann man die sonnigen palmengesäumten Strände und die kühle Anmut der Western Ghats erleben, die buchstäblich in das Arabische Meer münden. Dazwischen liegt ein Land, in dem in den letzten Jahrhunderten eine moderne Gesellschaft mit engen Verbindungen zum entwickelten Westen, seinem Lernen und einem hochentwickelten kulturellen Ethos floriert..

Kerala hat den Besucher immer mit offenen Armen empfangen und das Ergebnis davon war ein kultureller Zusammenfluss auf einem kleinen Landstreifen. So würde jeder Besucher etwas Gemeinsames mit seiner Heimatkultur finden, wenn er durch Kerala reist und mit seinen Menschen interagiert. Es könnte ein ausgesprochenes Wort, ein gespielter Rhythmus, ein gesungenes Lied oder eine Kurve oder Nische eines Gebäudes sein. Die milde Brise und die hellen Tage sind erhebend, und wenn sie mit Keralas ayurvedischer Behandlungstradition verschmolzen werden, wird eine Reise nach Kerala zu dem, was sie sein sollte – bedeutungsvoll, angenehm und zweckmäßig.





Neu Starten

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

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

Ayurveda
& Health Tourism

Ayurveda für das globale Gesundheitswesen



Dr. Madan Thangavelu
Dr. Mangang Thangavelu ist ein bekannter Genombiologe. Ph.D. in Mokulargenetik an der Universität of Cambridge. Zu seinen jüngsgen akademischen Verbindungen gehören Forschungsstipendien in der Abteilung für Onkologie, Universität von Cambridge. Krebs-Zellforschung am Medical-Research Council, Cambridge. und Leverhume Research Fel der Theorie low Laboratory Molecular Biology des Medical Research Council Cambridge. Er ist Mitglied des Mind-Matter Unification Projekt of Condensed Group am Cavendish Labroratory, Cambridge unter der Leitung von Professor Brian Josephson

Es ist zwingend notwendig, die vielen Probleme anzugehen, mit denen Ayurveda konfrontiert ist, wenn es darum geht, globale Akzeptanz zu erlangen und die Agenda „Eine Erde - Eine Gesundheit der Weltordnung“ voranzubringen.

Die weltweite Nachfrage nach Ayurveda ist in den letzten Jahren um ein Vielfaches gestiegen, aber die Herausforderungen, vor denen Ayurveda seit langem steht, um eine globale Akzeptanz zu erlangen, bleiben bestehen. Die Qualitäten, Fertigkeiten und Fähigkeiten, ein globales Publikum zu erreichen und seine Erwartungen zu erfüllen, sind noch lange nicht ausgereift und zufriedenstellend.

Fortschritt in vielen Angelegenheiten erfordert eine grundlegende Veränderung – eine Änderung der Einstellung in allen Aspekten des Ayurveda innerhalb der Ayurveda-Gemeinschaft in Indien, innerhalb der für AYUSH verantwortlichen Agenturen, bei den Dienstleistern und Herstellern von AUS-Formulierungen, eine umfassende Überarbeitung der Ayurveda- und AYUSH-Ausbildung mit eine Betonung praktischer Fähigkeiten und ein tieferes Verständnis für die Bedeutung der Grundlagen sowie ein neuer Ansatz für Herstellung und klinisches Fachwissen mit Marktwirkung.

Die meisten Vaidyas/Ärzte und Arzthelfer müssen anerkannt und entsprechend entlohnt werden. Die Korrektur, die in den Farbtönen und Schattierungen des zeitgenössischen AYUSH benötigt wird, kann leicht identifiziert werden, wenn sie gefiltert und im Licht des zeitgenössischen Verständnisses der besten biologischen



ENTSPANNEN VERJÜNGEN und NEU STARTEN



Besuche in Kerala kuratiert vom Ayurveda- und Gesundheitstourismus-Team

ENTSPANNEN
VERJÜNGEN und
NEU STARTEN

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

Attraktive Paket-und Pauschalangebote für Ihre Ayurveda-Gesundheitsreise.

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

Kontakt in Deutschland:

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

Kontakt in England:

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

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

Kontakt in Indien:

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

Media-Partner

Ayurveda & Health Tourism

MEDICAL TOURISM



Wissenschaften präsentiert wird. Der Aufbau von Kapazitäten für die Validierung von AYUSH-Ansätzen, medizinischen AUS-Formulierungen und verwandten Interventionen wie Panchakarma, Yoga und Meditation ist ein weiterer Bereich, auf den man sich konzentrieren muss.

Ayurveda ist eine sehr tiefe Wissenschaft mit immensem Potenzial und Möglichkeiten. Ein kompromissloses und tiefes Verständnis der Prinzipien und der enormen Menge an Hintergrundrecherche erfordert neben enormen finanziellen Mitteln auch Zeit und qualifizierte Arbeitskräfte.

WIE GEHT MAN VOR?

Mit Blick auf die Vergangenheit sind die Gründe für die missliche Lage und die Rückschläge des Ayurveda vielfältig: miserable Vorbereitung, ein monströser Mangel an Koordination zwischen den wichtigsten Interessengruppen und spärliche Informationen über das Ausmaß und die Vorgehensweise der Kritiker und die globalen Bedürfnisse.

Das Six-Sigma-Prinzip für die schnelle Umwandlung der Zentralräte für Ayurveda, Yoga und Naturheilkunde, Unani, Siddha und Homöopathie in Nine-Sigma-Black-Belt-Institutionen wurde mit dem zielstrebigen Ziel entwickelt, Fachleute hervorzubringen, die die axiomatischen Philosophien und Prinzipien von AYUSH erklären können. einschließlich unterstützender Systeme und Tools. Die Nine Sigma AYUSH Black Belts demonstrieren Teamführung, verstehen die Teamdynamik und weisen den Teammitgliedern Rollen und Verantwortlichkeiten zu.

2023 ist DNA-70 in Cambridge. In 70 Jahren sind das heute ikonische Watson & Crick Doppelhelix-Modell der DNA-Struktur und die axiomatisch ableitbaren eleganten DNA-Prinzipien aus Cambridge herausgewachsen, um jeden Bereich der Biologie weltweit zu durchdringen. Von Denkstilen in der Biologie bis hin zu Forschung, Bildung, Anwendung, Anerkennung, Unternehmen, Investitionen und sogar Biowaffenkrieg und anderen Betrügereien profitieren in Hülle und Fülle von diesem Wissen.

NICHTS DAVON WAR 1953 VORHERSEHBAR NICHT EINMAL DENKBAR.

Ayurveda und AYUSH-Wissenschaften basieren auf Axiomen. Axiome sind Axiome; Ihre Nulltoleranz macht sie zu Axiomen. Als Antwort auf die Frage, warum die Eleganz und der Grundsatz von Ayurveda und AYUSH die globale Gesundheitsversorgung und das Wohlbefinden nicht berührt haben, werden die



Perspektiven und die Logik von Cambridge die folgenden sein:

1. AYUSH wird sich positiv auf die Gesundheit jedes Bürgers in der ganzen Welt auswirken. Einige dieser Bestrebungen und Ziele werden vor 2047, dem 100. Jahrestag der Unabhängigkeit Indiens, erreicht.

Einer der Gründe werden die Lücken in der Theorie und klinischen Praxis der modernen Medizin sein. Ayurveda und AYUSH können fast alle diese Lücken schließen und auch Orientierung für die Zukunft geben.

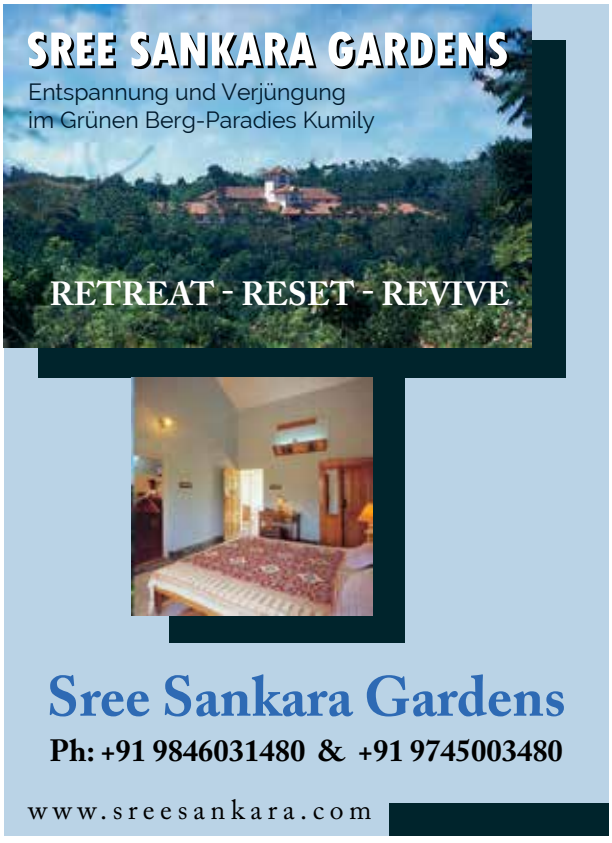
2. Roadmaps für Ayurveda sowohl national als auch international. Ein Ausgangspunkt sind dekadische oder zweidekadische Visionsdokumente mit weit gefassten Zielen. Sie werden deutliche Hinweise auf die Bedürfnisse und Wünsche für 2045, 2065, 2085, 2105 und darüber hinaus enthalten. Diese Dokumente müssen der Welt zum Studium und zur Kommentierung zur Verfügung stehen.

Bereiche könnten kreativ und demografiesensitiv sein und über die üblichen One Health, psychische Gesundheit, Krebs, Adipositas und Stoffwechselkrankheiten, chronische nicht übertragbare Krankheiten und neurodegenerative Krankheiten hinausgehen. Die Ziele könnten sogar die Internationale Klassifikation der Krankheiten der Weltgesundheitsorganisation in Frage stellen. Offene und ehrliche Überprüfungen der Fortschritte ab 2025 werden für die Selbstbeobachtung und die Förderung des öffentlichen Engagements wertvoll sein.

3. Spannungen werden aus vielen Gründen bestehen bleiben. Beispielsweise wurden ayurvedische Praktiken an lokale Bedürfnisse, Ressourcen und gesundheitliche Herausforderungen angepasst und verfeinert. Die regionsspezifischen die Abstammungslinien, die sich im Laufe der Jahrtausende auf der Grundlage der regionalen Sprache, des Klimas, des Essens und der Kultur entwickelt haben, sind ein wichtiger Reichtum, der gepflegt und weiter verfeinert und nicht verwässert werden muss.

4. Gemeinsamkeiten in den verschiedenen AYUSH-Modalitäten. Ayurveda und Yoga, Yoga und Siddha, Ayurved und Unani werden alle Wege finden, miteinander in Kontakt zu treten, wenn ihre Fähigkeiten und Ergebnisse erfasst und bewertet werden







Dr. Krishna Kumar

Gründer
Keva Ayurveda Healthcare Pvt Ltd
Bangalore, Indien
www.kevaayurveda.c



Ayurveda, ein Wellness-Versprechen

Vollkommene Gesundheit ist jener glückselige Zustand, in dem Körper, Geist, Sinne, Emotionen und Seele optimal und in perfekter Koordination miteinander funktionieren. **Dr. Krishna Kumar** erklärt, wie dieser Zustand durch das Praktizieren der ayurvedischen Prinzipien erreicht werden kann.

Ayurveda basiert auf der Überzeugung, dass Gesundheit und Wohlbefinden aus „einem Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele“ resultieren. Es ist eine Wissenschaft, die Menschen hilft, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Dies wird erreicht, indem die ayurvedischen Richtlinien befolgt werden, die sich auf tägliche und saisonale Routinen, Ernährung, Verhalten und den ausgewogenen Einsatz der Sinnesorgane und Selbstbeherrschung durch Yoga und Meditation konzentrieren. Diese mentale Stabilität wird also erreicht, indem man das Leben positiv angeht und die Ziele des Lebens mit Hilfe der verschiedenen Ayurveda-Prinzipien schätzt.

Um dieses geistige Wohlbefinden zu erreichen, muss man dem Hauptziel von Ayurveda folgen, nämlich der Förderung einer guten Gesundheit, indem man die Grundursache der Krankheit versteht und beseitigt und nicht nur die Krankheit bekämpft.



AYURVEDA-MEDIKAMENTE

Ayurveda ist eines der ältesten Heilsysteme, das natürliche Wege einsetzt, um Gesundheit und Wohlbefinden in das Leben eines Menschen zurückzubringen. Einige der Methoden des Ayurveda, um dieses Ziel zu erreichen, sind wie folgt:

Beratung: Suchen Sie Beratung und hören Sie auf zu grübeln, da Grübeln Ihrem Leben mehr schaden als nützen kann. Die gesunde Kommunikation durch Beratung mit Hilfe eines Beraters kann Sie dazu bringen, selbstständig und selbstbewusst zu werden.

Bewegung: Mit der richtigen Ernährung und Übungen wie Joggen, Radfahren usw. kann man sich sehr gut vom Stress befreien. Diese Übungen können auch die natürlichen Verjüngungsmechanismen des Körpers unterstützen – und verhelfen zu gesundem Schlaf, Entspannung und somit zum Ausgleich des Nervensystems.

Andere Heilmittel: Wenn Sie Ihren Geist von Ängsten und Stress ablenken und sich auf etwas konzentrieren, das Sie gerne tun, kann dies Ihr Leben friedlich und übersichtlich machen. Diese Aktivitäten können ein Hobby sein, mit der Familie sprechen oder sogar Musik hören. Diese Hobbys und Aktivitäten können Ihren Geist leicht entspannen.

YOGA

Ayurvedisches Yoga hilft, das Vata-, Pitta- und Kapha-Dosha des eigenen Körpers auszugleichen. Yoga ist das vedische System der spirituellen Praxis, das im Sanskrit als Sadhana bekannt ist. Die Yogatherapie (Asana) umfasst die Anpassung der Asanas oder Asana-Stile zur Behandlung bestimmter Krankheiten und zur Verbesserung der Gesundheit.



DIE VERBINDUNG VON YOGA UND AYURVEDA

Es ist bekannt, dass Yoga und Ayurveda untrennbar sind und beide zur Behandlung von Krankheiten und zur Erlangung der Gesundheit benötigt werden. Beide Behandlungen konzentrieren sich auf die körperliche und geistige Gesundheit, die erreicht werden kann durch:

Regelmäßige Praxis von Pranayama und Meditation

Verwendung von Kräutern in Lebensmitteln, Körperreinigungsverfahren und Singen von Mantras

Die Gesunderhaltung des Körpers ist entscheidend für die Erfüllung der vier Lebensziele: Dharma (Pflicht), Artha (Reichtum), Kama (Verlangen) und Moksha (Befreiung).

Yoga und Ayurveda sind also zwei wichtige Elemente, die unseren Geist und Körper gesund halten. Yoga ist auch ein grundlegender Aspekt der täglichen ayurvedischen Routine (Dinacharya).

AYURVEDA-DIÄT

Wie andere Diäten konzentriert sich die Ayurveda-Diät auf die Förderung des Gleichgewichts zwischen Geist und Körper. Eines der Hauptmerkmale einer ayurvedischen Ernährung ist die Bestimmung des Doshas. Jedes Dosha hat eine andere Qualität, wie unten erklärt:

Vata (Raum und Luft): Vatas werden oft als kreativ, energisch oder ausdrucksstark beschrieben.

Die Ernährung umfasst gekochtes Gemüse, süße Früchte, Milchprodukte, Erdnüsse, Leinsamen, Reis usw.

Pitta (Feuer und Wasser): Pittas werden oft als intelligent, fröhlich und entschlossen beschrieben.

Die Ernährung umfasst Mandeln, Nudeln, süßes oder bitteres Gemüse, Rosinen, Wassermelonen, Kokosnüsse usw.

Kapha (Erde und Wasser): Kapha werden oft als ruhig, liebevoll oder loyal beschrieben.

Die Ernährung umfasst Buttermilch, Müsli, bitteres Gemüse, Hüttenkäse usw.

Sobald Sie Ihr Dosha kennen, können Sie Ihre Ernährung und Ihre Mahlzeiten anpassen, um Energie aufzubauen und das innere Gleichgewicht in Ihrem Körper aufrechtzuerhalten.

Rasayana
Ayurvedische Verjüngungstherapie

Rasayana ist eine eigenständige Wissenschaft innerhalb des Ayurveda, eine besondere Behandlungsform, die zur Verbesserung des körperlichen, geistigen und moralischen Zustandes führen soll. Die auf einem tiefen Verständnis der Natur beruhenden Erkenntnisse des Ayurveda, die sich von unserem materialistischen Weltbild maßgeblich unterscheiden, sollte uns westliche Menschen nicht dazu verleiten, subjektiv die uns vertrauten Kriterien der Wissenschaftlichkeit als Maßstab für die Wirksamkeit dieser Therapieform anzulegen.



Michael Rohrschneider



Das Konzept des Rasayana basiert auf zwei Prinzipien, dem der Erhaltung und dem der Umwandlung von Energie. Rasaya na verlangsamt den Alterungsprozess deutlich, fuhrt zur Verjüngung und ermöglicht uns eine optimale Ausschöpfung unserer körperlichen und geistigen Ressourcen, sorgt ftir eine gute Gesundheit im Alter, optimiert die Rekonvaleszenz und ist eine probate Therapie bestimmten Krankheiten zu begegnen.

Das Wort Rasayana ist aus den Begriffen „rasa" und „avana“ zusammengesetzt. „Rasa" ist die Grundsubstanz aller Körpergewebe und kann am ehesten mir Plasma oder Lymphe verglichen werden, Es zirkuliert im gesamten Körper und ist das erste Gewebe, das aus aufgenommener Nahrung und Medikamenten entsteht. „Avana” ist die Methode, mit der „rasa“ zu allen Geweben befördert wird, um dorr biochemisch umgewandelt zu werden. Richtig angewandt verbessert Rasayana die Qualität der Gewebe, die Drüsenfunktionen, die Funktion des Gehirns,

stärkt die Verdauungskraft, die Körper- und Ahwehrkräffe und mobilisiert die Stoflwcchsclvorgänge in den Geweben.

Die beiden Grundformen

Die Voraussetzung für die Durchführung von Rasayana ist eine gründliche Reinigungstherapie (Panchakarma) oder, sollte keine Möglichkeit dazu bestehen, zumindest eine Darmreinigung. Erst danach kann dann entweder das Kutipravcsika Rasayana oder das Vatatapika Rasayana beginnen.

Kutipravcsika ist die stationäre Form. Sie ist mir erheblichem Aufwand verbunden, beispielsweise dem Bau einer speziellen Hütte, die nicht verlassen werden darf, und wird deshalb eher selten durchgeführt. Im (.Gegensatz dazu kann Vatatapika, die ambulante Form, im den normalen Tagcsrhythmus integriert werden. Hier ist es dem



Patiencen durchaus erlaubt, sich im Freien aufzuhalten. Vatatapika Rasayana ist leicht durchzuftihren und mild in der Wirkung.

Die drei Anwendungsbereiche

Mit „Rasayana“ werden auch die Pflanzen bezeichnet, die in der Therapie verwendet werden. Welche Pflanzen zum Einsatz kommen, orientiert sich an den .Symptomen und dem erhofften Nutzen, die wiederum diei Anwendungsbereichen zugeordnet werden:

1 Kamya Rasayana unterstützt die allgemeine Gesundheit. Den Bedürfnissen des Patienten entsprechend, wird eine der folgenden Varianten angewandt:

a) Prana Kamah, der Wunsch die physische Gesundheit und Vitalität zu unterstützen und zu fordern. Hierzu werden Produkte aus den Pflanzen Amalaki, Haritaki, Guduci, Shatavari, Ashwagandha, Bala und Yashrimadhu verwendet.

b) Medha Kamah, fördert und unterstützt die mentale Gesundheit. Pflanzen wie Brahmi, Shankhapushpi, Vacha und Jivanti sind liierrfi.tr geeignet.

c) Shri Kamah, zur allgemeinen Unterstützung können Amalaki, Triphula. Bhringaraj und auch Aswugandlu wirkungsvoll verabreicht werden

2 Naimittika Rasayana fördert die Erhaltung der Gesundheic der einzelnen Gewebe, Organe und Organsysteme und hilft Erkrankungen dieser vorzubeugen. Die hierbei verwendeten Substanzen dienen ebenso als Anupana (Adjuvans) in der Behandlung verschiedener Krankheiten zur schnelleren und besseren Genesung und zur Verhinderung von Rezidiven. Einige Beispiele hierfür sind:

Rheumaroidc Arthritis: Rasona, Pippali, Ashwagandha, Guduchi.

Hauterkrankungen: Guduchi, Bhringaraj,

Diabetes: Hartdra, Slnla)it, Amalaki.

Urogenitaltrakr: Gokshura, Punarnava, Shilajit

Gastroinrcsrinalrrakt: Amalaki, Haritaki, Vidanga, Shatavari. Guduchi.

Ajasrika Rasayana ist die tägliche Einnahme von Milch und Ghcc zur Stärkung vor möglichen negativen Auswirkungen alltäglicher Belastungen.

Die bekanntesten und am baldigsten verwendeten Rasayanas sind Guduchi, Amalaki, Guggulu und Haritaki.

Achara, der ethische Aspekt

Um all diese oben erwähnten Rasayanas in ihrer Wirkung zu unterstützen oder überhaupt wirksam werden zu lassen, ist Achara Rasayana von großer Bedeucung. Dieser so wichtige Teil einer Rasayana Therapie wird selten berücksichtigt, ist wenig bekannt oder wird nichr mit Rasayana in Zusammenhang gebracht. Achara Rasayana lehrt, dass ein Rasayana seine volle Wirkung nur in einem Menschen entfaltet, der in Körper und Geist rein und tfei von .Ärger ist, der friedvoll, freundlich, mitfühlend und ehrlich ist. Spirituelles Wissen, Gebere, maßvoller Umgang mit Alkohol, Sexualität und Sprache sind weitere Voraussetzungen für eine erfolgreiche Rasayana-Therapie. Die Schriften sagen, Rasayana sollte weder an einen Kranken, noch an jemanden gegeben werden, der nicht an die Wirksamkeit der Therapie glaubt. Die Dosha sollen im Gleichgewicht sein und Satva Guna im Geist vorherrschen. Nur in diesem Zustand der Reinheit und Ausgeglichenheit kann ein Rasayana seine bestmögliche Wirkung entfalten.

Das Altem verlangsamen

Eine praktische Anwendung zur Verlangsamung des Altcmngsprozcsscs zu verlangsamen, isr die Einnahme von Bala Mula Rasayana. Man nimmt Bala, genauer, die pulverisierte Wurzel, am Morgen mir Milch und Reis gemischt mit Ghcc ein. Dieses Rasayana ist aber nur nach einer vollständigen auslcitcndcn Rcinigungstherapic (Shodhana) anzuwenden.

Abschließend kann gesagt werden, dass eine Rasayana-Therapie der Weg zur Verjüngung und Gesundheit bis ins hohe Alter ist, Rasayana aber weitaus mehr bedeutet, als die einfache Gabe eines pflanzlichen oder mineralischen Präparates.

Eine Reise zur traditionellen Ayurveda- Kur in Indien

Das Reiseland Indien wird automatisch mit dem Begriff „Ayurveda“ verbunden. Was verbirgt sich hinter diesem Begriff, der in keiner Reiseliteratur fehlen darf - oder ist er gar der Grund für eine Indien-Reise?



Reinhard Ravidas Korn

Der Autor war Leiter des Santulan AUM Kurzentrums in Beiden- Württemberg und schrieb für das Atmasantulana Vitilge, Indien.

Kr ist im Juli 2018 unerwartet ivrstorben.
Kontakt; info@santuLm.com, ioww.ayu.de

Untcr Ayurveda versteht man die klassische indische Naturheilkunde, welche als das älteste,

ganzheitliche Medizinsystem der Welt angesehen und seit 1979 auch von der Weltgesundheitsorganisation (W1 IO) empfohlen wird.

Besonders die Kuren des Ayurveda beeindrucken die Indien-Reisenden seit Jahrzehnten. Denn sic beobachten beeindruckende Heilerfolge, insbesondere bei chronischen Erkrankungen. Aber auch als einfache Rcinigungs- oder Verjüngungskur wird die Ayurveda- Kur, auch Panchakarma- Kur genannt, geschätzt.

Das Bewegungsprinzip Vata

Ayurveda unterscheidet drei Funktionspnnzipien, Kaplia. Pitta und Vata, die auf den fünf Elementen beruhen. Die drei Biocncrgicn wirken in jeder Zelle und ihr



optimales Zusammenspiel bewirkt in einem Lebewesen einen Zustand innerer Harmonie, Gesundheit und Zufriedenheit.

Das Prinzip Vata regelt unter anderem alle Bewegungsabläufe im Körper sowie die nervlichen Prozesse. Ist das Vata außer Balance, gilt der Organismus als zu ” trocken' und kalt und cs ergeben sich Storungen des Bewegungsapparates sowie alle Arten von Schmerzen und Ncrvcnsymptomcn. Vata hat seinen Sitz im Darm - Avurveda geht davon aus, dass sich die meisten Krankheiten von hieraus entwickeln.

Was ist das Besondere einer Ayurveda-/Panchakarma-Kur?

Die Panchakarma-Kur ist, wenn sie richtig durchgeführt wird, eine sehr tiefgehende Reinigung der verschiedenen Bereiche des Körpers.



Sic dienr der Verjüngung, Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten und ist ein außerordentlich wirksames, ganzheitl ic lies Ges undheitsprograinm. Die Teilnehmer erhalten eine schmackhafte, vegetarische Diär und unrcrzichen sich verschiedenen ayurvedischen Anwendungen wie Olmas sagen und Dampfbad, Einnahme von ayurvedischem Kräutcrghee, einer Auslegung zur Reinigung des Magcn- Darm-Traktes und Behandlungen für die individuellen Bedürfnisse. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Qualität des medizinierten Kräutcrghecs, das in aufwendiger und sorgfältiger Weise hergestellt wird. Der Prozess der „Kultivierung“, wie es im Ayurveda häufig genannt wird, dauert oft mehrere Tage - bis das Ghcc so fein ist, dass cs die Essenz der kosrbaren Kräuter bis in die kleinsten Zellen transportieren kann.

Wozu eine Kur im Urlaub?

Ayurveda geht davon aus, dass auch bei recht gesunder Lebensweise im Körper Schlackcnstoffc cntscchcn, ähnlich wie sich auch in einer gut gepflegten Wohnung immer wieder Schmutzecken Hilden, die dann beispielsweise beim Frühjahrsputz bescirigc werden.

Diese Schlackenstoffe lagern sich im Körpergewebe ab und können besonders im Bereich der Blutgefäße und in den Gelenken, aber auch in der Haut, zu erheblichen Problemen führen. Im Laufe dei Jahre kann dies die Grundlage für so manche chronische Erkrankung sein.

Hier kann eine Avurveda-Kur .Abhille schaffen, indem diese Schlacken- und Giftstoffe mir Hille des Kräntcrghccs gelöst und aus dem Körper ausgclcicct werden.

Heilen mit Butter

Bei der Panchakarma-Kur ist es nötig, dass der Kurtcilnehnier eine bestimmte Menge Kräuterghee trinkt. „Ja, aber...!”

- mag man nun vielleicht cinwcndcn - „Wir haben doch oft genug gehört, dass Butter den Cholesterinspiegel erhöht und daher zu vermeiden ist!"

Nun ist es wichtig, zu wissen, dass in Indien viele chronische Erkrankungen, beispielsweise des rheumatischen Formenkreises, aber auch schwcrstkrankc Hcrzpariemcn, mit dieser Methode behandelt werden. Selbst Menschen mit hochgradiger Koronarsklcrosc, denen von der Schulmedizin dringend eine Bypass-Operation empfohlen wurde, wird genauso Butterschmalz verabreicht wie völlig Gesunden. Beieiis nach vier Wochen ist an eine Operation nicht mehr zu denken - das Herz wird wieder genügend versorgt.

Hier sei erwähnt, dass bei Tausenden von Kurreilnehmern nachgewiesen wurde, dass die These von det Schädlichkeit der Butter so nicht stimmt. Besonders dann nicht, wenn das Butterschmalz medizinisch aufbcrcitct wird.

Hierzulande gibt cs viele Arten von Kuren, die ebenso für sich den Anspruch erheben, entschlackend oder reinigend zu wirken. Das ist auch richtig! Allerdings bezieht sich dies hauptsächlich auf wasserlösliche Gilt- und Schlackenstolle, während mit der hier vorgestellten Kur die besonders problematischen fcrtlöslichcn Stoffe erreicht werden. Dies macht das Besondere der eigentlichen Kur aus.

Achten Sic also bei der Auswahl Ihres Kurortes besonders darauf, wie die Kur durchgrfiihrt wird und ob die oben genannten Anwendungen dnrehgefuhrt werden.

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 richtige 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 widerstandsfähig 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).





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.

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

Yoga als Weg zu körperlicher und mentaler Gesundheit





Kaithapram Vasudevan Namboodiri
Yoga M.Sc.

AYUSH-zertifiziert Yoga Lehrer, Yoga TTC aus Sivanadasram (Neyyar Dam)
Direktor, Patanjali Yoga Training & Research Center
Email: vasumasg@gmail.com

Nach einer von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vertretenen Definition, besteht Gesundheit nicht in der bloßen Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit beschreibt vielmehr einen Zustand umfassenden Wohlbefindens auf physicher, mentaler, sozialer und spiritueller Ebene. Der Yoga Guru Kaithapram Vasudevan Namboodiri erläutert, wie wir diesen Zustand erreichen können, indem wir Yoga in unser Leben integrieren.



Es heißt, Yoga befriedige leicht alle Bedürfnisse des menschlichen Lebens. Es ist eine systematische Methode ganzheitlicher Persönlichkeitsentwicklung, läßt uns unsere animalische Natur überwinden und eine höhere Bewusstseinsebene erlangen. Yoga ist ein therapeutisches „Fitnessprogramm“, das zu unserem vollständigen Wohlbefinden beiträgt. Heute gilt Yoga nicht nur als Mode, sondern auch als Lebensweise. Die Schriften der Upanischaden sprechen von fünf Ebenen, welche die menschliche Existenz ausmachen. Die gröbste ist unser physischer Körper, bestehend aus den fünf Grundelementen (Panchamahabhuta), Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, und die Ernährung (Annamaya Kosha). Subtiler ist Pranamaya Kosha, die aus Lebensenergie bestehende Ebene. Prana fließt in jeden Teil unseres Körpers und hilft dabei, ihn lebendig und gesund zu erhalten. Je nach Funktion wird Prana in fünf Bereiche unterteilt: Prana, der Lebensspender (verbunden mit Atem); Apana, die absteigende Kraft; Udana, die aufsteigende Kraft; Samana, die Prana und Apana ausgleichende Kraft sowie Verdauung; Vyana, die im ganzen Körper diffundierende Kraft. Das richtige Gleichgewicht zwischen allen fünf Bereichen gewährleistet Gesundheit. Manomaya Kosha ist die nächste, die mentale Ebene. Hier befinden sich Wahrnehmung, Gedächtnis und Ego, also die Funktionen des Geistes. Vijnaanamaya Kosha ist die intellektuelle Ebene. Sie leitet den Geist an, die grundlegenden Instinkte zu beherrschen. Differenzierung ist ihre starke Seite. Anandamaya Kosha, die Ebene der Glückseligkeit, ist die feinste Schicht der Existenz. Es handelt sich um einen Zustand der Stille und Glückseligkeit, frei von Emotionen. Begabungen werden in der Anandamaya und Vijnaanamaya Kosha ausgeglichen. Die Probleme beginnen auf der intellektuellen Ebene. Im Yoga Vasishtha finden wir hierzu eine ausführliche Beschreibung: In diesem philosophischen Werk erkundigt sich Rama bei Vasishtha, seinem Guru und Heiligen, nach Aadhi und Vyaadhi. Vasishtha erklärt dem Rama, körperliche Erkrankungen sind Vyaadhi, geistige (oder psycho-mentale) Erkrankungen sind Aadhi. Aadhi ereignet sich, wenn sich der Geist in Unruhe befindet und durch Emotionen und Begehren aus dem Gleichgewicht gerät. Das hat Auswirkungen auf das Prana, dessen Fluss unterbrochen wird. Verdauung, Atmung, Durchblutung und andere lebenswichtige Funktionen des Körpers geraten in Schwierigkeiten. Eine schlechte, übermäßige oder unregelmäßige Verdauung ist die Folge. Das gleiche Muster tritt auch in allen anderen Organsystemen auf. Allmählich werden diese Schwierigkeiten zu körperlichen Beschwerden, die Vyaadhi genannt werden. Es kann auch zu einem Wechselspiel zwischen Aadhi und Vyaadhi kommen, was dann als psychosomatische Krankheit bezeichnet wird. Sie entstehen im Geist, wirken auf Prana und manifestieren sich als Erkrankungen des Körpers. Das bedeutet, dass bei psychosomatischen Erkrankungen diese drei Ebenen beteiligt sind. Beispiele solcher Erkrankungen sind Asthma, Diabetes mellitus oder Bluthochdruck. Yoga-Institute wie SVYASA (die Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana, eine YogaHochschule im südindischen Bangaluru – Anm. d. Red.) empfehlen daher einen integrierten Ansatz zur Behandlung solcher Erkrankungen. Mithilfe von YogaÜbungen können alle fünf Ebenen in Einklang gebracht werden. Zur Reinigung oder Entgiftung des inneren und äußeren Körpers werden im Hatha-Yoga eine Reihe von Praktiken (Kriya) erwähnt. Beispiele



sind Neti, Dhouti und Kapalabhati. Yogische Lockerungsübungen (Sookshma Vyaayaam) und Asanas geben dem Körper Flexibilität und Entspannung. Mentale Spannungen verursachen ein Ungleichgewicht im Atemmuster. Richtige Atmung und Pranayama harmonisieren das Pranamaya Kosha, also die Ebene der Lebensenergie. Dharana (Konzentration) und Dhyana (Meditation) helfen beim Ausgleich des Geistes. Transzendentale Meditation ist eine anerkannte Methode zur Heilung psychosomatischer Beschwerden. Gebete und Gesänge werden verwendet, um Emotionen zu transformieren. Dadurch entsteht eine positive Lebenseinstellung. Der Intellekt fragt nach Logik. Er analysiert und unterscheidet das, was dauerhaft in dieser Welt ist und erkennt die ursprüngliche Natur des Selbst. Wissen löst die Bindungen und Erregungen des Geistes und zerstört die inaktiven Reste des Karma. Alle Arbeiten und Tätigkeiten in einem Zustand der Seligkeit zu vollbringen (Karma-Yoga), ist der Schlüssel zu einem Leben erfüllt von Ananda, Glückseligkeit. Tatsächlich kennen wir eine Reihe von Formen des Yoga, wie Karma-Yoga, Jana-Yoga, Bhakti-Yoga und Raja-Yoga, die den verschiedenen individuellen Bedürfnissen von Individuen entsprechen. Seine große Beliebtheit und die hohen Erwartungen machen weitere Forschungen zu Yoga notwendig, um unsere bisherigen Kenntnisse auf diesem Gebiet zu erweitern.

Somatheeram™
AYURVEDA GROUP
An ISO 9001 : 2008 Certified Company

Synonym für Exzellenz in Ayurveda & Yoga in Indien

NABH-akkreditiert und sechsmaliger Gewinner des National Award der indischen Regierung



Herr Baby Mathew, Vorsitzender und Geschäftsführer, und Frau Sarah Baby Mathew, Direktorin der Somatheeram Ayurveda Group, erhielten von der Honourable Union den renommierten National Award für das Jahr 2022, der von der indischen Regierung für das „Best Ayurvedic Wellness Center" gestiftet wurde Tourismusminister Shri G. Kishan Reddy und Staatsminister für Tourismus Shri Ajay Bhatt.

Somatheeram gewinnt erneut den nationalen Preis für das beste Ayurveda-Wellnesszentrum!

Willkommen bei der Somatheeram Ayurveda Group in Kerala, Indien, der weltweit führenden Ayurveda-Resortgruppe für authentische Ayurveda-Behandlungen, Yoga und Meditation.

Somatheeram – das weltweit erste Ayurveda-Resort, das 1985 von Mr. Baby Mathew gegründet wurde, verfügt heute über fünf luxuriöse Ayurveda-Retreats und bezaubernde Hausboote in den Backwaters von Kerala.

Ayurveda-Behandlungen in diesen Retreats umfassen Therapien, richtige Ernährung und Kräutermedizin, die alle auf disziplinierte und traditionelle Weise unter der Aufsicht eines erfahrenen und qualifizierten Teams von 42 Ärzten und 240 Therapeuten zusammengestellt werden. Restaurants bieten Dosha-spezifische, organische, vegetarische Gerichte an. Tägliche Yoga- und Meditationskurse werden durchgeführt, um Geist und Seele zu heilen.

Die Somatheeram Ayurveda Group wurde sechsmal für nationale Auszeichnungen als „Indiens bestes Ayurveda-Retreat" ausgewählt und wird von der „HALL OF FAME" (von der indischen Regierung) geehrt. Es ist ein sechsmaliger Gewinner des Titels „Kerala State's Best Ayurveda Retreat" (von der Regierung von Kerala).

Somatheeram wurde außerdem mit 35 bedeutenden internationalen und nationalen Auszeichnungen für herausragende Leistungen in Ayurveda und Yoga ausgezeichnet.

Somatheeram Hospitals sind von der NABH (National Accreditation Board for Hospitals) akkreditiert. Es ist außerdem mit dem Ayur Diamond (Regierung von Kerala) und dem Ayurveda SPA Europe-Zertifikat (European Audit Institute Wellness & SPS e.V. – Deutschland) akkreditiert.

Folgende Retreats gehören zur Somatheeram Ayurveda Gruppe:

- Somatheeram Ayurveda Village in Chowara Beach, südlich von Kovalam, Trivandrum.
- Soma Manaltheeram Ayurveda Beach Village in Chowara Beach, südlich von Kovalam, Trivandrum.
- AyurSoma Ayurveda Royal Retreat in Chowara Beach, südlich von Kovalam, Trivandrum.
- Soma Palmshore in Kovalam Beach, Trivandrum.
- Soma Birds Lagoon River Retreat in Thattekadu, Kochi.
- Soma-Hausboote in Alappuzha.

Für mehr Informationen:

Für mehr Informationen:
Unternehmenszentrale
E-Mail: mail@somatheeram.in,
Internet: www.somatheeram.net
Telefon:+91 471 2268101
Mob. +91 9447755077
WhatsApp: +91 8111886151
Somatheeram Ayurveda-Gruppe,
Chowara P.O., südlich von Kovalam,
Thiruvananthapuram, Kerala, Indien, PIN 695 501.

Yoga für ein gesundes langes Leben



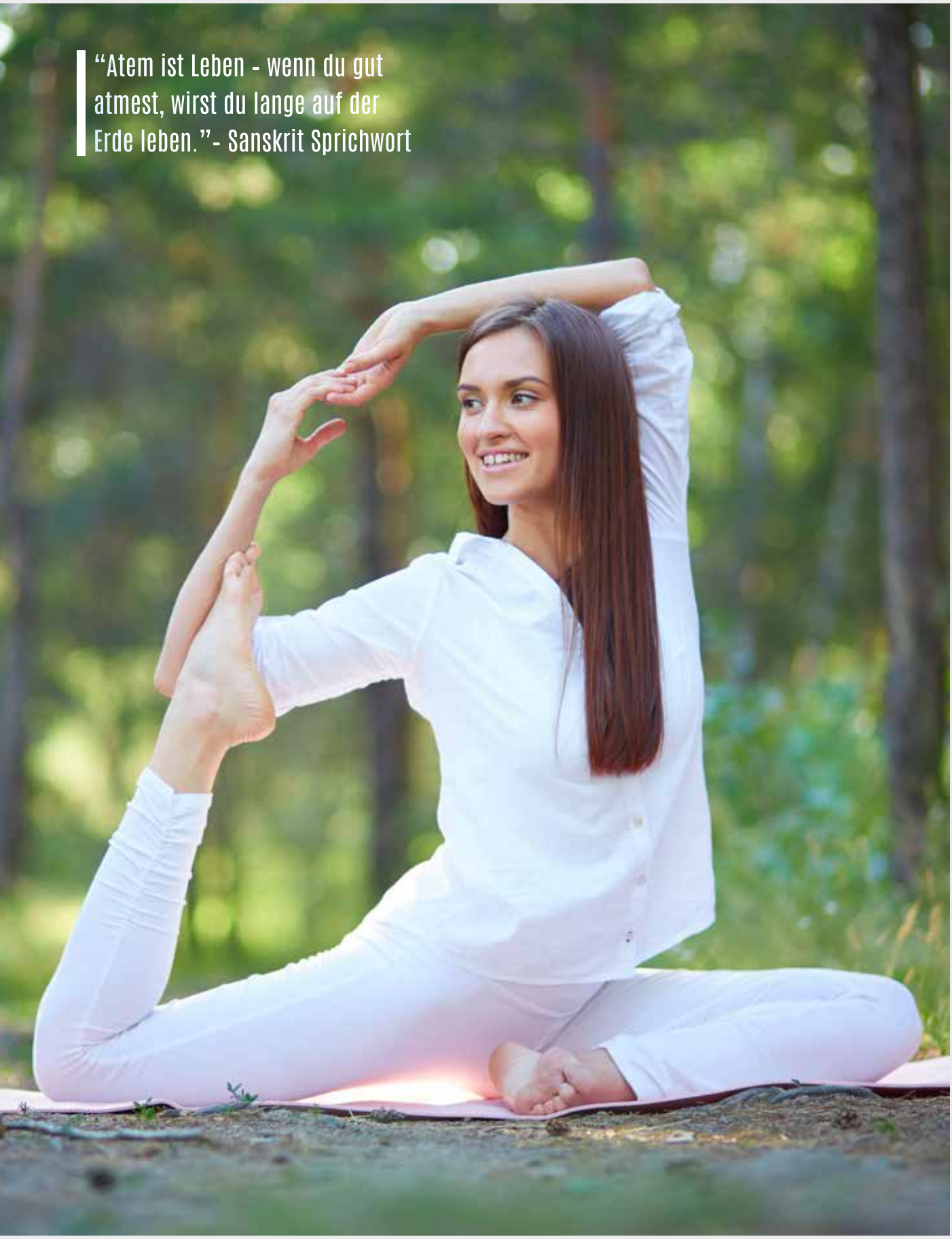
Madhavi H. Rabadia

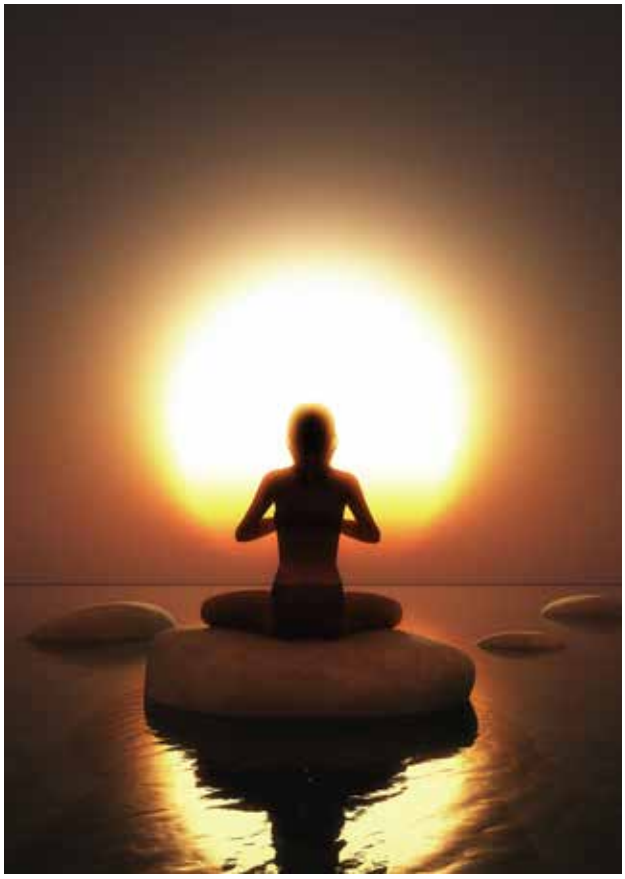
Lecturer Dept. Dravyaguna,
Indian Institute of Ayurvedic
Pharmaceutical Sciences,
Gujarat Ayured University, Jamnagar

Yoga findet immer mehr Anhänger, vor allem wegen seiner Vielzahl an positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit. In diesem Artikel wollen wir Ihnen einige Wirkungen insbesondere in Bezug auf die Behandlung von Krankheiten zeigen. Yoga wird zunehmend im klinischen Umfeld für eine Vielzahl von psychischen und physischen Gesundheitsproblemen eingesetzt. Viele wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen seine tiefgreifende Wirksamkeit. Egal, ob Sie täglich Yoga praktizieren oder gerade Ihren ersten Yoga-Kurs absolviert haben, sicher haben Sie einige Auswirkungen bereits für sich festgestellt - Entspannung, besserer Schlaf oder vielleicht mehr Energie im täglichen Leben. Inzwischen entdeckt auch die westliche Wissenschaft Hinweise auf die Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Yoga-Stellungen, die Ihre Gesundheit verbessern

Im Yoga geht es um die Vereinigung von Geist, Körper und Seele. Es sollte also keine Überraschung sein, wenn durch regelmäßige Praxis die Gesundheit verbessert wird. Wissenschaftler haben gezeigt, dass Yoga vor stressbedingten Krankheiten schützen kann. Die Forschung hat auch herausgefunden, dass bestimmte Yoga-Positionen bestimmte gesundheitliche Probleme gezielt lösen und sogar vollständigbeseitigen können.Wir möchten Ihnen hier fünf Yoga-Positionen vorstellen, die


“Atem ist Leben - wenn du gut atmest, wirst du lange auf der Erde leben.”- Sanskrit Sprichwort



Ihre Gesundheit verbessern werden.

Ardha Matsyendrasana – Für Diabetes

In einer 40ig-tägigen Studie an 20 Diabetespatienten wurde festgestellt, dass das Verhältnis Taille zu Hüfte signifikant reduziert wird. Es wurde außerdem festgestellt, dass sich die Insulinwerte positiv verändert haben. Die spezifische yogische Abdominaldehnung (Ardha Matsyendrasana), die während der Studie praktiziert wurde, ist eindeutig für das Ergebnis verantwortlich. Sie hat geholfen, die Pankreas (Bauchspeicheldrüse) der Teilnehmer zu regenerieren und den Metabolismus von Glukose zu verbessern.

Manibandhana –bei Arthritis

Arthritis-Patienten können auch von Yoga profitieren. In einer Studie nahmen 64 Personen mit Arthritis teil, um herauszufinden, ob durch spezifische YogaÜbungenVerbesserungen auftreten. Die Studie zeigte eindeutig, dass eine signifikante Verbesserung der Gelenkfunktion zu verzeichnen war. Eine der hier verwendeten Yoga-Position war Manibandhana.

SuptaVirasana– Gegen Stress

SuptaVirasana wurde angewendet, um die nach unten gerichtete Energie (Apanavata) auszugleichen und um durch Stress verspannte Muskeln zu entspannen. Als allgemeine Regel wurde herausgefunden, dass Yoga-Positionen, bei denen passive Dehnungen stattfinden, die besten sind, um Stress abzubauen

Bhujangasana –bei Menstruationsschmerzen

Wissenschaftler zeigten in eine Studie, dass Yoga Menstruationsschmerzen reduziert. Die Forscher untersuchten die Teilnehmerinnen über einen Zeitraum von drei Menstruationszyklen. Sie fanden heraus, dass eine Reihe von Yoga-Positionen half, Schmerzen zu lindern. Von diesen war die Kobra-Positionen am stärksten.

Surya Namaskara – für das Herz

Eine Studie ergab, dass Surya Namaskar die Herzgesundheit nachhaltig verbessert. Surya Namaskar ist eine Sequenz von hintereinander ausgeführten Positionen, die fast alle Muskeln und Organe im Körper anspricht und aktiviert. Wissenschaftler haben Herzfrequenz und Sauerstoffaufnahme an Teilnehmern gemessen, die vier Sequenzen von Surya Namaskar durchgeführt haben. Nach jeder Runde hat sich die Herzfrequenz verbessert und Sauerstoffaufnahme signifikant erhöht.

Yoga verbessert die Gesundheit

1. Verhindert Knorpel und Gelenkabbau

Die Beweglichkeit der Gelenke wird durch Yoga voll ausgeschöpft. Dadurch werden die Gelenke beweglich

gehalten, gut durchblutet und optimal mit Nährstoffen versorgt. Schlackenstoffe (Ama) können nicht abgelagert werden. Dies verhindert Versteifung, Degeneration oder Entzündungsprozesse.

2. Erhöht Knochendichte

Viele Positionen im Yoga belasten die Knochen, was diese stärkt und hilft, Osteoporose abzuwehren. Insbesondere werden die Armknochen gestärkt, die besonders anfällig für osteoporotische Frakturen sind. Viele Studien haben inzwischen gezeigt, dass Yoga-Übungen die Knochendichte erhöhen.

3. Yoga verbessert das Blut

Yoga bringt das Blut in Fluss! Entspannung fördert die Durchblutung und Bewegung bringt mehr Sauerstoff in die Zellen. Frisches, sauerstoffreiches Blut wird zu allen Organen gepumpt. Zusätzlich verbessert Yoga die Hämoglobinwerte und hilft dabei, Herzinfarkten und Schlaganfällen vorzubeugen.

4. Reinigt Lymphe und Immunsystem

Yoga-Bewegungen verbessern die Lymphdrainage, wodurch Infektionen besser bekämpft, erkrankte Zellen zerstört undToxine ausgeschieden werden. Darüber hinaus hat

Meditation einen positiven Effekt auf das Immunsystem. Es wurde gezeigt, dass sich der Antikörperspiegel je nach Anforderung anpasst.

5. Optimiert dieHerzfrequenz

Studien haben gezeigt, dass Yoga die Ruhepulsfrequenz senkt, die Ausdauer steigert und die maximale Aufnahme von Sauerstoff während des Trainings verbessert – alles Anzeichen einer verbesserten aeroben Konditionierung. Studien haben außerdem gezeigt, dass diejenigen, die Pranayama (Atemübungen) praktizieren, weniger Sauerstoff für Bewegung benötigen und das Risiko eines Herzinfarkts verringern.

6. Reguliert die Nebennieren

Yoga senkt den Cortisolspiegel. Zu hohes Cortisol wird mit schweren Depressionen, Osteoporose, Bluthochdruck und Insulinresistenz in Verbindung gebracht.

7. Senkt Blutzucker

Yoga senkt den Blutzucker und LDL ("schlechtes Cholesterin") und fördert HDL ("gutes Cholesterin"). Bei Menschen mit Diabetes hat sich gezeigt, dass Yoga den Blutzucker senkt, indem es den Cortisol- und Adrenalinspiegel senkt, Gewichtsverlust unterstützt und die Empfindlichkeit gegenüber Insulin verbessert. Eine Senkung des Blutzuckerspiegels verringert das Risiko für diabetische Komplikationen wie Herzinfarkt, Nierenversagen und Erblindung.



8. Verbessert Ihr Gleichgewicht

Das regelmäßige Üben von Yoga erhöht die Propriozeption (die Fähigkeit zu fühlen, was der Körper tut und wo er sich im Raum befindet) und verbessert das Gleichgewicht. Für ältere Menschen bedeutet dies mehr Unabhängigkeit und Selbstständigkeit.

9. Beruhigt das Nervensystem und hilft, tiefer zu schlafen

Permanente Reizüberflutung überfordert unser Nervensystem. Yoga und Meditation helfen, die Sinne nach innen zu bewegen und Reize zu entfernen. Dies bedeutet für unser Nervensystem eine dringend benötigte Auszeit und einen besseren Schlaf. Das Ergebnis, wir werden weniger müde, sind weniger gestresst und sind den Belastungen des Alltags besser gewachsen.

10. Gibt Ihrer Lunge Raum zum Atmen

Yogis neigen dazu, weniger Atemzüge mit größerem Volumen zu nehmen. Es hat sich gezeigt, dass Yoga-Atmung Menschen mit Lungenproblemen hilft. Messungen zeigen, dass sich die Lungenfunktion, einschließlich der maximalen Atemluftmenge und der Effizienz der Ausatmung, verbessert. Yoga fördert die Atmung durch die Nase, die Luft filtert, wärmt und befeuchtet. Dies beugt Asthma vor und entfernt Verunreinigungen und Toxine, die besser nicht in die Lunge gelangen sollten.

11. Verbessert die Verdauung.

Yoga fördert eine gesunde Verdauung, indem es den Körper auf eine Weise bewegt, die einen schnelleren und effizienteren Transport von Nahrungsmitteln durch den Darm ermöglicht. Gesunde Verdauung hilft, das Risiko von Darmkrebs und Erkrankungen des Verdauungstraktes zu senken.

12. Fördert eine gesunde Lebensweise.

Die größten Vorteile von Yoga sind vielleicht die Fähigkeit, ein gesundes Leben zu leben. Yogis neigen dazu, mehr für die eigene Gesundheit zu tun.Entdecken sie, wie sie die Kraft haben, positive Veränderungen in ihrem Leben zu bewirken und dazu neigen, gesündere Gewohnheiten anzunehmen.

Genießen Sie Ihr „Yoga-Glück“ und erfreuen Sie sich an Stärke, Anmut, Gesundheit und Weisheit!

Schönheit – ist ein großes Geschäft weltweit



In den letzten Jahren hat sich Indien zu einer der am schnellsten wachsenden Volkswirtschaften entwickelt. Das Land erlebt angesichts des harten globalen Wettbewerbs eine Produktivitätsrevolution. Die Beauty- und Wellnessbranche, die auf dem ganzheitlichen System des Ayurveda basiert, ist ein solches Geschäft, das in den letzten Jahren ein stetiges Wachstum verzeichnet hat.



Shahnaz Husain

Laut ASSOCHAM lag die Größe des Schönheitsproduktgeschäfts in Indien bei etwa Rs. 10000 crore. Wenn wir die Schönheitssalon-Dienstleistungsbranche berücksichtigen, wurde gesagt, dass sie viel höher ist, über Rs. 10.000 crore, vor der Pandemie. Das Geschäft läuft sehr gut, wobei das Konzept des „totalen Wohlbefindens" weiter an Boden gewinnt.

Ein Aspekt, der einen Wachstumsschub erlebt hat, ist der E-Commerce und das Online-Beauty-Geschäft nach der Pandemie. Schönheitsunternehmen begannen, mehr Informationen über Produkte online bereitzustellen und Produktbilder und -beschreibungen zu verbessern. Weltweit sollen die Online-Verkäufe nach Covid doppelt so hoch sein wie die Verkäufe vor Covid. Experten gehen davon aus, dass der E-Commerce-Umsatz um etwa 35 % steigen sollte.

In den letzten Jahren hat sich das Schönheitsgeschäft in Indien auch von unorganisierten zu besser organisierten Einzelhandelssektoren verlagert, mit dem Wachstum von Einkaufszentren in den Metropolen und sogar den Tier-2-Städten. Infolgedessen soll sich das Schönheitsgeschäft in Indien in den nächsten fünf Jahren verdreifachen.

Das Kräuter- und Ayurveda-Schönheitsgeschäft treibt das Wachstum der Schönheitsindustrie voran. Es gibt auch einen wachsenden internationalen Markt für alternative Medizin und ayurvedische / pflanzliche Schönheitspflege. Daher kann die ayurvedische Schönheitspflege in unserer Wirtschaft eine wichtige Rolle spielen, nicht nur im Hinblick auf das Wirtschaftswachstum, sondern auch bei der



Erzielung sozialer Stabilität, der Schaffung von Arbeitsplätzen, der Schaffung von Wohlstand und der Bewahrung der Kultur.

Angesichts des immensen Erfahrungswissens Indiens über die Heilkraft von Pflanzen haben ayurvedische Gesundheits- und Schönheitspflegeprodukte und -dienstleistungen international ein enormes Wachstumspotenzial. Im gegenwärtigen Szenario der Globalisierung besteht die Herausforderung darin, unsere Kulturindustrien so zu entwickeln, dass sie auf dem internationalen Markt wettbewerbsfähig sind.

Derzeit fällt die Kosmetikindustrie in den Geltungsbereich des Drug & Cosmetics Act von 1940. Die Zulassungsstelle hat auch die Regeln und Vorschriften für die Herstellung von Kosmetika festgelegt. Eine wichtige Herausforderung dabei ist die Notwendigkeit der Standardisierung von in Indien hergestellten kosmetischen Produkten.

Wir haben Zertifizierungsstellen wie GMP und ISO, aber es besteht ein größerer Bedarf, dafür zu sorgen, dass internationale Standards und Herstellungsrichtlinien in der Schönheitsindustrie eingehalten werden. Qualitätssicherung kann nur durch die Prüfung hergestellter Produkte erfolgen, für die auch die Richtlinien festgelegt werden sollten.

Eine weitere zentrale Herausforderung ist der Bedarf an fachlich qualifiziertem Personal. Die Projekte der Regierung zur Kompetenzentwicklung können dazu beitragen, Menschen für den Schönheits- und Spa-Bereich auszubilden. Ayurveda-Schönheitspflege als Dienstleistungssektor bietet auch große Möglichkeiten für Beschäftigung und Unternehmertum für Frauen. Die Vermarktung ayurvedischer Produkte ist eine weitere wichtige Herausforderung, insbesondere für den Unternehmer.

Dies ist ein Bereich, in dem Anweisungen, Unterstützung und Ermutigung der Regierung erforderlich sind. Es ist so wichtig, den Markt zu kennen und sich ändernde Bedingungen zu nutzen, wie das Internet, kommerzielle Werbemethoden, E-Commerce, verschiedene Geschäftsmodelle usw.

Eine global ansprechende Präsentation der Produkte ist ebenso unerlässlich wie das Wissen um die Anforderungen des globalen Marktes. Die Regierung kann Unterstützung bei der Identifizierung von Märkten, Handel und Werbeaktionen leisten. Banken des öffentlichen Sektors und staatliche Finanzprogramme können das Bewusstsein für die verfügbaren Finanzierungsmöglichkeiten schärfen.

Kompetenzentwicklung und Berufsausbildung im Bereich Beauty und Wellness müssen ausgerichtet werden, nicht nur für den internationalen Markt, sondern auch, um mit internationalen Marken auf dem indischen Markt zu konkurrieren.

Unser traditionelles Wissen über Kräuterheilkunde ist ein echter Segen, aber es muss mit modernen Anforderungen und Techniken in Verbindung gebracht werden.

Aus diesem Grund muss viel Aufmerksamkeit auf Forschung und Entwicklung, Produktinnovation, Qualitätsverbesserung gerichtet werden, um internationalen Standards gerecht zu werden und auch unser traditionelles ayurvedisches Wissen mit fortschrittlichen wissenschaftlichen Techniken zu kombinieren.

AYURVEDA
hilft bei der Heilung von Diabetes



Ambria Mathew PhD
@riyayoga



TTT'Tir erinnern uns alle an unsere \ 1t / Kindheit, als wir mir süßen V V Leckereien belohnt wurden. Daraus entwickelte sich möglicherweise die Angewohnheit und das Verlangen nach Süßigkeiten. Das könnte einer der Hauptgründe für die statistisch ansteigende Anzahl von Menschen mit Diabetes sein. Diabetes ist eine chronische Krankheit, die entweder auhritt, wenn die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin produziert oder wenn der Körper das produzierte Insulin nicht effektiv nutzen kann. Insulin ist ein Hormon, das den Blutzucker reguliert. Wenn wir einen Überschuss an Zucker im Blut haben, kann dies zu verschiedenen Komplikationen für Nerven. Herz, Nieren, Blutgefäße und Augen fuhren.

Diabetes kann mit Hilfe von altem Wissen und natürlichen Heilmethoden des Ayurveda und Yoga behandelt und möglicherweise verhindert werden. Es ist immer wichtig, einen Arzt zu konsultieren, wenn Sic diese natürlichen Heilmethoden in Ihre tägliche Routine integrieren. Fünf" Ayurveda- Kräutcrhilfsmirrcl, die hei Diabetes helfen und heilen können, sind: Triphala, Amin, Zimrpulvcr, bitterer



Kürbis (Karcla) Saft und Methi Samen.

Helfende Kräuter

Triphala ist eine pulverisieue Kombination aus Haritaki, Amla und Bibhitaki, die als natürlicher Innnunitätsvcrstärker und Verdauungshilfe wirkt.

Amla ist ein starkes Kraut, reich an Vitamin C und Chrom und hilft, den Stoffwechsel von Kohlenhydraten zu regulieren. Trinken von Amlasafi, oder der Verzehr der Früchte, versorgt den Körper mit Kalzium, Eisen und Phosphor und kann damit dem Körper helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken.

Auch Zimtpulver hilft, den Blutzucker zu senken, indem cs die Wirkungen von Insulin nachahmc und den Glukosctransporr in Zellen erhöht. Die tägliche Einnahme von ein paar Eßlöffeln des Pulvers mit warmen Wasser als Tee. kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu normalisieren.

Bitterer Kürbis (Karela) wird oft als diabetisches Heilmittel verwendet, da es viele gesundheitlichen Vorteile hat, die zu schöner Haut, Gewichtsverlust und Blutzuckcrregulicning fuhren können. Wahrend viele Menschen diese Zitrone kochen, um den bitteren Geschmack zu lindern, wirkt der rohe Verzehr besser, da der Körper die medizinischen Vorteile erst dann wirklich aufnimmc.

Schließlich versorgen **Methi-Samen,** die auch als Bockshornldcc bekannt sind, den Körper mit Ballaststoffen, die den Verdauungsprozess des Körpeis verlangsamen, um Zucker abzubaucn. Die Einbeziehung dieser einfachen alten Ayurveda-Heilmittel kann

hellen, die Symptome von Diabetes, zu kontrollieren und zu reduzieren. Bei der Verwendung dieser vorteilhaften Kräuter ist cs dennoch wichtig, Ihren Arzt zu konsultieren, um den Fortschritt zu überwachen, wenn Sie diese natürlichen Methoden in Verbindung mit anderen Medikamenten anwenden.

Ayurveda und Yoga

Ayurveda und Yoga sind Schwcsterwissenschaftcn die, wenn sie zusammen verwendet werden, den Körper in einen hervorragenden ausgeglichenen und gesunden Zustand bringen. Mit der weltweit wachsenden Popularität von Yoga bestätigen westliche Wissenschaftler die positiven Vorteile der körperlichen Halrungsmcrhodc als



Mittel zur Linderung und Beseitigung von Krankheiten.

Sowohl die Yoga-Haltung als auch die Pranavama-Praxis können bei Diabetes helfen. Wenn Sic mit der Yoga-Haltung oder Pranavama- Übung beginnen, ist die Anleitung durch einen gut ausgcbildcrcn Lehrer wichtig, um sicherzustellen, dass die Übungen richtig ausgeführt werden.

Das Üben von Yoga stimuliert unsere Organe, was den Stoffwechsel verbessert und die Zellen unseres Körpers dazu anregt, effizienter zu arbeiten. Das ist sehr vorteilhaft für Menschen, die unter Diabetes leiden. Bestimmte praktizierte Haltungen versorgen die Bauchspeicheldrüse und die Leber mir einer Art Massage und Ionisierung, womit das Kreislauf- und Nervensystem

angeregt wird, was effektiv dazu beiträgt, die Insulinspiegcl zu kontrollieren.

Duich verschiedene Übungen, die die Bauchregion wie Matsvendrasana (sitzende halbe Drehung), Dluiuurasana (Bogcnhaltung) zu-sammcndrückcn, kann eine Stimulation der Bauchspeicheldrüse erreicht und ihre Sekretproduktion erhöht werden. Ebenso wird die Pioduktiou von Horinonsckrcten angeregt.

Matsyendrasana Haltung:



Setzen Sie sich mit au gestreckten Beinen auf den Boden, falten Sic das rechte Bein in eine gebeugte Knieposition, halten Sic sich mir der linken Hand am Knie und drehen Sie den Rumpf des Körpers, während Sic über Ihre Schulter schauen. Diese Verdrehung bewirkt die Ausscheidung der Giftstoffe indem sie die Nieren, die Bauchspeicheldrüse, die Leber und die Gallenblase massiert.

Dhanurasana Haltung:



Legen Sic sich auf den Bauch, falten Sic die Knie und halten Sie die Knöchel. Beim Einatmen den Oberkörper vom Boden heben und die Beine nach oben und nach hinten bringen. Der Körper sollte nun für ein paar Sekunden in einer Bugposirion sein und dann ausarmen und wieder aul den Boden legen. Diese Haltung verbessert die Funktion der Bauchspeicheldrüse und des Darms, was zur Kontrolle des Blutzuckerspiegels beiträgr.

Zusammen mit Asana, Praxis von Pranayama (Arcm)und Übungen wie Kapalbhatti und Anulom Vilom bieten sich viele Vorteile.

Kapalbhatti (glänzende Schädelatmung) stimuliert die Stof-



Rvcchsclftinktion unserer Organe und regt dadurch die Bauchspeicheldrüse an, Insulin fTcizuset7.cn, was hilft, Diabetes zu kontrollieren. Es wird in sitzender Haltung praktiziert und das F.inarmen erfolgt durch die Nase. Wenn der Praktizierende ausaimei, wirkt sich das rief auf die Wirbelsäule aus, was die Bauchspeicheldrüse dazu anregt, Insulin freizusetzen, das hilft, Diabetes unter Kontrolle zu halten.

Anulom Vilom (alternierende Nasenaunung) wirkt beruhigend auf



das Nervensystem und ist sowohl für Henrparienren als auch für Diabetiker vorteilhaft. Dies Et auch eine Atemübung, die im Sitzen ausgeübt wird. Halten Sie mit geschlossenen Augen das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen zu und beben den Ringfinger, atmen Sie durch das linke Nasenloch ein. Halten Sic jetzt mit dem Ringfinger das linke Nasenloch zu und atmen Sie aus dem rechten Nasenloch aus. Nun aus dem rechten Nasenloch einarmen, mit dem Daumen dieses Nasenloch zuhalten und aus dem linken Nasenloch ausatmen. Die konzentrierte Ubungsdaucr sollte 3-5 Minuten beiragen.

Obwohl die Yoga Haltung und die Pranayama-Praxis dazu beitragen können, Insulin-bezogcne Gcsundhcirsproblcme durch Verbesserung der Verdauung, Durchblutung, Auflösen von Giftstoffen. zu verbessern, was zu einem entspannten schönen Gesicht und zu mentaler geistiger Balance führen kann, ist es wichtig, sic unter der Anleitung eines Lehrers zu praktizieren.

Yoga sollte daher aul eine entspannte Weise praktiziert werden, mit Fokus auf den Atem und ohne jegliche Anspannung.

Yoga & Ayurveda Retreat, KINGDOM AYURVEDA RESORT



Profitiere von den heilsamen Effekten von Yoga, Meditation sowie Ayurveda und steigere Dein Wohlbefinden bei einer Yoga & Ayurveda Retreat. Mit dem Zusammenspiel von Behandlungen, Ernährung, Bewegung und Entspannung wird Dir ein ganzheitliches Programm für Deine Ayurveda Yoga Kur in Sri Lanka geboten, von dem Du nachhaltig profitieren kannst – GESUNDHEIT wird hier großgeschrieben.

Ayurveda Retreat : 22. Juli - 04. August 2023

mehr unter: www.katharinasinukov.com



Kingdom Ayurveda Resort

Ayurveda in Sri Lanka



Das Kingdom Ayurveda Resort ist ein schlichtes und familiäres Hotel mit 8 Zimmern, eingebettet in einen wunderschönen tropischen Garten direkt an einem kilometerlangen, weißen Sandstrand. Genießen Sie traditionelle Ayurveda-Kur, Yoga und Meditation an diesem besonderen Platz mit Rauschen des indischen Ozeans.

www.kingdom-ayurveda.de

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 7599 481, Email: info@ayurvedawayoflife.com

Onlineshop: www.ayurvedawayoflife.com

AYURVEDA erfolgreich in der Behandlung von PARKINSON

Die Entwicklung einer medizinischen Wissenschaft hängt von ihrer gesellschaftlichen Akzeptanz in der Diaspora ab. In den letzten 25 Jahren hat sich die Sicht der deutschen Diaspora auf Ayurveda von einer entspannenden Massagetherapie zu einem krankheitsspezifischen Heilmittel gewandelt.

In einem europäischen Land wie Deutschland kann sich eine traditionelle Medizin wie Ayurveda nur durch evidenzbasierte Forschung entwickeln. Ein gutes Beispiel dafür ist die Abteilung für Neurologie und Komplementärmedizin im Evangelischen (Lutherischen) Krankenhaus Hattingen.



Dr. Sandeep D. Nair

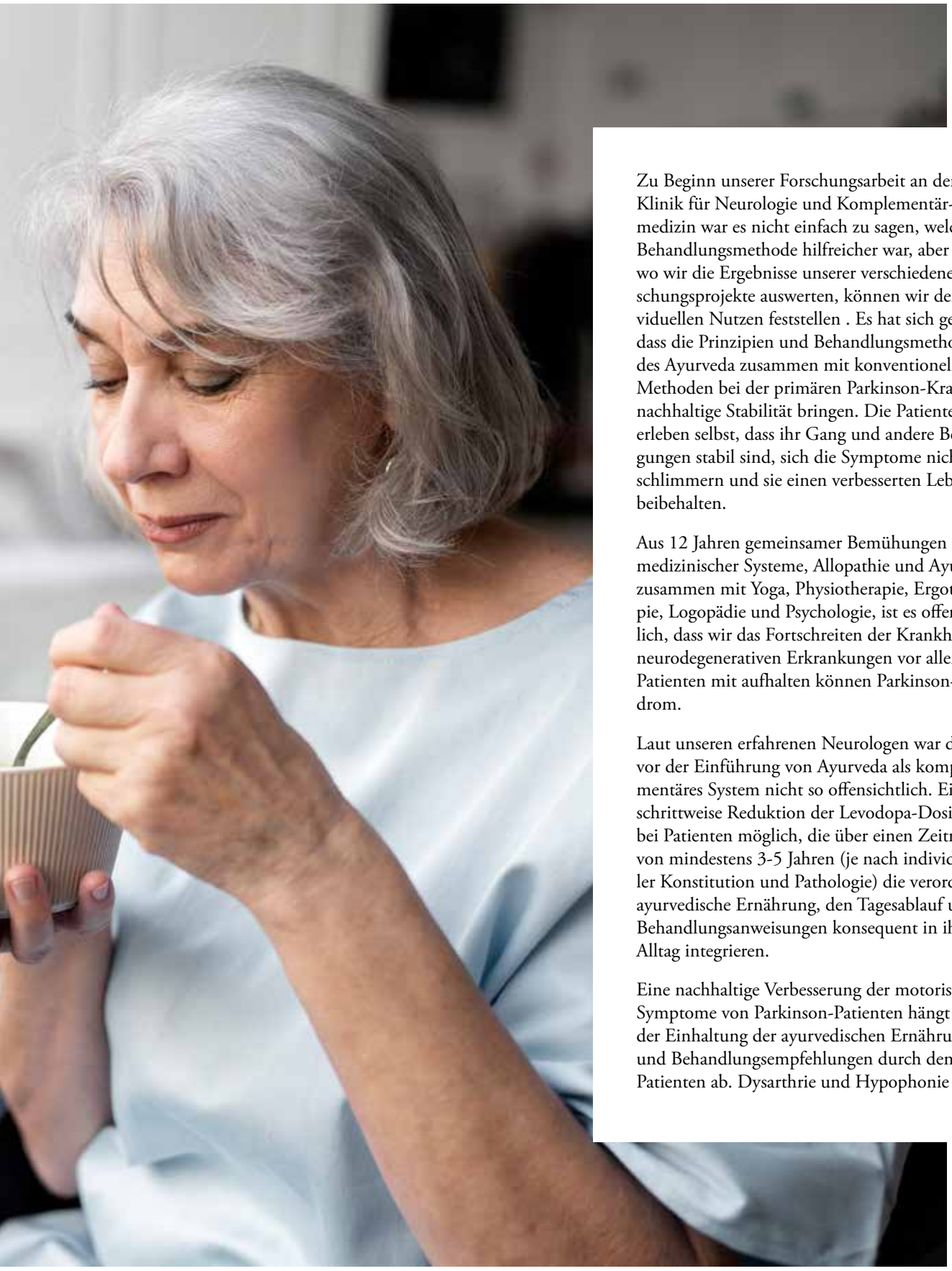
Wissenschaftlicher Mitarbeiter Neurologie und Komplementäre Medizin Evangelisches Krankenhaus, Augusta GmbH, Hattingen, Deutschland. Er ist Vorstandsmitglied der IFAD (Society of Indian Ayurveda Professionals in Germany) und Vorsitzender des Organisationskomitees des European Ayurveda Congress Berlin.
E-Mail: drsdnair@yahoo.co.in

Die Abteilung wurde 2009 von Univ.-Prof. Dr. Horst Przuntek und Dr. med. Sandra Szymanski, unterstützt von Dr. med. Anita Mackowiak, Dr. Sunil Kumar V G und diesem Autor.

Als zertifizierte Parkinson-Spezialabteilung (nach den Kriterien der Deutschen Parkinson Gesellschaft) behandeln wir Patienten mit Morbus Parkinson, Parkinson-Plus-Syndromen und anderen Bewegungsstörungen. Wir behandeln auch Patienten mit Multipler Sklerose, chronischen Schmerzen bei Polyneuropathie und Restless Legs sowie anderen seltenen neurologischen Erkrankungen.

Den Patienten steht ein multiprofessionelles Therapeutenteam mit einem breiten Spektrum an Therapiemöglichkeiten in Form von Einzel- und Gruppenbehandlungen wie Yoga und Meditation, Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, psychologische Diagnostik und Begleitung, verschiedene Massageformen, Therapie zur Verfügung Aufgüsse sowie Ayurveda-Panchakarma-Therapie und Marma-Therapie.





Zu Beginn unserer Forschungsarbeit an der Klinik für Neurologie und Komplementärmedizin war es nicht einfach zu sagen, welche Behandlungsmethode hilfreicher war, aber jetzt, wo wir die Ergebnisse unserer verschiedenen Forschungsprojekte auswerten, können wir den individuellen Nutzen feststellen . Es hat sich gezeigt, dass die Prinzipien und Behandlungsmethoden des Ayurveda zusammen mit konventionellen Methoden bei der primären Parkinson-Krankheit nachhaltige Stabilität bringen. Die Patienten erleben selbst, dass ihr Gang und andere Bewegungen stabil sind, sich die Symptome nicht verschlimmern und sie einen verbesserten Lebensstil beibehalten.

Aus 12 Jahren gemeinsamer Bemühungen zweier medizinischer Systeme, Allopathie und Ayurveda, zusammen mit Yoga, Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Psychologie, ist es offensichtlich, dass wir das Fortschreiten der Krankheit bei neurodegenerativen Erkrankungen vor allem bei Patienten mit aufhalten können Parkinson-Syndrom.

Laut unseren erfahrenen Neurologen war dies vor der Einführung von Ayurveda als komplementäres System nicht so offensichtlich. Eine schrittweise Reduktion der Levodopa-Dosis ist bei Patienten möglich, die über einen Zeitraum von mindestens 3-5 Jahren (je nach individueller Konstitution und Pathologie) die verordnete ayurvedische Ernährung, den Tagesablauf und die Behandlungsanweisungen konsequent in ihren Alltag integrieren.

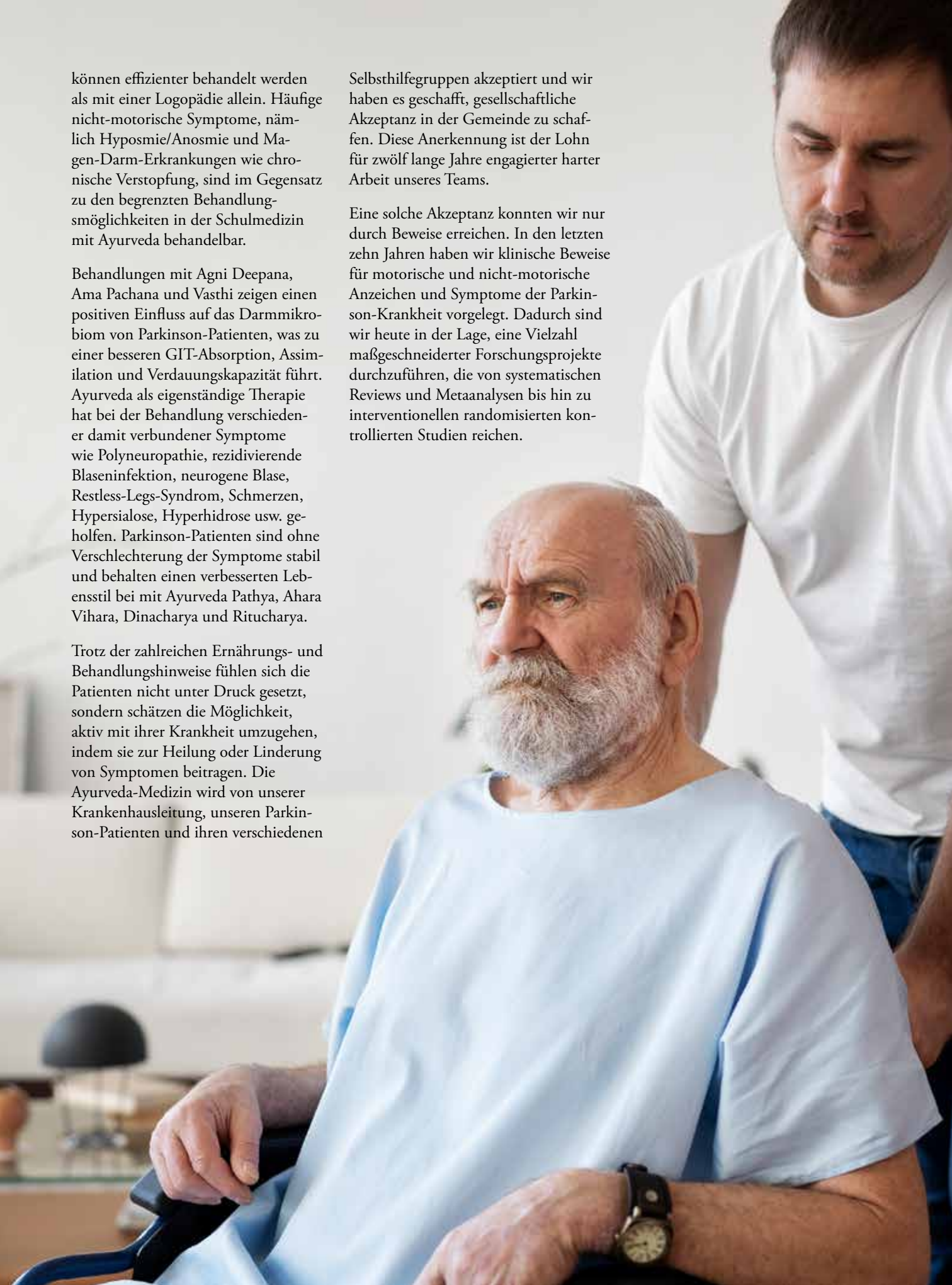
Eine nachhaltige Verbesserung der motorischen Symptome von Parkinson-Patienten hängt von der Einhaltung der ayurvedischen Ernährungs- und Behandlungsempfehlungen durch den Patienten ab. Dysarthrie und Hypophonie

können effizienter behandelt werden als mit einer Logopädie allein. Häufige nicht-motorische Symptome, nämlich Hyposmie/Anosmie und Magen-Darm-Erkrankungen wie chronische Verstopfung, sind im Gegensatz zu den begrenzten Behandlungsmöglichkeiten in der Schulmedizin mit Ayurveda behandelbar.

Behandlungen mit Agni Deepana, Ama Pachana und Vasthi zeigen einen positiven Einfluss auf das Darmmikrobiom von Parkinson-Patienten, was zu einer besseren GIT-Absorption, Assimilation und Verdauungskapazität führt. Ayurveda als eigenständige Therapie hat bei der Behandlung verschiedener damit verbundener Symptome wie Polyneuropathie, rezidivierende Blaseninfektion, neurogene Blase, Restless-Legs-Syndrom, Schmerzen, Hypersialose, Hyperhidrose usw. geholfen. Parkinson-Patienten sind ohne Verschlechterung der Symptome stabil und behalten einen verbesserten Lebensstil bei mit Ayurveda Pathya, Ahara Vihara, Dinacharya und Ritucharya.

Trotz der zahlreichen Ernährungs- und Behandlungshinweise fühlen sich die Patienten nicht unter Druck gesetzt, sondern schätzen die Möglichkeit, aktiv mit ihrer Krankheit umzugehen, indem sie zur Heilung oder Linderung von Symptomen beitragen. Die Ayurveda-Medizin wird von unserer Krankenhausleitung, unseren Parkinson-Patienten und ihren verschiedenen Selbsthilfegruppen akzeptiert und wir haben es geschafft, gesellschaftliche Akzeptanz in der Gemeinde zu schaffen. Diese Anerkennung ist der Lohn für zwölf lange Jahre engagierter harter Arbeit unseres Teams.

Eine solche Akzeptanz konnten wir nur durch Beweise erreichen. In den letzten zehn Jahren haben wir klinische Beweise für motorische und nicht-motorische Anzeichen und Symptome der Parkinson-Krankheit vorgelegt. Dadurch sind wir heute in der Lage, eine Vielzahl maßgeschneiderter Forschungsprojekte durchzuführen, die von systematischen Reviews und Metaanalysen bis hin zu interventionellen randomisierten kontrollierten Studien reichen.





Breeze into the abode of AYURVEDA

An Ayurveda Hospital with ISO 9001-2015 Standards and Green Leaf certification.







Certificate of excellence 2014,16,17 & 18
by trip advisor

Mitra Hermitage Ayurveda Hospital

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

Contact

984 706 4149

mail@mitrahermitage.com | www.mitrahermitage.com

Ayurveda zur Gewichtskontrolle

Das Ayurveda-Behandlungsprotokoll zur Gewichtskontrolle wurde entwickelt, um die Ess- und Aktivitätsgewohnheiten einer übergewichtigen Person zu ändern, um ihre Selbstwirksamkeit, Lebensqualität und Vitalität zu verbessern. Es hilft auch bei der Stressbewältigung und schafft Selbstbewusstsein bei der Auswahl der Lebensmittel.



Dr. Nita Sharma Das

Außerordentlicher Professor,
Lingayas Vidyapeeth, Faridabad



Übergewicht ist heute weltweit eine der größten gesundheitlichen Herausforderungen. Menschen auf der ganzen Welt erleben ein stressiges Leben, fehlende Balance in ihrem Berufs- und Privatleben und führen einen sitzenden Lebensstil.

Im Jahr 2016 erklärte die Weltgesundheitsorganisation (WHO), dass sich die Rate der Fettleibigkeit im Vergleich zu 1980 weltweit verdoppelt hat. Laut WHO (2016) waren 1,9 Milliarden erwachsene Bevölkerungen weltweit entweder übergewichtig oder fettleibig. Das zeigt, dass die Herausforderung mit jedem Tag enorm geworden ist.

WARUM IST NUN AYURVEDA EINE SICHERE OPTION ZUR GEWICHTSKONTROLLE?

Jetzt ist Gewichtsmanagement nur eine Möglichkeit, diese gesundheitliche Belastung zu reduzieren. Es stehen verschiedene herkömmliche Medikamente zur Verfügung, um den zentralen Appetit zu unterdrücken, die Verdauung und die Absorptionsrate zu hemmen, die Stoffwechselfunktion zu fördern und genetische Elemente zu unterdrücken, die Fettleibigkeit auslösen. Synthetische Arzneimittel verändern all diese physiologischen Phänomene künstlich und erzeugen zahlreiche Nebenwirkungen.

Neurologische Symptome, Schlaflosigkeit, Thrombusbildung, Mundtrockenheit, Verstopfung und Anorexie sind häufige Beschwerden von Patienten, die synthetische Medikamente gegen Fettleibigkeit verwenden. Konventionelle Behandlung führt auch zu Abhängigkeit und Drogenmissbrauch.



Abgesehen von der medikamentösen Behandlung kann bei einigen adipösen Patienten mit Begleiterkrankungen ein chirurgischer Eingriff empfohlen werden. Ein chirurgischer Eingriff kann jedoch Infektionen und tiefe Venenthrombosen als postoperative Komplikationen verursachen. Anämie und Mangelernährung können sich auch als Langzeitkomplikationen entwickeln.

Die Vorteile der Einbeziehung des ayurvedischen Behandlungsansatzes zur Gewichtskontrolle umfassen:

• Selbstheilung

• Identifizierung und Behandlung der zugrunde liegenden Ursache der Erkrankung

• Nicht-invasive Verfahren, bei denen das Komplikationsrisiko vernachlässigbar ist

• Richtige Lebensstilmaßnahmen zur Reduzierung von Übergewicht

Diese machen Ayurveda zu einer natürlichen Wahl für das Gewichtsmanagement. Fettleibigkeit und damit verbundene Gesundheitsprobleme wie Herzerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Knochen- und Gelenkprobleme usw. sind den Menschen durchaus bewusst. Außerdem macht sich jeder Gedanken über sein Aussehen und wünscht sich einen durchtrainierten, schlanken Körper.

Was sind ayurvedische Behandlungsansätze zur Gewichtskontrolle?

Ayurveda umfasst Multi-Target-Therapie, einschließlich Ernährungs- und Lebensstilmanagement, Yoga und Bewegung, Kräutertherapie, Ölmassage, Regulierung des Schlafzyklus, Entgiftung, Stoffwechselrehabilitation, Selbstbewusstsein usw.

Das Ayurveda-Behandlungsprotokoll zur Gewichtskontrolle wurde entwickelt, um die Ess- und Aktivitätsgewohnheiten einer übergewichtigen Person zu ändern, um ihre Selbstwirksamkeit, Lebensqualität und Vitalität zu verbessern. Es hilft auch bei der Stressbewältigung und schafft Selbstbewusstsein bei der Auswahl der Lebensmittel.

Das Ayurveda-Behandlungsprotokoll wurde entwickelt, um Ess- und Aktivitätsgewohnheiten zu ändern, um die Selbstwirksamkeit, Lebensqualität/ Wohlbefinden, Vitalität, Stressbewältigung, Selbstbewusstsein bei der Auswahl von Lebensmitteln und das Management von Hindernissen für die Gewichtsabnahme zu verbessern.

Das von Ayurveda-Ärzten vorgeschlagene Ernährungsprogramm kann die Nahrungsmittel eliminieren oder reduzieren, die die gewichtssteigernden Elemente im Körper hervorrufen. Die



ayurvedische Ernährung fördert frisch zubereitete, mit Kräutern beladene Rezepte, um den Stoffwechsel anzukurbeln und Giftstoffe aus dem Verdauungstrakt auszuscheiden.

Erfahrene Ayurveda-Ärzte oder Ayurveda-Yoga-Therapeuten können spezifische Yoga-Stellungen, Atemtechniken und Meditation unterrichten, die die Verbesserung des Muskeltonus, die Reduzierung von Fett, die Regulierung des Nervensystems und psycho-emotionaler Zustände sowie die Entgiftung des Gewebes und die Verbesserung des Stoffwechsels unterstützen.

Ayurvedische Yoga-Techniken wirken auch Übergewicht entgegen, indem sie die langsamen, statischen, kalten, schweren und dichten Qualitäten stabilisieren. Yoga-affine Teilnehmer können ihre Ausdauer durch die Durchführung einer sequentiellen Ayurveda-Yoga-Therapie steigern, die von ausgebildeten Ayurveda-Yoga-Lehrern unterrichtet wird. Der Yogaunterricht ist auf die Funktionalität des Teilnehmers zugeschnitten und verwendet bewährte Requisiten und Modifikationen.

Ayurveda-Ärzte beraten während der Ayurveda-Konsultationen individuell nach den Bedürfnissen des Patienten. Sie bieten therapeutische Vorschläge zur Normalisierung des Schlafzyklus, Reduzierung von Heißhungerattacken, gesundem Tagesablauf, sensorischem Input, Beziehungen und Selbstbewusstsein für langfristige Vorteile.

Ein Ayurveda-konformer kognitiver Verhaltenstherapieansatz ist eine neuartige Einführung in die Korrektur der mit Gewichtszunahme verbundenen maladaptiven Emotionen, Verhaltensweisen und Wahrnehmungen. Dieser neuartige Therapieansatz ritualisiert auch Selbsterfahrungspraktiken mit alternativer Ernährung.

AYURVEDISCHES KRÄUTERHEILMITTEL ZUR GEWICHTSKONTROLLE

Kräuter sind ein wesentlicher Bestandteil der ayurvedischen Behandlung. Ayurveda erwähnt bestimmte Kräuter wie Chakramardha, Devadaru, Twak, Guggulu, Kebuka, Jeeraka, Haridra, Vidanga, Amalaki, Snuhi usw. zur Gewichtskontrolle.

Ayurveda-Mediziner verschreiben verschiedene pflanzliche Rezepturen zur Gewichtsreduktion. Die vorgeschriebenen Kräuterformulierungen reduzieren die Kalorienaufnahme im Magen-Darm-System oder verändern die Stoffwechselfunktion. Die Einnahme dieser Formulierungen kann die Energieaufnahme durch gastrointestinale Mechanismen wie Nährstoffverdauung und -absorption reduzieren.

Ayurvedische Formulierungen können auch auf den im ZNS vorhandenen Rezeptor einwirken und ein Sättigungsgefühl im Körper entwickeln. Ayurveda-Praktizierende können somit einen maßgeschneiderten Behandlungsplan für einzelne Patienten erstellen, um Übergewicht zu reduzieren.

VERWEISE

http://www.lidsen.com/journals/icm/icm-03-01-002
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC4386228/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC6446167/
https://www.scirp.org/html/2-2600389_21050.htm

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER FORM IV

AYURVEDA –DIE WISSENSCHAFT DES LEBENS

(See Rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules,1956)

1. Place of Publication	:	**Kochi**
2. Periodicity of its Publication	:	**Quarterly**
3. Printers Name	:	**Benny Thomas**
Nationality	:	**Indian**
Address	:	**F M MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD.,** Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G. Road, Kochi -35, Kerala, India
4.Publisher's Name	:	**Benny Thomas**
Nationality	:	**Indian**
Address	:	**F M MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD.,** Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G. Road, Kochi -35, Kerala, India
5.Editor's Name	:	**Benny Thomas**
Nationality	:	Indian
Address	:	**F M MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD.,** Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G. Road, Kochi -35, Kerala, India
6. Name and Addresses of individuals who owns the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of thetotal capital.	:	The Newspaper is owned by F M Media Technologies Pvt Ltd, a Private Limited Company.

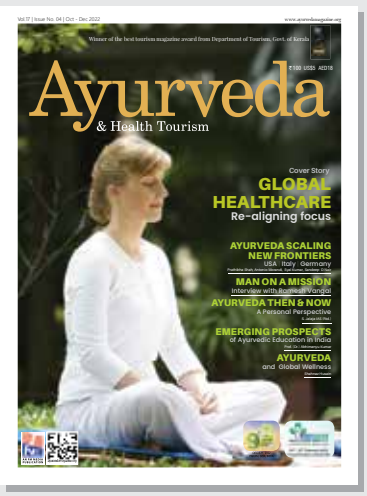
Equity Share holders holding more than 1% of the paid up Equity Capital.

1. Sri.Benny Thomas, Pampackal, 2B Relcon Retreat, Prashanthi Nagar Road 2, Kochi – 24
2. Sri.Shaju Joseph, Pulichamakkil, Thattekad P. O, Kothamangalam.
3. Sri.Jose Sebastian Parathottathil, Mannackanadu P .O, Kottayam.
4. Smt. Swapna Benny, Pampackal, 2B Relcon Retreat, Prashanthi Nagar Road 2, Kochi – 24

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

Kochi
25.02. 2023

Benny Thomas
Publisher



Ayurveda
& Health Tourism

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

www.ayurvedamagazine.org | marketing@ayurvedamagazine.org

SUBSCRIPTION FORM For English Edition

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

Ayurveda in der modernen Hautpflege

> Die Haut
> Haut ist die Unterformation von Rasa Dhatu.
> Rasa Dhatu ist das essentielle Gewebe,
> das zuerst durch die Nahrung, die wir
> konsumieren, genährt wird, und kann grob
> mit Plasma und Lymphe übersetzt werden.



Nidhi Pandya

Außerordentlicher Professor,
Lingayas Vidyapeeth, Faridabad

Bereits 5000 Jahre vor dem rasanten Aufstieg der Hautpflege-Industrie zählte die ayurvedische

Wissenschaft der Hautpflege bis ins kleinste Detail auf. Dies wurde dann zu täglichen Schönheitsritualen und Haushaltszutaten verdichtet, die über Generationen von Mutter zu Tochter weitergegeben wurden. In den 1980er Jahren kam das Aufkommen der modernen Kosmetiologie und Dermatologie, die chemische und schließlich laserbasierte Behandlungen populär machte; Behandlungen, die schnelle Ergebnisse zeigten, aber nicht ohne Nebenwirkungen.

Als wir jedoch weiterhin gesundheitsbewusster und bewusster wurden

Einschränkungen von Produkten auf chemischer Basis und deren potenzielle Langzeitschäden, erhob sich erneut die Nachfrage nach natürlichen Hautpflegeprodukten. Dies hat nun zur Konvergenz der beiden Epochen geführt, wobei pflanzliche ayurvedische Inhaltsstoffe einen Platz in modernen Hautpflegeprodukten gefunden haben. Forest Essentials und Kama Ayurveda sind



Ayurveda-inspirierte Schönheitsmarken, die Pioniere in dieser Bewegung sind. Auch international sind von Ayurveda inspirierte Marken wie Fable and Mane, Ranavat und Inde Wild zum Mainstream geworden.

Nach der ayurvedischen Wissenschaft ist die Haut nicht nur oberflächlich. Twak oder Haut ist die Unterformation von Rasa Dhatu. Rasa Dhatu ist das essentielle Gewebe, das zuerst durch die Nahrung, die wir konsumieren, genährt wird, und kann grob mit Plasma und Lymphe übersetzt werden. Das bedeutet, dass die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, in erster Linie für die Bildung und Reparatur von Hautzellen verantwortlich sind.

Darüber hinaus erkennt Ayurveda an, dass die topische Pflege der Haut je nach den spezifischen Anforderungen von Person zu Person sehr unterschiedlich sein kann. Während der eine nach einem verstärkten Leuchten sucht, könnte ein anderer damit kämpfen, Rötungen und Entzündungen zu reduzieren. Daher wurden Hautpflegeinhaltsstoffe in diese verschiedenen Kategorien eingeteilt.

VARNYA – Substanzen, die der Haut Glanz verleihen.

Diese sind heute in Hautpflegeprodukten weit verbreitet und werden von fast jedem



sicher verwendet. Safran, Vetiver, Manjishta, Süßholz, Sandelholz und Lotus stehen ganz oben auf dieser Liste. Eine äußerst wirksame ayurvedische Varnya-Formulierung ist Kumkumadi Taila. Ich empfehle oft, die Qualität dieses Produkts zu testen, indem ich daran rieche. Wenn Sie Kumkum (Safran) riechen können, dann machen Sie es!

VAYASTHAPANA – Substanzen, die die Jugend wiederherstellen.

Wenn man in das trockene Vata-Lebensstadium eintritt, zeigen sich zuerst Anzeichen der allgemeinen Hautalterung auf der Haut, was die Anti-Aging-Hautpflege zu einer riesigen Industrie macht. Ayurveda identifizierte bestimmte Inhaltsstoffe, die den Hautabbau besonders verlangsamen.

Wenn Sie Gotu Kola, Ashwagandha, Amalaki, Bakuchi oder sogar Karottenöl in Ihrem Hautpflegeprodukt sehen, wissen Sie, dass sie vorhanden sind, um Ihre Haut jünger aussehen zu lassen. Bakuchiol, der Wirkstoff in Bakuchi, wird heute weithin als natürlicher Ersatz für Retinol verwendet, da Retinol für schwangere Frauen schädlich ist.

VRANAROPAN - Heilung

Da die Haut äußeren Schadstoffen und sogar inneren Stoffwechselvorgängen ausgesetzt ist, kann es an ihrer Oberfläche zu kleineren und größeren Schürfwunden kommen. Vranaropan-Kräuter heilen die Hautoberfläche und erzeugen schnell neue Zellen. Einige häufig verwendete Inhaltsstoffe von Vranaropan sind Neem, Daruharidra, Aloe Vera und Kurkuma. Shatadhuata Ghruta, ein Ghee, das 100 Mal gewaschen und verarbeitet wird, ist meine Lieblingsrezeptur von Vranropan.

TVACHYA – Förderung der allgemeinen Gesundheit der Haut

Diese Substanzen wirken vor allem auf das Hautbild, indem sie die oberste Hautschicht befeuchten, sanft glätten und die Zellneubildung fördern. Aloe Vera, Kuhfett, Rohmilch und Sariva schaffen es auf diese Liste.

SANDHANIYA – Hält die Poren geschlossen

Da die Hautoberfläche regelmäßig abgenutzt wird, werden die Poren nicht so fest zusammengehalten. Sandhaniya-Substanzen sorgen dafür, dass die Hautoberfläche gut gebunden bleibt. Jasmin, Rose, Manjishtha, Sariva, Aloe Vera und Kuhmilch sind bekannte Sandhaniya-Substanzen.

SHOTHAHARA – Entzündungshemmend

Ein geschwollenes Gesicht zum Aufwachen hinterlässt nie ein gutes Gefühl. Die Ursachen dafür können von Verdauungsstörungen über systemische Entzündungen bis hin zu Schlafmangel reichen. Ayurveda listet bestimmte Substanzen auf, die helfen, die Haut zu beruhigen und Schwellungen zu reduzieren. Dazu gehören Kurkuma, Nagakesar, Aloe Vera, Rose und Thermal-Schwefelwasser.

Die geschickte Formulierung eines wirksamen ayurvedischen Hautpflegeprodukts würde bedeuten, die individuellen Eigenschaften jedes Inhaltsstoffs zu verstehen, um sie in einer ausgewogenen Formulierung zusammenzubringen. Die einzige Substanz, die in ayurvedischen Hautpflegeprodukten sehr wenig genutzt wird, ist Ghruta oder Ghee, wahrscheinlich aufgrund ihres besonderen Geruchs und ihrer Verderblichkeit. Das Angebot an ayurvedischen Produkten und Inhaltsstoffen in der Hautpflege wird jedoch weiter ausgebaut und erweitert.

AYURVEDA traditionell im Ursprungsland



Harmonie für
Körper, Geist und Seele

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

Ayurveda-Reisen
Kur + Tour







Medizinischer Ayurveda

Wirksame Intensivbehandlungen
bei chronischen Erkrankungen
Hochqualifizierte Ärzte

Individuelle Gesundheitskuren

Regeneration, Revitalisierung,
Verjüngung, Prävention

Kompetente Beratung & Service

durch eigene qualifizierte und
gründliche Ayurveda-Ausbildung
in Deutschland und Indien





Informationen-Kontakt-Buchung
Kerala Traditions
Ayurveda Health Care
Salzufler Str. 54B-33719 Bielefeld
Fon +49 171-534 68 18
Email: vita.veda@t-online.de
www.magic-of-india.de

Die Herausforderungen der Validierung von Ayurveda



Dr. Bhaswati Bhattacharya MD
(Medizin), PhD (Ayurveda-BHU)

In den letzten 2 Jahrzehnten haben mehrere Kampagnen erfolgreich die Meinungen und Kaufgewohnheiten der normalen Menschen in Bezug auf Artikel, die indische Werte fördern, verändert. Zum Beispiel haben Patanjali / Divya und Fabindia Einzug in die Herzen der indischen Menschen gehalten und Marktanteile, hohe Einnahmen, Status und Popularität gestohlen. Statt ausländischer Autos, Kleidung, Kosmetika und Uhren hat der Aufruf „Make In India“ viel Resonanz hervorgerufen



Trotzdem hat es Ayurveda als Marke nicht geschafft, den Markt auf diese Weise zu erobern, sei es mit Produkten, seiner weichen Macht als indische Tradition oder durch seine Dienstleistungen. Die meisten dieser Interessengruppen gelten nicht als professionell, da sie über niedrige moderne Fertigkeiten verfügen, während die meisten Vaidyas sich nicht an die professionellen Standards anderer angesehener Berufe in der Gesellschaft halten. Obwohl jede Gruppe im Bereich Gesundheit ist und gerne über reichlich Kraft (bala), Krankheitsresistenz (vyadhi-ksamatva) und Vitalität (ojas) verfügen möchte, glauben nur wenige im Mainstream wirklich, dass Ayurveda der Weg ist, um dorthin zu gelangen..

Trotzdem konnte Ayurveda als Marke den Markt nicht auf diese Weise durchdringen, weder mit Produkten, seiner weichen Macht als indische Tradition, noch mit seinen Dienstleistungen. Die meisten seiner Stakeholder werden aufgrund ihrer geringen modernen Fähigkeiten nicht als professionell angesehen, während die meisten Vaidyas sich nicht an die professionellen Standards anderer respektierter Berufe in der Gesellschaft halten. Obwohl jeder ein Stakeholder in Bezug auf Gesund-

heit ist und gerne reich an Kraft (bala), Krankheitsresistenz (vyadhi-ksamatva) und Vitalität (ojas) wäre, glauben nur wenige im Mainstream wirklich, dass Ayurveda der Weg ist, dorthin zu gelangen. Moderne Wissenschaftler lehnen klinische Praxisbasierte Forschungen ab, die beweisen, dass Ayurveda besser als allopathische Interventionen funktioniert. Gesundheitspolitikexperten verlangen nach Beweisen. Allopaths stellen die These auf, dass es keine veröffentlichten Studien gibt. Regierungsexperten fordern Beweise, die die anderen Experten zufriedenstellen. Laien schauen sich um und sehen, was alle anderen benutzen; ihr bestes Beweismaterial ist ein Verwandter oder Nachbar, der durch Ayurveda Wunderbares erfahren hat, aber sie wissen nicht, wie oder wo sie ähnliche Pflege erhalten können.

Ohne korrekte Standards, um die Praktiken, Dienstleistungen, Prinzipien und Produkte der Ayurveda als systematische Wissenschaft zu vermitteln, sind die heutigen Regelungen und Richtlinien sinnlos bei der Regulierung des Feldes. Daher werden die von Regularien erstellten Standards und Protokolle, die meistens wenig von der ayurvedischen Wissenschaft wissen, von den meisten authentischen Ayurveda-Vaidya-Populationen ignoriert.



Korrekte Standards basieren auf einfachen ayurvedischen Prinzipien, die die Kraft der subtilen Energien, der Wahrnehmung und des Geistes, der lebendigen Kraft in Pflanzen, Tieren und zentrierten Menschen sowie der Kraft konzentrierter Licht- und Klangfrequenzen ehren. Wenn diese verwendet werden, um einen Patienten erfolgreich zu heilen, wird die Ausrichtung als authentische Ayurveda anerkannt. Da heute die Finanzierung für Ayurveda zunimmt, ohne dass eine korrespondierende Zunahme der Kompetenz erfolgt, steigt auch der „Unsinn"-Standard. Ein weiteres Beispiel ist das dominierende Vorhandensein von nicht praktizierenden Vaidyas und Wissenschaftlern in autoritativen nationalen Ausschüssen; ihre Entscheidungen spiegeln nicht zutreffend die klinische Ayurveda wider. Ein drittes Beispiel: Produkte der Ayurveda werden nach modernen pharmazeutischen Prinzipien hergestellt. Ein vierte Beispiel: Bildungsrichtlinien basieren auf Vorlagen der allopathischen medizinischen Ausbildung. Ein fünftes Beispiel: Die klinische Praxisregistrierung und Lizenzierung



ist ebenfalls eine Kopie und Einfügung der allopathischen Praxis, die medikamentenzentriert, nicht patientenzentriert ist.

Verlage, die ein Auge auf Gewinn werfen, erlauben schlechte Übersetzungen von Lehrbüchern, die keiner Begutachtung durch Experten unterzogen wurden. Wer wird sicherstellen, dass die Konzepte korrekt übersetzt werden? Agni wird als Feuer übersetzt und nicht als etwas, das verbrennt. Sheeta wird als kalt übersetzt und nicht als etwas, das kühlt und sich zusammenzieht. Schüler, die diese Texte lesen, werden verwirrt und können die Weisheit nicht nützlich interpretieren. Verlage wissen nicht, welche Experten wirklich kompetent sind, da das Zertifizierungssystem nicht anzeigt, wer ein guter Vaidya ist. Ayurveda flüstert, dass seine Wahrheit immer gegenwärtig ist, wenn wir nur die Logik der Natur sehen würden. Derzeit haben wir verzerrte Ansichten über die Rolle des Menschen in der Natur, wie er seine Umgebung aufnimmt, bekannt als āhāra, und wie er verdaut oder verarbeitet, was er zulässt, in sein Sein einzutreten. Die moderne medizinische Interpretation handelt von Essen und Aufnahme und es wird von ihren Ärzten angenommen, dass alles, was gegessen wird, verdaut wird, es sei denn, es handelt sich um resistente Stärke, künstlichen Zucker oder nährstofffreie Zusatzstoffe.

Dieses große Missverständnis von āhāra ist ein Symbol für die Unwissenheit über die Funktionsweise des Menschen. Wenn du einen wahren Vaidya finden möchtest, setze dich hin und höre dir seine Erklärung über den Darm und seine Fähigkeit an, ein Rezept für jeden Patienten anhand des dasha-vidha pariksha, zehn Faktoren für die personalisierte Behandlung, zu erstellen. Du bist nicht das, was du isst; du bist das, was du verdauen kannst, und die Nährstoffe, die die Zelle erreichen, sind anders als die, die sich im Blut befinden und als f gemessen werden. Bioverfügbarkeit. Ein weiteres Problem heute besteht darin, zu verstehen, wo man diese gut hergestellten Gewürze und medizinischen Produkte findet; Handelsgeheimnisse gibt es im Namen der modernen medizinischen Patente, und nur das leise

Netzwerk der Vaidyas kennt die Pflanzen und wie man sie in Medizin verwandelt. Darüber hinaus müssen sie heute die Formulierungen verbergen, um einer oberflächlichen Ausbeutung durch Profiteure und Piraten vorzubeugen, die heute nicht nur Europäer sind, sondern auch Inder. Der Weg zur Anerkennung der Ayurveda-Lehre ähnelt einer Branding-Kampagne für ein neues Produkt, das ein Problem oder eine Lücke in der Gesellschaft adressiert. Die Kampagne muss jedoch von Menschen mit der wichtigen Fähigkeit angeführt werden, authentischen Ayurveda zu verstehen, nicht nur von einem Akteur im Gesundheitswesen oder einem begeisterten Unternehmer. Der moderne Vaidya muss heute die Grundprinzipien des Ayurveda mit Nachvollziehbarkeit, Vorhersagbarkeit und Genauigkeit der Kommunikation demonstrieren.



Bevor eine Forschungsmethode ausgewählt werden kann, müssen Forscher lernen, wie man Fragen stellt, um zu forschen und welche Arten von Forschung am besten die Daten erfassen können, die diese Frage beantworten. Es gibt mehr als 20 Forschungsstudien, die verschiedene Methoden zur Erfassung von Daten verwenden. Diese müssen gründlich studiert und verstanden werden; ein wahrer Gelehrter wird feststellen, dass er sich leicht an ayurvedische Prozesse anpassen kann, wenn der Untersucher die Weise detailliert beschreiben kann, in der sie funktionieren. Moderne Forschungsansätze zum Verständnis des Wirkmechanismus einer Formulierung unterscheiden sich von Forschungsansätzen zum Verständnis des Wirkmechanismus einer Formulierung, wenn sie bei einem bestimmten Patienten mit einer bestimmten Erkrankung angewendet wird. Die Formulierung wirkt nicht auf die Krankheit, sondern auf den Patienten! Basierend auf der Logik der Formulierung können zwei verschiedene Patienten mit unterschiedlichen Umgebungen, aber mit derselben Erkrankung nicht von der Formel profitieren, da ihre zellulären Mechanismen anders funktionieren. Diese zellulären Mechanismen werden manchmal am besten durch den Begriff der Doshas verstanden.

Beweise aus Forschungsstudien sind nur relevant, wenn die Menschen glauben, dass die Ergebnisse gültig sind. Die heutigen Forscher in der Ayurveda haben meistens kein richtiges Verständnis für subtile Energien, botanische Medikamente und klinische Praxis. Sie schaffen es nicht, die Zusammenhänge zu verstehen und können daher die Forschungsergebnisse, die sie erhalten, nicht glauben. Biomedizinische Wissenschaftler verzerren ayurvedische Prinzipien, wenn sie sie durch ihre Filter des Verständnisses übersetzen. Ayurvedische Wissenschaftler verstehen oft nicht die Methoden und Algorithmen der wissenschaftlichen Forschung und fehlen die Fähigkeiten der Hintergrundforschung, wie man Forschungsfragen stellt und ein Protokoll aufstellt, Publikationssch-



reiben und klinische Dateneingabe. Bevor eine Forschungsmethode ausgewählt werden kann, müssen die Forscher lernen, wie man Fragen an die Forschung stellt und welche Forschungsmethoden am besten geeignet sind, um die Daten zu erfassen, die diese Fragen beantworten. Es gibt mehr als 20 Arten von Forschungsstudien, die verschiedene Wege benutzen, um die Datenerfassung zu strukturieren. Diese müssen gründlich studiert und verstanden werden; ein wahrer Gelehrter wird leicht in der Lage sein, sich an ayurvedische Prozesse anzupassen, wenn der Untersucher die Wege beschreiben kann, in denen sie funktionieren. Moderne Forschungsansätze zum Verständnis des Wirkmechanismus einer Formulierung sind anders als Forschungsansätze zum Verständnis des Wirkmechanismus einer Formulierung, wenn sie bei einem bestimmten Patienten mit einer bestimmten Krankheit verwendet wird. Die Formulierung wirkt nicht auf die Krankheit, sie wirkt auf den Patienten! Basierend auf der Logik der Formulierung können zwei verschiedene Patienten mit unterschiedlicher Umgebung, aber mit derselben Krankheit, nicht von der Formel profitieren, da ihre zellulären Mechanismen anders funktionieren. Diese zellulären Mechanismen werden manchmal am besten durch das Konzept der Doshas verstanden.

Die Forschung von Ayurveda muss die Konzepte von Ayurveda, nicht die Konzepte der modernen Wissenschaft, validieren. Um den Beweis zu prüfen, dass Ayurveda funktioniert, müssen andere Designs als die RCT verwendet werden. Es muss eine Hintergrundforschung von veröffentlichten Papieren durchgeführt werden. Die Ermittler müssen kritisches Denken erlernen und dann neue Modelle entwickeln, die gut zur ayurvedischen Logik passen. Nur wenige MD oder Ph.D.-Spezialisten von Ayurveda sind in der Lage, robuste Literatursuchen von zuvor veröffentlichten Forschungen durchzuführen. Und sie bewegen sich blind vorwärts, mit veralteten Theorien, veralteter Wissenschaft und einem unvollständigen Verständnis klinischer Phänomene.

Um voranzukommen mit der Frage, welche Forschungsstudien Ayurveda validieren werden, müssen wir Forscher haben, die die grundlegenden Werkzeuge und Methoden der Forschung, aber auch die grundlegenden Werkzeuge und Konzepte von Ayurveda, grundlegende Fähigkeiten als Kliniker, grundlegendes Verständnis von Sanskrit als Weltbild, grundlegendes Verständnis der 14 Vidyas und einige der 64 Kalaas und tiefes Selbstwissen verstehen können. Es ist unwahrscheinlich, dass der Mensch Macht und Prestige und Paise aufgeben wird, um der Göttin der Wahrheit zu dienen, die bereit ist, allen, die Vidya lernen wollen, den Weg zu zeigen.

Kurzfassung: Dieser Artikel ist eine abgekürzte Version des ursprünglichen Artikels, der in der Ausgabe des Oktober-Dezember 2022 der englischen Ausgabe der Zeitschrift Ayurveda und Health Tourism erschienen ist. Für den Originalartikel besuchen Sie bitte: www.ayurvedamagazine.org -Editor

Ayurveda “Tourismus” Der Weg nach vorne



Ashtavaidyan Vaidyamadham
Dr. Subin Nambudiri, M.D.(Ay)

Assistant Professor, Panchakarma Department, Vaidyaratnam PS Varier Ayurveda College, Kottakkal, Kerala-676501.
Email: vaidyamadham.dr@gmail.com,
Mob: +91 996 173 2125



Als ein Land mit enormer Vielfalt hat Indien viel zu bieten, was Tourismus und damit verbundene Aktivitäten betrifft. Der Tourismus in Indien muss jedoch so entwickelt werden, dass er möglichst wenig störend oder zerstörerisch für die Umwelt ist und die Einheimischen in den Reisezielen unterstützt und unterstützt. Selbst Mikro-Standorte in Indien wie ein Teil von Kerala haben so viel Vielfalt zu bieten, dass für jeden Touristen, der in den Staat kommt, ein lebenslanges Lernen möglich ist. Eine ethnografische Studie über ayurvedische Praktiker in Kerala ist ein ausgezeichnetes Beispiel dafür.

Sie zeigen eine Vielfalt, die auf viele Arten einzigartig ist. Es gibt bedeutende Beiträge zur Popularisierung des Ayurveda-Wissens, die in Kerala durch eine parallele textuelle Tradition gemacht wurden, die von Kommentaren zu klassischen Kompendien bis hin zu Arzneibüchern reicht. Ayurveda ist eine der Kategorien, die von Touristen aus der ganzen Welt erforscht werden. Ihre Bedürfnisse sind unterschiedlich. Einige kommen, um die Ayurveda-Behandlung zu erleben, andere, um die Wissenschaft zu lernen, und wieder andere, um die Möglichkeiten zu erforschen, das Netzwerk in ihre Länder zu integrieren.

Dabei wird ein Konzept vorgeschlagen, dessen Strategie sich damit beschäftigt, ein Programm zu entwickeln zu entwickeln, sich mit Ayurveda beschäftigen, und die Erfahrung des echten Ayurveda zu geben.

Mezhathur ist ein kleines Dorf im Palakkad-Distrikt und ein ideales Beispiel für dieses Konzept aus Ethno-Medizin. Es liegt in der Nähe des Flusses Bharathapuzha, der auch als das kulturelle Erbe Keralas bekannt ist, und wird lokal



als "Nilatheerathe Vaidya-Grama" (Dorf der Ärzte am Ufer des Nila) bezeichnet. In diesem Dorf gibt es eine lange Geschichte vedischer Rituale. Da die Menschen nicht wegziehen konnten, mussten sie medizinisch versorgt werden. Einer der Ashtavaidya-Personen/Familien wurde beauftragt, diese Aufgabe zu übernehmen und erhielt den Titel "Saala-Vaidya". Sie boten medizinische Dienstleistungen auf der Grundlage der in Ashtangahridaya, Chikitsamanjari, Sahasrayoga usw. festgelegten Behandlungsgrundsätze. Diese Familie ist als Vaidyamadham bekannt. Nicht weit von diesem Ort entfernt ist der CNS Vaidyasala, wo ein anderer Aspekt der Ayurveda gelehrt und praktiziert wird. Durch die Veröffentlichung des Arogyarakshakalpadrumam, eines Textes des bekannten Gelehrten Kaikkulangara Rama Varier, wurde die Bala-Chikitsa in Kerala bereichert. Eine andere Zweig der Ayurveda, Shalakya, wird von einer Gruppe von Ärzten der Familien Puliyappata und Mukkadekkatt traditionell praktiziert. Die Dagdha-Vrana-Behandlung, ein Teil der Shalya-Tantra, wird von Ärzten der Familie Kalladath Valappil durchgeführt.

Nicht weit entfernt liegt das Peringode Kalari (Poomulli Mana oder Aaram Thampuran's Ayurveda Mana), wo das traditionelle Kalari (Marma-Chikitsa) unterrichtet und praktiziert wird. Innerhalb eines Radius von fünfzig Kilometern kann man andere Zweige der Ayurveda wie Rasa-Sastra, Rasayana, Agada-Tantra, Graha-Chikitsa an verschiedenen Zentren erkunden. Und schließlich können alle diese Erfahrungen an der Heimat des Vaidyaratnam PS Varier's Aryavaidyasala und Ayurveda College, Kottakkal, zusammengefasst und gepflegt werden. Wenn man auf einer geführten Tour dieser Route ist, kann ein Tourist eine hervorragende Einführung in die reiche Vielfalt der Ayurveda erhalten. Außerdem kann der Tourist auch ökologischen, kulturellen und Erbe-Tourismus an den Ufern des Flusses Bharathapuzha und an Orten wie Kerala Kalamandalam (Deemed University), die in der Nähe liegen, erkunden. Die einzige Anforderung dafür ist, dass die Stakeholder sensibilisiert und Standards von einer Agentur gesetzt werden müssen, die den gesamten Vorgang koordiniert, überwacht und evaluiert.

Dies ist ein Narrativ eines realen Modells, das bereits in gewissem Maße praktiziert wird. Andere Regionen des Landes oder Kerala selbst müssen dazu ermutigt werden, solche Modelle zu identifizieren und solche Bemühungen müssen unterstützt werden. AYUSH kann einen Workshop ausrichten und die Schlüsselakteure einladen, um die Details solcher Unternehmen zu erarbeiten.

Erwartete Ergebnisse:

- Touristen, die Ayurveda erkunden, erhalten die richtige Beratung und verhindern so Betrug jeglicher Art.
- Zentral- und Staatsregierungen können das gesamte Mechanismus durch die Verantwortung der zuständigen Behörden wie AYUSH, NAM usw. kontrollieren.
- Echter und authentischer Ayurveda und seine Interessengruppen werden von der Unterstützung profitieren, die geboten wird. -

Der Autor ist Assistenzprofessor, Fachbereich Panchakarma, Vaidyaratnam PS Varier Ayurveda College, Kottakkal, Kerala-676501. E-Mail: vaidyamadham.dr@gmail.com, Mob: +919961732125)

1. Ich danke Ashtavaidyan Vaidyamadham Dr. V.N.Vasudevan Nambudiri, Arzt und Partner bei Vaidyamadham Vaidyasala & Nursing Home in Mezhathur.

2. Ich danke Chithprabha Kudlu für Brand Kerala: Commodification of Open-Source Ayurveda, 2013. 3. Ich danke Harilal Madhavan für Globalising an Alternative Medical Knowledge: Modern and Transnational Ayurveda in Perspective, 2009.





Pancha kashya:
Fünf flüssige Extrakte

Pancha bedeutet fünf/Kashaya = medizinische Dekokte oder Abkochungen

Bei der Herstellung von ayurvedischer Medizin werden die pflanzlichen Ausgangsmaterialien nicht direkt benutzt. Zuerst werden Unreinheiten und Toxine entfernt. Folgenden Techniken beschreiben die am häufigsten verwendeten Verfahren.

1. SVARASA: Hierbei wird der Frischpflanzensaft direkt aus der frischen Pflanze gewonnen. Das Kraut wird in einen Stoff eingewickelt und gut zerstoßen. Dann wird es gepresst, um den Saft auszudrücken. Wenn die frische Pflanze nicht verfügbar ist, wird das getrocknete Pulver der Pflanze genommen und mit Wasser gemischt, wobei die doppelte Menge an Wasser genommen wird. Dann wird der Saft durch das Tuch herausgedrückt. Svarasa gilt als das schwierigste zu verdauen und aber auch das stärkste der Pancha Kashaya. Es wird in der Regel zweimal täglich in einer Menge von 12-24 ml (halbe Pala) eingenommen und wird immer frisch zubereitet.

2. KALKA: EDas Pflanzenmaterial (Dravya) wird in einem Mörser gemahlen und mit gerade so viel Wasser gemischt, um eine Paste herzustellen. Honig und/oder Ghee werden häufig hinzugefügt. Kalka wird normalerweise zweimal täglich je 12 g (ein Karsha) dosiert. Es wird immer frisch zubereitet.

3. KVATHA: Kvatha ist eine Kräuter-Abkochung. Ein Teil einer grob gepulverten Pflanze wird mit 16 Teilen Wasser zubereitet. Bei mittlerer Hitze in einem bedeckten Steinguttopf wird der Ansatz so lange gekocht bis ein Viertel seines ursprünglichen Volumens übrig ist. Kvatha wird normalerweise mit 96 ml (zwei Palas) dosiert.

4. HIMA: Es ist die kalte Zubereitung, bei der ein Teil einer grob gemahlenen Pflanze in acht Teilen Wasser über Nacht ziehen gelassen wird. Hima wird typischerweise zweimal täglich mit 96 ml (zwei Palas) dosiert und erst bei Bedarf zubereitet.

5. PHANTA: Es ist eine warme Zubereitung, die durch Einfließen von einem Teil eines grob gemahlenen Pflanzenpulvers in vier Teilen heißem Wasser für 8-10 Minuten hergestellt wird. Die Zubereitung wird dann durch ein Tuch oder Sieb filtert. Phanta wird typischerweise zweimal täglich mit 96 ml (zwei Palas) dosiert.





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

Parathuvayalil Hospital ESTD 1955

Ein vielfach spezialisiertes Ayurveda Hospital und Orthopädie Zentrum

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

Behandlungen ohne Operationen

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

Kontakt und Buchungen :

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

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



Pharmaceutical Division
Pam Labs India Healthcare Pvt. Ltd.

Applications invited for distributors

Contact No: +91 9747410293, +91 9633605050
E-Mail: mail@ppgglobal.com








Sitaram
Beach Retreat

Hier geschieht göttliche Heilung

Nambikadavu Road, Near
Snehatheeram Beach,Thalikulam
P.O, Thrissur, Kerala India - 680569

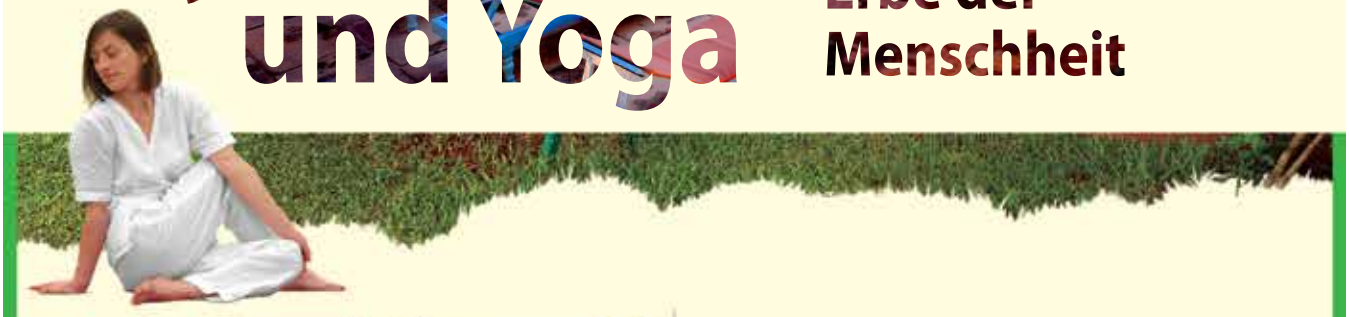
+91 813 8888 912
retreat@sitaramayurveda.com

www.sitaramretreat.com



Ayurveda und Yoga

das ganzheitliche Erbe der Menschheit





Somatheeram Ayurveda Village, liegt an der Chowara Beach auf einem Hügel rd. 9 km vom berühmen Kovalam Beach entfernt. Hier befindet sich dieses 1st. Class Ayurveda Resort umgeben und eingebettet in ein 15ha grünes Gelände.





Manaltheeram Ayurveda Beach Village, wo die verjüngende und heilende Energie der Sonne und der Seeluft den Körper willkommen heißen auf dem Weg zu Entspannung und Gesundheit. Überzeugen Sie sich selbst.





Ayur Soma ist das absolute Designer Highlight und Flagschiff der Somatheeram Gruppe. Hier finden Sie Gesundheit und Vitalität in einer unvergleichlichen Wohnatmosphäre.

Somatheeram™ AYURVEDA GROUP

Corporate Office:
Chowara P.O., South of Kovalam, Trivandrum, Kerala, India, Pin 695 501.
mail@somatheeram.in | www.somatheeram.net | Tel: +91 471 2268101

Somatheeram Research Institute & Ayurveda Hospital and Manaltheeram Ayurvedic Hospital & Research Centre are Accredited by

Awarded as the best Ayurveda retreat by Government of India 6 times and Government of Kerala 6 times