Band 7- Nummer 1 März / Mai 2011 - Preis : ₹ 50, €4.80

Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens



GEIST UND PSYCHE

Ayurveda hat ein umfassendes Verständnis vom menschlichen Geist. Und kennt viele Möglichkeiten mentale Störungen zu normalisieren.

Food-court

Fleisch ist nicht "tabu" • Etwas Wasser Materie

Schönheitspflege

Die Haut als Spiegel der Gesundheit • Für strahlende Schönheit

ITB Speziell

AN FM MEDIA PUBLIKATION
in zusanebarbeit mit Kerala Ayurveda GmbH, Germany

Incredible India

enchanting tamil nadu
experience yourself

Die Natur wird einen unvergesslichen Eindruck hinterlassen



Lassen Sie sich entführen und entdecken Sie die reizvollen Landschaften und das wertvolle und schützenswerte Ökosystem. Die ursprüngliche prachtvolle und unberührte Natur wird Ihnen in ewiger Erinenrung bleiben.



VALPARAI MEGAMALAI

Tamilnadu Tourism,

Für Informationen zu Unterkünften & komfortablen Pauschal-Paketen kontaktieren Sie TTDC, No. 2, Wallaja Road, Chennai
Ph: 91-44-25383333, 2538 4444, 2538 9857 Fax:91-44-25361385
Email: ttdc@vsnl.com URL: http://www.tamilnadutourism.org Online Booking: www.ttdconline.com

DIPR/195/DIS/2011

Fühlen Sie die Ashtavaidya Berührung



Erfahren Sie traditionelle Kerala Ayurveda Behandlungen

@

ASHTAVAIDYAN THAIKKATTU MOOSS

VAIDYARATNAM
NURSING HOME

Estd in 1955 150 Bedded Treatment Centre

Ollur, Thaikkattussery, Thrissur, Kerala
Ph: 2352938, 2357367, Fax: 2354598
Email: nursinghome@vaidyaratnammooss.com

Bangalore
Vaidyaratnam Treatment Centre
1st Block, Jakkasandra Extension
Koramangala, Bangalore-34. Ph: 41507333
www.vaidyaratnamblr.com

Mumbai
Vaidyaratnam Ayurvedic Treatment Center
Solitaire-shop No.123, D K Zandu Marg
Chembur, Mumbai -71. Ph; 022 - 25290203
www.vaidyaratnammooss.com

VAIDYARATNAM OUSHADHASALA
'The cradle of ayurveda'

Herstellen . Marketing . exports . kranken hause . behandulungs zentrum
Ayurveda universitat . Forschen Sie Und Entwicklung . Ayurveda HRD . Kräutergärten

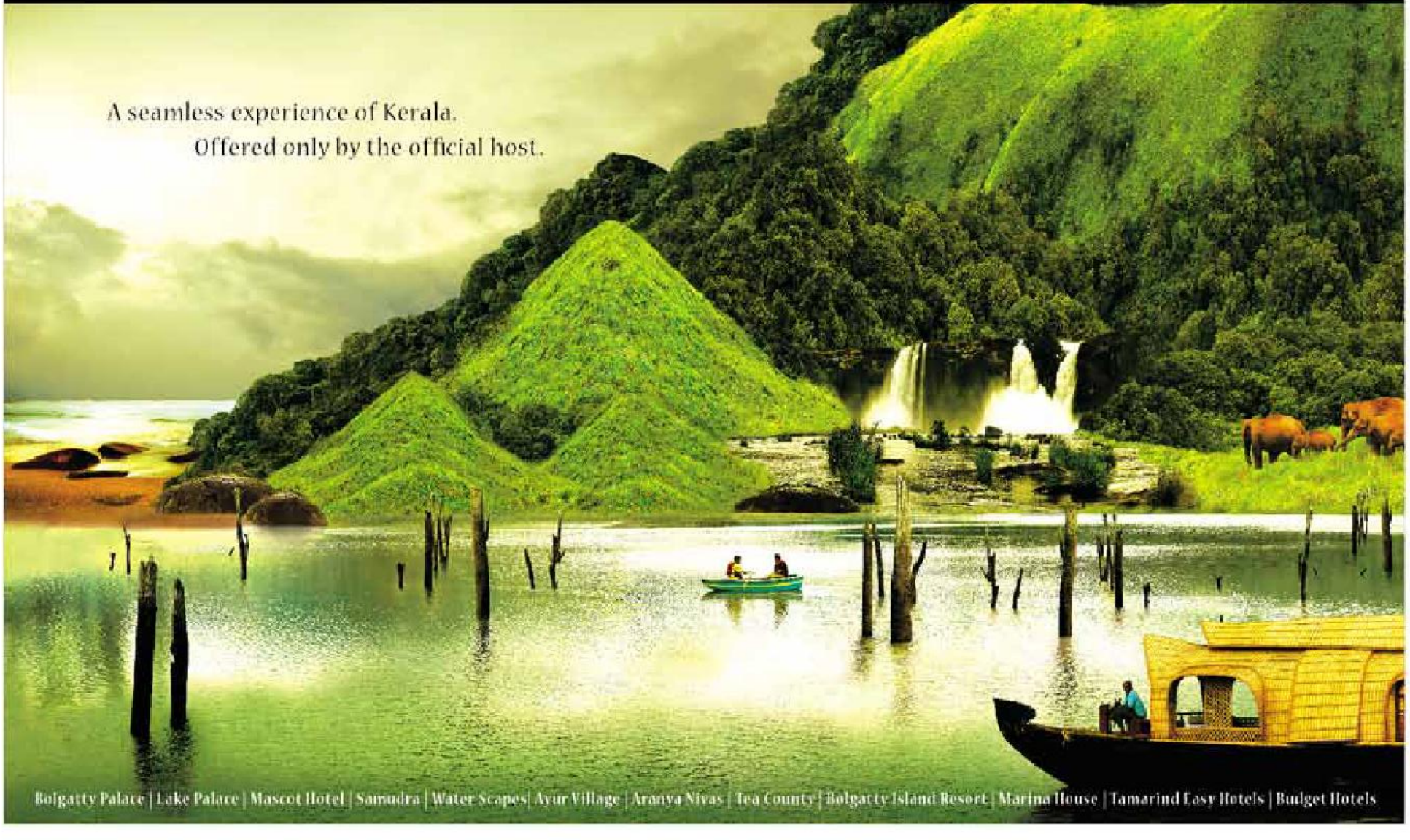
Franchise Enquiries: Konzessionieren Sie Erkundigungen

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

KTDC
Official host to God's Own Country
HOTELS & RESORTS

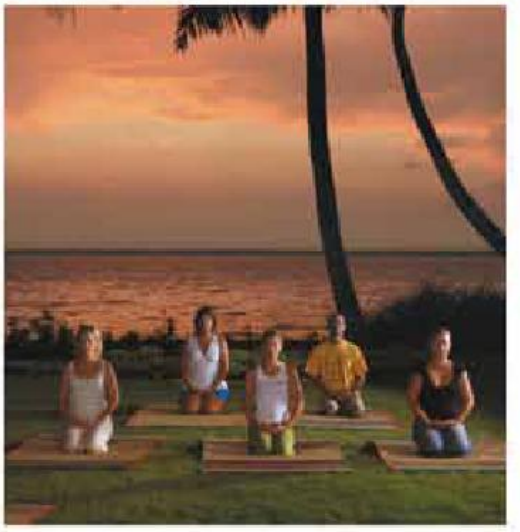
Central Reservations, KTDC Hotels & Resorts Ltd., Mascot Square, Thiruvananthapuram 695 033 Kerala. Phone: +91-471-2316736, Email: centralreservations@ktdc.com

www.ktdc.com









Kommen Sie zu Ayurkshetra und erfahren Sie die Wunder des Ayurveda. Ein authentisch Ayurveda und yoga zentrum, ist es auf den Banken des Vembanad. Es vertritt eines der ältesten ursprünglichen Systeme der Medizin, der tiefes Nachdenken und Geistigkeit verkoppelt, ein gesundes zu machen. Außer Ayurveda ist Joga auch an Ayurkshetra gelehrt. Welcher atmene Übungen oder pranayama, tiefes Nachdenken, einschließt, singend und asanas oder Haltungen. Vor allem hat Ayurkshetra traditionelle Behandlungszimmer und Greenleaf Einrichtungen. Bleiben Sie jetzt Junge und gesund

Ayurkshethra
TEMPLE OF LIFE
KUMARAKOM

KERALA
GOVT. APPROVED AYURVEDA CENTRE

Central Reservations & Business Development

HIG-50, Panampilly Nagar, Cochin - 682 036. Tel : +91 484 2774999. Fax No : +91 484 4043081
Kerala , India
crs@eastend.in

www.jandbassociates.com



CORAL REEF, ANDAMANS

critique


For Serefa, it was like prayer.
She surrendered completely and was cured.
Serefa closed her eyes as Vijaya massaged the warm golden oil into her back in slow, rhythmic movements.
Around her, flowers danced. The smell of the oil and the ethereal fragrance of the incense were soothing.
This was the last day of the fourteen-day ayurvedic holiday. Fourteen delightful days of rejuvenating regimens, medicated baths
and herbal diets. Fourteen days that wiped away a five-year-old backache. Put the confidence back in her stride.
The dance back in her limbs. Youth back into her life. And a smile back on her lips. As Serefa packed her bags she knew that
Kerala had become an integral part of her life, where she would return year after year to revitalize her body, mind and soul.
STARK.India.4775
Serefa Malamati and her husband John Rowan have been experiencing ayurveda in Kerala
regularly for the last seven years. Natives of Greece, they now live in the United Kingdom.
Kerala Tourism Park View Trivandrum 695033 Kerala India
Fax: +91-471-2322279 Email: info@keralatourism.org www.keralatourism.org
One of the ten paradises of the world - National Geographic Traveler
kerala
God's Own Country

Ayurveda
Die Wissenschaft des Lebens
India: ₹ 50
UK: £ 3.8
RNI No. KERGER/2006/18439

Hauptschriftleiter
Benny Thomas

Content
Independent Media

Formgebung und Entwurf
Renu Arun

Experten-team
Mrs. S Jalaja IAS (Retd)
Dr G S Lavekar (Director-General, CCRAS)
Dr K Rajagopalan
Prof. (Dr) K Muraleedharan Pillai
Dr P K Mohanlal (formerly Director,
Ayurvedic Medical Education , Kerala)
Prof. (Dr) K G Paulose (Vice-Chancellor,
Kerala Kalamandalam Deemed University,
Cheruthuruthy, Thrissur
Dr M E Sarma (Professor, Ayurveda College, Kottakkal)

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

Geschaeftspartner Uebersee
USA: CHICAGO Vincent Joseph Ph: 847 299 9954
USA: NEW YORK Vincent Sebastian
Mobile:1 917 992 9629
USA: CALIFORNIA Wilson Nechikat
Ph: 408 903 8997
CANADA Jose Sebastian Ph: 416 - 509 – 6265
UNITED KINGDOM Philip Abraham
Ph: 020 85021281
SWITZERLAND Dr George Sebastian
Ph: 527204780
IRELAND Thomas Mathew
Mobile: 00353 87 123 6584
UAE M/s Malik News Agency Llc Ph: 04 2659165.
SINGAPORE Stephen Anathas Ph +65 622 63069
GERMANY Thomas Vallomtharayil
Ph- 02305 4455 100
AUSTRIA Monichan Kalapurackal
Ph: 0043 6991 9249829
KOREA Dr A Thomas
Ph: 0082 1043 751470

Geschaeftspartner Indien
NEW DELHI S Unni, Mob. +91 99107 27307
Mob: 09868885599
KOLKATA: Samir Guha Ph: +91 33 2465 6681
MUMBAI: Mohan Iyer Ph: +91 22 6450 5111
AHMEDABAD Madanan MA
Ph: 27477629 Mob. +91 98980 02522
HYDERABAD Vinod Menon,
Ph: 09246828120
BANGALORE Kaustuv Das Ph: 0 9900513189
THIRUVANANTHAPURAM Kurian K Raju
Ph: +91 471 232 5565, Mob. +91 94461 06644
CHENNAI Satheesh C Anand Ph: +91 98410 23010
PUDUCHERRY - K. Ramasubramanian - 9894977161
Geschaeftsfuehrung
FM Media Technologies PVT Ltd, 2B, Relcon Retreat,
Prasanthi Nagar, Edappally,
Kochi -682024, Kerala, India.
Tel/Fax: +91 484 2341715
Email: ayurvedamagazine@gmail.com
www. ayurvedamagazine.org
www. ayurvedicproducts-services.com

Herausgegeben, gedruckt und publiziert durch
Benny Thomas,
FM Media Technologies PVt Ltd, 2B, Relcon Retreat,
Prasanthi Nagar, Edappally,
Kochi - 682024, Kerala, India.
Editor: Benny Thomas

Gedruckt durch: Sterling Print House (P) Ltd, Door No : 49/1869, Pemakkam-Chamaller Road, AIMS Pemakkam PO. Cochin- 682 041, Ph: +91 484 2800404, for M/s S I Reddiar & Sons, PB No. 3427, Vaikkattusseri Road, Kochi-35

Widerruf: Die Aussagen in diesem Magazin wurden nicht von der Food and Drug Administration der USA oder anderer Länder untersucht. Die Informationen, die in diesem Magazin erscheinen, dienen nicht dem Erkennen von Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln oder zu heilen. Sie ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Wenn Sie gesundheitliche Beschwerden oder Krankheiten haben, konsultieren Sie Ihren Arzt. Auch sollten begonnene Behandlungen nicht unterbrochen oder abgebrochen werden. Alle Beiträge sollen der Information dienen.

Gemüt macht

Erforschung des menschlichen Gemüts ist eine der herausforderndsten Aufgaben für Ärzte aller Epochen gewesen/Zeiten. Die Gründe sind ziemlich offensichtlich. Das Gemüt hat immer dem Beton getrotzt und hat das abstrakte Appellieren gefunden. Und irgendjemand, der versucht, die Mühen des Gemüts zu verfolgen, muss, natürlich die Route des Abrisses nehmen.

Der Vorteil des Ayurveda, in geistige Krankheiten zu behandeln, ist, dass der alte Indianische Zweig der medizinischer Wissenschaft ein starkes Element des Abrisses in seiner sehr Philosophie hat. Wahr, hat es von Symptomen für Diagnose abgehangen, und hat auf Medizin vorgeschrieben, die basiert ist auf Eigentümern von den Kräutern und den Mineralien. Aber es hat auch einen Platz für die ungesehene Hand verlassen, den Körper zu bearbeiten, und es zu heilen.

Die Schönheit von Ayurveda Lügen, indem es formell die Rolle von den Faktoren anerkennt, die sofort sichtbar sind. Während Yukti vypasrayam (medizinische Leitung) und Satvaavajayam (Psychopaththerapie) - zwei wichtige Bäche in Ayurvedic Behandlung - folgt den im Allgemeinen bekannten Prinzipien, dem dritten, Daiva Vyapasrayam (geistiger Heilung) suchen die Hilfe des Geists zum Heilen geistiger Krankheiten. Moderne Medizin hat nie formell die Rolle des Geists anerkannt, aber wir haben von Praxis wie zum Beispiel Exorzismus für lang gehört.

Die Titelgeschichte untersucht die Wirksamkeit des Ayurveda in der Behandlung von geistigen Krankheiten. Außer theoretischer Basis schließt das Paket auch zwei Fallstudien ein, in denen Leute, die an Depression gelitten haben, und verwandte Krankheiten haben wirkliche Erleichterung erhalten und sind zu normalem Leben zurückgekehrt. Wir hoffen, dass mehr Institutionen und Regierungen Forschung ins Thema fördern werden, damit mehr Leute Erleichterung von ihres erhalten werden, durch Ayurveda leidet.

Wir sind sehr glücklich, dass unsere Kampagne gegen unethische Praxis in Ayurveda warm von Mitbeteiligtem des authentischen Ayurveda empfangen worden ist. Ihre Stütze ermutigt uns, und wir sichern unseren ganzen Lesern zu, dass wir mit der Kampagne fortsetzen werden. Wir fühlen dass alle die, das glaubt an der Kraft von Ayurveda die Kampagne anschließen muss, besonders auf einmal wenn die Europäische Union hat einen Bann auf Ayurvedic Produkten von Kann in diesem Jahr angekündigt. Wir müssen zu sie über hinaus zweifelt die Kraft des Ayurveda beweisen. Für dies muss seine Reinheit geschützt werden.

CONTENTS

COVER STORY



14 Geist und Psyche

Ayurveda hat ein umfassendes Verständnis vom menschlichen Geist. Und kennt viele Möglichkeiten mentale Störungen zu normalisieren.

16 Home, süß home

20 Beruhigung des Herzens
Yoga Vasishtha das große Buch von Yore sagt : ‚Für die „Unwissenden" kann der Körper die Quelle vieler Leiden sein – Für die „Wissenden" aber ist er eine Quelle der grenzenlosen Freude'

10 SCHUPPENFLECHTE DER HAUT

29 SCHÖNHEITSPFLEGE
Die Haut als Spiegel der Gesundheit

Für strahlende Schönheit

35 FOOD-COURT
Fleisch ist nicht "tabu"

Etwas Wasser
Materie

42 „HEIL-KRÄUTER-GARTEN"
„Gnadenkraut"

44 FRÜCHTE
Die Golden Beauty

46 BAUM
Scent% göttlichen





Dr. P K Lathika
BAMS, MDHA, PGCR

Dr.Lathika kann auf 16 Jahre Erfahrung zurückblicken und ist seit 2001 authorisierter med. Mitarbeiterin in der Indischen Space Forschungs Organisation. Sie ist medizinische Beraterin in vielen staatlichen und privaten Institution und Gründerin des Sarathy Ayurveda Klinik, Aluva.

Schuppenflechte der Haut

Weltweit leiden Menschen an der Psoriasis-Schuppenflechte, die nach Ayurveda unter die Kategorie "Kushtam" fällt, eine Krankheit, die schwierig zu kurieren ist. Diese Kondition ist auf erhöhtes Vata und Kapha zurückzuführen

Psoriasis/Schuppenflechte ist eine entzündliche Hauterkrankung, die Hautrötungen an angegeschwollenen Hautpartien mit silbrigen Schuppen, oft an der Kopfhaut, Ellbogen, Knien und dem unteren Rücken hervoruft. Sie ist nicht ansteckend, jedoch manchmal genetisch bedingt. Bei manchen Menschen entwickelt sich eine Psoriasis Arthritis, eine entzündliche Erkrankung der Haut und der Gelenke.

Ursachen und Symptome

Anfänglich können sich nur kleine, schmale Punkte auf der Haut zeigen, die einem Mückenstich ähneln bzw. Wie eine kleine Fischschuppe. Nach dem Auftragen einer Hautsalbe verschwindet es manchmal, kommt aber nach einer Weile wieder. Inzwischen hat es sich dann oft über den gesamten Körper verbreitet, die Stellen haben sich vermehrt. Manche Patienten entwickeln auch Ödeme im Gesicht und an den Gliedmaßen.

Manchmal fallen auch die Kopf- und Schnurrbarthaare und die Haare der Augenbrauen aus. Rote Flecken mit silbrigen Schuppen erscheinen gewöhnlich an den Knien, Ellbogen und auf der Kopfhaut. Beim Versuch, die Schuppen zu entfernen entstehen oft blutige Punkte.

VK.Sasi, ein 55-jähriger Gov. Angestellter aus Njarakkal, Ernakulam kam zu mir mit Beschwerden, wie Hautjucken, Hautschuppen und Rötungen am ganzen Körper und Hautverfärbungen in verschiedenen Bereichen. Dieser Zustand verschlimmerte sich noch und erweiterte sich auf das Gesicht, Kopfhaut und die Fußsohlen. Das ging nun bereits seit 16 Monaten so. Achtzehn Jahre zuvor hatte er die gleichen Problemen und vorübergehende Erleichertung durch klassische Medikation. In den letzten Jahre kam es jedoch zu einem Rückfall und der Patient litt körperlich als auch psychisch. Hinzu kamen Schlaflosigkeit und Depressionen.

Symptome waren leichtes Schwitzen, Jucken, Hautverfärbungen im Gesicht und am Körper sowie schuppige Läsionen. Lipid-Profil und Blutzucker-Level waren normal. Der Leberfunktionstest zeigte erhöhte SGOT und SGPT-Werte.

Der Patient zeigte eine Vata-Pitha-Konstitution. Vata-Kapha-Dosha war erhöht. Zusammenhänge bei der Kondition sind Blut (Rakta) Knochenmark (Majja) und

Scenic, Serene, Sublime

Wenn Sie wollten schon immer mal fühlen die Essenz der indischen in seiner Ruhe,

Erkunden Odisha

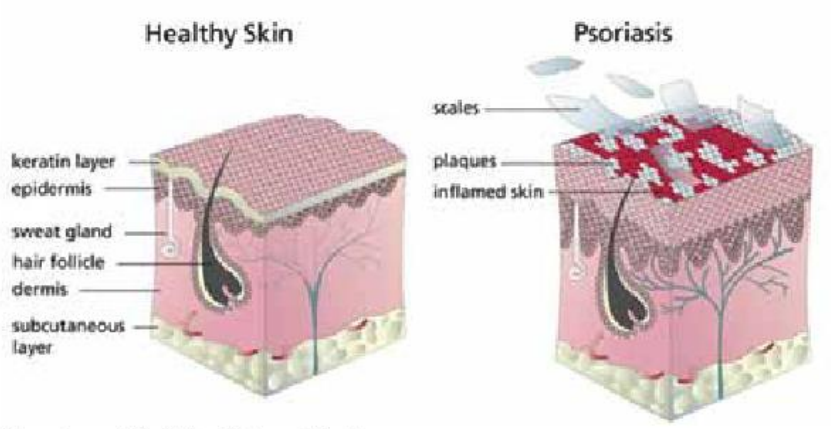
Es wird gesagt, dass die Besucher Odisha es schwer zu glauben, dass Indien könnte solch eine wunderbare Geheimnis so gut verstecken finden.
Mit einer Geschichte von mehr als 3000 Jahren, eine Geographie, unberührte Strände, rollende Berge, faszinierende Hochland, Plateaus und Ebenen, eine Wildnis, die einzigartig und einmalig ist, eine Kultur auf Stein-und Kunstformen, die klassischen und volkstümlichen Versionen nahm geschnitzt verbindet, ist Odisha Wesentlichen Indien in seinen unzähligen Nuancen.

Sie sind herzlich eingeladen, um sie alle zu erleben



TIERWELT * NATURWUNDER * TEMPEL FESTIVALS * HANDI HANDWERK

Weitere Informationen zu odisha Tourismus wenden Sie sich bitte:
The Director,Department of Tourism, Government of Orissa, Paryatan Bhawan, Lewis Road, Bhubaneswar-751014
Tel: + 91 674 2432177, Fax: +91 674 2430887
E-mail: ortour@orissatourism.gov.in, www.orissatourism.gov.in



Knochen (Asthi) Seine Verdauungskraft war sehr schwach und Verschlackungen im Körper (Ama) Ich konnte daher eine Psoriasis diagnostizieren.

Meine Behandlung begann mit Shaddharana Choornam (feines Kräuterpulver) für die Entgiftung. Für die Korrektur der Leberfunktion wurde patolakaturohinyadi kwatha zusammen mit aarogyavardhini vati und maanasamithram vatakam eingesetzt

Die Leberwerte hatten sich nach 10 Tagen normalisiert. Er erhielt noch für die Entgiftung vilwadi gulika zusammen mit mahathikthaka und aaragwthadi kwatham. Haridrakhandam ergabe eine symptomatische Verbesserung.

Sehr wichtig war nun eine Reinigungs (sodhana) Therapie in dieser Phase der Behandlung. Die Behandlung begann mit medizinier tem Ölgüssen mit Kalyanaka. Ghritam für eine gute körperliche und mentale Befindlichkeit, gefolgt von mildem Dampfbad.

Einläufe mit Avipthay choornam (med.Kräuterpulver) sowie eine beruhigende Therapiebehandlung "samana chikithsa" folgten. Bei der Samana Therapie wird eine spezielle Diät verordnet, die die erhöhten Doshas behandelt. Hinzu kamen thakra dhara, wobei medizinierte Buttermilch auf den Körper aufgebracht wird, ebenso wie kashaya dhara, eine pflanzliche Abkochung.

Mit diesen Behandlungen konnten zwar die Schuppen reduziert werden, die Verfärbungen blieben jedoch zuncächst. Auch der Schlaf des Patienten normalisierte sich.

In der letzten Phase der Therapie wurde der Körper mit medizinierten Flüssigkeiten (sekam und murivenna) und der Kopf Kräuterpackungen (thala pothichil) behandelt.

Mit diesen Behandlungen konnte der normale Zustand des Patienten hergestellt werden und er verließ die Klinik "mit einem Lächeln". Für die Folgebehandlung verordnete ich für einen Monat kwatham und aragwadha mahathikthakam ghritham mit rasamanikyam 20 mg. Seine Kondition ist nun annähernd normal.Seit über einem Jahr hat es nun keinen Rückfall mehr gegeben





Tierwelt

weißer Tiger oder ein schwarzer Panter im dicken Wald. Das Zischen von Schlangen und anderen Reptilien. Eine Herde von wilden Elefanten. Krokodile mit imitierten Rissen. Ziehen durch felsige Gelände, laufend durch Wasserfälle und Dschungelflüsse. Wenn dies sich anhört, wie ein perfektes Bild für einen Forscher in Ihnen, kommen Sie zu Odisha. Die Haupt Natur Freistätten im Staat: Bhitarkanika, Chandaka, Chilika, Simlipal, Tikarpada, Gahirmatha und Nandan Kanan. Die Simlipal Tiger Reserve richtet Tiger, Elefanten, und andere Natur aus. Die Bhitarkanika Natur Freistätte hat estuarine Krokodile seit 1975 geschützt. Der Nandan Kanan Zoologische Park in der Hauptstadt ist berühmt für seinen weißen Tiger und schwarze Panter. Genießen Sie die Freudenfahrt im Spielzeugzug, die Natur nah zu beobachten. Tiger, Leoparden, Elefanten, Bären, sambar, schwarzer Bock und Wölfe sind oft in den dichten Wäldern und den hügeligen Teilen vom Staat gesehen. Odisha, die Indianische Antwort zur afrikanischen Safari, bleibt eine Prüfung, die Männer von



den Jungen zu unterscheiden. Schnallen Sie so Ihre Stiefel, fest schleudern Sie Ihre Ferngläser und entdecken Sie die Odisha Safari.

Naturwunder

Sehen wollen Sie das zuversichtliche Gesicht der Mutter Natur, haben dann Sie es alle hier: Flüsse, Seen, Strände, Berge und Täler. Heißen Sie willkommen zu Chilika See, die größte brackige Wasserlagune von Asien. Es ist nach Hause zu 160 Spezies von Vögeln und ist das größte, das überwintert, für wandernde Vögel in Indien erdet. Erforschen Sie den See in einem Boot, und Ihnen könnte stoßen auf Irrawaddy Delfine nahe an der Satpada Insel. Der Chandipur Strand, die Landungsbrücke am ursprünglichen Gopalpur, die weißen Sande des Puri Strands, Taptapani und Mahendragiri Hügel für Ziehen und Bergsteigen…es gibt genug für den adventurist

Tempel Festivals

Führen Sie für Odisha, fühlen Sie authentische Indianische Erbschaft! Seine Tempel, Feiern, tanzen und Musik wird Indien durch die Alter für Sie neu erschaffen. Odisha hat eine dokumentierte Geschichte von 4000 Jahren. Es bringt alte Denkmäler unter, die von den Ruinen von Sisupalgarh zum prächtigen Lingaraj und dem Jagannath Tempeln verlaufen, und vom Konark Sonne Tempel zum vorzüglich geschnitzten Mukteswar. Die Skulptur und die herrlichen Schnitzwerke auf den Tempeln an Bhubaneswar, Puri und Konark — das Goldene Dreieck des Odisha — sind die feinsten Beispiele für Odisha herrliche Vergangenheit. Die weltberühmte jährliche Streitwagenfeier (rath yatra) ist in Juni jedes Jahr am Jagannath vom 12. Jahrhundert Tempel an Puri, einer von den vier heiligen Städten des Hinduismus gefeiert. Ein Weltkulturerbe, der Sonne Tempel an Konark sind für sein architektonisches Wunder sowie die jährliche Tanzfeier bekannt, die im Dezember stattfindet. Bhubaneshwar ist nach Hause zu mehr als einen tausend prächtigen Tempeln. Odisha ist nach Hause zu Odissi, die älteste Indianische klassische Tanzform mit einer ungebrochenen Tradition von 2.000 Jahren.

Handi Handwerk

Will zurück einige Erinnerungen zurückkehren tragen? Das anziehende Kunsthandwerk des Odisha versorgt eine Matrix von Artikeln, den ein Tourist kaum ignorieren kann. Die Seidenstoffe des Odisha sind so mannigfaltig wie sie sind schön beide in Entwurf und Farbe. Die Fähigkeiten von Künstlern in traditionellem Odishan Kunsthandwerk sind zu nachfolgenden Generationen weitergegeben worden. Der Patta Chitras der Puri und der silbernen Filigransarbeit des Cuttack ist perfekte Dinge als Andenken. Silberne Filigranarbeit des Cuttack versorgt vor allem einen Bereich von Dingen sich ändernd von zu Hause dekorativ zu Körper dekorativem Versorgenvergnügen zu jedem Auge. Die alte Kunst des Handflächenblattsschreibens überlebt noch in Odishan Häusern.



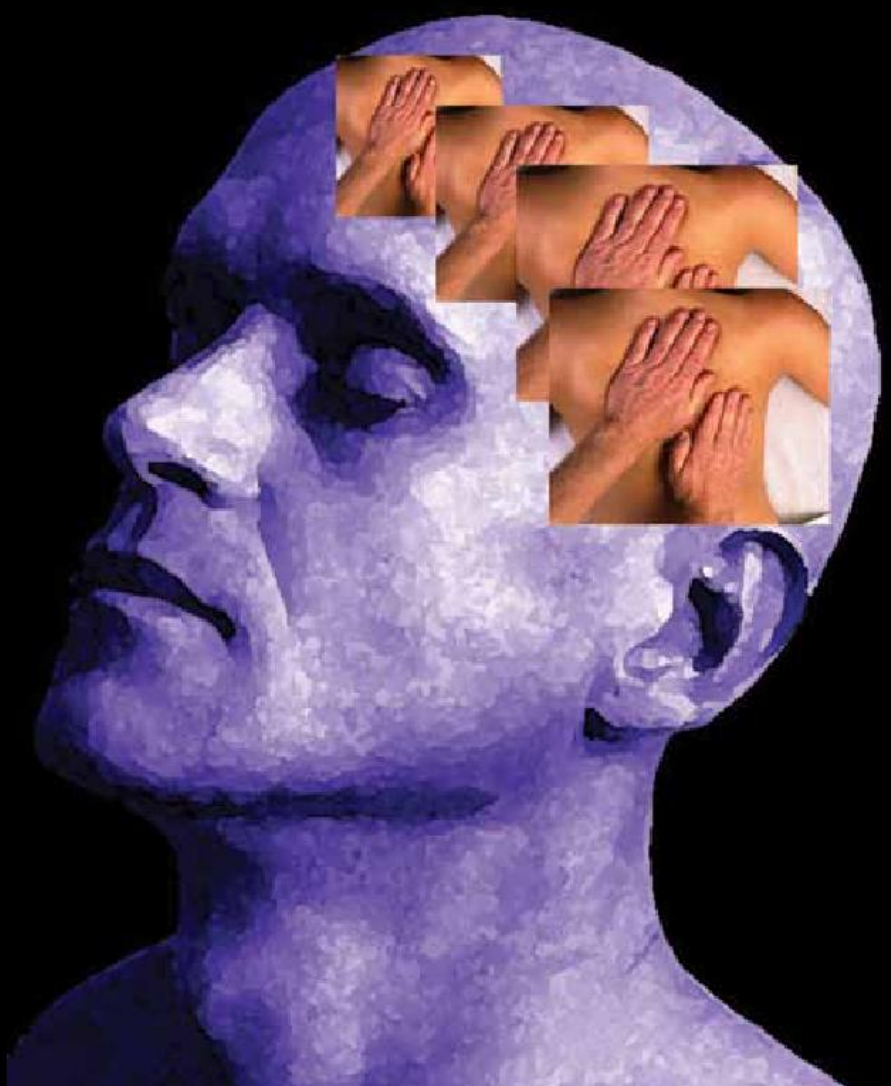
Weitere Informationen zu odisha Tourismus wenden Sie sich bitte:
The Director,Department of Tourism, Government of Orissa, Paryatan Bhawan, Lewis Road,
Bhubaneswar-751014
Tel: + 91 674 2432177, Fax: +91 674 2430887
E-mail: ortour@orissatourism.gov.in, www.orissatourism.gov.in

Geist und Psyche

Ayurveda hat ein umfassendes Verständnis vom menschlichen Geist. Und kennt viele Möglichkeiten mentale Störungen zu normalisieren.

A P Jayadevan

Das "Konzept" des menschlichen Geistes ist schwer zu begreifen – so denken viele. Psychische Störungen oder Seelische Krankheiten und adäquate Hilfe scheint schwierig. Während in der modernen Medizin vieles noch nicht enträtselt ist, hat Ayurveda hier schon lange ein klares Verständis davon. In den klassischen ayurvedischen Schriften werden viele Wege erwähnt, die psychische Erkrankungen bzw. geistig-mentale Störungen wieder normalisiert werden können.



Psychatrie im Ayurveda

Ayurveda als auch die moderne Medizin schlagen eine medikamentöse Behandlung für psychische Erkankungen vor. Der Unterschied ist, dass die Schulmedizin daran festhält, während Ayurveda auch die Wissenschaft von Geist und Seele bei den Behandlungen mit berücksichtigt.

Ayurveda hat eine starke Tradition in der medikamentösen Behandlungen von Geisteskrankheiten/psychischen Störungen. Es analysiert die Krankheiten auf den fundmentalen Prinzipen, wie der drei Dosha- (tridoshas), der fünf Elemente- (Pancamahabhuta) und der drei

Eigenschaftstheorien (triguna) und empfiehlt danach die Behandlung. Psychische Erkrankungen sind im Ayurveda sehr gut charakterisiert.
Die fundamentalen Funktionen des menschlischen Geistes sind nach Ayurveda: Denken, Nachdenken, Vorstellungskraft/Fantasie, Konzentration und Festlegung. Wenn dieses in einem normalen Verhältnis ist, besteht eine gute, gesunde geistige Verfassung. Wenn der Geist über- zu wenig oder abnormal reagiert, können Krankheiten entstehen.
Der Geist hat drei definierte Qualitäten bzw. Eigenschaften (trigunas) Klarheit/Erkenntnis, Dynamik und Statik. Die erste ist eine angenehme Eigenschaft und beeinflusst den Geist nicht. Wenn es bei den anderen beiden zu einer Disbalance kommt, kann es den Geist aus der Bahn werfen.
Der ayurvedische Weise Charaka erklärt, da die körperlichen Tridoshas bei den Geisteskrankheiten mitwirken (können) können hier auch drei Ursprungsformen sein: diejenigen, die die körperliche Disbalance verursachen (die Tridoshas), die die von den geistigen/mentalen Doshas oder Eigenschaften (Trigunas) und die, die aus einer Kombination beider produziert werden. Aus den körperlichen Doshas lassen sich wiederum fünf Typen von Geisteskrankheiten ableiten: Vata-geborene, Pitta-geborene, Kapha-geborene und entsprechende Kombination aus allen drei Doshas und das was eher zufällig ist.

Die Behandlung

Karuna ardra manah suddham
sarva jwara vinashanam
"Ein freundlicher und reiner Verstand "zerstört" alle Krankheiten"
(Astanga Hridaya, Chikitsa sthana)
Gemäss Ayurveda ist das 'Leben' eine "somatisch-psychisch-geistige Einheit" (Körper-Geist-Seele) Die meisten Krankheiten entwickeln sich als Resultat einer kombinierten Aktion dieser körperlichen und geistigen Faktoren. Demnach sollte immer eine ganzheitliche Sichtweise und Herangehensweise für Gesundheit und Krankheit gewählt werden. Ein psych. Ayurvedaarzt wählt eine Kombination der Haupt-Typen der im Ayurveda beschriebenen klassischen Therapien für die Behandlungen aus, diese sind :

Psychiatrische Maßnahmen

Hiermit bringt der Arzt den Geist/Verstand unter Kontrolle. Bei dieser Therapie wird dem Patient vermittelt, seinen Geist von schädlichen Dingen fernzuhalten. Ein Arzt sollte dem Patienten helfen, seine Denkprozesse zu regulieren, negative Ideen fallenzulassen, Annahmen und Vermutungen etc. zu kanalisieren und korrekt anweisen.

Spirituelle/Geistige Therapie

Diese Behandlung umfasst das Singen von Mantras, 'heilige' Kräuter, Edelsteine, besänftigende Rituale, Gelübde, eine gewisse Bußfertigkeit, Fasten und Pilgern.

Psychische Therapien

Generelle Medikamente sind bei diese Modus der Behandlung nicht beschrieben. Anstattdessen werden verschiedene Maßnahmen eingesetzt, z.B. ein Erschrecken, eine Überrraschung (zum "Schluckauf) oder auch sogen. Drohungen. Ebenso die Anweisung zum Yoga, Atemübungen und Mediationen.

Medikamentöse Behandlung

Bei diesem Therapiemodus variieren verschiedene Medikationen. Yukti oder statistische Untersuchungen helfen den Fall und seine möglichen und ggfs. zusätzlichen Ursachen zu erfassen. Die Behandlung erfolgt mit geeigneten Medikamenten einschl. Samana und Sodhana (Ölbehandlungen)

Lebens-Ethik

Es unterstützt die "Gesundheit von gesunden Menschen" und verschafft zusammen mit Yoga Ruhe und Gelassenheit.
Der Patient wird entsprechend angeleitet. Charaka Samhitha listet dazu folgendes auf : Wahrheitsliebe, Gewaltverzicht, Friedlichkeit, Singen von Mantras, Meditation, Lernen, persönliche Hygiene usw.
'In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist'



Dr MP Parvathee Devi
Leitender Mitarbeiter
Staatl. Ayurvedisches Forschungs-Institut für Psychische Erkrankungen in Kottakal
Malappuram Dt, Kerala.
12 Dienstjahre, Ayurvedaarzt
Bachelor or Ayurvedic Medicine and Surgery, MSC Psychologie

Home,

Er lebt nun glücklich mit seiner "neuen" Familie in Tirur, Malappuram-Distrikt. "Ich erinnere mich mit erfüllender Befriedigung und Dankbarkeit an seinen Fall", sagt der Dr. Parvathee Devi.



„Es gibt einen Fall, den ich nie vergessen kann," sagt Dr. MP Parvathee Devi, verantwortlich Leiter des Govt Ayurveda Forschungsinstitut für Psychische Krankheiten in Kottakkal, Malappuram Bezirk.

Vor etwa drei Jahren suchte jemand Hilfe für seinen an Depressionen leidenden Schwager Rahim. Hauptsymptome waren Appetitverlust, Schlaflosigkeit, Einsamkeit und mangelnde Körperhygiene.

Rahims Geschichte: Rahim stammt aus einer sehr begüterten Familie mit viel Land und weiteren Anlagegütern. Der Vater verstarb früh und er lebte bei seiner Mutter und drei Schwestern. Rahim war ein sehr schüchternes Kind, das Neinsagen fiel im schwer. Einige seiner engsten Verwandten und seine Schwestern nutzten in deswegen besonders in Geldangelgenheiten aus. Sie verfügten über sein Eigentum, verkauften die Ernte, ohne dass Rahim sich wehrte. Selbst von seiner Mutter erhielt er keinen Schutz und Beistand. All dies ist zurückzuführen auf seine sehr zurückhaltende und passive Natur.

Die Problematik wurde nach seiner Heirat deutlich. Auch seine Frau wurde von der Familie genauso schlecht behandelt. Nach zwei Ehejahren verließ sie ihn mit dem

süß home



gemeinsamen Sohn, da sie sich diesem Zustand nicht mehr gewachsen sah. All diese Vorfälle stürzten Rahim in tiefe, depressive Verzweiflung und Einsamkeit.

Eine seiner drei Schwestern liebte Rahim sehr und versuchte ihm gemeinsam mit ihrem Mann zu helfen. Sie konsultierten verschiedene Ärzte ohne Erfolg. Es vergingen sage und schreibe 20 Jahre, ohne dass sich sein Zustand verbesserte. Mit Hilfe von Ayurveda wollten sie einen letzten Versuch unternehmen und bracthen ihn zu Dr. Parvathee Devi.

Alle Symptome deuteten auf Kaphajonmada, ein phsychisches Ungleichgewicht von Kapha. Snehapana (innere Ölbehandlung, häufig mit Ghee) wäre die eigentliche Hauptbehandlung, da erschien in diesem Fall jedoch nicht ratsam. Rahim verhielt sich sehr ruhig, aß kaum, lehnte das Waschen ab und zeigte sich insgesamt enttäuscht und unkooperativ.

Daher entschied sich Dr. Parvathee Devi für eine Behandlung mit "Thala Pothichil". Dabei wird Indischer Goosberrypaste für etwa eine Stunde dick auf den Kopf aufgebracht und anschließend abgewaschen. "Normalerweise ist diese Behandlung bei erhöhtem Pitta angezeigt, aber ich entschied mich für diesen Start, um für einen guten Schlaf und gute Nahrungsaufnahme sowie reguläre Körperhygiene und Koorperation zu sorgen, sagte Dr. Parvathee Devi. Nach einer zweiwöchigen Behandlung begann er zu essen, schlief gut, badete und verhielt sich ruhig.

Anschließend wurde dann mit der Snehapana-Behandlung, als vorbereitendes Verfahren für Rahim's Problem begonnen: innere Einnahme von medizinier-tem, heilkräftigem Ghee (geklärte Butter) Der erste Tag beginnt mit einer geringfügigen Menge. Es folgt eine tägliche Steigerung der Menge, bis zu der individuellen Höchstmenge des jeweiligen Patienten. Dies dient dazu, die verdorbenen Doshas (utklesha of Dosha) zu lösen.

Dieses "Panchagavyghrutha" (med.Ghee) wurde auch Rahim für 6 Tage verabreicht, begin-

nend mit 50ml und danach Tag für Tag um weitere 50ml gesteigert, begleitet von einer leichten Kost. Dr.Parvathee Devi verbrachte tägliche einige Zeit mit ihm, um ihm zum Sprechen zu bringen, jedoch mit wenig Erfolg. Er befand sich in seiner eigenen Welt umgeben von Ängsten, Zweifeln und Leiden.

Swedana (warme Kräuter bzw. Öl/Dampfbehandlung) war der nächste Behandlungsschritt. Eine 21-tägige Rückenbehandlung – Nadi Swedana begann, dabei werden die aggrivierten Doshas, Schlacken (Ama/Toxine) von ihrem Sitz entfernt. Das geschieht durch Erbrechen und Reinigung.

Am folgenden Tag wurde med. Erbrechen herbeigeführt. Das ist eine sehr wirksame Behandlung in Kaphajonmada-Fällen (Kaphaungleichgewicht) Die Medizin bestand aus einer Mischung verschiedener Heilpflanzen, wie Madanaphla (Catunaregum spinosa), Vacha Acorus calamus) und Yashtimadhu (Liquorice). Hinzu kommt Honit und Steinsalz. Dem Patienten wird vor und nach der Medizin Milch gegeben

Einen Tag nach diesem durchgeführten Erbrechen begann Rahim zur Überraschung aller zu sprechen und war umgänglich. Bis zu diesem Tag hatte er geschwiegen und selten Fragen beantwortet.

Neben der Medizin und den Behandlungen hat ihm der Aufenthalt im Hospital; weg von zu Hause, das eine Hölle für ihn gewesen sein muss, sehr geholfen. “Aus meiner Erfahrung als Arzt möchte ich sagen, dass oft ein mitfühlendes Wort mehr hilft als jede Medizin “, sagt Dr. Parvathee Devi. “Man sollte in der Behandlung immer alle möglichen Wege bedenken, um psychisch weniger ausgeglichener Psyche zu kurieren.

Rahim’s Frau war noch allein und sie war bereit wieder mit ihm zu leben, wenn er kuriert würde. Die einzige Bedingung war ein unabhängiges Leben, ohne seine Familie. Der Arzt entschied sich, sie ins Krankhaus einzuladen (sie hatte Rahim in den 20 Jahren nicht einmal getroffen). “Ihr Wiedersehen, voller Emotionen, war ein ganz besonderer Moment in meiner Karriere, den ich nie vergessen werde”, sagte Dr. Parvathee Devi. “Rahim war so überrascht und freundlich, aber noch zu scheu, um direkt mit ihr zu sprechen. Doch ihre Anwesenheit gab ihm viel Vertrauen und wir konnten tägliche Verbesserungen sehen.

Nach der Durchführung des med. Erbrechens und der Reinigungsverfahren folgten Entschlackungs und Einlaufverfahren. Die Einläufe für 8 Tage, das Procedere ist als Yoga Vasthi bekannt. Die Einläufe werden mit medizinierten Ölen oder Dekokten (Kräuterabkochungen) durchgeführt.

Das abschließende Verfahren war Nasya (Einbringung von Medizin über die Nase – Naseneinläufe) Hier kam wieder eine Mischung aus verschiedenen natürlichen Pflanzen/Kräutern, Vayambu/Acorus Calamus, Daruharidra/Coscinium fenestratum und Asafoetida zum Einsatz. Dies sollte ihn aufmerksamer und aktiver machen. Die Resultate waren sehr positiv. Zusätzlich zu den Behandlungen konsultierte der Arzt neben dem Patienten auch die Familienmitglieder.

Als Rahim’s erwachsener Sohn, der im Ausland arbeitete von den guten Neuigkeiten hörte, kam er nach Haus. Sein Besuch im Hospital war die abschließende Behandlung für Rahim.

Er wurde selbstbewußt genug, um nun mit seiner Familie ein unabhängiges Leben zu führen. Nach 45-tägiger Behandlung kehrte ein völlig veränderter Rahim nach Haus zurück. Er lebt nun glücklich mit seiner “neuen” Familie in Tirur, Malappuram-Distrikt.

“Ich erinnere mich mit erfüllender Befriedigung und Dankbarkeit an seinen Fall”, sagt der Dr. Parvathee Devi.



Precise Ayurveda...

Punarnava®
AYURVEDA HOSPITAL Pvt. Ltd.
ISO 9001:2008 Certified

Spezielle Behandlungsformen

Arthritis & Rheumatische Erkrankungen · Osteo Arthritis - Kniegelenkserkrankungen
Osteoporose (Knochenschwund) · Erkrankungen und Beschwerden
der Wirbelsäule · Multiple Sklerose Behandlung & Managment
Psoriasis-Schuppenflechte Managment-Programm · Sport-Verletzungen und Sport-Unfällen
Atemwegs-Erkrankungen und Allergien · Degenerative Erkrankungen (körperliche Abbauprozesse)
Erkrankungen des Bewegungsapparates · Sucht-Erkrankungen
Unterstützende Therapie bei Entwicklungstörungen von Kindern
MS Parkinson-Erkrankung · Lähmungserscheinungen
Hüftgelenks-Nekrose · Leber-Funktionsstörungen
Verdauungs-Störungen · Gewichts-Managment · Altersbedingte-Erkrankungen

Wellness-Wohlfühl-Programme und Gesundheitsvorsorge

Verjüngungs-Therapien · Entschlackungs-und Reinigungs-Therapien
Entspannungs-Programme (Relax&Anti-Stress Managment)
Frauenleiden 40+ (Wechseljahresbeschwerden)
Stärkung des Immunsystems · Gesundheitsprogramme für die Wirbelsäule
Schlankheitsprogramme/Gewichtsreduktion · Konditions-Programme
Spezial-Pakete für IT-Berufe (Empfehlungen bei WRULD & Stress)
Life-Style-Klinik für gesunde und nachhaltige Lebensführung
Schwangerschafts-Nachsorge · Gesundheitsvorsorge-Managment
Vorbeugung/Regeneration/Vitalisierung · Entgiftungsprogramme
Schönheits-Programme



KIMS AYURVEDA & RESEARCH CENTRE
KIMS Hospital, Trivandrum
Ph: +91 471 3041153, 3041154

PUNARNAVA AYURVEDA HOSPITAL
Opp.Boat Jetty,Thathampally (PO)
Alappuzha-13
Ph:+91 477 2239477

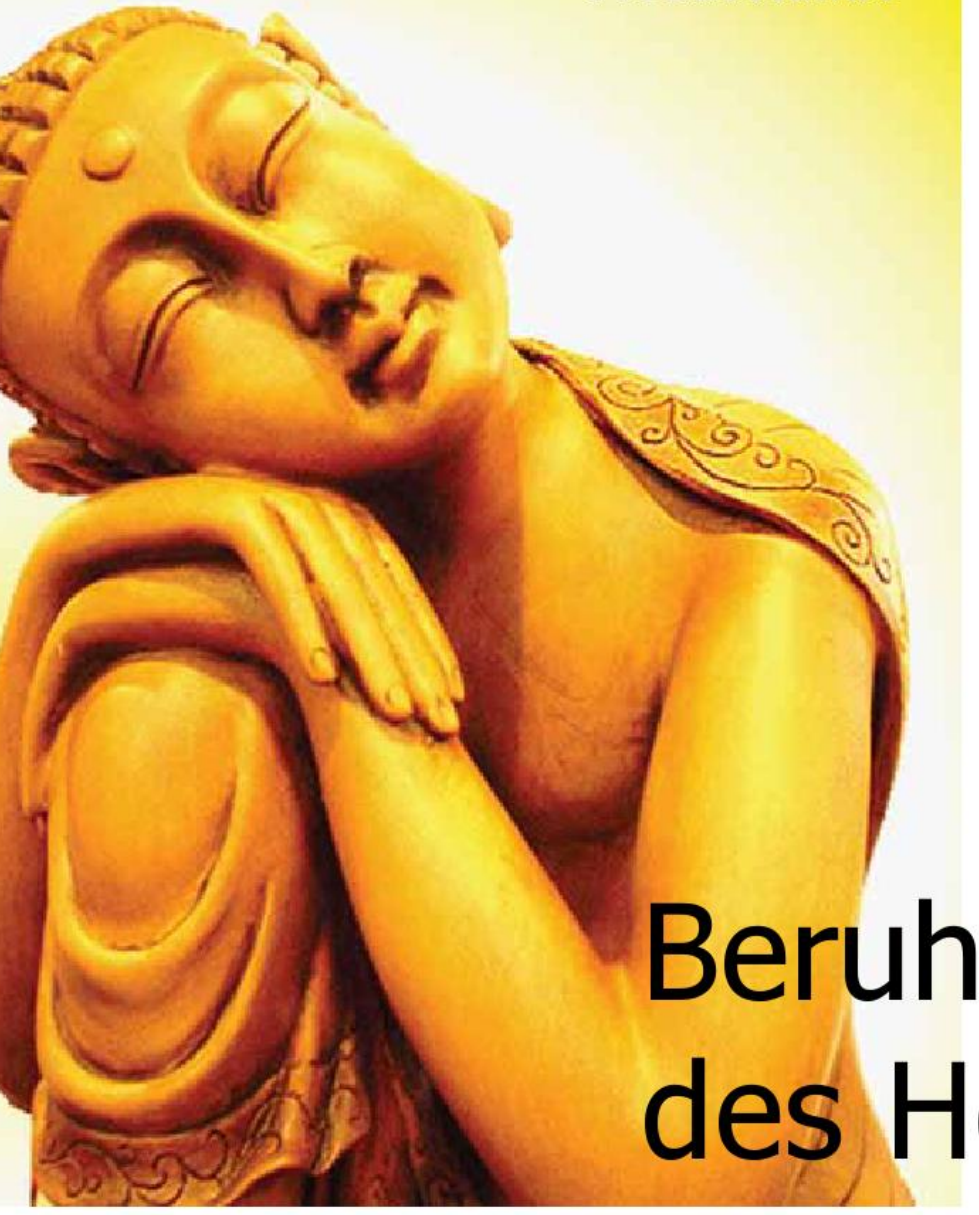
PUNARNAVA AYURVEDA HOSPITAL
Water front Facility, Cochin
Ph: +91 484 2801416

KERALA GOVT. APPROVED AYURVEDA HOSPITAL
GREEN LEAF

Punarnava®
AYURVEDA HOSPITAL PVT. LTD.
9001:2008 Certified

Edappally North (P.O), Cochin-24
Kerala - India
Ph: +91 484 2801415, Fax: +91 484 2801424
E-mail: punarnava@punarnava.net
Visit us : www.punarnava.net





Beruhigung des Herzens

Yoga Vasishtha das große Buch von Yore sagt : ‚Für die „Unwissenden" kann der Körper die Quelle vieler Leiden sein – Für die „Wissenden" aber ist er eine Quelle der grenzenlosen Freude'

A P Jayadevan

Nachweislich beeinflussen psychologische Faktoren die Gesundheit des Herzens. Der Auslöser für einen Herzinfarkt ist sehr häufig von Emotionen wie Ärger, Zorn, Depressionen oder Stress geprägt. Selbstverständlich gehören auch weitere Risikofaktoren, wie Übergewicht, Diabetes, Rauchen dazu. Jedoch sind die tödlichen Folgen bei depressiven Menschen dreimal höher. Auf Grund unserer modernen Lebensgewohnheiten und Lebensstils ist Aufregung und Stress häufig vorprogammiert. In einem solchen Stadium reagiert der Körper mit Kampf oder Flucht bzw. bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor – ein Urprinzip

Der Blutdruck steigt, die Blutzufuhr zum Gehirn und zur Muskulatur erhöht sich zu Lasten Der inneren Organe. Häufig ist diese automatische Reaktion unverhältnismässig stark und überdimensioniert für die zugrunde liegende Situ-







Multispezialisiertes Ayurveda – Center

Behandlungsverfahren für viele Beschwerden und Erkrankungen
sowie Prävention und Gesundheitspflege

Arthritis und Rheumatische Erkrankungen, Osteoarthritis, Gichtarthritis
Wirbelsäulenerkrankungen - Übergewicht und Fettleibigkeit – Hautbehandlungen -
Psoriasis, Ekzeme, Entzündungen Erkrankungen der Atemwege und Allergien –
Sinusitis, Migräne, Asthma, allergischer Nasenkatarrh, Gynäkologische Erkrankungen,
Nierenerkrankungen und Nierensteine, Hämorrhoiden, Colitis Ulcerosa, Multiple Sklerose,
Behandlungen bei Lähmungserscheinungen, halbseitiger Lähmung und Gesichtslähmungen
Entgiftungs und Reinigungsprogramme Schönheits- und Verjüngungsprogramme

Zimmer mit und ohne Klimaanlage –
24 Std. Service – Jogging Parcours - Yoga

Sopanam
Welcare centre pvt. ltd

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

Hochkarätige Verjüngungsbehandlungen







ation. Sogar geringfügige Probleme des täglichen Lebens rufen oft solch eine Stressreaktion hervor.

Regelmässige Yogapraxis, Atemübungen und Meditation ist hilfreich für ein Leben im Gleichgewicht, einen ruhigen Geist und ein gesundes Herz. Auch Menschen mit Herzproblemen können Yoga Übungen durchführen, benötigen jedoch die direkte Anleitung eines Yogalehrers. Unter den Yoga Praktiken ist Yoga Nidra die beste Anwort auf die Überforderung unseres Nervensystems durch unser modernes, hektisches und stressvolles Leben. Yoga Nidra kann von jedem, überall und jederzeit praktiziert werden.

Gemäss den Yoga-Grundregeln, sind alle Körperfunktionen durch die lebenswichtige Energie (Prana) gesteuert, das Grundprinzip von Leben und Bewusstsein. Der Geist (Chitha) und die Energie sind in ständiger Verbindung zueinander. Wird die Atmung kontrolliert, dann kann auch die Energie gesteuert werden, was wiederum Einfluss auf unsere Wünsche und einen ausgeglichenen Geist hat. Dabei fühlen wir eine tiefe Entspannung, der Zugang zur perfekten Gesundheit.

Im Yoga Nidra wird Körper und Geist bewusst zu einem Status kompletter Ruhe und Entspannung gesteuert, wodurch es möglich ist, den Energiefluss im Körper zu normalisieren. Richtiger Energiefluss ermöglicht einwandfreie körperliche Funktionen. Die Atmung wird normalisiert und die Blutzirkulation wird reguliert. Darüber hinaus wird der richtige Energiefluss für eine natürliche Entgiftung der körperlichen Prozesse sorgen. Der Yoga-Anwender wird bei seiner „Reise durch den Körper“ ganz ruhig sowie Leichtigkeit und totale Entspannung erfahren.

Technik

- Flach auf dem Rücken liegen. Der Körper soll komplett locker sein. Den Körper wahr nehmen.
- Auf den Atem achten: Mit einem tiefen Atemzug starten, dann leicht langsam und natürlich atmen.
- Nachdem Sie 3 Minuten so gelegen haben, konzentrieren Sie sich auf die einzelnen Körperteile. Zunächst die Zehen rechts so klar wie möglich visualisieren. Eine nach der anderen wahrnehmen und leise sprechen ‚entspannen...' Sie werden die Entspannung gewöhnlich sofort nach Ihrer Anweisung spüren.
- Bewegen Sie die Sohle, die Ferse, das Fußgelenk nacheinander, visualisieren, wahrnehmend und wieder sagen ‚entspannen': Dann die Wadenmuskeln, Knie, Oberschenkel, Hüften. Diese Bereiche wahrnehmen und ‚entspannen'
- Wiederholen Sie das Procedere mit dem linken Bein.
- Dann visualisieren und fühlen sie die Hüftregion, Genitalorgane und entspannen in der gleichen Weise. Weiter geht es durch jeden Bereich des Körpers einschl. der inneren Organe, der Knochen und der Muskeln. Wenn Sie ein Organ visualisieren, sagen sie HERZ und versuchen Sie es komplett wahrzunehmen, seine Arbeit zu fühlen. Nutzen Sie ihre Vorstellungskraft, indem sie es sanft massieren und mit Liebe zu Ihrem Herzen sagen „Entspannen“. In gleicher Weise geht es zu den Lungen, der Nackenregion, über das Gesicht zum Kopf. Gehen Sie durch das Gehirn und das gesamte Nervensystem und füllen sie es mit Ruhe. Nun spüren sie, dass ihr ganzer Körper komplett entspannt ist.
- Nun konzentrieren sie sich auf die Atmung. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Einatmen die „Lebensenergie“ erhalten. welche jede Körper Zelle regeneriert und revitali siert und mit jedem Ausatmen alle unerwünschten Toxine, auch unerwünschte Gedanken den Körper verlassen. Sie werden wahrnehmen, dass ihre Körper mehr und mehr gereinigt wird, mehr Energie erhält und gesünder wird.
- Geniessen sie die tiefe Entspannung für einige Zeit und gehen weiter zu ihren Händen, Fingern, Armen und Beinen und kommen langsam wieder in eine sitzende Position

Mit regelmässiger Praxis von Yoga Nidra kann man komplette Entspannung und Ruhe für Körper und Geist erfahren. Es ist sehr hilfreich für einen normalen Blutdruck. Herzpatienten können Yoga Übungen und Atemübungen nach Rücksprache und Anweisungen durch einem Yoga Experten machen.

Während der Yoga Nidra Übungen kann man den Körper in verschiedener, je nach der persönlichen Kapazität visualisieren. Es gibt unterschiedliche Yoga Nidra Methoden, die in Audio-Video Formaten erhältlich sind. Das kann die Übungen für Anfänger erleichtern.

Eine gute Ernährung, Bewegung und Übungen, Atmung und Entspannung kann Sie vor Herzerkrankungen schützen. Die Yoga-Anwender werden bei ihrer „Reise durch den Körper“ Ruhe, extreme Leichtigkeit und totale Entspannung erfahren. Es ist die Lebensenergie, die die Beruhigung und Ausgeglichenheit des Körpers gewährleistet. Yoga Nidra hilft dabei und hat daher die Kraft, jedes Organ einschließlich des Herzens wieder in den normalen Status zu bringen.

Der Autor ist Sanskrit-Gelehrter An der Sree Sankaracharya Sanskrit Universität Kalady/Kerala

Erleben Ayurveda in Schoß der unberührten Natur...

Nattika resort ist auf einem des ursprünglichsten Streckens von Stränden übersehend das befunden, das arabische See schimmert. Setzen Sie in eine Stille, Ruhe und friedliche Einstellung, unter 14 acre von kühlen und beschatteten üppigen Kokospalmen

Die Zuflucht bietet 24 Landhäuser in typischem Kerala Stil an. Jedes Landhaus hat seine eigene kleine Veranda, ein Hauptschlafzimmer und Badezimmer mit einer westlichen Stiltoilette und heißer und kalter Dusche. Alle Zimmer sind mit den öffentlichen Einrichtung wie EIN/C, Fernsehapparat, Minikühlschrank, Elektronisches sicheres Schließfach, Telefon usw. ausgerüstet. Der Ort ist ein friedlicher Ort, der eine wirkliche Empfindung der Exklusivität anbietet

Regen Sie Ihren Körper und Gemüt mit Ayurveda an. Die Ayurveda zentrum ist in eine zurückgezogene Zusammensetzung gesetzt. Die Nattika Strand Ayurveda zentrum wird von einer Gruppe von 3 Ärzten, Dr Sreelal Sankar angeführt (Bachelor der Ayurvedic Medizin & Chirurgie, Diplom in Akupunkturtherapie, P. G. Diplom in Bio Informatik & Bio Technologie & Msc Klinischer Nahrung & Diätetik), Dr. Saju K. B (bachelor der Ayurvedic Medizin & Chirurgie, Diplom in Akupunkturtherapie, Dr. Rony (B sc Physik, bachelor der Ayurvedic Medizin & Chirurgie Die innerbetrieblichen Ayurveda Ärzte und die geschickten Therapeuten sichern, dass jeder Gast eine echte und wiederbelebende Erfahrung hat.

Wahre Schönheit kommt von der Harmonie zwischen Körper und Gemüt. Die Zuflucht kennzeichnet eine schöne yogazentrum. Der Alter alter Satz von Übungen bekannt, während Joga eine bedeutsame Vielfalt der erwiesener Gesundheit Vorteile anbietet. Ein und ein halbe Stunden Joga sind Klassen zweimal täglich für physisches und geistiges Wohl angeboten. Unser Joga Meister Adv K. C Raghunathan hat 10 Jahre Erfahrung in yoga, tiefem Nachdenken, Spannungsleitungsverfahren, Entspannungsverfahren usw. Er hat Jogalehrer strömen von Vivekananda yoga Universität genommen.

Entspannt und genießt den schönen Sonnenuntergang im, das gut entworfen wird, Teich schwimmend. Die Zuflucht dehnt Direktzugriff zum Strand aus. Der Strand bietet Ruhe an und ist nicht verdrängt.

Das Restaurant hat eine abgesonderte Umwelt und spezialisiert in verschiedenen Küchen. Die feinsten Geschmäcke und die Gewebe, sind Farben und Geschmäcke von verschiedenen Ländern in der prächtigen Küche auf Angebot gefunden, ist der Hauptfokus vom Restaurant die Ayurveda Küche





The Nattika Beach ayurveda resort

Nattika Beach Resort

Nattika Beach P.O, Nattika, Thrissur,
Kerala, India-680 566
Ph (Resort) : +91 487 2396770, 2402770/ 71/ 72
Fax (Resort) : +91 487 2396771
Central Reservation: +91 487 2404182
Email: nattika@vsnl.net
Website: www.thenattikabeach.com



Die Menopause

Das Klimakterium ist ein natürliches Phänomen, das, genau wie die Pubertät, zum Leben jeder Frau gehört. Es ist eine Phase weitreichender innerer und äusserer Veränderungen und obwohl von zahlreichen unangenehmen Begleiterscheinungen geprägt, bieten die Wechseljahre eine einmalige Chance, das eigene Leben neu zu verstehen und zu gestalten.

Je nach individueller Konstitution zeigen sich die hormonell bedingten körperlichen Veränderungen einer Frau zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr. Die Prämenopause ist aus vedischer Sicht von Pitta Dosha gepägt und in dieser Übergangsphase vom geschlechtsreifen Lebensabschnitt ins sogenannte Senium (Alter) sinkt der Östrogenspiegel stetig. Nicht selten treten erste Auswirkungen dieser Veränderung des weiblichen Hormonhaushalts bereits einige Zeit vor der letzten Regelblutung (der Menopause) auf. Mehr als 70% aller Frauen sind von solchen menopausalen Symptomen betroffen: Sie leiden an Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Herzrasen, Haarausfall, Schlaflosigkeit, Libidomangel, Verdauungsbeschwerden, Inkontinenz und Erschöpfungszuständen.

Mit Hinsicht auf das alt-indische Wissen ist die Menopause und die Zeit danach am stärksten vom Vata Dosha beeinflusst. Dies zeigt sich zum Beispiel an vaginaler Trockenheit, mit der oft Brennen und Jucken bis hin zu Schmerzen einhergehen. Die Scheidenhaut verliert unter dem sinkenden Östrogeneinfluss an Gewebe und ihre Feuchtigkeit ist merklich verringert. Auch der pH-Wert der Scheidenflora verändert sich und wird alkalischer; in den fruchtbaren Jahren liegt er bei 4,5 bis 6 und nach der Menopause zwischen 6,5 und 7. Häufige Infektionen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können die Folgen sein – und bedeuten einen weiteren Verlust der Lebensfreude und des Selbstwertgefühls.

Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist

Viele dieser Anzeichen des eintretenden Klimakteriums haben psychosomatische Ursachen oder werden durch Gefühle wie häufig auftretende Angst oder Selbstzweifel zumindest verstärkt. Bin ich noch vollwertige Frau, auch wenn ich keine Kinder mehr kriegen kann? Bin ich noch schön, auch wenn mein Körper nicht mehr so aussieht wie früher? Bin ich eine attraktive Partnerin, auch wenn ich gerade keine Lust mehr auf Sex habe? Bin ich noch gewollt und gebraucht, auch wenn meine Lebensphase der Kindererziehung langsam ausklingt?

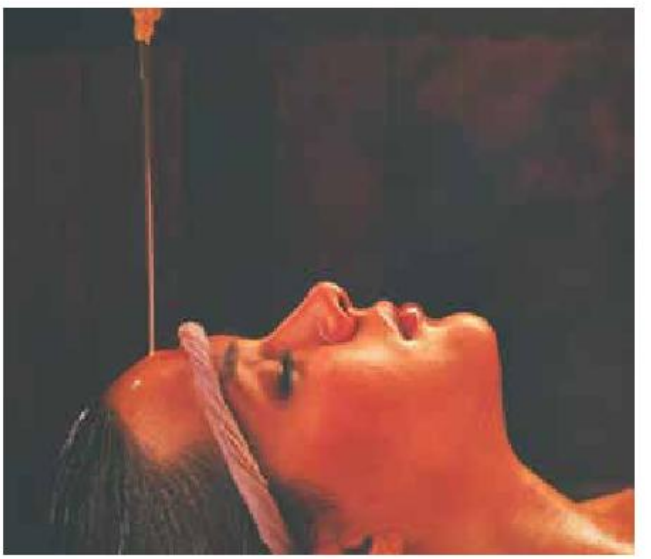
Hier gilt es, die Wechseljahre als das zu begreifen, was sie sind: Eine Zeit des Wechsels, der Veränderung und der Transformation, die nicht einfach nur Anderes hervorbringt, sondern Neues.



Eingangsha

Die Menopause ist also keine Zeit, die der Frau etwas nimmt und sie mit weniger zurücklässt, sondern kann einen Gewinn an Einsicht, Weisheit und neuen Perspektiven bedeuten, wenn sie nicht von Angst, sondern von einer Freude auf das Unbekannte geprägt ist.

Doch wer kann sich schon mit Unwohlsein und Hitzewallungen auf neue Herausforderungen freuen?



Begleitung durch das Expertenteam des Zentrums für Komplementärmedizin

Um den Übergang zwischen den verschiedenen Lebensabschnitten sanfter zu gestalten und Frauen aktiv mit Rat und Tat in der Zeit ihres Umbruches zu begleiten, hat das Team des Zentrums für Komplementärmedizin im Medizin Park Ruhr in Castrop-Rauxel einen Kanon an ganzheitlichen Behandlungen zusammengestellt: Die Methoden der klassischen Schulmedizin, der Homöopathie, der Naturheilkunde, des Ayurveda und Yoga verbinden sich im Medizin Park Ruhr zu individuell abgestimmten Behandlungsmöglichkeiten, die Körper, Geist und Seele des Menschen berücksichtigen.



alle / Foyer

Zusätzlich steht professionelle psychosomatische Therapiebegleitung zur Verfügung.

Die Therapie umfasst daher nicht nur Behandlungen und Kuren mit reinen Naturprodukten, sondern auch die Betrachtung der Lebensumstände und Gewohnheiten in interdisziplinären Konsultationen mit dem Expertenteam, pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel und sportliche Aktivitäten.
Auf hormonelle Präparate und chirurgische Eingriffe wird so weit wie möglich verzichtet – oft sind es gerade die zur Symptomlinderung verschriebenen Hormonbehandlungen, die neue Beschwerden und Risiken mit sich bringen.
Dank des speziell entwickelten und natürlichen Behandlungsverfahrens des Menopausal Management des Zentrums für Komplementärmedizin kann die Feuchtigkeit der Scheidenhaut wieder hergestellt und gleichzeitig eine Elastizität des Gewebes und Stärkung der Vaginalmuskulatur erlangt werden.
So bestärkt und begleitet können Frauen ihren neuen Lebensabschnitt entspannt, selbstbewusst und in Freude antreten und ihren natürlichen Zustand optimaler Gesundheit erreichen und halten.



Medizin Park Ruhr
2010 wurde der Medizin Park Ruhr mit dem besonderen Schwerpunkt auf die ayurvedische Medizin in Castrop-Rauxel eröffnet. Das Zentrum für Komplementärmedizin ist die konsequente Erweiterung, in der altindische und westliche Naturheilverfahren mit modernen medizinischen Erkenntnissen gebündelt werden. Dadurch können Patienten vielfältige und vor allem individuell abgestimmte Möglichkeiten der Krankheitsprävention und Behandlung geboten werden.
Neben Ayurveda und Schulmedizin arbeiten die Experten des Zentrums unter Anderem mit den Schwerpunkten Akupunktur, Homöopathie, Bioelektronische Funktionsdiagnostik, Infrarotanalytik und Orthomolekularmedizin, besondere Schmerztherapie, Biotransferbehandlung, Frequenztherapie, sowie der Elektrolytischen Nervenleittherapie.



Zentrum für Komplementärmedizin
Medizin Park Ruhr
Europaplatz 3–11
44575 Castrop-Rauxel
Tel. (+49) 23 05 / 44 55- 100

www.medizinparkruhr.de

Von der Prävention bis zur erfolgreichen Behandlung chronischer Krankheiten

Ayurveda gehört zu den ältesten Medizin- und Gesundheitssystemen der Menschheit. Hier hat auch unsere moderne Schulmedizin ihren Ursprung.



Rosemarie Kelle
Ayurveda Consulting

Ayurveda die „Wissenschaft vom langen, gesunden Leben“ bietet ein umfassendes Lebenskonzept und ein vollständiges und ganzheitliches Medizinsystem. Durch genaues Studium und Beobachtung der Zusammenhänge zwischen Mensch und Natur entwickelte sich im Lauf der Jahrhunderte einzigartiges, ayurvedisches Wissen. So brachte Ayurveda die wohl umfassendste ganzheitliche Gesundheitslehre hervor, die wir kennen. Sie bezieht alle Aspekte des menschlichen Lebens ein. Das komplexe, in sich völlig schlüssige System sieht den Menschen in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele.

Auch in der westlichen Welt erkennt man zunehmend die Bedeutung dieser Zusammenhänge für das menschliche Wohlbefinden, zumal bei verschiedenen Kranheitsbildern ayurvedische beachtliche und dauerhafte Erfolge

Ayurveda stand lange Zeit häufig nur für eine schöne Ölmassage; ist aber viel mehr. Eher weniger bekannt ist, dass es sich hier um eine vorbeugende Gesundheitspflege sowie um eine umfassende ganzheitliche medizinische Heilkunde handelt. Jedoch wird diese jahrtausend alte Wissenschaft bei uns als hochkarätige Medizin immer bekannter und anerkannter. So können mit ayurvedischen Massnahmen viele unserer typischen Zivilisationskrankheiten und chronischen Leidern erfolgreich behandelt werden. Hinzu kommt die umfassende Gesundheitsvorsorge

Komplexes Kernstück ist die Lehre von den Doshas (Vata, Pitta,Kapha) und der individuellen Konstitution.

Das ayurvedische Arztstudium umfasst fünf Jahre an einer der medizinischen Hochschulen des Landes und ein Jahr Praktikum an einem Krankenhaus Studienfächer sind u.a.

Allgemeinmedizin, Frauen- und Kinderheilkunde,
Psychiatrie, Krankheiten von Kopf und Nacken mit Augenheilkunde, Chirurgie, Toxikologie und sog. Verjüngungstherapien

Wichtig ist auch zu betonen, dass Ayurveda sich weder von anderen Heilmethoden abgrenzen, noch als Allheilmittel verstanden werden will.

So arbeiten heute viele führende ayurvedische Ärzte mit schulmedizinischen Techniken, um höchstmögliche genaue Diagnosen stellen zu können. Röntgen, CTM, Blut-, Blutdruckuntersuchungen, Urinchecks



gehören in Indien zum
ayurvedischen Alltag.
Der korrekten Diagnose und Durchführung der Therapien kommt grösste Wichtigkeit zu.
Wer die ayurvedische Medizin lediglich als südasiatische
Variante einer Naturheilkunde betrachtet, wird ihr deshalb nicht gerecht.
Das vorliegende Ayurveda Spezialheft bietet dem Leser viel Information über den authentischen und traditionellen Ayurveda, seine Philosophie und
Behandlungsmethoden.
:Rosemarie Kelle ist Ayurveda Consultant und Vitametikerin. Sie hat eine qualifizierte Ausbildung
in Deutschland und Indien durchlaufen.
Seit vielen Jahren ist es ihr
Anliegen über den traditionellen und medizinischen Ayurveda zu informieren
Privat sie involviert in versch.
Charity-Projekten für indische Kinder und Jugendliche.
www.vitametik-heepen.de
www.keralatraditions.de

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWS PAPER

FORM IV

AYURVEDA –DIE WISSENSCHAFT DES LEBENS

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

1. Place of Publication	:Kochi
2.Periodicity of its Publication	:Quarterly
3.Printers Name	:Benny Thomas
Nationality	:Indian
Address	:F M Media Technologies Pvt Ltd, 2 B Relcon Retreat, Edapally , Kochi - 24
4.Publisher's Name	:Benny Thomas
Nationality	:Indian
Address	: F M Media Technologies Pvt Ltd, 2 B Relcon Retreat, Edapally , Kochi - 24
5.Editor's Name	:Benny Thomas
Nationality	:Indian
Address	: F M Media Technologies Pvt Ltd, 2 B Relcon Retreat, Edapally , Kochi – 24
6.Name and Addresses of individuals who owns the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital.	: The Newspaper is owned by F M Media Technologies Pvt Ltd, a Private Limited Company.

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

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

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

Kochi
28.02. 2011

Benny Thomas
Publisher

Jedes unserer Zimmer ist erfüllt mit Sound ...

www.hindustanbeachretreat.com



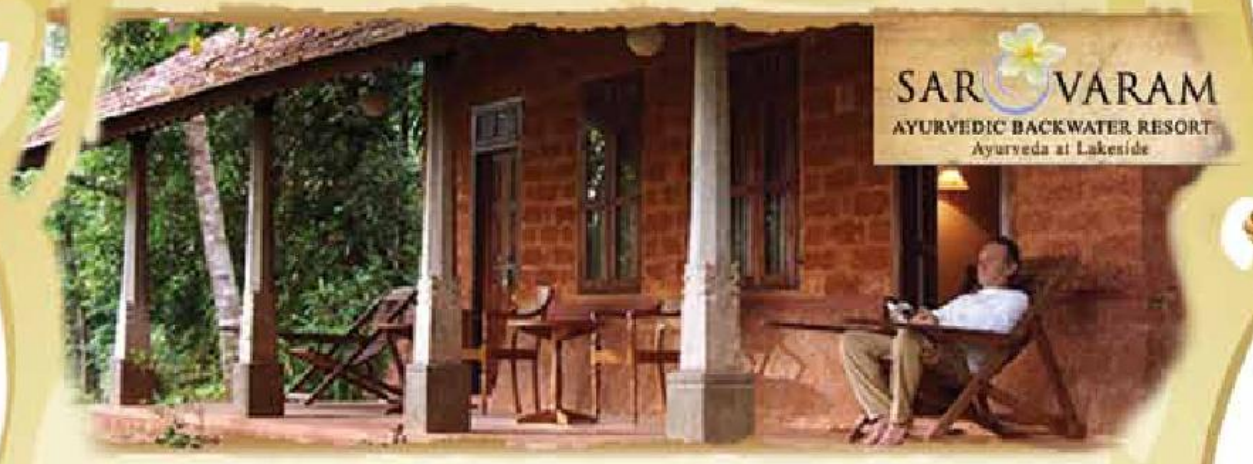
Lauschen Sie dem majestätischen Brausen. Ihre Augen schweifen über die unermessliche Weite des blauen Wassers.Geniessen Sie unsere erlesene Gourmetküche. Kaffeeduft liegt in der Luft - ein neuer glückseliger Tag beginnt. Lassen Sie sich in Ihrem Innersten berühren: in der Abgeschiedenheit des Hindustan Beach Retreats finden Sie Ruhe und Komfort.

Zimmer mit Meerblick, Dachterrasse mit Restaurant und Konferenzraum, Restaurant direkt am Pool, Cocktail Lounge, Spabereich.
Direkt am berühmten Papanasam Strand in Varkala gelegen, in unmittelbarer Nähe von einmaligen Kulturschätzen, Möglichkeit zu Backwater-Bootsfahrten.



Hindustan Beach Retreat
VARKALA KERALA

Papanasam Beach, Janardhanapuram P.O., Varkala 695 141, Kerala. Tel: 91 470 2604254 / 55, 2602650 E-mail: hindretreat@vsnl.net.
Corporate Office: Hindustan Hotels & Resorts, 56, 4th Floor, G.C.D.A Commercial Complex, Marine Drive, Cochin 31, Kerala. Tel: 91 484 2370501
The property GDS codes are - Sabre: GZ-74973, Galileo: GZ-29518, WorldSpan: GZ-TRVHB, Amadeus: GZ-TRVHBR, Pegasus: GZ-TRVHB



Tauchen Sie ein in die Welt des Ayurveda- geborgen im schoss der Natur

Das Sarovaram Ayurveda resort in den Backwaters

Nur 80 km vom internationalen Flughafer in Thirvandrum Iu dritter Generation gefuehof von ayurvedicschen Aerzten Mit Bungeloues in huebschen Keralastil direct am Ashtanudisee Ein Ort, wo Sie autheutisctes Ayurveda erleben koeunen Erfahene Aerzle und MasseurlInnen garantieven das Beste, was Ayurveda zu bieten hat Wir verwenden nur Mittel ans der hanseigeuen Produktion



Das Sarovaraun bietet Kruen viel mehr als nur Ayurveda:

- Backwater Bootsfahrten
- Besuch von Doerfern und Tempelanlager
- Einblick in die traditionelle Kokos faseiverarbeitung
- Fischer
- Kanntouren
- Yoga
- Sonnenuntesgaeuge
- Besuch unsebes Kraeutergar- tens und der hauseigeuen Heilmittel production

SAROVARAM
AYURVEDIC BACKWATER RESORT

Ph:91-474-2704686, 2585264
Mob 91- 9447774686 (Reservation Manager)
Fax: 91-474-2585864
Email: mailsarovar@sancharnet.in, mail_sarovar@dataone.in



Schönheitspflege





Die Haut als Spiegel der Gesundheit

Dr. Jolly C.I. & Dr. Sarala Samuel

Wie sieht iher Haut aus ? Trocken? Weich? Ölig? Unsere Haut ist der nach Ayurveda ein Spiegel der Seele und ein Abbild unserer "inneren Gesundheit" sowie aller Funktionen und Organe des Körpers und seiner Verfassung. So kann ein Ayurvedaarzt oft schon an der Haut die gesundheitliche Verfassung des Patienten einschätzen. In Ayurveda wird die Hautbeschaffenheit "varnam" genannt, die beiden anderen Parameter sind "agni" (Stoffwechsel-u.Verdauungssystem) und "balam" (Stärke/Kraft)

Die Haut ist unser größtes Sinnes-Organ. Sie dient in ihrer Hauptfunktion als Schutzschild und zur Temperaturregelung des Körpers. Hautprobleme-und Störungen lassen häufig auf den ersten Blick einen stressbedingten Lebensstil, schlechte Ernährung und wenig Schlaf erkennen. Die Haut spiegelt unsere Emotionen sowie das hormonelle Gleichgewicht Im Ayurveda wird vorranging zunächst die Haut beurteilt. Sie wird auf der Konstitutionsbasis des Körpers als "Vata-, Pitha- oder Kapha-prädominant" eingeordnet. Die nachfolgend beschriebenen Methoden bieten einen Anhaltspunkt zur Einteilung der verschiedenen Hauttypen.

Vata-Haut

Menschen mit diesen angeborenen Vata-Hauteigenschaften (Luft und Äther/Raum Element) Die Vata-Haut wirkt zart und fein, eher blass bzw. nur leicht getönt und kühl. Vata-Haut neigt zu Spröde und früherer Falten-bildung. Für die Hautpflege bietet sich mediziniertes Öl, warme leichte Ölmassagen und leichte Feuchtigkeit an. Täglich reichliche Aufnahme größerer Mengen lauwarmes Wasser ist angeraten.

Pitta-Haut

Pitta-dominante Haut (Feuer-Element) weist eine gute Hautfarbe auf, ist weich, warm und leicht fettig. Sie hat eine Tendenz zu Sommersprossen und kleinen Leberflecken und Hautunreinhetien. Würzig–scharfe sowie frittierte Nahrung möglichst vermieden werden. Hingegen sind viele saftige Früchte vorteilhaft.. Keine synthetische Kosmetikprodukte verwenden.

Kapha Haut

Bei der Kapha-Haut prädominieren die Erd- und Wasserelemente. Sie ist kräftig, weich, ölig, glatt, sanft und von hellem Teint. Falten zeigen sich hier viel später als bei Vata oder Pitta-Typen. Die Ernährung sollte idealerweise aus bitteren, herben und scharfen Lebensmitteln bestehen. Süße und gebratene bzw. Speisen sind möglichst zu vermeiden. Eine regelmäßige Entgiftung und Entschlackung ist angeraten. Nach Ayurveda ist es für eine klare, schöne Haut wichtig, den Körper frei von Verschlackugnen und Ablagerungen zu halten, denn die Haut zeigt, was im Körper vorgeht. Akne, Pickel, Unreinheiten,Geschwüre, Verfärbungen und Schwellungen sind oft auf unangemessene Ernährung und Lebensweise zurückzuführen. Die Ansammlung von "Ernährungs"-Schlacken wird "Ama" genannt. Eine sogenannten hautfreundlichen Ernährung, zeigt sich auch in einem guten Stoffwechsel. Gleichzeitige Verwendung entsprechend hautzuträglicher Pflanzen und Heilkräuter sorgt für eine klare, strahlend-gesunde und junge Haut.

Ayurveda betont immer wieder die Notwendigkeit einer regelmässigen und kompletten Darmreinigung und Entschlackung. Ausgezeichnet dafür bietet sich Thriphala an. Neben dem abführenden und reinigenden Aspekt arbeitet es auch ideal für einen guten Teint. Stress auf mentaler oder körperlicher Ebene zeigt Reaktionen in trockener Haut und lässt die kleinen Mikrokanäle verstopfen, die eigentlich der Haut nähren. Falten und Stresslinien zeigen sich. Reichlich Wasser über den Tag verteilt getrunken entfernt die Verunreinigungen aus dem Körper und sorgt für reine, frische und elastische Haut. Bei Charaka (ayurved. Gelehrter) wird eine Gruppe von 10 Stoffen erwähnt, die das Haut-Aussehen fördern : Diese sind bekannt als "Varnya dravya"

Chandan Sandelholz, tunga, Padmaka, Ushira (Cuseus grass) Madhuka, Manjishta (indischer Färberkrapp), Saariba, Payasa, Shita und Lata. Im Ayurveda wird Aaraghwada (ind. Laburnum) als das beste Mittel für lokale Applikation bezeichnet, und Khadira als die beste orale Medizin für Hautkrankheiten erwähnt.

Für äußere Anwendung/Applikation bieten sich weiterhin an:

Shirish, Nagakesara, Lodhra, Tejpatra, Ambu, Abhya und Chandan.

Kanaka thaila, Kumkumadi thaila, Varnya lepa sind sehr effective ayurvedische Rezepturen und Kosmetika für die Hautpflege.

"Volkskundliche Hausrezepte"

- Auftragen von weißer oder roter Sandelholzpaste auf die Gesichtshaut beugt früher Falten- und Fältchenbildung vor.
- Auftragen von "multani mitti" (Fuller's Erde), gemischt mit Rosenblätterwasser soll dem Gesicht zu strahlendem Aussehen verhelfen.
- Rosenwasser mit Glycerin vermischt macht die Haut frisch und strahlend.
- Besan mit Milch oder Buttermilch vermischt ergibt eine schöne Gesichtsfarbe.
- Eine Paste aus frischen Korianderblättern verbessert das Hautaussehen.
- Ein Saft aus zerdrückten Kohlblättern verbessert die Regenerierung und Erneurung der Hautzellen.
- Das Auftragen einer Paste aus Weizen, Safran und Honig im Mischungsverhältnis 1:1/4:1/2 auf die Gesichtshaut reduziert Falten.
- Auftragen von Aloe Vera Gel gemischt mit eine Prise Turmeric (Kurkuma) zeigt große Erfolge bei der Reduzierung von Falten.

"Jung aussehen und Jung bleiben" ist unser Bestreben Regelmäßige Gesichtspflege ist daher wichtig für ein jugendlich-schönes Gesicht. Die Haut ist ein Anhaltspunkt für die jeweilige Konstitution. In der heutigen Welt von Eile und Hetze zeigt Ayurveda uns den Weg zu Schönheit, Lebensfreude und Gesundheit im Einklang mit der Natur.



Don'ts:

a) Keine raue/scharfe Seifen verwenden, sie sind schädlich für die Gesichtshaut
b) Sehr fettiges, öiges und würzig-scharfes Essen vermeiden
c) Niemals Pickel im Gesicht aufkatzen oder ausquetschen

Do's:

a) Reichlich Wasser trinken reguliert den Wasserhaushalt des Körpers.
b) Das Gesicht 4-5mal pro Tag waschen entfernt schmutzige Rückstände vom Gesicht.



Autoren – Kerala Ayurveda Ltd., Aluva Kerala

Für strahlende Schönheit





Dr Rekha SJ

"Śrothraṁ na thṛptaṁ
bahugeethavādyai
Chakshu na thṛptaṁ
bahuroopadrushtyā
Ghrāṇaṁ na thṛptaṁ
bahupushpavāsai
Jihva na thṛptā shadbhojanena"

'Unsere Ohren sind nicht gänzlich zufrieden, nach einem schönen Musikstück, die Augen ebenfalls nicht, obwohl sie wunderschöne Dinge geschaut haben. Auch gute Düfte stellen die Nase nicht zufrieden, ebensowenig wie unsere Zungenachdem sie schmackhaftes gegessen hat. So wird auch unser Bestreben nach mehr Schönheit nie enden….'

Das ayurvedische "Schönheits-Konzept" gründet sich auf Ganzheitlichkeit.

Nur ein gesunder Körper und Geist hat jemand Ausstrahlung und Vitalität. Ayurveda hat hier ein reichhaliges Angebot für alle Hauttypen.

Nach Ayurveda besteht die Haut aus sieben Schichten, die vom Gewebe rakta dhatu (Blut) abgeleitet werden : avabbhaasini, lohitha, swetha, thaamra, vedini, rohino and maamsadhara.

Das bedeutet im Krankheitsfall, das jede dieser Schichten befallen werden kann und entsprechende Behandlung benötigt. In der Gesichtshaut dominiert das pitta-Dosha (Bioenergie) und zwar speziell

Bhraajaka pitta. Eine Aggrivation der Doshas (Bioenergien) kann Hautprobleme verursachen : z.B. durch erhöhtes Vata dosha können sich Hautrisse bilden, Pickel und Akne lassen sich oft auf erhöhtes Kapha dosha zurückführen.

Acharya Shangadhara (Ayurv. Gelehrter) erwähnt varnya lepa, eine Salbe zur Verbesserung der Hautbeschaffenheit. Eine Gesichts-packung mukha lepa nährt die Gesichtshaut vorzüglich und sorgt für genügend Feuchtigkeit. Die verschiedenen Kombinationen der Inhaltsstoffe richten sich nach der jeweiligen Haut-Kondition

"Dravyamaardram shilaapishtam
sushkam va sadravam thanu
Dehe pralepanaardham thallepa
ithyuchyathe budhe"

Für lepa (Packung) werden feuchte Medizinzutaten, trockene Zutaten, mit Wasser vermischt und weitere Flüssigkeiten zu einer Paste vermischt und äußerlich appliziert.

Die Inhaltsstoffe der Gesichtspackungen wirken entgiftend (reinigend) Und die aufebrachten Mikro-Elemente können helfen, Falten zu entfernen und die Gesichthaut weich machen.

Eine schnellere und effektivere Wirkung lässt sich erzielen, wenn

Heilkräuter einen schönen Teint und gute Hautbeschaffenheit und zur Reduzierung von dunklen Verfärbungen

Sanskrit name	Botanical name
Sthoola elam	Amomum sabulatum
Kushtam	Sassurea lappa
Jadamamsi	Nardostachys jadamansi
Thwak	Cinnamomum tamala
Jathiphalam	Myristica fragrans
Naaga	Messua nagassarium
Devadaaram	Cedrus deodara
Sookshma elam	Elettaria cardamomum
Priyangu	Callicarpa macrophylla
Hreeveram	Coleus vetiveroides
Shati	Kaempferia galangal
Punnagam	Calophyllum inophyllum
Vyaakhranakha	Ipomoea pes-tigridis
Kumkumam	Crocus sativus

Bei fettiger Haut

Sanskrit name	Botanical name
Chandanam	Santalum album
Lodhram	Symplocus cochinchinensis
Vacha	Acorus calamus
Rakthachandanam	Pterocarpus santalinus
Dhanyakam	Coreandrum sativum
Manjishta	Rubia cordifolia

Pulverisierung aller oder einiger vorgenannten Kräuter oder zu einer Paste mit Gurken oder Orangensaft vermischen.

Bei trockener Haut

Sanskrit name	Botanical name
Devadaaram	Cedrus deodara
Chandanam	Santalum album
Laksha	Lac
Agaru	Aquilleria agalocha
Usheeram	Vetiveria zizanoides

Pulverisierung aller oder einiger vorgenannten Kräuter oder zu einer Paste mit Aloe Verasaft vermischen

die Lepa/Packung mit abwärts gerichteten Streichungen aufgebracht wird. Die Packung sollte etwa daumendick (angulam) sein. Die Aufnahme in den Körper erfolgt über die Haarwurzeln (roma koopam) und wird über die (Schwitz) wörtlich Poren swedovaha srothas absorbiert

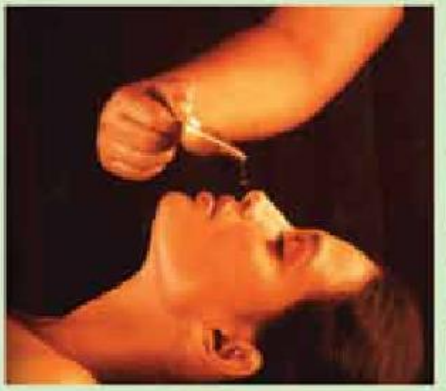
Behandlungen wie abhyanga – Ölmassage und udwarthana – Pulvermassage sind höchst effektiv gegen frühzeitiges Altern

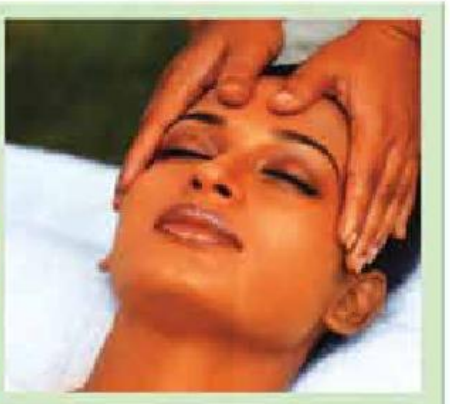
und verbessert den Hautbeschaffenheit.

Tipps für die Haut- und Schönheitspflege

- Bei fettiger Haut : Mischung aus Eßlöffel Zitronensaft, ein halber Teelöffel Honig sowie einigen Tropfen Milch.
- Für eine frische und weiche Gesichtshaut: Eine Mischung von 1 Teel. Turmeric-Kurkuma-Pulver, Sandelholzpulver, Gram-Flour (Gram Mehl) und Honig eine Stunde vor dem Bad applizieren.
- Bei Pigmentflecken und Akne: Pulver von rotem Sandelholz, Rubia cordifolia, Symplocus cochinchinensis, Sassurea lappa und Callicarpa macrophylla.
- Ein hervorragendes Verjüngungsmittel ist eine Paste von shaastika shaali (versch. Reissorten in 60 Tagen geerntet) in Kuhmilch gekocht mit Sandelholzpulver, badam Paste, Turmeric/Kurkuma und etwas Mentha arvensils versetzt.
- Eine Gesichtspackung wirkt nur, wenn sie feucht ist. Sobald sie antrocknet, unbedingt abwaschen, da sie sonst die Haut schädigen würde.

Der Autor arbeitet als niedergelassener Mediziner im Nagarjuna Ayurvedic Center, Kalady (Kerala)






AYURVEDA traditionell im Ursprungsland

Harmonie für
Körper, Geist und Seele

Authentische, ganzheitliche
Ayurveda-Kuren in KERALA




Medizinischer Ayurveda
Wirksame Intensivbehandlungen
bei chronischen Erkrankungen
Hochqualifizierte Ärzte

Individuelle Gesundheitskuren
Regeneration, Revitalisierung,
Verjüngung, Prävention




Kompetente Beratung & Service
durch eigene qualifizierte und
gründliche Ayurveda-Ausbildung
in Deutschland und Indien



Informationen - Kontakt - Buchungen

Kerala Traditions

Ayurveda Health Care
Alter Postweg 66 - 33719 Bielefeld

Tel: +49 521-93 44 388
Email : info@keralatraditions.de

www.keralatraditions.de


Fleisch ist nicht “tabu”
Etwas Wasser Materie

Fleisch ist nicht "tabu"

Generell wird angenommen, dass bei ayurvedischen Kuren rein vegetarische Ernährung eingesetzt wird. Das ist jedoch ein Missverständnis. Ayurveda beschreibt und orientiert sich in der Medizin und Ernährung auf Basis der drei Doshas (Bioenergien) sowie den fünf Elementen.





Dr. Jayalakshmy T.R.

Die 10-Punkte Untersuchung (dasa vidha parreksha) und die 8-Punkte-Untersuchung (ashta sthaana pareeksha) versetzt den Ayurvedaarzt in die Lage, die physiologische und pathologische Kondition eines Personen einzuschätzen.

Über die notwendige Medizin, Behandlung sowie die Ernährung wird unter Zugrundelegung von Kondition, Alter, Geschlecht, Lebensstil und dem Zustand der Doshas/Bioenergien der jeweiligen Person entschieden.

Man muss nicht krank sein, um ayurvedischen Richtlinien zu folgen. Auch gesunde Person können sich danach richten. Ayurvedische Aufstellungen beinhalten verschiedene Variationen von Lebensmitteln (Cerealien, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Gemüse, Geflügel, Rindfleisch, Lamm und sonst. Fleisch usw) deren Effekt auf die Doshas (Bioenergien) und therapeutische Qualitäten. Es gibt nirgendwo einen Hinweis auf reinen Vegetarismus im Kontext.

Vegetarismus entwickelte sich als ein Bereich religiöser Sitten, er hat wenig zu tun mit Ayurveda. Der menschliche Organismus kann ebenso Fleischprodukte verstoffwechseln und nicht nur pflanzliche/vegetarische Produkte, wie viele Menschen vermuten.

Fleisch und Fleischprodukte wie ajamaamsa rasaayanam (Sud von Hammel oder Lamm) mutta tailam (Öl/Fett/Eigelb vom gekochtem Ei) und netra putapaakam (ophthalmic nourisher) werden als Teil der ayurvedischen Behandlung genutzt. Die Ernähungsrichtlinien bei therapeutischen Reinigungsmaßnahmen beinhalten maamsa rasa – Fleischbrühe. Das bedeutet faktisch, dass Ayurveda nicht ausschließlich den Vegetarismus vertritt. Ayurvedische Therapeuten und Gelehrte wie Ashtaangahridaya, Charaka Samhita und Susruta Samhita

erwähnen viele Fleischzubereitungen wie vesavaara (boneless kheema).

Ernährungsrichtlinien

Wo immer eine Behandlung, Empfehlung oder Vorsorge im Krankheitsfalle ansteht, wird im Ayurveda über die Ernährung "ahara" gesprochen. "Unsere Nahrung hat einen direkten Einfluss auf die Gesundheit und Krankhheit" Die jeweilige Kur basiert nicht auf einem bestimmten Geschmack oder Gericht. Ayurvedische Mehtoden folgen hier den Basis-Parametern wie Alter, Geschlecht, Körper-Kondition, dem geografischem Umfeld, in der die Person lebt, der physischen Kondition etc.Die analytischen Ergebnisse erfolgen nach der 10-Punkte-Untersuchung.

Die sieben Kapitel der Ashtaangahridaya, Charaka Samhita und Susruta Samhita erwähnen viele Fleischzubereitungen wie vesavaara (boneless kheema).

("Natur der Lebensmittel") Hier werden viele Fragen beantwortert, z.B. die folgende "Was ist Nahrung?" Welche Stoffe können als Nahrung betrachtet werden, und warum? Wie unterscheidet sie sich von Medizin? Welchen Einfluss kann sie auf die drei Doshas haben? Welches davon ist das Beste, welches ist das Schlechteste, und warum ?

Nicht-vegetarische Gerichte haben Platz neben anderer Nahrung. Sie werden erwähnt als Teil der Kur.

Die Wahl liegt zwischen vielen verschiedenen Arten von Lebensmitteln und nicht zwischen vegetarischem und nicht-vegeratischem

Nach Ayurveda, schließen diejenigen , die sich nicht-vegetarisch ernähren sollen, auch Personen ein, die dünn, dürr oder ausgezerrt sind, die therapeutische Prozeduren oder Reinigungs-Therapien durchzuführen haben und solche mit Verdauungsbeschwerden und krankhafter/ fehlerhafter Gewebeentwicklung. Nicht-vegetarische Ernährung ist auch angezeigt, wenn Vata-Krankheitsbilder vorliegen, oder Brüche, Wunden und Geschwüre. Daher kann jeder auch nicht-vegetarische Gerichte zu sich nehmen, die seiner körperlichen Kondition zuträglich sind. Es kann alltäglicher Part des normalen Speiseplan sein. Generell gibt es also keine Verbote.

An erster Stelle wird bei den nicht-vegetarischen Ayurveda-Gerichten die Fleisch-Brühe erwähnt, denn es ist die leichteste und schmackhafteste Zubereitung. Allen Gerichten sollten Gewürze beigegeben werden, denn sie unterstützen die Verdauung. Sie helfen bei der Verstoffwechselung und geben dem Gericht einen speziellen Geschmack und Farbe. Unter den verschiedenen Fleischsorten wird erwähnt, dass Hammelfleisch (Schaffleisch) vorzuziehen ist, da es dem "menschlischen" Fleisch qualitativ am nächsten ist.



Ein einfaches "Hammel-Rezept"

200g Hammelfleisch gewaschen und kleingeschnitten
Lang Pfeffer
Getrockneter Ingwer
Gereinigte Wurzeln der Plumbago Racae (Zentralblatt) (wenn erhältlich)
Koriander 2-5/20g jeweils zerdrückt
4 ltr. Wasser
100 g Granatapfelkerne

Alle Zutaten in 4 ltr. Wasser mischen. Auf kleiner Flamme in einem Tontopf koch, bis sich die Flüssigkeit zu einem Liter reduziert hat. Durchseihen, mit Asafoetida Pulver, Kreuzkümmelsamen und Steinsalz würzen. Heiß servieren.

Die Autorin ist Herausgeber des "Kerala Ayurveda Vaidyam" einem vierteljährlichen Magazin der Kerala Ayurveda LTD: Sie ist Phys.Consultant des Sree Rama Krishna Ayurveda-Hospitals, Pulianoor, Pala

Die 8-Punkte-Untersuchung beinhaltet:
Untersuchung von Puls, Zunge, Stimme, Haut, Gesicht/Sehen, Körpersturktur, Abfallprodukte (Stuhl und Urin)

Die 10-Punkte-Untersuchung beinhaltet:
Untersuchung/Feststellung/Berücksichtigung (der 3 Doshas, der 7 Gewebe und der 3 Abfallprodukte) regionale/ geografische und physiologische Einflüsse, Kraft, zeitliche Einflüsse, Verdauungsfeuer, Konstitution, Alter, mentales System, Ernährung



Etwas Wasser Materie

Das Wasser ist extrem wichtig für alle Lebewesen. Ayurveda betrachtet Wasser als der wichtigste unter allen Flüssigkeiten. Die alten Weisen des Ayurveda hatte über die Arten von Wasser, seine Qualitäten und die besten Quellen, um Trinkwasser zu bekommen erarbeitet.

Im alten Indien war frisch gesammelten Regenwasser als die meisten gesunden betrachtet. Frische regen Wasser wurde als Verjüngung (Rasayana), die Stärkung (balya), Leben spendende (jivaneeya) und Verbesserung der Intellekt (medhya) geprüft. Es wird gesagt, dass Befriedung aller drei Doshas! Leider in der heutigen's Verschmutzung Atmosphäre gefüllt, können wir nicht einmal der Ernte rein regen Wasser denken!

Ayurveda schlägt das Wasser aus schnell fließenden Gletscherflüsse als der beste Ersatz für Wasser regen. Es wird gesagt, dass rejuvenative sowie Linderung tridoshas. Das Wasser aus Flüssen und Bächen sind von minderer Qualität. Es verursacht Verschlimmerung aller Doshas, Staus, Kreislaufprobleme und Infektionen.

Das Wasser aus unterirdischen Quellen wird als "hridya" genannt und gesagt, dass die Linderung Kapha und Förderung der Verdauung. Wasser aus Seen entlastet Überschuss Pitta, wo, wie Wasser aus Teichen verschärft Vata. Wasser aus artesischen Brunnen regt die Verdauung an, beruhigt und verstärkt Kapha Pitta.

Wasser gesammelt in einem Kristall Schiff, das die Strahlen der Sonne den ganzen Tag ausgesetzt ist und dann an den Strahlen des Mondes die ganze Nacht ausgesetzt, soll rasa-Yana ("verjüngende"), balya werden ("Kraft-Förderung"), medhya ("Verstand-Förderung"), und lindert alle drei Doshas.

Menschen, die schwach in der Verdauung sind (agnimandya) sollte nicht viel Wasser trinken alle auf einmal vor oder zwischen oder nach dem Essen. Es ist besser, geringere Mengen in kurzen Abständen zu trink-



en. Im Sommer muss eine Menge Wasser in größeren Mengen im Vergleich zu anderen Jahreszeiten verzehrt werden.

Der Verbrauch von Wasser vor dem Essen schwächt Verdauung, fördert die Gewichtsabnahme und verschärft va-ta. Der Konsum von Wasser nach den Mahlzeiten fördert Staus, Gewichtszunahme und verschärft Kapha. Es ist besser, kleine Mengen von Wasser nach jedem Bissen Nahrung zu trinken. Dies erhöht die Verdauung und hilft Ausgleich Doshas.

Kaltes Wasser lindert die Auswirkungen der verschärften Pitta und Gift hemmt die Verdauung und ist für Rausch, Erschöpfung, Ohnmacht, Müdigkeit, Schwindel, Durst, Hitze und Sonnenstich nützlich. Kaltes Wasser wird in Verstopfung, Blähungen, Ohrenkrankheiten, im Entstehen begriffenen Fieber, Rhinitis kontraindiziert, Infektionen der oberen Atemwege, Husten, Schluckauf, Schmerzen im Brustkorb, Harnwegserkrankungen, Katarakte, Appetitlosigkeit, Blutarmut, Kreislaufschwäche und Tumoren. Kaltes Wasser wird nicht nach snehapana (Aufnahme von medizinischem Öl) aufgenommen.

Warmes Wasser regt Verdauung, lindert Reizungen Kehle, reinigt die Harnwege, entlastet Schluckauf und vertreibt Darm-Gärung. Es eignet sich besonders für Vata und Kapha Probleme. Wasser gekocht worden, dass drei Viertel seines ursprünglichen Volumens hat angegeben, um Vata zu lindern, das, was gekocht wurde auf die Hälfte seines ursprünglichen Volumens verringert Pitta und Wasser ausgekocht, die einem Viertel des ursprünglichen Volumens hat, ist constipative und lindert Kapha .

Heißes Wasser ist in körperlicher und geistiger Erschöpfung, Krämpfe, Asthma bronchiale, Hunger und Blutungen kontraindiziert. Gekochtes Wasser, dass es sich abgekühlt hat ist das Beste für beide kaphaja und paittika Bedingungen, aber wenn über Nacht alle drei Doshas zu verschlimmern.

Ayurvedisches Haar-Shampoo – selbst gemacht !

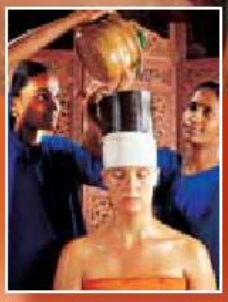
Haben Sie Probleme mit Schuppen ? Haarausfall? Frühzeitiger Ergrauung? Und noch eine Frage : Wie lange nutzen Sie schon ihr chemisches Shampoo ?

Wie wäre es, ein eigenes Shampoo herzustellen ? Es ist ganz einfach.
Sie können ein natürlich-gesundes Haar-Shampoo und einen eigene Haarspülung selbst herstellen !
Die Zutaten sind wahrscheinlich im eigenen Garten und Umfeld zu finden. Alles, was wir benötigen, sind ein paar frische Blätter und Blüten der Hibiskus-Pflanze:
Weitere Namen sind : Shoe flower - Hibiscus-rosa sinensis – Chinesischer Hibiskus oder Chinesische Rose
Verwenden Sie 10 bis 15 Hibiskusblätter und 5 Blüten. Die Blätter waschen und zusammen mit den Blüten in eine Gefäss zunächst zerdrücken und zu einem schleimigen Extrakt zerquetschen. Etwas Wasser hinzufügen und vermischen.
Damit ist das Shampoo bereits gebrauchsfertig !
Nun bringen sie diese Mischung auf Ihren Kopf auf, für 3-4 Minuten leicht einmassieren. Das Haar gründlich waschen, sie werden eine gewisse Kühle sprüren. Dieses Shampoo kann nicht nur Schuppen, sondern auch Haarausfall reduzieren.
Traditionell wird Hibiskus für die Herstellung von Haaröl genutzt. Der Saft der Blütenblätter wird zusammen mit Kokosnussöl auf geringer Flamme erhitzt bis die Flüssigkeit komplett reduziert ist. Dieses Öl wird in einen luftdichten Glasbehälter gefüllt und als Kopfbad genutzt. Es wirkt kühlend auf den gesamten Körper und ist gleichzeitig ein sehr effektives Hausrezept bei Haarausfall. Es kann auch in Kombination mit Brahmi und Amla Extrakt genutzt werden.



Freut euch mit dem







Willkommen zu einem magischen Erlebnis der Güte und des Friedens.

Entspannen Sie sich Ihren Körper, fühlen Sie sich gesund und lassen Sie Ihre Seele in Verbindung mit der universellen Kraft der Natur.

Willkommen in der unberührten Schönheit und Freude der Somatheeram Ayurveda Resorts Gruppe. Somatheeram, eröffnet im Jahr 1985 ist eines des ersten Ayurveda Resorts, das fuer die internationalen Gäste eröffnet ist . Erfreuen Sie sich entspannt Urlaub zusammen mit Ayurveda-Behandlungen und Verjüngungspackungen!. Das traditionelle Architekturdesign ist eine Replik des Lebensstils aus alten Zeiten, das ins ein Jahrhundert zurückgeht und mehr. Das gute Restaurant dieses Urlaubsorts (Resort) serviert ayurvedische Spezialitäten zusammen mit einer Reihe von indischen Gourmetkochen und kontinentale Gerichte.

Manaltheeram, ein Ayurveda Beach Resort mit strohgedeckten Hütten und Häuser Kerala gibt Ihnen das Gefühl des dörflichen Lebens.

Soma Kerala Palast in Chempu. abseits Kochi, ist eine einzigartige Kombination von "See, Ayurveda, Yoga. Kerala Palast bietet Ihnen die Möglichkeit, die 250-Jahre alten Kerala-Architektur zu schätzen wissen.

Naturwellness von Ayurveda



Soma Palmshore, an der Light House Strand, Kovalam, ist eine Kombination von 'Strand, Ayurveda-und Yoga-Resort'. Alle Zimmer verfügen über private Sonnendeck / Balkon mit Blick auf das Meer.

Soma Kuttanad in Purakkad, Alappuzha, ist eine Kombination von 'Backwater, Ayurveda und Yoga 'und bietet die Pflege und die Geistteiligung des Dorflebens.

Soma Hausboote in Finishing Point, Alappuzha, hilft Ihnen ein Stück von Kerala- Leben in das Stauwasser von Kuttanad zu erfahren.

Anfragen und Reservierungen:
Somatheeram Ayurveda Group,Chowara
P. O, South of Kovalam, Thiruvanathapuram-695 501, Kerala, India
Tel +91 471 2268101, 2266111 Fax + 91 471 2267600
Email: mail@soma.in
Web Site: www.soma.in



Somatheeram Ayurveda Resorts Gruppe, unter der energischen Führung von Herrn Baby Mathew, Chairman und Managing Director, hat zahlreiche nationale und internationale Auszeichnungen für "Exzellenz in Ayurveda gewonnen. Die Urlaubsorte der Gruppe wurden als "Model Health Resort" von der Regierung von Indien und Kerala definiert,

Bacopa Monnieri oder Brahmi – Kleines Fettblatt

„Gnadenkraut“

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



Scientific Name: Bacopa monnieri (L.) Penn. syn. Herpestris monnieria; Moniera euneifolia; Lysimachia monnieri.
Kingdom: Plantae
Family: Scrophulariaceae
Genus: Bacopa
Species: B.monnieri
Weitere Namen: Brahmi, Thyme leaved graticula, Water hyssop, Bacopa, Babies tear, Nirbrahmi, Indian Pennywort, Kleines Fettblatt
Brahmi ist ein ganzjähriges, niedriges, kriechendes Kraut und wächst gewöhnlich in Feuchtgebieten überall in Indien, Nepal, SriLanka, China, Taiwan und Vietnam. Es kommt auch in Florida, Hawaii und anderen südlichen Staaten der USA vor. In vielen Variationen wächst es bis zu einer Höhe von 2-3 Fuss, die Zweige sind etwa 10-35 cm lang. Es hat ovale paarige Blätter an einem Zweig. Seine fünf schmalen Blüttenblätter sind weiß-lila. Die Stengel sind weich, fleischig und behaart. Die Frucht ist oval und scharf. Seine Fähigkeit im Wasser zu wachsen, machen es zu einer beliebten Aquarium Pflanze. Die Pflanze findet sich auf Meereshöhe ebenso wie in Höhenlagen bis zu 4.400 Fuß und kann auch einfach kultiviert werden, wenn genügend Wasser und Feuchtigkeit vorhanden ist. Medizinisch genutzt wird die vollständige Pflanze sowie die Blüten und Früchte im Sommer

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

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

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

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

Brahmi beruhigt überschüssiges Vata und Pitta. Es regeneriert und vitalisiert die Gerhinzellen, entgiftet, entfernt Nervenblockaden. Es hat einen nährenden Effekt auf das Gehirn. Es verbessert die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit. Es wird vielen ayurvedischen Rezepturen als krampflösendes Mittel beigegeben

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



Brahmi erhöht den Serotonin-Spiegel, eine Gehirnleistung, die der Entspannung dient. Es ist einzigartig in seiner Fähigkeit, mentale Prozesse zu stärken und gleichzeitig Stress und Nervosität zu reduzieren. Damit ist Brahmi sehr gut einsetzbar bei z.B. stressvoller Arbeit im Studium etc., wo gedankliche Klarheit ebenso wichtig ist wie bei Arbeit unter Druck oder zeitlicher Anspannung.

Anwendung und Wirkung von Brahmi

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

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

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

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

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

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

Forschungen haben ergeben, dass Brahmi antioxidativ und herzunterstützend wirkt

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

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

Die Golden Beauty



Kingdom: Plantae
Family: *Musaceae*
Genus: *Musa*
Common names:
Banane, Bananier Nain, Canbur, Curro, Plantain.

Die Banane ist eine der bekanntesten Früchte, und wird als viertgrößtes Ernteaufkommen nach Trauben, Zitrusfrüchten und Äpfeln gezählt. In dieser Gattung gibt es einige Sorten, Bez. Musa, Familie Musaceae. Die meisten essbaren, gewöhnlich samenlosen Bananen gehören zur Spezies M.acuminata Colla oder der Hybrid M.X paradisicaca L.

Eßbare Bananen kommen aus der Indo-Malaysia Region. Es wird angenommen, dass sie erstmalig im 10.JH nach Europa gekommen sind. Im frühen 16.JH, brachten portugiesische Seeleute die Pflanze von der westafrikanischen Küste nach Südamerika. Verschiedene Sorten der Pazifikregionen kamen dann nach Ost-Indonesien, von wo sie sich auf die Marquesas Inseln stufenweise nach Hawaii verbreiteten.

Es gibt über 400 Sorten der Banane, sie ist die größte krautartige Blütenpflanze. Viele Sorten sind ganzjährig. Jeder Teil der Bananenpflanze kann verwendet werden. Einige Sorten, z.B.

M.Basjoo Sieb. Und Zucc of Japan, M.ornata Roxb., die in Pakistan und Burma beheimatet sind wachsen lediglich als Zierpflanze oder als Faserpflanze. M.textilies Nee von den Philippinen wird nur als sogen. Faserpflanze gepflanzt und wird zur Herstellung von starke Seilen und von dünnen Teebeuteln genutzt. Die Bezeichnung Banane bezieht sich gewöhnlich auf süße Dessert-Bananen. Kultivierungen mit kräftigeren Früchten werden Kochbananen genannt. In Indien sind die Bezeichnungen nach ihrer jeweiligen Nutzung eingeteilt, entweder als Dessert oder zum Kochen.

Indien ist der führende Produzent von Bananen in Asien, mit Früchten verschiedener Arten und Farben. In Südindien ist die Banane oft Teil einer Diät und wird auch als Snack bezeichnet. Ebenso gehört sie zu den festen Früchten, die schon Kindern gegeben werden.

Aufgrund ihrer Kapazität zur fortwährenden Reproduktion wird die Banane bei den Hindus als Symbol der Fruchbarkeit und des Erfolgs gesehen. Ihre Blätter und Früchte werden auf den Stufen des Hauses während der Hochzeitszeremonien aufbewahrt. Sie wird auch am Rand oder einer Ecke von Re-

isfelder als bewahrende Schutzpflanze eingesetzt.

Beschreibung

Die Bananenpflanze ist ein großes kräftiges"Kraut" mit einem fleischigen, saftigen Stamm, der von einer Art Blatt-Zylinder umgeben ist und kann eine Höhe von 20-25 Fuß (bis zu 2 m) erreichen. Die Pflanze repoduziert sich immer wieder neu.

Die glatten, weichen und elliptischen ca. 5-15 Blätter sind spiralförmig angeordnet. Das schnelle Pflanzenwachstum beträgt bei warmen Wetter/Woche in der Höhe 9 Ft.und 2 Ft.in der Breite.Die Blattfarbe ist grünlich, grün mit braunen Flecken, oder grün auf der Oberseite und darunter rot-purpur

Der Blütenstand wächst aus der mittleren Spitze des Pflanzenstammes. Zunächst ist es eine große, länglich ovale Form mit purpurfarbener Knospe. Wenn sie sich öffnet ist sind feine, schlanke, weiße Blüten sichtbar, die doppelreihig angeordnet sind. Jede ist mit einem dicken, wachsartigen Haube bedeckt, die außen prupurfarben und innen tiefrot ist.

Weibliche Blüten befinden sich in den unteren 5-15 Reihen. Darüber befinden sich einige neutrale Blüten. Männliche Blüten sind in den oberen Reihen.

Etwa einen Tag, nachdem sich die Blütenhaube geöffnet hat fallen die männlichen Blüten herunter. Die jungen Früchte entwickeln sich aus den weiblichen Blüten und alsbald gibt es schön gewachsene Früchte. Die Farben verändern sich mit der Reife von dunkelgrün zu gelb oder rot. Die bekannten Sorten sind generell ohne Samen. Bananensamen werden nur für Zuchtprogramme genutzt, die Knollen für die Pflanzung. Eßbare Bananen wachsen in tropischen oder nahe tropischen Regionen, etwa im Bereich zwischen dem 30ten Breitengrad Nord und dem 30ten Breitengrad Süd. Innerhalb dieses Bandes gibt es verschiedene Klimabedingungen von Trockensaison und unterschiedlichen Temperaturen bis zu Niederschlagsgebieten.

Eine angenehmes Klima für die Bananen ist eine durchschnittliche Temperatur von 26-27 Grad Celsius und durchschnittlicher Niederschlag von 10 cm/Monat. Die Trockensaison sollte nicht mehr als drei Monate betragen.

Medizinischer Gebrauch

Nach Ayurveda ist die Banane süß, zusammenziehend und kühlend. Sein erster Verdauungseffekt ist sauer. Sie ist weich, schwer und wirkt abführend, wenn sie im Übermaß verzehrt wird. Sie erhöht Pitta und Kapha und senkt Vata.

In Indien wird Bananen Saft von der Knolle exxtrahier und gilt als Hausrezept bei Gelbsucht, (manchmal wird Honig zugesetzt) und bei Nierensteinen.

Sie enthält die wertvollen Vitamine A, C und B6 sowie Kalium. Eine durchschnittliche Frucht von 125g hat etwa 75% Wasser und 25% Trockengehalt. Bananen enthalten Rohrzucker (Sucrose) Fruktose und Glucose sowie ein Protein, Tryptophan, dass im Körper zu Serotonin umgewandelt wird. Dies kann bei Depressionen unterstützen.

Bananen haben 116 Kilokaloriern, 27.2 g Carbohydrate, 1.2 g Protein, 03 g Phosphor, 036g Eisen, 88mg Kalium und 36,6 mg Sodium bezogen auf 100g Frucht.

Nur die rohe Frucht wird bei chronischen Geschwüren verwendet. Sie neutralisiert Säure und reduziert Irritationen der Magenschleimhaut.

Alle Teile der Bananenpflanzen können medizinisch genutzt werden. Die Blüten werden eingesetzt bei Bronichits, Harnwegsbeschwerden und Ruhr. Gekochte Blüten werden bei Diabetes genutzt. Der zusammenziehende Pflanzensaft wird in Fällen von Hysterie, Epilepsie, Lepra, Fieber, Blutungen, akuter Ruhr und Durchfall sowie auch bei Hammorrhoiden und Insektenbissen. Die jungen Blätter werden als Packung bei Verbrennungen oder andereren Hautirritationen eingesetzt. Die astringierende Asche von unreifen Schalen und Blättern in der Behandlung von Ruhr, Durchfall oder bei bösartigen Geschwüren. Die Wurzeln sind angezeigt für Patienten mit Verdauungsproblemen oder bei Ruhr. Mit Samenschleim der Banane wird in Indien Durchfall behandelt.

Als Nahrung

Die reife Banane wird unterschiedlich verwendet. Einfach geschält und gegessen, or kleingeschnitten in Fruchtsalaten, auf Sandwich, für Vanillesoßen/Cremes und in Gelantine. Sie wird zerdrückt und in Eiscremes, Brot-muffings und Crème-Kuchen verwendet. Reife Bananen werden oft auch längsseitig aufgeschnitten, gebacken oder gebraten und serviert (evtl. Mit einer Garnitur von braunem Zucker oder Erdnussstücken) als Beilage zu Schinken und anderem Fleisch. Bananen können auch sehr dünn aufgeschnitten werden und mit Zitronensaft und Zucker zu Marmelade oder Soße verkocht werden, und zwar unter ständigem Rühren von rd. 30 Min., bis die Mischung geliert.

Essen Sie täglich eine Banane. Damit erhält der Körper 8 notwendige Aminosäuren, die er selbst nicht herstellen kann.

Bewahren Sie Bananen auf einem Fruchtteller im Wohnraum bei Raumtemperatur auf. Wenn die Bananen schneller reifen sollen, legen sie sie in die Sonne. Niemals Bananen im Kühlschrank aufbewahren, wie z.B. andere tropische Früchte, Tomaten und Paprikaschoten. Wenn die Temperatur und 8 Grad Celsius ist, zerfällt die Frucht von innen. Sie wird nicht reifen, sondern schwarz werden, wenn sie im Kühlschrank aufbewahrt wird.

**Courtesy: . Julia F. Morton, Miami, FL. (Fruits of warm climates-1987)*

Sandelholz-Baum

Scent% göttlichen

Sandelholz wird als Inbegriff höchster Güte "par excellence" bezeichnet, das mit seinem Duft, selbst die "Axt die es schlägt" impräniert.

Name: Sandalwood (East Indian Sandalwood)
Family: *Santalaceae*
Botanical Name: *Santalum Album*
Other Names: Sandalwood, Chandana, White Sandalwood, White Saunders, Yellow Sandalwood, Chandan, Chandanam, Safed Chandan, Srigandha

Der Sandelholzbaum ist einer der höchst-wachsenden Duftbäume der Welt. Er wird auch als "hölzernes Gold" bezeichnet, der Duft imprägniert sogar 'die Axt, die den Baum schlägt'.

Der Baum und sein "Herz-Kern"werden stolz in den vedischen Texten erwähnt. Er wird als heiliger Baum bezeichnet. Sein Holz wird als Brennmaterial bei religiösen Zeremonien der Hindus, Parsen, Muslims und Buddhisten verwendet. Viele Hindus applizieren Sandelholzpaste bzw. Pulver auf ihrer Stirn, genau zwischen den Augenbrauen. Dies soll dazu dienen, ihr "drittes Auge kühl zu halten/Ruhe zu bewahren" Man glaubt, dass Sandelholz die Effekte spiritueller Praxis erhöht, sowie geistige Ruhe und Klarheit schafft und steigert.

Der immergrüne, schlanke "Parasit" Baum wächst zu einer mittleren Höhe von ca. 9 m. Seine Rinde ist rötlich, dunkelgrau bis fast schwarz. Sie ist rauh, in den alten Bäume bilden sich vertikale



Risse. Die Blätter sind dünn und unbehaart, lanzettenförmig oder elliptisch geformt.

Seine geruchlosen Blüten sind bräunlich-purpur, rot-purpur, violet oder strohfarben. Ab einem Alter von drei Baumjahren blüht der Baum zweimal jährlich in der Zeit von März bis April und September bis Oktober.

Die Bäume wachsen in Regionen mit kühlem Klima, gemässigtem Niederschlag, viel Sonne und langen Trockenperioden. Man findet Sandelholzbäume in den vergleichsweise trockeneren Zonen Indiens an den südlichen Vindhya Bergen, insbesondere in Mysore und Tamil Nadu. Sandelholzbäume in anderen Regionen von Indien sind gewöhnlich von geringer Qualität.

Es dauert 60-80 Jahre, bis ein Baum seine volle Reife erreicht hat, und das "Baumherz" den höchste Ölinhalt aufweist. Während des Wachstums sammelt sich das wichtige/wertvolle Öl in den Wurzeln und im "Herzholz/Kern". Dieser Prozess benötigt ca. 15-20 Jahre. Der Kern des dunklen Baumherzes entwickelt sich stufenweise und ist von Splintholz bedeckt.

Eigenschaften

Sandholzöl- und paste haben einen beruhigenden und kühlenden Effekt auf Körper und Geist. Es hilft schweres Fieber und Verbrennungen zu lindern, ebenso wie heftiges Schwitzen zu stoppen. Generell es reduziert Pitta-Dosha und sorgt für Ausgeglichenheit im Körper nach einem übermäßigen Sonnenbad.

Das Öl oder die Paste kann den Heilungsprozess von Hautkrankheiten, wie infektiöse Geschwüre, Akne und Hautrisse unterstützen. Sandholzpulver macht die Gesichts-Haut weich und kühl. Es kann für Cremes, Lotions und Seifen zum Reinigen, Beruhigen genutzt werden, sowie in Feuchtigkeitscremes für sensible und ältere Haut.



Sandholz aus MYSORE

1792 erklärte der Sultan von Mysore Sandelholz zum königlichen Baum. Bis 1916 exportierte der damalige Fürstenstaat von Mysore Sandelholz nach Frankreich und in andere europäische Länder für die Extrahierung des Öls. Während des ersten Weltkrieges hatten sich riesige Holzvorkommen im Staat angesammelt, daher wurden zwei eigene Werke zur Ölextraktion gebaut, eines in Mysore und eines in Shimoga. Seitdem wurde Mysore zum Synomym für Sandelholzöl.

Alle Sandelholzbäume, auch die auf privatem Land wachsen stehen nun unter dem Schutz und im Eigentum der indischen Regierung.

Mysore-Sandelholz ist berühmt für seine hervorragende Qualität nicht nur in Indien, sondern auch im Ausland.

Es hat eine erstklassige Qualität und seine Duftstoffe sind unvergleichlich. Der Preis von Sandelholzprdukten ist exorbitant hoch, da der Baum ist nun sicher geschützt.

Wegen der großen Nachfrage hat sich der Holzschlag massiv erhöht.

Mysore Sandelholz-Seife besteht aus reinen Sandelholz-Öl-Ektrakten, ist frei von schädigenden Chemikalien und

ist infolgedessen sehr popular. Sandelholz-Räucherstäbchen sind sehr begehrt. Sandelholz-Kunsthandwerk lockt viele Touristen jährlich nach Mysore..

Sandelholz kann als Desinfektionsmittel, diuretisch, und als Lösemittel und Beruhigungsmittel dienen. Es ist leicht und rauh von Natur und kühlend in der Aktion. Der Geschmack ist süß und scharf, später wirkt es jedoch bitter. Sandelholz balanciert das Kreislauf- und Verdauungssystem als auch das Atmungs- und Nervensystem. Das essentielle Öl kommt im Ayurveda bei der Behandlung von verschiedenen körperlichen und geistigen Störungen zum Einsatz.

Der Stamm und die Wurzeln beinhalten duftendes, flüchtiges Öl, welches dick und gelb und scharf ist. Das in den Samen enthaltende Öl ist rot und stabil. Im Vergleich zu vielen aromatischen Baumsorten, behält Sandeholz seinen Duft über Dekaden hinweg.

Die medizinischen Eigenschaften von Sandelholz finden sich in seinem Öl, welches aus dem Holz gepresst oder mit Alkohol und Wasser extrahiert werden kann. Es hat antiseptische sowie desinfizierende Eigenschaften. Das Öl kann bei der Behandlung von Bronchitis und Schleimbeutelentzündungen genutzt werden. Eine Abkochung des Holzes kann unterstützen in Fällen und Verdauungstörungen, Fieber und bakteriellen Hautinfektionen.

Sandelholz wirkt gut in vielen entzündlichen Konditionen und bei der Blutreinigung. Öl oder Paste sind Nützlich bei infektiösen Geschwüren. Äußerlich angewendet soll es die Intelligenz energetisieren.

Verwendung/Anwendung

Sein Kernholz wird für Schnitzarbeiten genutzt. Die pulverisierte Rinde und das restliche Holz (nach dem Ölentzug) ist ein wichtiges Rohmaterial für die Herstellung von Räucherstäbchen.

Pulverisiertes Sandelholz hat "kratzende/schabende" Eigenschaften und wird in Beuteln angeboten. Es ist eine excellente Gesichts- und Hautpackung. Es wird auch in der Seifenherstellung und Kosmetikproduktion, z.B. als Gesichtspuder und Parfüm genutzt.

Ein altes indisches Hausrezept in der Vorbeugung von Hitzeschlägen ist ein Glas mit Milch und einem Tropfen Sandelholzöl. Es wird auch empfohlen, um Hautreaktionen bei starker Körperhitze vorzubeugen.

Therapeutische Anwendungen

- Sandelholzpulver mit Rosenwasser und Kurkuma kombiniert in der Akne-Behandlung
- Eine Paste aus Sandelholzpulver, Kampferpulver und
- Kurkumawurzel entfernt Pickel, ohne Narben zu hinterlassen. Diese Salbe sollte vor dem zubettgehen aufgetragen werden.
- Sandelholz wirkt als natürlicher Hautreiniger und Konditioner. Es schafft einen strahlenden Teint.
- Ein Sonnenbrand kann behan-

Kultivierung

Sandelholz ist ein Wurzel-Parasit. Es benötigt andere Pflanzen beim Wachstum.

- Man benötigt rote Erde, Viehdung und Sand im Mischungsverhältnis von 2:1:1
- Den Sandelholzsamen in diesem Mischerde-Beet ¾ zu 1' tief aussäen und jeden Tag leicht wässern.
- Nach dem dem Keimen benötigt die Pflanze micht täglich Wasser. Nach einem weiteren Monat können die
- Kleinen Pflänzchen in ein größere Fläche eingebracht wereden . Pflanzen Sie die Sandholz-Jungpflanze mit anderen Wirtspflanzen zusammen.
- Mai bis Oktober ist die günstigste Zeit für die Verpflanzung. Jede Pflanze sollte ca. 2,5 bis 4 m von der nächsten entfernt sein. Im ersten Jahr ist große Fürsorge und Pflege wichtig, und die Wirtspflanze sollte keinesfalls die andere überragen.
- Sandholzbäume wachsen gut in der Nachbarschaft von Akazien, Albizzia, Bambus, Cassia. Pongamia und Eucalyptus.
- Die Bäume gedeihen am besten in einer Höhe von 600 bis 1.050 m. Die ideale Temperatur für das Wachstum liegt zwischen 12 und 30 Grad Celsius.



delt werden, indem Kokosnussöl, Mandelöl mit Sandelholzpulver vermischt wird. Diese Mischung wird auf die betroffenen Stellen aufgebracht.

- Sandelholzpaste ist eine ein altes, bewährtes Hausrezept für "stechende" Hitze. Es wirkt vorbeugend bei starkem Schwitzen und heilt entzündete Haut.
- Gewöhnliches Fieber kann gesenkt werden, indem Sandholzpaste auf die Schläfen aufgebracht wird. Es vermindert auch Kopfschmerzen.
- Sandelholzpulver mit Zitronensaft und einer Prise Kurkuma kann Hautallergien verringern.
- Sandelholzöl wird bei der Massage in der Aromatherapie verwendet. Es befeuchtet und besänftigt bei juckender Haut. Seine zusammenziehende Wirkung gleicht fettige Haut aus.
- Viele ayurvedische Rezepturen, die Sandelholz enthalten beschreiben hauptsächlich Fälle von Störungen der Harnorgane/bzw. Blasenstörungen.
- Sandelholz arbeitet gegen Bakterien und verringert Eiterzellen im Urin. Eine Abkochung aus Sandelholzpulver mit Zucker kann 3-4mal pro Tag getrunken werden.
- Die Essenz von Sandelholz oder Sandelholzsirup regelmässig eingenommen verhindert das problem von übermässigem Durstgefühl.
- Bei Symptomen von Depressionen oder depressiven Verstimmungen, Angstgefühle und Schlaflosigkeit kann Sandelholz genommen werden, denn es sorgt für Entspannung.
- Sandelholzöl wirkt sehr gut bei Bronchitis und Kehlkopfentzündung

Sandelholz-Öl

Sandelholz-Öl wird per Dampf-Destillation aus kleineschnittenen Holzstücken des Kerns gewonnen.

Nach 15-20 Jahren sammelt sich Öl im Holzkern oder im Zentrum der Stämme. Je stärker die Duftstoffe im Holz werden/ anwachsen umso gelber wird das Holz. Bei der Holzernte wird der Kern meistens zu Pulver verarbeitet; dann dampfbehandelt für Kosmetikprodukte, Seife, Kerzen, Medizin und Parfüm. Der Hauptinhaltsstoff von Sandelholzöl ist Santalol.

Die Öl-Essenz enthält hohe Anteile von Alpha und Beta-Santalol. Diese schmalen Moleküle haben antibakterielle als aus sedative Eigenschaften. Die charakteristischen bzw. medizinischen Eigenschaften von Sandelholzöl sind hauptsächlich auf vorhandenes Santalol zurückzuführen.

KERALA GOVT. APPROVED AYURVEDA CENTRE
GREEN LEAF

Urlab mit Kur



MEDICUS™
AYURVEDIC CENTRE

ayurBay™
Ayurvedic Beach Resort
www.ayurbay.de

Nellikunnu Beach, Kovalam South, Mulloor P.O., Thiruvananthapuram 695521,
Kerala, S. India Tel: + 91 471 2483710, 3252129 Fax: 471 248059

GLOSSAR

Abhyangam: Ein Öl-Massage für 45 Minuten pro Tag für 14 Tage gegeben, hochwirksam gegen Fettleibigkeit Verlust der Haut Glanz, Schlaflosigkeit und Müdigkeit

Agni: Es ist die Kraft mit Wohnsitz innerhalb des Körpers verantwortlich für die Verdauung, die Umwandlung einer Substanz in eine andere, den Stoffwechsel. Agni ist innerhalb Pitha enthalten.

Ahara rasa: Die elementaren Form, oder die Essenz von Lebensmitteln

Ama: Giftig Rückstand hinter als Nebenprodukt der schlechten Verdauung übrig ist.

Āmāsaya: Magen

Amla: Sour

Anna: Lebensmittel

Annavaha Srota: Der Kanal, der Lebensmittel führt; entsteht im Magen;

Aruci: Anorexie

Ashtanga Hṛdayam: Einer der drei wichtigsten Bücher in der klassischen Ayurveda (die anderen beiden sind der Caraka Samhita und die Sushruta Samhita). Geschrieben von Vagbhata im 7. Jahrhundert n.Chr.

Asthi: Knochen

Atisāra: Durchfall

Atyagni: Hohe Agni, und wenn die Stärke des Verdauungs-Feuer ist zu hoch. Auch als tikshṇāgni

Balya: Kräuter, die Festigkeit zu erhöhen und tonisierende

Bhoota: Element, “das, was manifestiert sich als Materie”

Bhoota agnis: Die elementaren agnis; gibt es fünf, einer für jedes Element (akashagni, vayuagni, tejagni, jalāgni und prithviagni)

Caraka Samhita: Sie gilt als die größte aller klassischen Texte über Ayurveda. Geschrieben von Caraka

Churna (choorna): Milchpulver Kraut, in der Regel eine pulverisierte Formel von Kräutern

Dhatu: Tissue (Struktureinheiten des menschlichen Körpers)

Dhatu Agni: Tissue agnis, es gibt sieben, eins für jedes der Gewebe des Körpers

Dinacharya: Tägliche Routine für die Aufrechterhaltung der Gesundheit verschrieben

Grishma: Die Sommersaison

Hemanta: Die Wintersaison

Kapha: Die treibende Kraft hinter der Struktur und Stabilität des Körpers, die Elemente Wasser und Erde, seine Qualitäten sind schwer, kalt, feucht, statisch, glatt und weich, seine Wurzel in der oberen Magen (Schleim)

Kashāyam: adstringierenden Geschmack oder Abkochung

Majja: Eines der Sieben Dhatus, Knochenmark, es salbungsvoll und weich ist, ist Hauptaufgabe des Körpers Oleat, zu füllen, die Knochen und die Sukra nähren

Mamsa dhatu: Eines der sieben “dhatus” oder Gewebe; besteht aus Muskeln, Bändern und Haut. Hauptsächlich aus Erde und etwas Wasser und Feuer.

Karnataka
One state. Many worlds.
Department of Tourism

BANGALORE bietet Qualität auf höchsten Niveau mit langer Tradition für ganzheitliche Gesundheit

Wellness Von modernsten Gesundheitseinrichtungen bis zum uralten Ayurveda. In Bangalore wird hoch qualifizierte Heilkunde von Experten praktiziert. Neben weltbekannten Krankenhäusern und sonstigen Pflege-Centern gibt es hier eine große Auswahl an Einrichtungen, die Ayurveda, das Unani-System, Reiki und andere alternative Therapien anbieten.

Karnataka und Bangalore sind damit bevorzugte Reiseziele auch für Wellness, Wohlbfinden und Gesundheit.

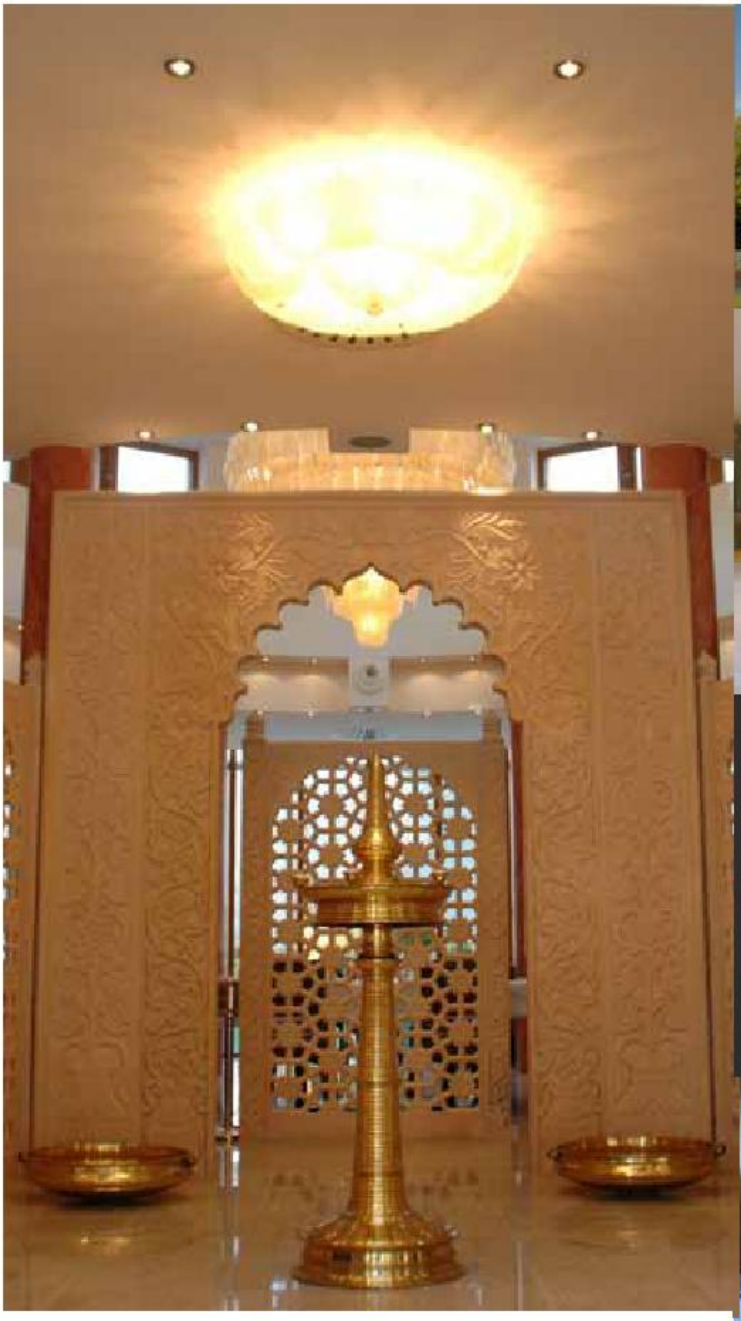


B S Yeddyurappa
Hon. Chief Minister,
Govt. of Karnataka.



G Janardhana Reddy
Hon. Minister for Tourism and
Infrastructure Development,
Govt. of Karnataka

Weitere Informationen über Wellness-Einrichtungen in Bangalore : www.karnatakatoursim.com













Der Medical Park Ruhr beinhaltet neben dem 4-Sterne Medical Spa- und Seminarhotel Raj Mahal im indischen Stil inklusive dem deutsch-indischem Restaurant Himalaya und der Feriendialyse, ein Indisch-Deutsches Naturheilzentrum mit Fachbereichen Ayurveda, Schmerztherapie und Infrarot-analytik. Dar ber hinaus befinden sich ein Zahnarzt, eine ˜rztin f r Frauenheilkunde, ein Nephrologe und eine Allgemein-medizinerin im angegliederten ˜rztehaus.

Medical Park Ruhr

Europaplatz 3-11
44575 Castrop-Rauxel

Tel: 02305-4455-400
Fax: 02305-4455-499

www.medicalparkruhr.de