Ausgabe 14 / Ausgabe 1 Januar-März 2018

€ 5.5

Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens



HAUSREZEPTE FÜR DIE GESUNDHEIT

Herstellung eines Gesundheits-Tonikums@home

BEVOR SIE ESSEN..!

ENTSPANNUNG FÜR DAS GESICHT

Die ayurvedische Gesichtsmassage

YOGA

für ein gesundes und langes Leben

FM media

OM Vital Vertriebs GmbH

ITB BERLIN

ayurvedamagazine.org

Eine Publikation der FM Media mit dem Vertriebspartner der deutschen Ausgabe OM Vital Vertriebs GmbH



PPG Life Solutions
Dr. PATHROSE PARATHUVAYALIL GROUP

Ständige
RÜCKENSCHMERZEN
belasten ihr Leben ?

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

Parathuvayalil Hospital ESTD 1955

Ein vielfach spezialisiertes Ayurveda Hospital und Orthopädie Zentrum

Post Box No: 9, Keezhillam P.O., Ernakulam Dist., Kerala.
Pin - 683 541 T: +91 484 2653041, 2653875, 2653876, 9747410292

Behandlungen ohne Operationen

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

Kontakt und Buchungen :

9747 41 02 92, 04842 653 875, 04842 653 876
Email: **mail@parathuvayalilhospital.com** | Web: **www.parathuvayalilhospital.com**



Pharmaceutical Division
Pam Labs India Healthcare Pvt. Ltd.

Applications invited for distributors

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

Mitra hermitage

AYURVEDA
Tandem mit Mutter Natur






Ein ISO 9001 /2008 zertifiziertes Ayurveda Hospital
und ausgezeichnet mit dem Olive Leaf-Siegel des
Tourismus Institutes der Regierung von Kerala

Ausgezeichnet mit dem Zertifikat Excellence im Jahr 2014 und 2016 von Trip Adviso

Mitra hermitage

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

Kontakt
9847064149
mitra.hermitage@yahoo.com
www.mitrahermitage.com

Ausgabe 14 / Ausgabe 1 Januar-März 2018 € 5.5

Ayurveda
Die Wissenschaft des Lebens

KERGER/2006/18439

Herausgeber und
Chefredakteur Hauptschriftleiter
Benny Thomas

Consulting Editor
O.J. George

Executive Editor
TKV. Mani

Koordinierungs-Redakteur
Ninu Susan Abraham

Koordination deutsche Ausgabe
Gayatri Puranik

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

Hassan Al Sattam

Vizepräsident-Marketing
Sunil Nair

Formgebung und Entwurf
Lal Joseph

Legal Advisor
Adv. Biju Hariharan

BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA	:	CHICAGO: **Vincent Joseph** Mob: 847 299 9954
USA	:	HOUSTON: **Shaju Joseph** Mob: 847 899 2232
USA	:	NEW YORK **Vincent Sebastian** Mob: 917 992 9629
USA	:	CALIFORNIA: **Wilson Nechikat**, Ph: 408 903 8997
Canada	:	**Jose Sebastian**, Ph: 416 – 509 – 6265
UK	:	**Dileep Mathew**, Ph: 044 787 743 2378
Switzerland	:	**Dr. George Sebastian**, Ph: 527204780
Ireland	:	**Thomas Mathew** Mob: 00353 87 123 6584
Middle East	:	**Anil Nath**, Ph: 506854500
Singapore	:	**Mahesh A**, Ph: +65 906 22828
Germany	:	**Thomas Vallomtharayil** Ph: 02305 4455 100
Austria	:	**Monichan Kalapurackal** Ph: 0043 6991 9249829
Korea	:	**Dr. A. Thomas**, Ph: 0082 10 5822 5820
Australia	:	**S. Mathew**, Ph: 61247026086

BUSINESS ASSOCIATES India

Mumbai	:	**Mohan Iyer,** Mob: +91 22 6450 5111
Chennai	:	**Gurumurthy** Mob: +91 989 460 4804
Eastern India	:	**Sanjay D. Narwani** Mob: +91 983 120 7202
Ahmedabad	:	**Madanan MA,** Mob: +91 989 800 2522
Hyderabad	:	**Ephram Joseph** Mob: +91 939 131 5072
Bangalore	:	**C. Sivakumar** Mob: +91 974 000 4932
Puducherry	:	**K. Ramasubramanian,** +91 989 497 7161
Goa	:	**Olavo Edviges Lobo** – +91 982 258 9237
Trivandrum	:	**Kuriyan K. Raju,** Mob: +91 944 610 6644

Ayurveda - Korrekter Lebensstil sorgt für für ausgezeichnete Gesundheit

Ayurveda ist ein traditionelles medizinisches System, das uns seit vielen Jahrhunderten begleitet. Trotz seiner langen Präsenz sind wir immer noch nicht in der Lage, es voll auszuschöpfen. Ein Grund für seine geringe Sichtbarkeit und Verwendung liegt darin, dass nur sehr wenig Forschung und wissenschaftliche Validierung durchgeführt wird, um seine Authentizität zu beweisen. Es ist höchste Zeit, dass wir den Wert von Ayurveda verstehen, um seinem Lebensstil zu folgen, so dass wir ein gutes und gesundes, Leben führen können. Dazu hält Ayurveda viele Vorschläge bereit, die uns helfen beschwerdefrei u leben. Seine Prinzipien helfen uns auch neuzeitliche Krankheiten zu überwinden.

Die im Ayurveda ausgeprägten Rituale zur Selbstsorge helfen uns, unsere Energie auszugleichen und so unsere Gesundheit zu verbessern. Gemäss Ayurveda besteht der Schlüssel zu einer guten Gesundheit darin, unseren Lebensstil mit den Zyklen der Natur abzustimmen. Dies bedeutet, dem Muster von Sonne und Mond zu folgen und mit ihm aufzusteigen und sich darauf einzustellen. Wenn man die täglichen Rituale des Ayurveda praktiziert, kann man sich eines ruhigen und konzentrierten Lebens im Laufe des Tages sicher sein. Ayurveda schlägt vor, sich gut um sich selbst zu kümmern, und dass die Nachlässigkeit der Gesundheit um jeden Preis vermieden werden sollte. Auch ayurvedische Praktiken sind einfach und leicht zu folgen. Es ist reinigend und energetisierend und lässt uns ruhig und gelassen sein.

Laut Ayurveda verbessert regelmäßige Bewegung, vor allem Yoga, Durchblutung, Kraft und Ausdauer. Es hilft uns zu entspannen und einen gesunden Schlaf zu haben, und verbessert die Verdauung und Ausscheidung. Ayurveda erklärt, dass täglich bis zur Hälfte unserer Kapazität trainiert werden soll, bis Schweiß auf der Stirn, den Achselhöhlen und der Wirbelsäule vorhanden ist.

Ayurveda sagt auch, dass Meditation für 15 Minuten jeden Morgen und Abend hilft, Balance und Frieden in unser Leben zu bringen.

Die Artikel in unserer aktuellen Ausgabe sind lehrreich und helfen unseren Lesern, die Grundlagen des Ayurveda zu verstehen. Weitere Artikel helfen den Sinn von Yoga zu verstehen und wie es zur guten Gesundheit von Körper und Geist beiträgt. Abgesehen von Yoga gibt es in dieser Ausgabe Artikel darüber, wie man das Ayurveda Gesundheitstonic - Arishtam - zu Hause herstellt, wie man Fruchtbarkeit natürlich mit Hilfe von Ayurveda erreichen kann, wie Ayurveda hilft, Schlaflosigkeit zu bekämpfen und vieles mehr.

Ayurveda hat viele Informationen für unser tägliches Leben. Mit unseren kommenden Ausgaben möchten wir umfassend über verschiedene Aspekte des Ayurveda und seine heilenden und verjüngenden Fähigkeiten berichten.

So ist diese uralte Kunst und Wissenschaft des Lebens zu verstehen und zu praktizieren.

Ab dieser Ausgabe werden wir auch mit dem Vertriebspartner der deutschen Ausgabe der OM Vital Vertriebs GmbH zusammenarbeiten. Unsere deutsche Ausgabe wird ab sofort auch vierteljährlich verfügbar sein.

Viel Freude beim Lesen!

Editor

Geschaeftsfuehrung
FM Media Technologies PVT Ltd,
Penta Square, Opp.Kavitha,
MG Road, Cochin -682016, Kerala,
India.
Tel/Fax: +91 484 2341715
Email: editor@
Ayurvedamagazine.org
www. Ayurvedamagazine.org

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

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

Hinweis : Die Aussagen in diesem Magazin wurden nicht von der Food and Drug Administration USA oder anderer Länder untersucht und liegennicht in der Verantwortung des Herausgebers. Die Informationen in diesem Magazin dienen nicht einer Krankheitsdiagnose oder einer Heilbehandlung. Sie ersetzen nicht den Besuch und nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinaus geschoben oder unterlassen werden.



für mehr Information zu den Ayurveda Paket-Anwendungen,
besuchen Sie bitte :

www.xandari.com

Email: reservations@xandari.com

Phone: +91 94474 14344, 0484 404 2288

Xandari™
resorts

In dieser Ausgabe

Hausrezepte für die Gesundheit Herstellung eines GesundheitsTonikums@home	08
Entspannung für das Gesicht-Die ayurvedische Gesichtsmassage	10
Bevor Sie essen...!	12
Verschiedene ayurvedische Therapien	16
Pancha kashya:	20
Natürliche Fuchtbarkeit durch Ayurveda	22
Ratschläge bei Schlafstörungen	28
Yoga für ein gesundes und langes Leben	32
Bist du was du isst – oder was du verdaust?	38
Schutz für die Haut	40
Unerfüllter Kinderwunsch - Reinigungskur als Schlüssel zur Schwangerschaft	42



Page 08
Hausrezepte für die Gesundheit Herstellung eines GesundheitsTonikums@home



Page 10
Entspannung für das Gesicht Die ayurvedische Gesichts massage



Page 12
Bevor Sie essen...!



Page 16
Verschiedene Ayurvedische Therapien



Page 20
Pancha kashya



Page 38
Bist du was du isst– oder was du verdaust?



Page 22
Natürliche Fuchtbarkeitdurch Ayurvedaa



Page 28
Ratschläge bei Schlafstörungen

IMTEC

International Medical Tourism
Exhibition & Conference

24th - 26th April 2018
Oman Convention & Exhibition Centre
Muscat, Sultanate of Oman

THE ONLY MEDICAL TOURISM EXHIBITION IN OMAN



Exhibition Highlights

- ✓ Medical Tourism
- ✓ Medical Treatment
- ✓ Latest Technologies & Products
- ✓ Disease Prevention & Control
- ✓ Health & Wellness
- ✓ Diabetes
- ✓ Alternative Medicine
- ✓ Cosmetics & Cometology
- ✓ Weight Loss & Fitness



WHY YOU SHOULD EXHIBIT AT **IMTEC OMAN 2018**

- CONNECT with your existing clients or partners and reach new healthcare industry professionals to build productive business contacts.
- SHOWCASE your latest products and solutions to a room full of potential buyers, distributors, dealers and suppliers from across the globe.
- STAY ONE STEP AHEAD OF YOUR COMPETITION in a growing healthcare market in Oman.
- EXPOSE YOUR BRAND to a targeted audience of healthcare professionals before, during and after the show through our year round promotional activities.

SCAN TO WATCH
IMTEC OMAN 2017

For Bookings & Sponsorship Enquires:

MT Expo Pvt. Ltd.
Penta Square, Metro Piller No 670, M.G Road, Kochi-35, Kerala, India,
Tel: +91 484 4034055, Mob: 984 612 1715
benny@indiavaluehealth.com, **www. indiavaluehealth.com**

Medical tourism
director@asianmeditour.com, **www.asianmeditour.com**

INDIA Value HEALTH

Organized by EAST EXPO الشرقية للمعارض

Tel.: +968 24120690, **Fax.:** +968 24120691, Email: **imtec@medicaltourismfair.com**
Muscat - Sultanate of Oman

Ministry of Health Sultanate of Oman

www.medicaltourismfair.com

Hausrezepte für die Gesundheit

Herstellung eines Gesundheits-Tonikums@home

Früher war es insbesondere in Kerala üblich, dass die Patienten ihre ayurvedische Medizin zu Hause selbst herstellten. Die ayurvedischen Ärzte, Vaidyas genannt, gaben exakte Anweisungen, wie die Rohstoffe korrekt zu verwenden sind. Es ist kein besonders schwieriger oder komplizierter Prozess. Mit etwas Zeit und Geduld kann man solche Medizin zu Hause selbst herstellen. Einige Präparate sind sogar besonders einfach in ihrer Herstellung.

Als Beispiel zeigen wir Ihnen hier ein einfaches Rezept, das bei regelmäßiger Einnahme für die Gesundheit und Energie der ganzen Familie sorgen kann.

INHALTSSTOFFE/ZUTATEN

1kg Stachelbeeren

1kg Weintrauben

3 Bananen

½ kleine reife Ananas

1kg Jaggery (Roh-Rohrzucker/Asia- oder Bioladen)

100g Cumin-Samen (Kreuzkümmel)

ZUBEREITUNG

Stellen Sie sicher, dass alle Zutaten sauber und trocken sind. Für die Zutaten wird ein sauberes, trockenes und luftdichtes Glasgefäß (wie unten abgebildet) benötigt.

Die erste Schicht besteht aus Jaggery. Darauf zunächst einige Stachelbeeren geben. Die weiteren Schichten bestehen abwechselnd aus Jaggery, Weintrauben, Jaggery, Stachelbeeren, Jaggery, geschnittenen Bananen, Jaggery, Ananasstücken.

Alle Zutaten in das Glasgefäß schichten. Als Abschluss kommen die Cumin-Samen obenauf und als letztes noch etwas Jaggery.

Das Glas muss nun gut mit einem Deckel verschlossen und mit einem sauberen Baumwolltuch abgedeckt werden.

Das Glas für 41 Tage an einen kühlen und trockenen Platz stellen.

Nach 41 Tagen wird das Glas geöffnet und der Inhalt mit trockenen Händen oder einem Löffel vermischt. Den Inhalt dann durch einen Filter geben, um so den Saft zu erhalten. Anschließend den Saft in ein sauberes, trockenes Glasgefäß oder Glasflasche füllen und gut verschließen.

Dieses so produzierte ARISHTAM unterstützt das Immunsystem, regt den Appetit an und ist gut für Haut, Nägel und Haare. Regelmäßig eingenommen erhält es die Gesundheit.

BITTE BEACHTEN:

Wenn das Glasgefäss, die Hände oder die Zutaten bei der Herstellung oder beim Abpacken feucht sind, können sich im Inneren Algen entwickeln.



Entspannung für das Gesicht

Die ayurvedische Gesichtsmassage

Unser täglicher Stress kann sich in unserem Körper bemerkbar machen und viele Probleme bereiten. Übermäßiger Stress lässt sich selbst im Gesicht ablesen – Stress verspannt die Gesichtsmuskulatur

Stress bestimmt in der ein oder anderen Form unser tägliches Leben. Er ist ein unausweichlicher Teil unserers Alltages geworden und leider eine der häufigsten Ursachen für Krankheit oder sogar Tod. Unser täglicher Stress macht sich auch in unserem Körper bemerkbar und bereitet viele Probleme. Übermäßiger Stress lässt sich selbst im Gesicht ablesen. Stress verspannt die Gesichtsmuskulatur. Daraus resultiert häufig ein angespannter, verkniffener Gesichtsausdruck. Wenn die Gesichtsmuskeln jedoch durch ständigen Stress angespannt sind, verlieren sie ihre natürliche Elastizität und es entstehen Falten. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die Menschen heutzutage schon in jungen Jahren teilweise alt und faltig aussehen.



Das Ziel der ayurvedischen Gesichtsmassage ist es, Verspannungen der Gesichtsmuskeln und des Bindegewebes zu lösen. Bei der Massage wird ein spezielles Öl aufgetragen und über bestimmte Druckpunkte im Gesicht angewendet. Dies regt die Durchblutung an, unterstützt den Hautstoffwechsel, mobilisiert Toxine und es wird wieder ein natürliches Gleichgewicht hergestellt.

Dadurch unterstützt die Ayurvedische Gesichtsmassage die Entgiftung der Gesichtsmuskeln. Stress wird beseitigt, Blockaden gelöst und die Gesichtszüge verjüngen. Eine regelmäßige Massage kann sogar die Zornesfalten verschwinden lassen und eine gesunde Gesichtsfarbe unterstützen. Auch Lymphe und die Blutzirkulation werden stimuliert.

Zu Hause kann man andere Personen um eine Massage bitten oder man kann auch anderen eine Massage geben. Bei der Gesichtsmassage ist zu beachten, dass es verschiedene Zonen und Druckpunkte im Gesicht gibt, die mit den tiefer liegenden Gewebsschichten und Organsystemen verbunden sind.

DIE TECHNIK DER AYURVEDISCHEN GESICHTSMASSAGE

1. Warmes Öl auf die Handinnenflächen auftragen und das Gesicht mit leichten Streichungen massieren. Man beginnt in der Kinnmitte und massiert seitwärts und nach oben.

2. Legen Sie die Finger etwa in Höhe des Rachens und die Daumen auf die seitliche Wangenlinie. Bitten Sie die zu massierende Person, den Mund leicht zu

öffnen und massieren Kinn und Hals mit leichtem Druck.

3. Platzieren Sie die Daumen am Rachen bzw. am Kinn und den Zeige- und Mittelfinger unterhalb der Halslinie. Bringen Sie Druck auf den oberen und inneren Bereich des Rachens. Leicht im Uhrzeigersinn kreisen. Dieser Punkt nennt sich Shanka Marma. Zweimal wiederholen.

4. Der Zeigefinger wird zwischen Unterlippe und Kinnspitze plaziert. Der Mund soll leicht geöffnet sein. Hier leicht im Uhrzeigersinn kreisen. Zweimal wiederholen.

5. Nun die Fingerspitzen der Zeigefinger zwischen Nase und etwa der Mitte der Oberlippe plazieren. Dies ist der Ushtra Marma Punkt. Leicht pressen. Dann von diesem Punkt nach beiden Seiten der Mundwinkel ausstreichen, danach unter den den Jochbeinen bis hoch zu den Ohren, über die Ohren, dann zur Stelle, wo die Ohren den Kopf berühren zum Warzenfortsatz des Ohrläppchens. Zweimal wiederholen.

6. Halten und stützen Sie die linke Kopfseite mit der linken Hand. Den rechten Mittelfinger direkt über der Nasenwurzel (Basis der Nasenflügel) platzieren. Dieser Punkt heißt Nasa Marma. Hier in kleinen Massagekreisen hinauf zum prominenten Punkt hinter den Ohrläppchen streichen. Zweimal wiederholen.

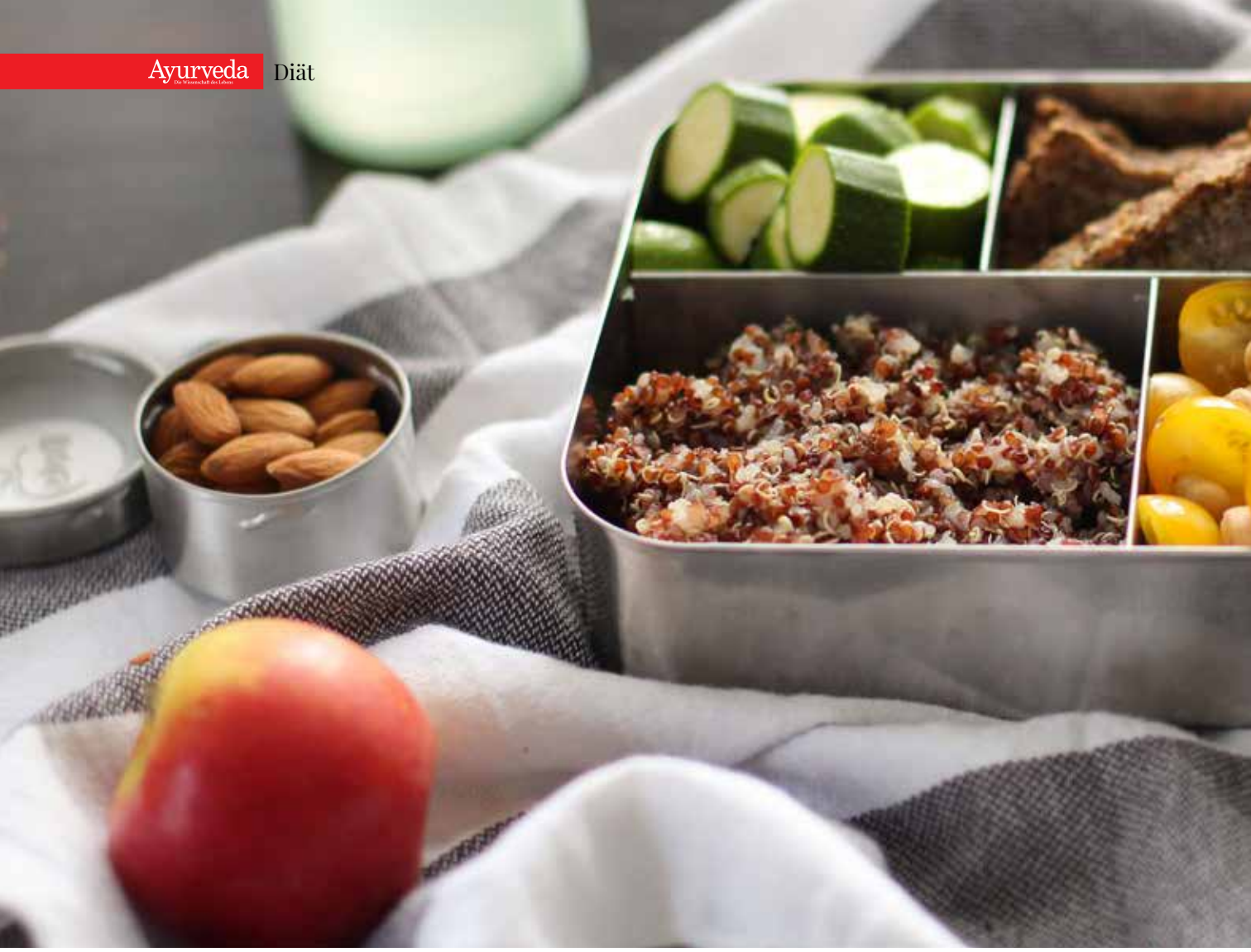
7. Hier die gleiche Massage wie zuvor. Alledings beginnt die Massage am Ganda-Marma-Punkt etwa mittig zwischen den Augen und Nasenflügeln.

8. Mit Zeigefinger und Daumen am inneren Ende der Augenbrauen mit leichtem Zupfen beginnen und am äußeren Ende der Augenbrauen enden.

9. Streichen Sie von der Nasenspitze etwa bis zum Bereich des dritten Auges, das sich etwa mittig zwischen den Augenbrauen befindet. Das ist der Ajna-Marma-Punkt. Massieren Sie diesen Bereich für zwei Minuten leicht im Uhrzeigersinn.

10. Stirnmassage. Führen Sie Zick-Zack Bewegungen von der einen zur anderen Seite durch. Wiederholen von rechts nach links und links nach rechts.





Bevor Sie essen...!

“Du bist, was du isst” sagt ein Sprichwort

Im Ayurveda ist das schon immer bekannt

Unser Verdauungsapparat arbeitet in der Mittagszeit am effektivsten. Daher ist es am besten, zu diesem Zeitpunkt die Hauptmahlzeit einzunehmen. Wer diese feineren Aspekte der Nahrungsaufnahme nicht beachtet, sondern nur isst, um den Appetit zu stillen kann u.U. gesundheitliche Probleme bekommen. Die Folge davon sind Lifestyle-Erkrankungen durch ungesunde Ernährung. Diese Zivilisations-Krankheiten sind mit verantwortlich für die hohen Kosten im heutigen Gesundheitswesen.



Gemäß Ayurveda ist Nahrung "Medizin". Wenn man gesunde und gute Nahrung in moderater Menge, abgestimmt auf den jeweiligen Körperbau und die saisonalen Gegebenheiten zu sich nimmt, bleibt man gesund und leistungsfähig. Gute Nahrung hält Körper und Geist im Gleichgewicht. Ayurveda betrachtet auch die Nahrung ganzheitlich (Yajnavalkya smriti). Die Ernährung bringt lebenswichtige und geistige Energie. Dementsprechende Nahrung kann Krankheiten des Körpers und des Geistes heilen.

Die Kernaussage ist: Lebensmittel sollten uns ernähren und reinigen – von innen wie außen. Gemäß Ayurveda besteht Nahrung aus drei Ebenen und hat dementsprechend gleichzeitig drei Wirkungen. Der erste, gröbere Teil, wird vom Körper verbraucht und ausgeschieden (Metabolismus/Stoffwechsel). Der feinere Teil wird nach Ayurveda als „rasa" bezeichnet und dient dem grundlegenden Aufbau der verschiedenen Körpergewebe. Der feinstoffliche und feinste Teil dient der Ernährung des Geistes.

Gemäß Ayurveda ist eine gute Verdauung bzw. ein gutes Verdauungsfeuer für eine gesunde Nahrungsaufnahme verantwortlich. Dr. Vasant Lad, ein bekannter Ayurvedaarzt schreibt: „Viele verschiedene Enzyme sind für die Umwandlung von Nahrung in Energie verantwortlich. Ayurveda verwendet dafür den Ausdruck „agni" – Verdauungsfeuer, um diese Enzyme und den metabolischen Stoffwechselprozess zu beschreiben."

Schon bei der Zubereitung der Nahrung sollte man die jeweiligen Möglichkeiten der Verdauung (agni) beachten. Diese Verdauungsenergie ist bei Menschen mit Pitta-Konstitution am stärksten ausgeprägt. Vata-Konstitutionen haben eine schwächere Verdauungskraft, während Kapha-Konstitutionen dazu neigen, langsam zu verdauen.

Ayurveda stuft die verschiedenen Lebensstadien im Verhältnis zu den doshas ein und rät dazu, Nahrung in Übereinstimmung mit dem Alter und den vorherrschenden doshas zu sich zu nehmen. Die erste Periode (vom Geburt bis zu einem Alter von ca. 20 Jahren) wird als Kapha-Phase betrachtet, die aktiven, mittleren Jahre (ca. 20 bis 50) ist die Pitta-Phase und der Lebensabend die Vata-Phase (ab ca. 50+).

Während der Kapha-Phase ist es ratsam, kalte Milchprodukte zu vermeiden, dadurch können Schleimansammlungen entstehen und Verstopfungen verursacht werden. Während der Pitta-Phase kann man im Prinzip alle Lebensmittel zu sich nehmen, jedoch sollte die Nahrungsmenge moderat und die Mahlzeiten zum rechten Zeitpunkt erfolgen. Mit Erreichen der Vata-Phase ist das Verdauungsfeuer (agni) vermindert, daher sollten ältere Menschen warme Suppen, Eintopfgerichte und weiche Nahrungsmittel bevorzugen.

Während der kalten Wintertage können wärmende Gewürze, Getreide und Hülsenfrüchte gegessen werden, während man im Sommer leichtere Lebensmittel, wie Früchte, Gemüse und Salate bevorzugen sollte. Unser Verdauungsfeuer arbeitet etwa gegen zwölf Uhr mittags am stärksten. Dieser Zeitpunkt ist daher besonders förderlich für die Einnahme der Hauptmahlzeit. Spätes Abend- oder Nachtessen, wenn das Verdauungsfeuer sehr niedrig ist und schwach arbeitet, kann Verschlackung (Ama) verursachen. Erhöhtes Ama kann zu Krankheiten führen.



SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN / EIGENSCHAFTEN

Gemäß Ayurveda gibt es sechs Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend (adstringierend).Jede Geschmacksrichtung umfasst zwei der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther

1)SÜSS

Wird durch die Elemente Erde und Wasser gebildet

Süß ist kühl, schwer und zähflüssig. Der süße Geschmack unterstützt Schönheit, Langlebigkeit, sorgt für das Gesamtwachstum und gibt Vitalität. Er sorgt für einen schönen Teint, angenehme Stimme und eine fröhliche Stimmung. Er nährt die Organe, balanciert Pitta und vermindert Vata, vermehrt aber Kapha. Er regt Heilungsprozesse an und unterstützt die Milchbildung bei stillenden Müttern.

Beispiele für Lebensmittel: süße Früchte, Rohrohrzucker, aber auch Nudeln, Reis, und Brot (Kohlehydrate)

2)SAUER

Besteht aus den Elementen Erde und Feuer

Sauer ist zähflüssig, regt die Speicheldrüsen an, fördert Appetit und Verdauung. Der saure Geschmack hilft bei Blähungen. Er vermehrt Kapha und Pitta.

Beispiele:Zitrone, Tamarinde, Tomaten

3)SALZIG

Besteht aus den Elementen Wasser und Feuer

Es ist weder schwer noch zähflüssig. Der strenge/starke Geschmack regt die Speichelbildung an und ist ein Geschmacksverstärker. Es ist ein Mittel bei Blähungen und dient auch als Abführmittel. Er vermehrt Kapha und Pitta.

Beispiele: Meersalz, Steinsalz, Tang

4) SCHARF

Besteht aus den Elementen Feuer und Luft

Scharf ist leicht und heiß. Wirkt wurmtötend, öffnet die Körperkanäle und reduziert Kapha. Hilfreich bei Wasseransammlungen und Entschlackung. Gemäß Charaka stimuliert der scharfe Geschmack die Magensäfte und regt die sensorischen Organe an.

Beispiele: Zwiebeln, Rettich, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel, Zimt

5) BITTER

Besteht aus den Elementen Äther und Luft

Bitter ist trocken und leicht, kann Fieber senken und hilft bei Blähungen.

Reduziert Kapha und Pitta.

Beispiele: Löwenzahn, Rharbarberwurzel, bittere Melone

6) ZUSAMMENZIEHEND / ADSTRINGIEREND

Elemente: Erde und Luft

Substanzen mit adstringierendem bzw. zusammenziehendem Geschmack bestehen hauptsächlich aus Erde und Luft. Er ist austrocknend und reduziert Kapha und Pitta. Nach Charaka ist dieser Geschmack beruhigend, wirkt heilend bei Verletzungen und Knochenbrüchen.

Beispie: unreife Banane, Granatapfel, Linsen

AYURVEDA DEFINIERT NAHRUNG AUF ZWEI WEITERE ARTEN.

Erstens wirkt jedes Nahrungsmittel erhitzend oder kühlend. Die Richtungen süß, bitter und zusammenziehend sind kühlend, die Richtungen sauer, salzig und scharf wirken erhitzend.

Zweitens muss berücksichtigt werden, welche Qualität hat die Nahrung nach der Verstoffwechslung/Verdauung. Süß und salzig haben den Effekt süß. Sauer bleibt sauer. Scharf, bitter und zusammenziehend wirken scharf.

Geschmack, Aktion und die Wirkung nach der Verdauung ist in Sanskrit bekannt als rasa, vivya und vipika. Mit diesem Wissen kann man die Energiedynamik der Nahrung benutzen und die jeweils richtige Wahl für sich treffen. Wenn man den Körperbau versteht, kann man sich eine eigene, erfolgreiche Diät zusammenstellen, die für den Körper balancierend und harmonisierend ist.

Wie die Geschmacksrichtungen auf die Doshas wirken

Süß erhöht Kapha

Sauer verflüssigt Kapha, beeinträchtigt beide Kapha und Pitta

Salzig erhöht Kapha, beeinträchtigt Pitta

Scharf erhöht Pitta und beeinträchtigt Vata

Bitter reduziert Vata

Zusammenziehend erhöht Vata

Rezept
Bitter-Gurke in Kokosmilch – eine kalte Beilage

1 mittelgroße Bitter-Gurke, durchschneiden, entkernen und ganz dünn schneiden

1 Eßl. Ghee

1 Teel. Braune Senfsamen

1 Teel. Urid Dhal

½ Teel. Gemahlener Turmeric

½ Teel. Gemahlener Kumin

½ Ts. dicke Kokosmilch und ½ Ts. Wasser mischen

1 Prise Steinsalz

6-8 Curry Blätter

Zubereitung

Geschnittene Bittergurke in gesalzenem, kochendem Wasser für 3-4 Minuten blanchieren und ausdrücken.

Ghee in einem schweren Topf erhitzen bis es klar aussieht.

Braune Senfkörner und Urad Dhal zugeben. Wenn die Senfkörner anfangen zu springen und das Urad Dhal goldbraun wird, die Bittergurke, Gelbwurz (Curcuma), Kreuzkümmel (Cumin) und Salz hinzugeben und gut durchmischen. Anschließend die verdünnte Kokosmilch und die zerstoßenen Curryblätter dazugeben. Alles gut erhitzen.

Mit Basmati Reis servieren.





Verschiedene ayurvedische Therapien

Für die Heilung eines Patienten findet man im Ayurveda außer Medikamenten auch viele andere Methoden der Behandlung. Wichtig für den Ayurveda-Arzt ist es, ein tiefes Verständnis für die Konstitution des Patienten zu bekommen,um einen gesunden Lebensstil vorzuschlagen. Dieser wird als Dinacharya (tägliche Routine) und Rithucharya (Saisonale Routine) bezeichnet.

1) DIE PANCHAKARMA BEHANDLUNG



Unter Panchakarma versteht man die Entschlackungs-, Entgiftungs- und Verjüngungskuren im Ayurveda. “Panchakarma” bedeutet fünf (Panch) Behandlungen (Karma). Sie beinhalten:

- Vamana (Erbrechen durch orale verabreichte Medizin – wird eher selten angewendet)
- Virechana (Abführen durch orale verabreichte Medizin)
- Snehavasti (rektale Verabreichung medizinierter Öle)
- Kashayavasti (rektale Verabreichung von Kräuterextrakten)
- Nasya (Behandlung der Nase und des Kopfbereichs durch medizinierte Öle oder Kräuter-Extrakte)

All diese Behandlungen werden nicht immer zusammen praktiziert, sondern auch als jeweilige Einzelbehandlungen angewendet. Ayurveda empfiehlt Panchakarma nicht nur als Behandlung von Krankheiten, sondern auch zur Vorbeugung von Krankheiten, Wiederherstellung von Gesundheit und besonders zur Verjüngung. Aus der Wellnessperspektive betrachtet sind diese Behandlungen hilfreich, um den Körper allgemein zu unterstützen, das Immunsystem und den Stoffwechsel zu stärken und zu verhindern, dass sich Gift- oder Schlackenstoffe (Ama) im Körper ansammeln. Panchakarma stellt das gesunde und ursprüngliche Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wiederher.

2) ELAKIZHI (PATRAPOTALISWEDAN)



Medizinische Blätter / Kräuterbündel

SVEDANA ist eine beruhigende externe Behandlung. Dabei wird der ganze Körper oder nur bestimmte Bereiche mit medizinischen Kräuter- oder Blätterbündeln behandelt. Medizinische Kräuter werden in kleine Stücke geschnitten und mit verschiedenen Ölen versetzt. Daraus entsteht ein Art Brei, der in Musselinbeutel gefüllt wird. Diese Beutel, auch Boli genannt, werden in warmes medizinisches Öl eingetaucht und extern auf den Körper getupft. Über die Haut nimmt der Körper diese Kräutermedizin auf. Die Behandlung wird ca. 45 Min. täglich über einen Zeitraum von 7-14 Tagen angewendet.Alternativ können feine Kräuterpulver in gleicher Weise verwendet werden.

Diese Behandlung ist wirksam bei chronischen Rückenschmerzen und rheumatischen Beschwerden, Arthritis, Lähmungen, Schmerzen und Schwellungen in den Gelenken und Abmagerung der Gliedmaßen. Sie stimuliert und stärkt das Nerven- und Muskelsystem, erhöht die Durchblutung und den Stoffwechsel, reduziert Steifheit und Schmerzen und verbessert den Hauttonus.

3) NJAVARA KIZHI (PINDA SWEDAM)



Bei dieser Behandlung. wird mediziniertes Öl oder medizinierter Reis (Njavarayari) und die Wurzel des Sida Retusa Extraktes mit Milch zu einer Art Paste verarbeitet und durch Massage auf den Körper aufgebracht. Täglich ca. 60-90 Minuten, über einen Zeitraum von 7 bis 14 Tagen.

Diese Behandlung stärkt die Nerven und Muskeln und reinigt das Blut und ist bei allen Arten von Rheuma, Gelenkschmerzen, Abmagerung der Extremitäten, Bluthochdruck, Cholesterin, Lähmungen, Ischias und bestimmten Arten von Hautkrankheiten nützlich und verbessert allgemeine Körperschwäche, die Hautfarbe und den Teint.

4) PIZHICHILI



Bei diesem therapeutischen Prozess wird lauwarmes mediziniertes Öl auf den Körper aufgebracht und zwar in einer rhythmischen sanften Simultanmassage. Dabei erhöht sich die Temperatur kontinuierlich während der gesamten Behandlung. Dauer der täglichen Massage 60-90 Minuten für 7 bis 21 Tage. Diese Therapie ist sehr effektiv bei Rheumatischen Erkrankungen, wie Arthritis, Paralysis (Lähmungen), Muskelschwäche und sexuelle Schwäche.

5) SIROVASTI



Hierbei wird mediziniertes lauwarmes Öl in eine auf dem Kopf sitzende Lederhaube gegeben und verbleibt dort für etwa eine Stunde.

Diese Behandlung ist sehr effektiv bei Gesichtslähmung, Katarakt, Taubheit, Ohrenschmerzen, chronischen Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, psychosomatischem Stress und anderen Krankheiten, die die Hirnnerven befallen. Es stimuliert das Nervensystem und fördert die geistige Konzentration.

6) SIRODHARA



"Sirodhara" bedeutet wörtlich kontinuierlicher Fluss (dhara) auf den Kopf (sira). So wie die Wurzel die Basis einer Pflanze bildet, so gilt im Ayurveda der Kopf als Wurzel des Körpers. Daher ist Sirodhara von größter Wichtigkeit in der ayurvedischen Behandlung. Medizinisches Öl, medizinische Buttermilch, Kräuterextrakt können über den oberen Teil der Stirn fließen, zusammen mit einer sanften Massage der Kopfhaut. Dadurch wird die Zirbeldrüse, die Serotonin und Melatonin im Gehirn produziert, stimuliert. Diese Hormone spielen eine wichtige Rolle in der emotionalen Balance eines Menschen. Die Behandlung kann für 30-45 Minuten täglich für einen Zeitraum von 7 bis 21 Tagen durchgeführt werden. Sie ist sehr effektiv bei Erkrankungen des Nervensystems und bei emotionalen Problemen wie chronischer Depression, Schlaflosigkeit, Gedächtnisverlust und Angstzuständen (Panikattacken). Sie wird auch bei chronischen Kopfschmerzen, sowie Ohren-, Nasen- und Rachenprobleme empfohlen und ist besonders nützlich für die mentale Entspannung.

7) NASYA



Nasya ist die Verabreichung von mediziniertem Öl, Kräutersäften oder anderen pflanzlichen Rezepturen über die Nasenlöcher. Nasya hilft, angesammelte Toxine aus den Nasennebenhöhlen zu beseitigen. Es stimuliert hormonellen Zentren, verbessert die Funktion von Augen, Nase und Ohren, förderteinen gesunden Schlaf und stärkt den Nacken- und Schulterbereich. Es ist sehr effektiv bei der Behandlung von Sinusitis, Verstopfung der Nase, Zahnproblem, Ohr-und Augenerkrankungen, Gesichtslähmung und Migräne. Nasyabehandlungenwerden kombiniert mit einer Kopf- und Schultermassage und der Inhalation von Kräuterölen oder -dämpfen.



Somatheeram™
AYURVEDA GRUPPE

NABH Akkreditierter und dreifacher nationaler Preistraeger

Die Exzellenz in Ayurveda in Indien



Chairman und Managing Dr. Baby Mathew, Sarah und Sanamaya erhielten die NABH-Akkreditierungsurkunde des stellvertretenden Sprechers Sri V. Sasi und des Direktors NABH, Smt Dr. Gayatri V. Mahindroo, in Anwesenheit des Gsundheitsministers Smt. K K Shailaja.

Willkommen bei Somatheeram Ayurveda Gruppe in Kerala Indien. Sie sind die führenden Resorts der Welt, die die medizinischen Wissenschaften von Ayurveda, Yoga und Meditation anbieten.

Somatheeram ist das weltweite erste Resort, das 1985 von Baby Matthews gegründet wurde. Heute gibt es fünf luxuriöse Resorts in Kerala und bezaubernde Hausboote in den Backwaters. Die Mission der Gruppe besteht darin, “die Essenz und die Seele der alten ayurvedischen Medizin und die Kunst von Yoga und Ayurveda anzubieten”.

Die Gruppe ist international bekannt für ihre Bemühungen um die Gesundheit der Menschen, ihre soziale Verantwortung und der Schutz des Umwelts.

Die Somatheeram Gruppe wurde von der indischen Regierung bereits dreimal als “Indiens bestes ayurvedisches Resort” ausgezeichnet. Von der Regierung von Kerala wurde sie sechsmal als “Kerala State´s best Ayurvedic Resort” ausgezeichnet. Somatheeram hat bis heute 32 nationale und internationale Auszeichnungen im Ayurveda- und Yoga-Sektor bekommen.

Somatheeram Research Center & Ayurvedic Hospital ist ausgezeichnet mit NABH (National Accreditation Board für Krankenhäuser und Gesundheitsdienstleister). Die NABH wird von der Qualitätskontrolle (Regierung von Indien) verliehen, es ist die höchste Einstufung in Indien für Krankenhäuser und Gesundheitsversorgung. Es ist auch akkreditiert mit den Auszeichnungen Green Leaf (Regierung von Kerala), HACCP - Lebensmittelsicherheit (British Standard Institute - UK) und Ayurveda SPA Europe Zertifikat (Europäisches Audit Institut Wellness & SPS e.V. - Deutschland).

“Somatheeram” hier kommen Menschen verschiedener Nationalitäten und Kulturen zusammen, um den Zauber einer alten Weisheit - Ayurveda, Yoga & Meditation –zu spüren und zuteilen, die für ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele sorgt.



For more information:
Email: mail@somatheeram.in, Web: www.somatheeram.in
Telephone: +91 471 2268101 & +91 471 2266111
Somatheeram Ayurveda Group, Chowara P.O, South of Kovalam,
Thiruvananthapuram, Kerala, India, P I N 695 501



Pancha kashya:
Fünf flüssige Extrakte

Pancha bedeutet fünf/Kashaya = medizinische Dekokte oder Abkochungen

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





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

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

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

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

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



Natürliche Fruchtbarkeit durch Ayurveda

Berufsbedingter Stress, ungesunder Lebensstil und unregelmäßige Arbeitszeiten sind häufig die Ursache für Unfruchtbarkeit. ***R. Jayakumar M.D.*** *möchte in diesem Beitrag die ayurvedische Sichtweise von Unfruchtbarkeit und Therapieansätze vorstellen.*

Der Wunsch nach einem Kind ist tief in uns verwurzelt. Die Fähigkeit bzw. Unfähigkeit diesen Wunsch zu erfüllen hat einen großen Einfluss auf unser Leben. Fruchtbarkeit und Elternschaft sind psychosomatische Zustände. Unfruchtbarkeit ist ein ernstes Problem im soziokulturellen Szenario. Statistiken schätzen, dass weltweit 1/6 aller Ehen unter Unfruchtbarkeit leiden. In Indien liegt die Ursache etwa je zu 40% bei dem Mann bzw. bei der Frau, in 20% der Fälle sind beide verantwortlich.

Wir müssen uns fragen, was ist die Ursache für die Unfruchtbarkeit und wie kann sie behoben werden.

Unfruchtbarkeit liegt vor, wenn nach einem Jahr ungeschützten regelmäßigen Geschlechtsverkehrs keine Schwangerschaft entsteht. Dies kann jedoch je nach Alter variieren. Wenn die Frau über 25 Jahre alt ist, sollte sie bereits nach 6 Monaten ungeschütztem Geschlechtsverkehr eine Behandlung erhalten.

Infertilitätsprobleme können auf männliche oder weiblichen Faktoren zurückgeführt werden. Unfruchtbarkeit kann primär oder sekundär sein. Als Primär bezeichnet man eine Verzögerung für ein Paar, das vorher noch keine Schwangerschaften hatte. Sekundär ist eine Unfruchtbarkeit für ein Paar, das früher bereits schwanger geworden ist, aber einen Schwangerschaftsabbruch hatte (z.B. durch Fehlgeburt oder Eileiterschwangerschaft).

Gemäß der ayurvedischen Denkweise findet das menschliche Leben durch Nachkommenschaft seine Erfüllung. Die Pathologien des männlichen oder weiblichen Reproduktionssystems werden bereits im Vaajeekaranam und Streerogam beschrieben.

Sushruta hat vier wesentliche Faktoren für die Fruchtbarkeit dargestellt.

1. Beeja / Samen - Die aktiven Spermatozoen und die gesunde Eizelle.

2. Kshetra / place - Der Uterus, wo die befruchtete Eizelle implantiert wird.

3. Ambu / Wasser - Blut und Nährstoffe ernähren das Wachstum von Featus.

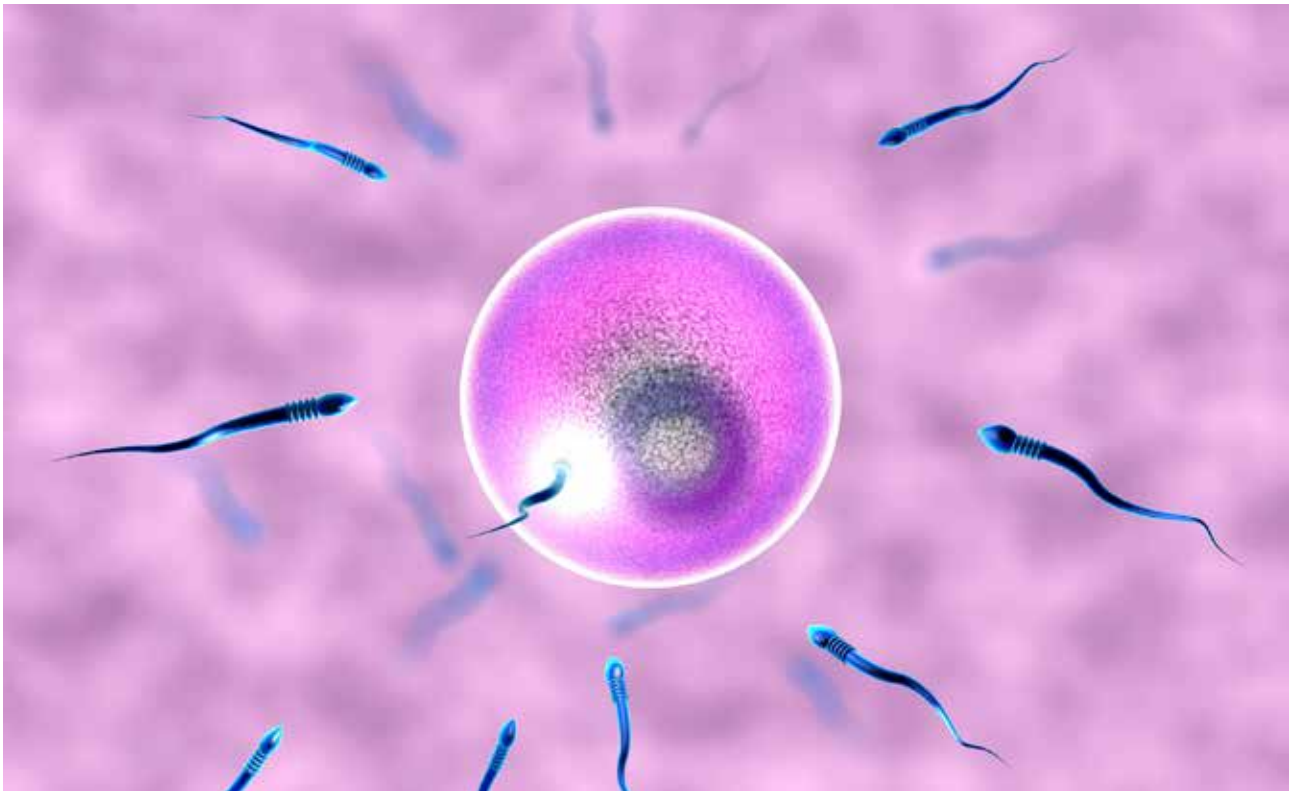
4. Kala / Saison - Die geeignete Zeit für die Befruchtung.

Unfruchtbarkeit liegt vor, wenn nur ein Faktor fehlt. Mütterliche und väterliche Beejadusti spielen eine wichtige Rolle in Streevandyatha bzw. Purushavandyatha. Väterliche Beejadusti kann als Shukradusti bezeichnet werden.

KONZEPT DER MÄNNLICHEN UNFRUCHTBARKEIT

In der Antike, wahrscheinlich, weil es noch kein Mikroskop gab, wurden Sperma und Samenflüssigkeit nicht als getrennte Elemente bekannt. Beide zusammen werden als Shukradhathu bezeichnet. Das Shukradhathu ist das letzte der 7 Gewebe. Jede Anomalie im Shukradhathu führt entweder zu Unfruchtbarkeit oder zu angeborenen Anomalien beim Kind.





Ayurvedische Vaidyasschreiben einem fruchtbaren Shukradhathu einige Eigenschaft zu: Der Samen sollte in großer Mengen produziert werden, sollte dick und zähflüssig in der Konsistenz sein, süß im Geschmack, mit einem Geruch wie süßer Honig, schwer und weiß in der Farbe.

Susrutha hat auch verschiedene Arten von Anomalien im Samen beschrieben,

• Kshina: angeborene geringere Menge

• Alpa: verringerte Menge aufgrund einer Krankheit

• Dushta: erworbene Pathologie in der Qualität

• Vishushka: verringerte Menge aufgrund des Alters

Männliche Unfruchtbarkeit hat eine Vielzahl von Gründen. Sie werden unterteilt in geistige und körperliche Faktoren.

PHYSISCHE FAKTOREN

• Erektile Dysfunktion

• Unsachgemäße sexuelle Handlung

• Alkoholismus

• Rauchen

• Verwendung von Drogen

• Übermäßiges Fahrradfahren oder zu enge Kleidung erhöht die Temperatur des Sprotums.

• Nahrung, die zu würzig, scharf, sauer und salzig ist, reduzieren die Produktion von Sperma.

MENTALE FAKTOREN

• erhöhte psychische Belastung (Stress)

• kein Interesse an sexuellem Kontakt

• vorzeitige Ejakulation

• Nebenwirkungen aufgrund der Behandlung von Krankheiten

Skrotale Hyperthermie und Unfruchtbarkeit

Die Skrotaltemperatur ist mindestens ein Grad kühler als die Körpertemperatur. Sexuelle Stimulation und Verlangen erhöhen nicht die Anzahl oder Beweglichkeit der Spermien.

Die Skrotaltemperatur von unfruchtbaren Männern ist signifikant höher als die von fruchtbaren Männern. Aus vielen Studien geht hervor, dass eine erhöhte Skrotaltemperatur für die normale Spermadynamik schädlich ist. Ayurveda glaubt, dass Shukra (Samen) nicht Hitzestress ausgesetzt sein sollte.

Psychosoziale Aspekte der Unfruchtbarkeit

Unfruchtbarkeit wird von Paaren als enorme emotionale Belastung wahrgenommen und eine Beratung ist in jedem Fall angebracht. Als begleitende Maßnahme während der Behandlung sollte die Beratung den Paaren helfen, mit der Unfruchtbarkeit umzugehen.

Das Gleichgewicht von Saumya und Teekshnabhava ist sehr wichtig für das normale Funktionieren des Fortpflanzungssystems. Jede Abweichungvon Saumya und

Teekhsnabhava führt zu Unfruchtbarkeit.

Manasika-Faktoren stehen im Mittelpunkt des heutigen hektischen Lebens. Chintha (Angst), Bhaya (Angst), Shoka (Depression), Krodha (Wut) sollen für Sukradushti verantwortlich sein.

Bhaya und Shoka störendas Vata-Dosha und Krodha störtdas Pitta-Dosha. Darüber hinaus beeinflussen sie auch den Verdauungsprozess und führen zuMangelernährungaller Dhatus insbesondere des Shukradhatus. Psychosozialer Stress kann den Testosteronspiegel senken. Stress im Zusammenhang mit Beruf oder Familie, psychosomatische Beschwerden können die Samenqualität beeinträchtigen.

AYURVEDISCHE BEHANDLUNG

Im Ayurveda wird die Behandlung unter Berücksichtigung einer Vielzahl von Aspekten durchgeführt. Vor Beginn der Behandlung: -

• Ein ungesunder Lebensstil muss beseitigt werden.

• Es wird eine gesunde tägliche Routine und eine Ayurveda-Diät empfohlen

• es werden Maßnahmen vor dem Geschlechtsverkehr empfohlen.

• Beratung spielt eine zentrale Rolle.

1) Shodhana (Reinigung)

Vor dem Gebrauch von Rasayanas (verjüngende Medizin) werden Ölbehandlungen (Snehana) und Schwitztherapien (Swedana) durchgeführt, danach emetische Präparate (Vamana), Reinigungstherapien (Virechana) und Einläufe (Vasthi) verabreicht. Panchakarma-Therapie spielt eine wichtige Rolle, um das gesamten Systems zu reinigen und zu stärken.

2) Shamana (Medikation)

Hier werden je nach Zustand spezifische Medikamente vorgeschlagen.

Im Fall von Asthenospermie (reduzierte Spermienmotilität) wird vatasamaka Medizin verordnet. Das Vata-Dosha beeinflusst die Qualität von Shukra-Dhatu und macht die Spermien schwach und unbeweglich.

Bei erhöhter Viskosität des Samens sollte die Behandlung mit KaphasamanaMedizin durchgeführt werden.

Verjüngende und vajeekarana Behandlung

Nach der Reinigung des Körpers und der Korrektur des Stoffwechsels auf reproduktiver systemischer Ebene sollte ein Vajeekarana-Medikament verabreicht werden.

ARZNEIMITTEL SOLLTEN SICH HAUPTSÄCHLICH AUF FOLGENDES KONZENTRIEREN: -

• Verbesserung der Spermienproduktion, Erhöhung der Motilität der Spermien

• Korrektur der erektilen Dysfunktion.

• frühzeitige Freisetzung von Sperma stoppen.



• Verbesserung der Samenqualität –verminderte Beweglichkeit und abnormale Morphologie der Spermien

URSACHEN UND MANAGEMENT VON WEIBLICHER UNFRUCHTBARKEIT

Vandhyatva (Unfruchtbarkeit) ist nicht nur ein Merkmal von vielen Krankheiten, sondern eine unabhängige Krankheit. In Sushruta Samhita wurde der Vandhyatava in zwanzig Yoni Vyapada (Garbhashayaroga) unterteilt. Acharya Charaka und Vagabhatta beschreiben eine Abnormalität von Beejamsa (Gamates) auf Vandhyatva bezogen.

Kinderlosigkeit wird als Vandhyatva bezeichnet.Weibliche Unfruchtbarkeit unterteilt manin mentalen und physischen Ursachen.

PHYSISCHE FAKTOREN

• Zervizitis (Entzündung des Gebärmutterhalses)
• Menstruationsstörungen
• gestörter Genitaltrakt
• Amenorrhoe (abnorme Abwesenheit der Menstruation)
• reduzierte Verdickung des Endometriums
• Anovulatorische Zyklen
• Koitus Fehler
• entzündliche Erkrankungen des Beckens
• Abnormitäten des Uterustraktes
• Polyzystische Ovarien Erkrankung
• Myome in der Gebärmutter
• Endometriose

MENTALE FAKTOREN

Stress kann die Qualität der Eizelle verändern.

Behandlung weiblicher Unfruchtbarkeit

Die Behandlung erfolgt ähnlich wie bei Menstruationsproblemen. Ayurveda-Ärzte sollten zuerst versuchen, die genaue Ursache der Unfruchtbarkeit zu bestimmen. Dies ist die Voraussetzung, um spezifische Behandlungen auszuwählen. Garbashayaroga (Gebärmuttererkrankung) stammt nicht aus garbhasaya selbst, Rasadushti (Dysmetabolismus) führt auch zu Garbashayarogas. Zuerst muss der Stoffwechsel korrigiert werden und dann erfolgt eine Reinigung des Systems durch Panchakarma.

Vata Dosha ist die Hauptursache für yonivyapad (Gynäkologische Erkrankungen), so basthi Behandlung sind deshalb ideal.

Für einen gesunden Nachwuchs sind gesunde Lebensweise und ein wacher Geist erforderlich. Meist ist es eine natürliche Empfängnis, die zu einer gesunden Generation führt.

Dr.R.JAYAKUMAR M .D.(Ay)



soultree

Ayurvedische
Lippen Balsam und Lippenstiften
mit Bio Ghee & wildem Honig



Beauty und Pflegekosmetik in einem

OM Vital Vertriebs GmbH

+49 6221 7599481 buero@ayurvedalive.de

WWW.AYURVEDALIVE.DE

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER

FORM IV

AYURVEDA –DIE WISSENSCHAFT DES LEBENS

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

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

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

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

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

Kochi
05.03. 2018

Benny Thomas
Publisher

Ratschläge bei Schlafstörungen

Schlechter Schlaf kann zu schlechter Gesundheit führen. Genau darunter leiden vermehrt IT-Professionals. Viele greifen deshalb zu Schlaftabletten, die allerdings schwere Nebenwirkungen haben. Im folgenden Artikel stellt Ihnen Dr. Jithesh MD, PhD ayurvedische Techniken vor, wie Sie einen langen und gesunden Schlaf entwickeln, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

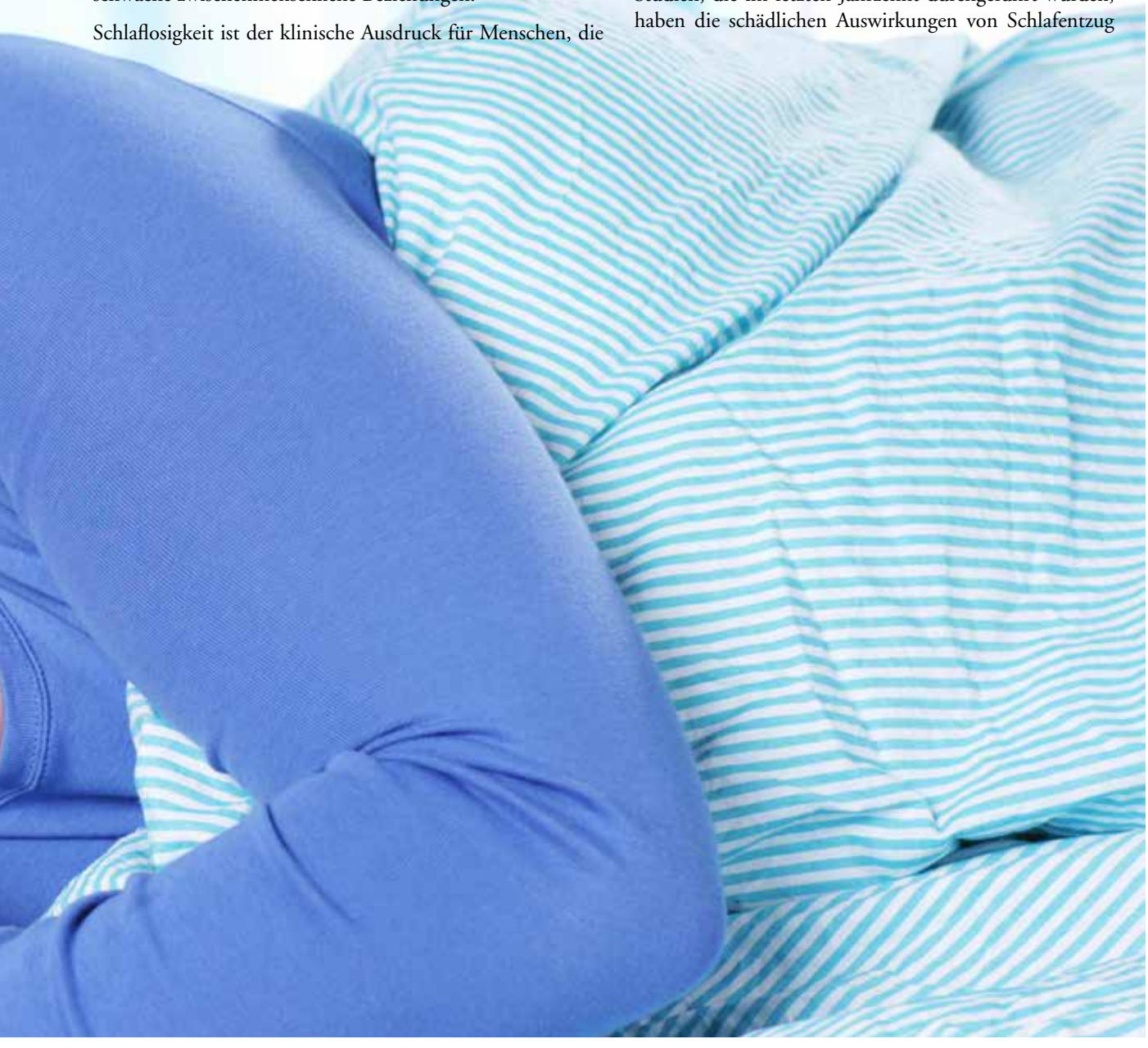


Schlechter Schlaf kann zu schlechter Gesundheit führen. Genau darunter leiden vermehrt IT-Professionals. Viele greifen deshalb zu Schlaftabletten, die allerdings schwere Nebenwirkungen haben. Im folgenden Artikel stellt Ihnen Dr. Jithesh MD, PhD ayurvedische Techniken vor, wie Sie einen langen und gesunden Schlaf entwickeln, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.

Schlaf ist ein physiologischer Prozess, der für das Leben unerlässlich ist. Seine Qualität hängt stark mit der psychischen und körperlichen Gesundheit zusammen. Fast ein Drittel der Erwachsenen berichtet von Schlafproblemen. Diese zeichnen sind durch abnormale Schlafmuster aus, die die physische, mentale und emotionale Funktion eines Menschen beeinträchtigen. Das Ergebnis sind reduzierte Leistung, Reizbarkeit und prätentiöser Lebensstil sowie schwache zwischenmenschliche Beziehungen.

Schlaflosigkeit ist der klinische Ausdruck für Menschen, die Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen haben, zu früh am Morgen aufwachen oder aufwachen und sich nicht erfrischt fühlen. Die Forschung zeigt auch, dass bei vielen psychiatrischen Störungen eine Form der Schlafstörung vorliegt. Neben Angstzuständen und affektiven Störungen besteht ein hohes Risiko für Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes und Fettleibigkeit. Ausreichend Schlaf und eine gute Schlafqualität sind unerlässlich für ein gesundes und glückliches Leben.

Störungen, die mit schlechter Schlafqualität zusammenhängen, sind ein großes Problem für Menschen, die in der IT-Branche arbeiten. Stress, Zeitdruck, hohe Anforderungen und Schichtarbeit beeinflussen Gesundheit und Lebensstil. Zahlreiche Studien, die im letzten Jahrzehnt durchgeführt wurden, haben die schädlichen Auswirkungen von Schlafentzug



und seine Folgen analysiert. Viele haben die Angewohnheit, freiverkäufliche Sedativa oder Betäubungsmittel zu benutzen. Schlafstörungen sind aber ein echtes gesundheitliches Problem, dessen Ursache beseitigt werden muss.

Studien zeigen eine signifikante Korrelation zwischen Schlafstörungen und Body-Mass-Index (BMI), Kaffeekonsum, Alkoholkonsum, Rauchen, Alter, männliches Geschlecht, Angst und Nutzung von Handy und Laptop. Der schlechte BMI unter IT-Profis hat seine Ursache in der geringen körperlichen Betätigung und einer kalorienreichen Ernährung, die Junk-Food und Softdrinks beinhaltet.

Wie bereits erwähnt, ist die kontinuierliche Nutzung von Mobiltelefonen / Laptops üblich und teilweise unvermeidlich in dieser Berufsgruppe. Aber was man tun kann ist, wenigstens eine halbe Stunde vor dem Einschlafen die Geräte abzuschalten.

AYURVEDISCHE SICHTWEISE

Ayurveda betrachtet Gesundheit immer ganzheitlich. Präventive und heilende Maßnahmen stehen gleichberechtigt nebeneinander. Ayurveda arbeitet auf der funktionalen Ebene und nicht auf der strukturellen Ebene, daher ist diese Wissenschaft ideal für das Management von funktionellen Zuständen wie Schlafstörungen.

Laut Ayurveda ist Schlaf eine der drei Säulen unseres Lebens, die bewahrt werden muss, um Gesundheit zu erhalten. Ayurveda sagt, dass ein gesunder Schlaf Sinne, Wachstum, Immunität, Fruchtbarkeit und Kognition fördert. Der Schlaf wird beeinflusst durch die 3 Doshas (hauptsächlich Pitta und Vata), Agni, Manas, Tamoguna und Ahara und Vihara.

Stress, der der Hauptfaktor für Schlaflosigkeit ist, verändert bekanntermaßen die Funktion von Vata und Pitta und stört somit den Schlaf. Auch die Ernährungsgewohnheiten wie Ushna und Rooksha erzeugen den gleichen Effekt. Die übermäßige Verwendung von Laptops und Telefonen verschlimmert Vata und der ophthalmologische Stamm verändert Pitta. Die Verschiebung der Arbeitszeiten von IT-Fachleuten ändert das normale Funktionieren der Doshas. Hier sind die Ahara, Vihara und die Manasika-Faktoren für einen gestörten Schlaf verantwortlich.

BEHANDLUNG

Die schlafbedingten Störungen können nach Beurteilung des Zustandes des Patienten systematisch behandelt werden. Der Behandlungsablauf sollte nach der Analyse der Doshas des Patienten festgelegt werden.

Ayurveda unterscheidet zwei Arten der Behandlung – extern und intern. Der externe Modus beinhaltet Öl-Anwendung wie Abhyanga, Nasya, Tala, Dhara etc.. Der interne Modus umfasst Virechana, Vasthi als Sodhana und auch Heilpflanzen wie Aswagandha, Jatamamsi, Kusmanda, Sarpagandha usw. und auch Kombinationspräparate wie Saraswatachoorna, Aswagandharishta, Manasamitravataka, Kalyanakagritha, Naladadigritha. Zusammen mit diesen Anwendungen sollte der psychologische Ansatz in Ayurveda (Satwavachayachikitsaso) berücksichtigt werden.

Wenn jemand Verdacht auf eine Schlafstörung hat, sollte er einen Hausarzt oder eine Klinik für Schlafstörungen aufsuchen. Die Behandlungsmöglichkeiten umfassen außer Medizin auch kognitive Verhaltenstherapien, die Verhaltensweisen identifiziert und modifiziert.

MASSNAHMEN BEI SCHLAFPROBLEMEN

• Täglich einmal den Kopf mit Öl massieren.

• Sie sollten sich sieben bis neun Stunden ununterbrochenen Schlafen gönnen.Versuchen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit aufzuwachen. Vermeiden Sie tagsüber zu schlafen.



• Richten Sie sich feste Einschlaftzeiten ein. Vermeiden Sie Stimulanzien wie Kaffee, Schokolade und Nikotin, bevor Sie schlafen gehen. Vermeiden Sie Fernsehen, Computer oder Mobiltelefone bevor Sie zu Bett gehen. Lesen Sie ein entspannendes Buch, hören Sie sanfte Musik oder meditieren Sie stattdessen.

• Stellen Sie sicher, dass Ihr Schlafzimmer kühl, dunkel und ruhig ist und stellen Sie sicher, dass Ihre Matratze und Kissen bequem sind.

• Verwenden Sie Ihr Schlafzimmer nur als Schlafzimmer und gehen Sie nur ins Bett, wenn Sie müde sind. Wenn Sie nicht innerhalb von 15 Minuten einschlafen, tun Sie etwas Entspannendes.

• Regelmäßiges Training hilft Ihnen, besser zu schlafen, aber beschränken Sie Ihre Trainingseinheiten auf morgens und nachmittags.

• Praktizieren Sie Yoga und Meditation unter fachkundiger Beratung, um Stress und Schlafunregelmäßigkeiten zu überwinden.

Das schwache Verständnis von Schlafproblemen spiegelt das geringe Wissen und Bewusstsein über Schlafstörungen und ihre gesundheitsbezogenen negativen Folgen wider. Veränderungen des Lebensstils, des Arbeitsprofils, der Essgewohnheiten und Freizeitaktivitäten beeinflussen das Schlafverhalten und führen zu schlafbezogenen Störungen. Eine angemessene Sensibilisierung, Beratung, bessere Planung und medizinische Unterstützung sollten für Betroffene, die unter Schlafstörungen leiden, bereitgestellt werden. Die Veränderung des Lebensstils, der Ernährung, der mentalen Entspannung und einer guten Schlafhygiene hilft einem, sich davon zu erholen. Man muss sich an die ayurvedische Lebensweise zur Vorbeugung und Behandlung der schlafbezogenen Störungen halten.

Dr Jithesh MD, PhD

Associate professor

Department of Kayachikitsa and PG studies in ManasRoga

VPSV Ayurveda college, Kottakkal, India



Yoga für ein gesundes langes Leben

"Atem ist Leben – wenn du gut atmest, wirst du lange auf der Erde leben."– Sanskrit Sprichwort

Yoga findet immer mehr Anhänger, vor allem wegen seiner Vielzahl an positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit. In diesem Artikel wollen wir Ihnen einige Wirkungen insbesondere in Bezug auf die Behandlung von Krankheiten zeigen. Yoga wird zunehmend im klinischen Umfeld für eine Vielzahl von psychischen und physischen Gesundheitsproblemen eingesetzt. Viele wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen seine tiefgreifende Wirksamkeit.

Egal, ob Sie täglich Yoga praktizieren oder gerade Ihren ersten Yoga-Kurs absolviert haben, sicher haben Sie einige Auswirkungen bereits für sich festgestellt - Entspannung, besserer Schlaf oder vielleicht mehr Energie im täglichen Leben. Inzwischen entdeckt auch die westliche Wissenschaft Hinweise auf die Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

YOGA-STELLUNGEN, DIE IHRE GESUNDHEIT VERBESSERN

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

ARDHA MATSYENDRASANA – FÜR DIABETES

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

MANIBANDHANA –BEI ARTHRITIS

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

SUPTAVIRASANA– GEGEN STRESS

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



BHUJANGASANA –BEI MENSTRUATIONSSCHMERZEN

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

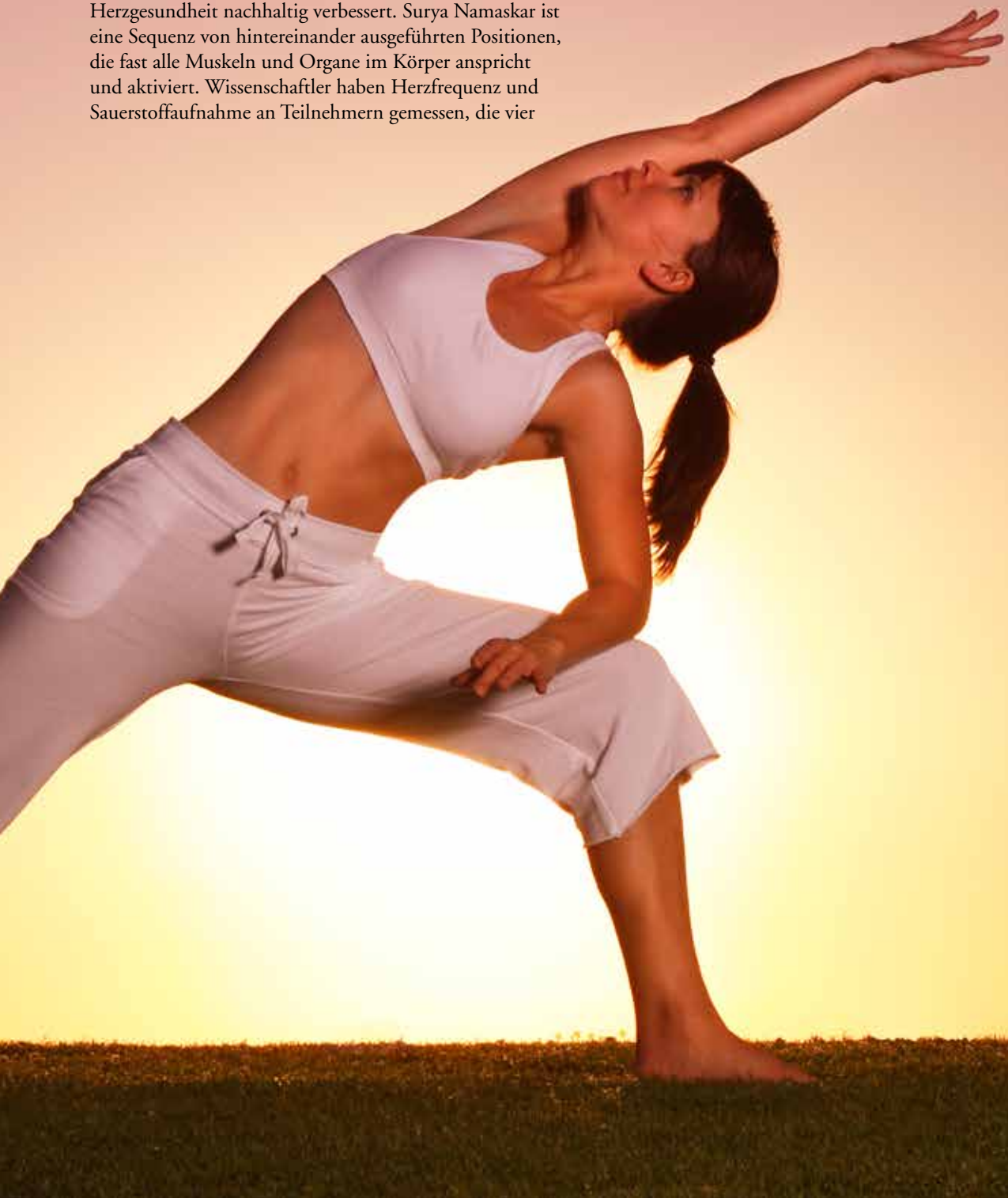
SURYA NAMASKARA – FÜR DAS HERZ

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

YOGA VERBESSERT DIE GESUNDHEIT

1. VERHINDERT KNORPEL UND GELENKABBAU

Die Beweglichkeit der Gelenke wird durch Yoga voll ausgeschöpft. Dadurch werden die Gelenke beweglich gehalten, gut durchblutet und optimal mit Nährstoffen versorgt. Schlackenstoffe (Ama) können nicht abgelagert werden. Dies verhindert Versteifung, Degeneration oder Entzündungsprozesse.





2. ERHÖHT KNOCHENDICHTE

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

3. YOGA VERBESSERT DAS BLUT

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

4. REINIGT LYMPHE UND IMMUNSYSTEM

Yoga-Bewegungen verbessern die Lymphdrainage, wodurch Infektionen besser bekämpft, erkrankte Zellen zerstört undToxine ausgeschieden werden. Darüber hinaus hat Meditation einen positiven Effekt auf das Immunsystem. Es wurde gezeigt, dass sich der Antikörperspiegel je nach Anforderung anpasst.

5. OPTIMIERT DIEHERZFREQUENZ

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

6. REGULIERT DIE NEBENNIEREN

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

7. SENKT BLUTZUCKER

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

8. VERBESSERT IHR GLEICHGEWICHT

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

9. BERUHIGT DAS NERVENSYSTEM UND HILFT, TIEFER ZU SCHLAFEN

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



10. GIBT IHRER LUNGE RAUM ZUM ATMEN

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

11. VERBESSERT DIE VERDAUUNG.

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

12. FÖRDERT EINE GESUNDE LEBENSWEISE.

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

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



Madhavi H. Rabadia

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





Buchvorstellung

Demnächst im Buchhandel!

“Ayurveda-Heilrituale”

Ritualise your Life!

Von Alexander Pollozek & Sandra Grünes

Die Autoren dieses Buches möchten den Leser zu einem spannenden Selbstexperiment einladen. Lassen Sie sich, Ihren Körper, Ihre Sinne, Verstand und Bewusstsein von uraltenSelbstheilungsritualen einfangen, die nichts von ihrer magischen Wirkung und Faszinationverloren haben!

DIE AYURVEDISCHE LEBENSKUNST VERSPRICHT FAST DAS PARADIES AUF ERDEN!

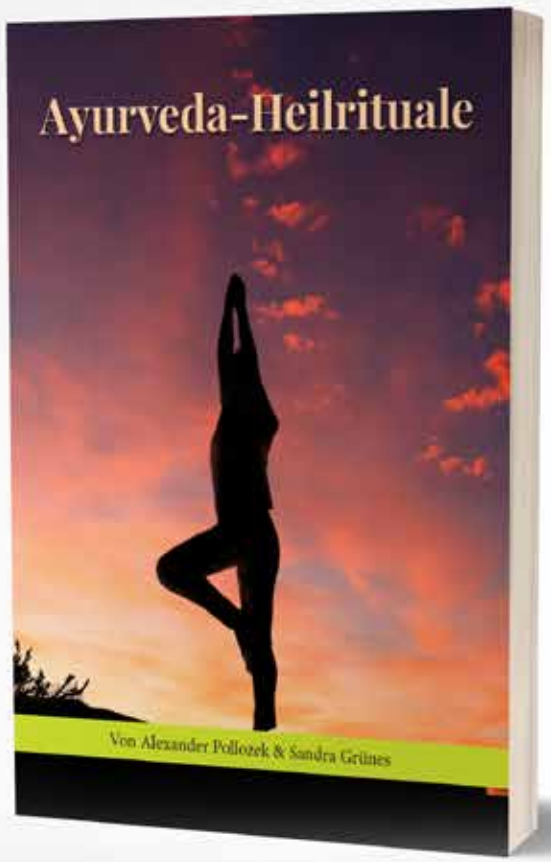
Sie liefert detaillierte, praxisorientierte Anleitungen, um die Gesundheit zu erhalten, ein langes, erfülltes und aktives Leben zu führen, von Schmerzen und Krankheit frei zu sein, die Freuden des Lebens zu genießen und die Selbstverwirklichung zu erlangen. Noch Wünsche offen?

WARUM SIND RITUALE IN UNSEREM LEBEN BEDEUTSAMER DENN JE?

Durch das Kultivieren heilsamer Rituale verankern wir uns mit unseren Biorhythmen im Geflecht von Raum und Zeit und erfahren einen tiefen, inneren Frieden. Entdecken Sie die Magie der Morgenstunden, wenn Sie in friedvoller Stille beten, meditieren, Ihren Körper reinigen, IhreHaut mit wohlriechenden Ölen massieren oder Yoga machen. Jeder Tages- und Jahreszeit wohnt einbesonderer Zauber inne. Und gleichzeitig tun Sie täglich etwas für Ihre „Alterungsvorsorge“!

LIEBEN SIE ES, WENN ES „UM' S EINGEMACHTE“ GEHT?

In diesem Buch geht es um alte, lieb gewonnene Gewohnheiten, um eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster. Sie machen oft schleichend krank, verderben uns langfristig den Genuss,lassen uns schneller altern und rauben uns obendrein eine Menge Energie!



Infos unter www.apollozek.com

The ideal space for healing...

Experience Ayurveda at Shinshiva Ayurvedashram











Shinshiva Ayurvedashram

Shin Shiva Ayurvedic Resort offers the best treatment for a variety ailments under the Indian system of medicine. Apart from treatments for specific ailments, this Ayurvedic Ashram also offers therapeutic packages for general rejuvenation, longevity, beauty care and slimming. Yoga and meditation sessions are also conducted. Dr.Franklin, a veteran Ayurvedic practitioner heads the team of qualified and efficient doctors and masseurs. Dr.V.Franklin, founder of Shin Shiva, hails from a family with 400 year old tradition in Ayurvedic Treatment. He was the first to initiate the concept of Ayurvedic Tourism. In 2003 he founded Dr. Franklin's Shinshiva Ayurvedashram.

Shinshiva Ayurvedic Resort (P) Ltd

Chowara P.O, Thiruvananthapuram - 695 501

Ph: +91 471 2267332, 2266423, 2266331, Fax: +91 471 2268164

Email: ayurveda@shinshivaresort.com

franklin@shinshivaresort.com Web: www.shinshivaresort.com

shinshiva AYURVEDASHRAM

Shinshiva AYURVEDASHRAM

Bist du was du isst – oder was du verdaust?



DAS KONZEPT DER VERDAUUNG

Nach der allgemeinen Auffassung geht es bei Verdauung um die Zerkleinerung der Nahrung und die Aufnahme der Nährstoffe im Verdauungstrakt. Die Ausscheidung am Ende des Verdauungstraktes ist der abschließende Schritt der Verdauung. Allerdings versteht der Ayurved unter Verdauung weit mehr ¬– er beschränkt sich nicht nur auf die enzymatische Aufspaltung der aufgenommenen Nahrung im Magen-Darm-Trakt und die Ausscheidung nicht verwertbarer Bestandteile, sondern schließt alle Stoffwechselprozesse in den Körpergeweben und Zellen bis hin zur Transformation der Nährstoffe in körpereigene Substanzen mit ein.

PACHAN, DEEPAN, AGNI UND DIE FÜNF ELEMENTE

Um diesen komplexen Vorgang der Verdauung zu beschreiben, verwendet der Ayurved den Begriff „Pachan“. Er bezieht sich auf die unterschiedlichen Ebenen und Prozesse der Transformation im ganzen Körper, aber auch im Geist und in der Seele. Durch die Gleichsetzung von Pachan mit Verdauung geht viel von seiner eigentlichen Bedeutung verloren. Pachan ist mehr, als nur Verdauung.

In Bezug auf die Verdauung gibt es im Ayurved auch das Konzept von „Agni“. Agni ist das Feuer oder die Kraft/Energie, die benötigt wird, um Transformationsprozesse zu vollziehen.

Um Nudeln zu kochen, braucht man eine Energiequelle – Feuer/Wärme. Gleichermaßen braucht der Körper für die Verdauung oder den Stoffwechsel ausreichend Energie oder Agni. Es gibt im Ayurved vielerlei Empfehlungen, wie das Agni in Schwung gebracht, unterstützt und gefördert werden kann. Das Anzünden des Verdauungsfeuers wird als Deepan bezeichnet. Ein gutes, gleichmäßiges Agni verwertet effizient alle Nährstoffe und hält Körper und Geist wach, unbeschwert und lebendig. Ohne Energie (Agni) können diese Prozesse genauso wenig stattfinden, wie die Verdauung der Nahrung.

Das ist nicht alles zum Thema Verdauung. Um den Kreis zu schließen, kehren wir zurück zum Ursprung – zur Lehre über die fünf Elemente. Der Mensch ist, ebenso, wie alles Andere in der Natur, aus den fünf Elementen geschaffen – Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Die fünf Elemente im Menschen müssen regelmäßig versorgt werden. Das heißt, der Mensch braucht nicht nur Nährstoffe zum Leben, sondern auch die Eigenschaften der Elemente, um seine Natur (Prakruti) aufrecht zu erhalten. Auch die Wahrnehmungen der Sinne, des Geistes und der Seele werden aufgenommen, reifen und werden Teil unseres Wissens.



SECHS AYURVEDISCHE "VERDAUUNGSHELFER"

Der Ayurved bietet uns unzählige Möglichkeiten, den Vorgang der Verdauung zu unterstützen, d.h. uns dabei behilflich zu sein, die Nährstoffe aus der Nahrung optimal zu nutzen und sie unserem Körper zur Verfügung zu stellen.

ALOE VERA ELIXIER Lebenskraft: hergestellt aus gegorenem Aloe Vera Saft, der frisch mit Honig, Rohrzucker, Wasser und Kräutern angesetzt wird. Es unterstützt insbesondere die Verdauungsfunktion in der Leber und die Sekretion der Verdauungssäfte.

AGNI-DEEPAN Gewürz-Pastillen: eine leicht feurige Gewürzmischung u.a. mit Steinsalz, Ingwer, Kreuzkümmel und zwei Pfeffersorten. Die direkte Wirkung auf das Agni geht einher mit einem kräftigen und intensiven Geschmack.

INGWER-ELIXIER Lebensfeuer: Aus gegorenem Ingwersaft zubereitet unterstützt das Elixier auf sehr bekömmliche Weise schnell und unmittelbar das Agni im Magen. Die sich ausbreitende Wärme des Elixiers wirkt gegen Völlegefühl und Blähungen, die durch ein zu schwaches Agni entstehen.

TAMBUL: eine Körnermischung, die beruhigend und ausgleichend auf Magen und Mundhöhle wirkt. Nach dem Essen oder auch mal zwischendurch beruhigt sie den Magen und erfrischt den Mund.

AMLA-FRUCHTMUS oder **AMLA-PLUS** Tabletten: Das traditionelle Chyavanprash nach der Rezeptur von Chyavan als Fruchtmus oder Tablette ist mit der reichhaltigen Amlafrucht nicht nur eine geschätzte Quelle zur Unterstützung aller 5 Elemente, sondern verbessert mit seiner Gewürz- und Kräutermischung auch alle Agnis im ganzen Körper. Die Gewürze und Kräuter helfen Körper, Geist und Seele nicht nur die Nährstoffe, sondern auch die Eigenschaften der Elemente zu nutzen. Aus diesem Grund wird das Amla-Mus und Amla-Plus auch als Verjüngungsmittel (Rasayana) bezeichnet.

TRIPHALA Presslinge: eine klassische Mischung der 3 bekannten Früchte – Amalaki, Bibhitaki und Haritaki. Triphala unterstützt auf vielerlei Weise die Reinigungs- und Ausscheidungsfunktionen des Körpers. Sie gleichen alle 3 Doshas (Lebensenergien) aus.

Zu beziehen bei:

OM Vital Vertriebs GmbH,
Tel:+49-6221-7599481,
E-Mail: info@aashwamedh.de
Web: www.aashwamedh.de

**Pachan heisst je nach Kontext: „kochen, reifen, eine Entwicklung (im Verständnis), die Perfektion, Erfüllung erleben.*



Schutz für die Haut



Der Kerzenstrauch (Cassia alata) gilt als eines der besten pflanzlichen Fungizide. Er stammt ursprünglich aus Südamerika, wo er als Zier- und Heilpflanze kultiviert wird. Inzwischen ist er in den ganzen Tropen verbreitet.

Die Pflanze enthält Chrysophansäure, ein sogenanntes Fungizid. Wegen seiner Anti-Pilz-Eigenschaften wird es häufig in Seifen, Shampoos und Lotionen eingesetzt. Wissenschaftliche Untersuchungen haben die Wirkung als fungizid und bakterizid mehrfach bestätigt. Wie die Bezeichnung "Ring-Wurm-Pflanze" schon andeutet, ist sie ein gutes Antidot bei Hautproblemen, kann Bakterien und Pilze abtöten, wirkt lindernd bei Schmerzen und Entzündungen und ist auch stark abführend. Die Pflanze enthält außerdem Saponine, welche abführend wirken und Darmparasiten vertreiben.

Mit ihren großen Blättern und ihren schönen gelben Blüten hat die Pflanze ein sehr ansprechendes Äußeres. Wegen seiner Form wird Cassia Alata auch

als Kerzenstrauch bezeichnet. Der attraktive Strauch ist nach seinen Blütenbüscheln genannt, die ringförmig angeordnet sind und wie dicke gelbe Kerzen aussehen. Die Blätter falten sich nachts zusammen. Können Sie sich vorstellen, dass diese hübsche Garten-Schmuckpflanze auch ihre Haut schützen kann?

Cassia alata wächst "aggressiv" in Gebieten mit hohem Grundwasserspiegel und bevorzugt offenes Gelände und Sonnenlicht. Er bildet Dickicht und wird auch als Zierpflanze angebaut. Der einjährige Strauch wird bis zum 2,5 m hoch und ist hauptsächlich in tropischen und subtropischen Gebieten verbreitet. Er hat große zusammengesetzte Blätter mit auffälligen gelben Blüten und viele komprimierte, braune, einförmige Samen. Die Vermerhung erfolgt durch Samen und nicht durch Stecklinge. Die Samen sollen für mind. 24 Std. im Wasser eingeweicht werden. Die Keimung dauert dann 3-4 Tage. Die Pflanze bevorzugt feucht und gut durchlässige Erde. Die Auspflanzung kann über das ganze Jahr erfolgen.

Blütezeit ist von November bis April. Große schwarze Bienen sorgen wahrscheinlich für die Bestäubung. Die Blätter werden direkt vom Strauch geerntet, ohne die Zweige zu beschneiden. Ebenso bleiben die Knospen erhalten. Die erste Ernte erfolgt 5 Monate nach der Pflanzung, eine zweite etwa 6 Monate später. Diese Zykluspdroduktion kann etwa zwei bis drei Jahre dauern. Die Blätter werden je nach Bedarf geerntet und sind besonders kurz vor der Blüte wertvoll und ergiebig.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben die fungiziden und bakteriziden Eigenschaften bestätigt. Dr. S. Damodaran aus Tamil Nadu, der eine Forschung zur Heilung von Hautpilz-Infektionen mit Cassia Alata Blättern durchgeführt hat, schreibt: „Die vorhandenen Medikamente zur Behandlung von oberflächlichen Pilzinfektionen haben nur ein begrenztes therapeutisches Spektrum sowie auch verschiedene unerwünschte Nebenwirkungen. Außerdem sind sie teuer. Viele Medizinpflanzen können bei Pilzerkrankungen eingesetzt werden, Cassia Alata ist solch eine Pflanze und kann in der Behandlung von oberflächlichen Mykosen erfolgreich eingesetzt werden."

"Pityriasis versicolor" ist eine Pilzerkrankung, die durch den Pilz Malassezia hervorgerufen wird. Die vollständige Beseitigung der Pilzerkrankung ist schwierig, das optische Hautbild kann jedoch verbessert werden. Meistens ist die oberste Hautschicht infiziert und ist charakterisiert durch Flächen, die mehr oder weniger pigmentiert sind. Die Behandlung und Wiederherstellung eines gesunden Hautbildes dauert lang.

Dr. Damodaran beschreibt die erstaunliche medizinische Wirkung der Pflanze wie folgt: „Eine einmalige Anwendung von Cassia Alata in der infizierten Hautregion reicht aus, um „Pityriasis versicolor" für ca. neun Monate zu entfernen. Dadurch ist Cassia Alata in seiner therapeutischen Wirkung den herkömmlichen Medikamenten deutlich überlegen. Jedoch sei darauf hingewiesen, dass eine dauerhafte Heilung der Pityriasis versicolor ein sehr schwieriger und zeitaufwändiger Prozess ist." (mit frdl. Genehmigung „Curin-fungal-blogspot.com)

TRADITIONELLE ANWENDUNG

In Afrika werden die gekochten Blätter zur Behandlung von Bluthochdruck genutzt. In Südamerika werden damit neben Hautkrankheiten auch Magen-Darm-Probleme, Fieber, Asthma, Schlangenbisse und Geschlechtskrankheiten wie Syphilis und Gonorrhoe behandelt.

Diese wirksame Pflanze wird in dem indischen Medizinsystem Ayurveda, Siddha und Unani eingesetzt. Gemäß Ayurveda gleicht die Pflanze Kapha und Pitta aus. Sie wird in Medikamenten gegen Entzündungen, Hautflechte, Husten, Bronchitis und Asthma genutzt und ebenso bei anderen Hauterkrankungen, Würmern, Vergiftungen, Verstopfung, Hämorrhoiden, Haarausfall und sexueller Schwäche.

Zur Behandlung von Hautflechte werden die Blätter zu einer Paste zerdrückt und auf die betroffenen Stellen aufgebracht. Bei der Behandlung von Ekzemen wird der infizierte Bereich mit einem starken Dekokt der Blätter und Blüten gewaschen. In Fällen von Bronchitis, Asthma und Herpes wird ebenfalls eine Abkochung von Blättern und Blüten angewendet. Bei Schlangenbissen werden frische Blätter innerlich verabreicht. Für Skorpion-Stiche kann die Pflanze zu einer Paste verrührt und auf den Stich aufgebracht werden.

In Indien, China und auf den Philippinen gelten die Blätter als sehr effektiv bei Herpes angewendet und die Abkochung des Holzes wird als mildes Abführmittel genutzt. In Guinea werden die zerstoßenen, frischen Blätter bei Juckreiz sowie Kropf und Ringelflechte auf der Stirn oder der Haut aufgebracht. Es ist eine sehr effektive Natur-Medizin. Frauen trinken das gekochte Pflanzenwasser, um die Entbindung zu beschleunigen.

Klinische Studien sind in der Entwicklung, um die maximale Effektivität dieser Pflanzen zu erforschen.



Unerfüllter Kinderwunsch-Reinigungskur als Schlüssel zur Schwangerschaft

Störungen der Fruchtbarkeit in der Ayurveda-Medizin: Lebensstil, Konstitution und pancakarma-Ausleitung als Schlüssel

Stefan Ries

Immer mehr Paare bleiben in Deutschland ungewollt kinderlos. Die Ursachen hierfür liegen etwa zu gleichen Anteilen beim Mann und bei der Frau, sowie in ihrer Beziehung. Zudem verliert ein hoher Prozentsatz schwangerer Frauen ihr Kind in den ersten drei Monaten. Die Schulmedizin liefert oftmals keine Erklärung dafür (idiopathische Sterilität) oder stellt Ovarialzysten, Eileiterverklebungen, Endometriose, Hypothyreose, Hormonverschiebungen oder eine verminderte Spermienqualität oder -anzahl fest.

Hormonelle Therapien, die auch ein erhebliches gesundheitliches Risiko mit sich bringen können, aber auch invasive Fertilisationsverfahren kommen zur Anwendung in der Schulmedizin zur Anwendung. Sie werden von den betroffenen Paaren jedoch meist als naturfern erlebt. Insgesamt bedeutet der unerfüllte Kinderwunsch eine große psychische Belastung und oft auch eine Zerreißprobe für das Paar.

Ein eigenständiger Fachbereich der Ayurveda-Medizin, vaji- karana, befasst sich seit Jahrhunderten mit der Verbesserung der Fruchtbarkeit. Das Augenmerk liegt dabei auf der Kräftigung des Gesamtorganismus und der zeugungsrelevanten Gewebe. Faktoren wie Biorhythmus, Verhalten und Ernährung, Emotionen, aber auch Jahreszeiten, astrologische und karmische Aspekte werden dabei mit einbezogen.

DIE QUALITÄT DER KEIMZELLEN SPIEGELT SICH WIEDER IN DEM WAS WIR ESSEN UND WIE WIR VERDAUEN

In der Ayurveda-Medizin werden je sieben Haupt- und Sekundärgewebe unterschieden. Ein Gewebe entsteht dabei im Rahmen eines Raffinierungsprozesses unter Beteiligung der sogenannten Gewebeverdauungsfeuer (dhatv-agni) aus dem jeweils vorhergehenden. Ausgangspunkt dieser Verfeinerungsprozesse ist die aufgenommene Nahrung, Endpunkt das Fortpflanzungsgewebe (shukra). Somit hängt die Qualität der Keimzellen (Samen und Eizelle) von der Gesamtheit des menschlichen Stoffwechsels und dem Zustand aller Gewebe ab. Ernährung, Lebensführung und

emotionale Aspekte spielen dabei eine entscheidende Rolle, ebenso wie der Zustand des Stoffwechsels (agni).

ZU VIEL ODER ZU WENIG VERDAUUNGSFEUER?

Gut regulierte Verdauungsfeuer sorgen für eine hohe Qualität und Quantität der Körpergewebe. Ein Übermaß hat hingegen die Auszehrung (Abnahme), ein Mangel an Verdauungsfeuer die Qualitätsminderung (bei erhöhter Proliferation) zur Folge. Das gilt auch für das Fortpflanzungsgewebe als Gesamtheit aller zur Zeugung notwendigen Substanzen und Zellen: das maskuline shukraund das feminine artava. Außerdem spielen funktionierende Transportprozesse (srotas) für die Gewebsneubildung eine zentrale Rolle. Hemmstoffe („Schlacken"), insbesondere Stoffwechselzwischenprodukte (ama), können die Ver- und Entsorgungsfunktionen beeinträchtigen.

EIN FALL AUS DER PRAXIS

Jan (42) und Doris (38) sind seit der Schulzeit ein Liebespaar. Zwischen der Entscheidung zur Familiengründung und der tatsächlichen Schwangerschaft sind 10 Jahre vergangen – zwischen Hoffnung und Enttäuschung. Lange Jahre hatten sie, allerdings erfolglos, in einem Kinderwunschzentrum intrauterine Inseminationen durchführen lassen. Eine künstliche Befruchtung mithilfe von Hormonen kam für sie wegen evtl. gesundheitlicher Spätfolgen nicht in Betracht.

JAN: PITTA-ÜBERSCHUSS MIT STRESS UND KALORIEN

Jan, selbstständig, hat einen sportlichen Körperbau mit 175 cm und 75kg, warme Haut, ein warmes Körpergefühl und ausgeprägten Appetit, er ist eine typische pitta-Konstitution. Dieser entsprachen auch leichte Hautausschläge, Urtikaria, leichte Gastritis und eine arterielle Hypertonie. Als vata-Komponente kamen Schlafmangel (Schlaf von ca. 1:00–8:30 Uhr, danach nicht erholt), Tinnitus seit 13 Jahren (Hausbau) und seit der Kindheit Wirbelgleiten auf Höhe L5/S1 hinzu, als ama-Anteil ungeformter, schmieriger und manchmal stark riechender



Stuhl. Die Zunge zeigte Zeichen von pitta(insgesamt rot, rote leicht erhabener Punkte im vorderen Drittel), vata(Furche in der Magenzone) und ama(dicker weißer Belag, der sich nicht abkratzen lässt).

INFOKASTEN

1. Die beste Voraussetzung für eine erfolgreiche Schwangerschaft ist ein optimaler Gesundheitszustand beider Eltern auf körperlicher und mentaler Ebene, wozu eine gesunde Ernährung und Lebensführung wesentlich beitragen.

2. Eine umfassende Ayurveda Therapie kann alle an einer Zeugung und Schwangerschaft beteiligten Gewebe und Funktionen regenerieren.

3. Individuell angepasste Pflanzenmedizin, Ernährungsumstellung, Ausleitung und Yoga führen in einem Großteil der Fälle zum Erfolg.

Jans Frühstück bestand aus Weißmehlbrot mit Butter und Honig. Mittags bevorzugte er Getreideprodukte, Gemüse und Fleisch, abends Brot mit viel Wurst, Käse und Nuss-Nugat- Creme sowie am späteren Abend salzige Snacks und etwas Wein. Zwischen den Mahlzeiten gab es viel Süßes und Kaffee. Diese Ernährung begünstigt u. a. die Bildung und Anreicherung von Schlacken und Stoffwechselzwischenprodukten (ama) sowie das pitta-dosha. Auch die Qualität der Gewebe leidet darunter. Der Geruch des Stuhls wies auf Unverdautes (ama) im Darm hin. Im Spermiogramm lag die Spermienanzahl an der unteren Grenze, mit leichten Deformitäten und etwas reduzierter Beweglichkeit.

DORIS: KAPHA-KONSTITUTION, GEWICHTSZUNAHME, REDUZIERTER STOFFWECHSEL

Doris Konstitution entsprach mit 165 cm und 74 kg, einer Tendenz zu niedrigen Schilddrüsenwerten, kühler weicher Haut und schwachem Puls zu weiten Teilen dem kapha-Typ. Auch ihre Bürotätigkeit in der Verwaltung, eine sehr große, helle Zunge, regelmäßige, schleimige Menstruation und eine familiäre Anlage zu Diabetes mellitus Typ 2 fügten sich in dieses Muster ein. Zudem sprachen eine stressige Lebensgestaltung, täglicher reichlicher, breiiger Stuhlgang (Geruch) und die starke Menstruation für eine pitta-Beteiligung. Symptomatisch zeigte sich diese in chronischem Stress und krampfartigen Menstruationsschmerzen. Deutlich ausgeprägter traten kapha-Symptome auf, insbesondere eine stetige Gewichtszunahme, etwas klebriger Stuhl (auch ama-Tendenzen), eine große, helle, geschwollene, weißlich belegte Zunge mit Zahneindrücken sowie häufige schleimige Erkältungskrankheiten seit der Kindheit (im Vorjahr Lungenentzündung).

Doris K. aß sehr gerne und viel, was u.a. ihr kapha erhöhte. Die Ernährung war vom süßen und salzigen Geschmack geprägt, mit vielen Weißmehlprodukten, Fleisch, kalter Milch, Chips, Wurst, Hart- und Weichkäse. Nach dem Essen stellte sich oft Völlegefühl ein, was die Verdauung und damit den Stoffwechsel ungünstig beeinflusst und zur Schlackenbildung beiträgt.

Sie spürte ihren Eisprung, empfand jedoch nur eine geringe Libido. Schulmedizinisch waren keine Organveränderungen wie Ovarialzysten, Eileiterverklebungen, Endometriose oder Hypothyreose feststellbar.

REDUZIERTER GEWEBESTOFFWECHSEL ALS SCHLÜSSELFAKTOR

Nach schulmedizinischer Betrachtung galten beide bis auf Jans etwas erhöhten, aber medikamentös eingestellten Blutdruck als gesund. Die Ayurveda-Diagnostik reicht jedoch deutlich weiter. Sie fußt auf der achtfachen klinischen Untersuchung (astha- vidha-pariksha und einem intensiven Anamnesegespräch, in dem neben den Symptomen v.a. die Ernährung, das soziale Umfeld und die Lebensgewohnheiten im Mittelpunkt stehen. Eine Kinderwunschbehandlung im Ayurveda beinhaltet zudem alle wichtigen gynäkologischen Einflussfaktoren, wie hormonelle Balance, gut durchgängige Eileiter, gesunder Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und qualitativ hochwertige Eizellen. Die ayurvedische Behandlung des Mannes zielt auf die Potenz, Verbesserung der Qualität, Quantität und Beweglichkeit der Samen.

Die ayurvedische Diagnostik ergab



bei Doris einen konstitutionell reduzierten Stoffwechsel, verbunden mit einer Reihe von Belastungen v.a. aus dem Bereich der Ernährung und Lebensführung. Der verminderte Gewebestoffwechsel wirkte sich hierbei auch auf die Qualität der weiblichen Fortpflanzungsgewebe und -substanzen (artava) aus. Zudem waren Eizellen, Eileiter und Gebärmutterschleimhaut durch Stoffwechselend- und zwischenprodukte belastet, was man durch die ausführliche ayurvedische Diagnostik gut erkennen konnte. Dies konnte sowohl den Eisprung und den Transport der Eizelle durch die Eileiter als auch die Einnistung der Eizelle in die Gebärmutterschleimhaut stören. Verantwortlich dafür war v.a. ama.

Jan wies durch die starke berufliche Belastung (vata) und evtl. auch konstitutionell bedingt eine leicht reduzierte Qualität der Spermien auf und war ernährungsbedingt auch von ama belastet.

THERAPIESTRATEGIE IM AYURVEDA

Agni Dipana & Agni Pacana

Stoffwechselanregung

Shodhana Therapieverfahren zur inneren Reinigung

Rasayana Verbesserung der Gesamtqualität der Gewebe

Vaji-Karana Qualitätsverbesserung der Keimzellen (shukra)

ANREGUNG DES STOFFWECHSELS UND AUSLEITUNG (REINIGUNG) ALS SÄULEN DER THERAPIE

Im ayurvedischen Sinne sollten sich vor einer Schwangerschaft alle Gewebe der Eltern, insbesondere die Fortpflanzungsgewebe, in einem optimalen Nähr- und Funktionszustand befinden. Auch intakte Stoffwechsel- und Transportfunktionen und eine Entlastung von Schadstoffen zählen zu



den wichtigen Voraussetzungen.

Eine Ayurveda-Therapie beginnt meist mit der Anregung des Stoffwechsels (agni), v.a. um Stoffwechselzwischenprodukte (ama) in eine ausscheidbare Form zu überführen. Danach werden mithilfe von Ausleitungsverfahren die Transportkanäle des Körpers (srotas) aktiviert und überschüssige doshas und Schadstoffe aus dem Körper eliminiert. Nach dieser Vorbereitung sind die betroffenen Gewebe empfänglicher für regenerative Therapien. Ama wurde in diesem Fall als wichtiger pathogenetischer Faktor bei beiden Partnern identifiziert und muss durch eine Stoffwechselanregung aufgelöst werden, v.a. bei Doris. Somit würde sich auch das bei ihr vorherrschende kapha reduzieren. Die Eliminierung von ama aus dem Körper und die Gabe von Heilpflanzen regeneriert das Fortpflanzungsgewebe und öffnet die Transportkanäle (hier die Eileiter). Somit steht einer Einnistung der befruchteten Eizelle (Zygote) in die jetzt gesunde Gebärmutterwand nichts mehr im Weg. Danach werden die durch falsche Ernährung angesammelten Schadstoffe (ama), die eine Schwangerschaft hemmen und Spermien schädigen können, mittels Ausleitung aus dem Körper entfernt und dosha-Überschüsse (hier: pittabei Jan P. und kaphabei Doris K.) vermindert. Die Ausleitung bewirkt zudem eine Reinigung und Qualitätsverbesserung der Fortpflanzungsgewebe (shukraund artava) und wird folglich in den meisten klassischen Texten als Grundlage für eine gesunde Nachkommenschaft beschrieben. Abschließend folgen geeignete Pflanzenpräparate und eine entlastende, regenerierende Diät (vaji-karanaund rasayana).

Das Paar entschied sich nach einer ausführlichen Beratung für eine 14-tägige intensive Reinigungskur (pancakarma). Es war zu erwarten, dass sich dadurch nicht nur der Kinderwunsch erfüllen, sondern auch der Gesundheitszustand deutlich verbessern würde.

ERNÄHRUNGS- UND PFLANZENTHERAPIE ZUR KURVORBEREITUNG

Als Vorbereitung stellten beide Partner zunächst die Ernährung um. Dazu gehörten drei warme und leicht verdauliche Mahlzeiten am Tag, ohne Zwischenmahlzeiten, um vata zu beruhigen und agni zu entlasten. Sie verzichteten auf Milchprodukte, Rohkost, Fleisch und Käse, um kein ama entstehen zu lassen.

Ayurveda-Diagnose im Überblick			
Kategorie	Sanskrit	Jan P.	Doris K.
Konstitution	Prakrti	Pitta (Vata)	Kapha-Pitta
Ursachen	Hetu	Beruflicher Stress, Ernährung	Ernährung, Beruflicher Stress
Hauptsymptome	Dosha	Pitta-Vata	Kapha-Vata
Eigenschaften Der Hauptsymptome	Guna	Heiß, Trocken, Beweglich (Angespannt)	Schleimig, Fettig, Schwer, Beweglich (Angespannt)
Betroffene Gewebe	Dhatu	Rasa (–), Rakta (+), Shukra (–)	Rasa (+), Rakta (+), Artava (–)
Stoffwechsel	Agni	Reduziert (Manda)	Reduziert
Stoffwechsel-Zwischenprodukte	Ama	Systemisch Und Lokal Im Stuhl	Starke Ausprägung Im Stuhl

zu lassen. Aufgekochte Milch mit Gewürzen war hingegen erwünscht, da diese die Qualität der Keimzellen verbessert. Die Ernährungsumstellung begann drei Wochen vor der Kur und sollte bis zu deren Ende andauern. Zusätzlich erhielt Doris Ernährungsempfehlungen zur kapha-, ihr Partner zur pitta-Reduktion. Bis zum Start der Ausleitung nahm sie Pippali ein. Sie erhielt zudem diverse Gaben aus dem Bereich der Pflanzenmedizin, die das Ziel hatten die Funktion von Schilddrüse, Leber und Urogenitaltrakt zu stärken.

Jan P. erhielt vor der Kur Pflanzen zur Verbesserung der Mikrozirkulation, Leberreinigung, Stärkung der Verdauung, Haut und Fortpflanzungsgewebe.

KUR MIT ÖLMASSAGEN, REINIGUNGS- UND ATEMTHERAPIE

Die Kur selbst fand ambulant in meiner Praxis statt. Durch tägliche Sitzungen war ich in der Lage, die Anwendungen und therapeutischen Materialien immer genau auf das Tagesbedürfnis abzustimmen – ein typisches Vorgehen in der Ayurveda-Medizin. Von Bedeutung waren v. a. die täglichen Massagen mit individuell ausgewählten Ölen: Jan P. erhielt ein spezielles Ölfür seine vata-Beschwerden (z.B. Stressfolgen, Hypertonie), Doris K. erhielt ein anderes Öl, welches den Stoffwechsel aktiviert und Schleim löst.

Vor der Reinigung (virecana) wurden die Massagen an 2 Tagen durch eine Schwitztherapie im Dampfbad (svedana) ergänzt, um die Transportbahnen zu aktivieren.

Für beide Patienten standen täglich leichte Yoga-Übungen inkl. Atemtherapie (pranayama) und Meditation (v. a. die angeleitete Tiefenentspannung Yoga-nidra) auf dem Programm. Die Atemübungen für Jan P. umfassten die ausgleichende Wechselatmung mit Hilfe rhythmisch mit den Fingern geöffneter und verschlossener Nasenöffnungen (Anuloma-viloma), sowie die kühlende Sitali (durch die gerollte Zunge einatmen). Doris K. erlernte neben der Wechselatmung die stabilisierende Tiefen- atmung (Bhastrika) und energetisierende Hechelatmung mit forciertem nasalem Ausatmen (Kapala-bhati).

Um nach der Reinigung gezielt die Keimzellenproduktion und -qualität zu verbessern, sowie geschwächte Organsysteme zu verbessern erhielten die Beiden individuelle Kräuterrezepturen.

GESUNDES KIND NACH UNKOMPLIZIERTER SCHWANGERSCHAFT

Drei Monate nach der reibungslos verlaufenen Kur wurde Doris K. schwanger und brachte nach einer unkomplizierten Schwangerschaft ihr Kind zur Welt. Zudem haben beide gesundheitlich profitiert: Jans Blutdruck liegt ohne Medikamente im Normbereich, Doris K. verlor an Gewicht und fühlt sich deutlich vitaler als vor der Therapie.

LEBENSSTIL UND REINIGUNG ALS KERNPRINZIPIEN

Konstitutionelle Ursachen, ein ungesunder, stressgeprägter Lebensstil, psychischer Druck und Schadstoffe tragen wesentlich zu Fruchtbarkeitsstörungen bei. Eine entlastende Ernährung (u.a. biologisch erzeugt, warm, regelmäßig, frisch zubereitet, kein Fast-food, keine Mikrowelle) und leichte Yoga-Übungen unterstützen allgemein die Vorbereitung der Schwangerschaft und eine entspannte Geburt, ebenso wie der Verzicht auf Nikotin, Kaffee und Alkohol. Somit kann sich die Lebensenergie (prana) im ganzen Körper verteilen. Atemübungen und Meditation bieten eine sehr wirksame weitere Möglichkeit, die emotionalen und stressbezogenen Ursachen einer Fruchtbarkeitsstörung zu reduzieren.





für ausgesuchte
und traditionelle avurvedische Produkte

Traditionelle
MASSAGEÖLE UND GHEE

KAASH
Fußmassageschalen

Kräuter
ELIXIERE

Original
TAMBUL

Gewürz
PASTILLEN

Amla Fruchtmus
CHAYAVANPRASH

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Verwurzelt
in der
Tradition
Bereit für
die Zukunft

OM Vital Vertriebs GmbH,
+49 6221 7599481 info@ayurvedalive.de

WWW.AYURVEDALIVE.DE

Wissenschaftliche Anerkennung für die Wirksamkeit von Ayurveda

Erstmalig ist der ganzheitliche Ansatz von Ayurveda gewürdigt worden.

Die Wirksamkeit von Ayurveda bei Osteoarthritis wurde in einer einzigartigen, an der Charité in Berlin durchgeführten und von der indischen Regierung AYUSH und CCRAS (Central Council for Research in Ayurvedic Sciences) vollständig finanzierten, Studie nachgewiesen.

151 Knie-Osteoarthritis-Patienten im Alter von 40 bis 70 Jahren wurden nach den Kriterien des ACR (American College of Rheumatology) in eine multizentrische, randomisierte, kontrollierte, offene Studie eingeschlossen und in 2 Krankenhauskliniken und 2 privaten Ambulanzen in Deutschland behandelt. Die Patienten wurden in zwei Gruppen geteilt: Ayurveda 77, konventionelle Therapie 74. Es wurden jeweils 15 Behandlungen über 12 Wochen durchgeführt.

Die eine Gruppe erhielt eine ayurvedische Behandlung. Diese wurde individualisiert und folgte den Behandlungsprinzipien des Ayurveda. Die individuelle Behandlung umfasste spezifische manuelle Behandlungen und Massagen, ayurvedische Beratung zur Ernährung, zu den täglichen Gewohnheiten und zur allgemeinen und spezifischen ayurvedischen Lebensführung sowie Yoga-Übungen und tägliche selbst angewandte Kniemassage.

Die zweite Gruppe erhielt eine konventionelle Therapie. Diese beinhaltete Quadrizeps-Kräftigungsübungen, kniespezifische Physiotherapie einschließlich manueller Therapie, Ergotherapie, Ratschläge für individuelle Knieübungen, Ernährungsberatung (bei Übergewicht) und, falls erforderlich, Verabreichung von Langzeitschmerzmedikation.

ERGEBNISSE & FAZIT:

Die Ergebnisse zeigten, dass Ayurveda nach 12 Behandlungswochen signifikante und klinisch relevante Verbesserungen der krankheitsspezifischen Symptomreduktion im Vergleich zur konventionellen Behandlung mit den meisten Wirkungen von über 12 Monaten zeigte. Der individualisierte ayurvedische Ansatz



könnte zu einer integrativeren und persönlicheren OA-Versorgung beitragen.

An dem Erfolg der Studie haben neben der indischen Regierung viele Fachpersonen aus Indien und Deutschland über einen langen Zeitraum mit Herzblut mitgewirkt, ihre Zeit investiert und somit die Studie erst ermöglicht. Diese langen Bemühungen tragen nun Früchte: die Ergebnisse der Studie werden erstmalig in einem wissenschaftlichen Journal veröffentlicht und zwar von der Osteoarthritis Research Society International.

Der wissenschaftliche Nachweis für Ayurveda ist nun öffentlich zugänglich: die noch In-Press Version des Artikels ist unter folgendem Link aufrufbar:

http://www.oarsijournal.com/article/S1063-4584(18)30082-7/fulltext#sec2

अतुल्य ! भारत
Incredible ! India

YOGA GEHÖRT DER WELT ABER ES HAT EINE HEIMAT

Indien - Der Geburtsort von Yoga



International
21st June
Day of Yoga

www.incredibleindia.org

McCann/02/17

NABH
ACCREDITED

Maharishi Ayurveda®
Hospital

Ein perfekter Platz für Ayurveda
Therapien und Moderne Einrichtungen

Wir spezialisiert für :

**Panchakarma, Puls Diagnosen,
Yoga, Blutegel Therapie,
und Transcendale Meditation**







Maharishi Ayurveda Hospital

(Khosla Medical Institute & Research Society)
BP-Block, Shalimar Bagh (West), Delhi - 110 088
www.maharishiayurvedaindia.org

Toll free No. : 1800 - 300 - 24125
Tel. : +91 11 2747 9501, 2747 9502, 2747 9503
email:info@mahospital.in











The Village

Hier erleben Sie das authentische ländliche Leben
Unser "Mana" ist sehr nostalgisch
Sie werden sich bei uns wie zu Haus fühlen

Unsere Vision

Ein Dorf in Kerala zu schaffen, das idyllischen Frieden und Harmonie ausstrahlt, und die alte Dorfnostalgie und Behaglichkeit mit modernen Annehmlichkeiten verbindet.

Unsere Mission

Wir bieten herzlichen Service, damit sich unsere Gäste wie zu Hause fühlen und reines Glück in einer wahrhaft ruhigen Dorfatmosphäre erleben.

Veedu
Rs. 3700 + GST

Cottage
Rs. 4700 + GST

Kontakt

The Village

Mangattukara, Angamaly, Ernakulam - 683572
office@thevillagekerala.com
reservation@thevillagekerala.com

Ph:- 0484-245 6258
+918589097338
Restaurant Reservations: **8589097338**

€ 5.5

RNI NO. KERGER/2006/18439

LEARN BEFORE YOU TREAT

KOMBINATION DER BESTEN ALTBEWÄHRTEN HEIL-THERAPIEN
MIT MODERNEN GESUNDHEITSMETHODEN

MEDIBIZ AYUR HOME

Vorbeugung & Behandlung mit der Natur

Das erste indische medizinische Tourismus Center

BEHANDLUNGS-ANGEBOTE

Ayurveda & Yoga
Panchakarma
Ayurveda Körper Pflege
Yoga und Meditation

EINRICHTUNG

30 sehr gut ausgestattete A/C Zimmer
Vegetarische Küche
Schwimmbad
Kleines Theater
Kabel-TV und WLAN
Standard und De-Luxe Ausführung

Initiated by

MEDIBIZTV
FIRST GLOBAL HEALTHCARE TV CHANNEL
www.medibiztv.com

VERJÜNGUNG mit AYURVEDA

KONTAKT für weitere Informationen
PH: +91 9539000545 / E-mail: info@medibizayurhome.com
Web: www.medibizayurhome.com
North Cliff End, Thiruvambadi Beach
Varkala- 695141, Kerala India

in Association with

WMC
www.worldmedicalcouncil.com