Ausgabe 12/Heft 1 März/Mai 2016 ₹50 | € 4,80

# Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens



AGNI
**- das ultimative Werkzeug für die Gesundheit**

Koronare Herzerkrankungen
**– Überleben mit Ayurveda**

Grüner
**Tee für ein gesundes Herz**

Bleiben Sie
**gesund mit Virgin Coconut Oil (VCO)**

"Herzschläge"
**für Terminalia Arjuna**

ayurvedamagazine.org

FM media KOCHI
AN FM MEDIA PUBLICATION

ITB speziell
ITB BERLIN

# Kerala - die Wiege von Ayurveda

## Kerala - das Land von Ayurveda

Für die meisten Reisenden ist Kerala synonym mit Ayurveda. Als Gesundheitsreise-Ziel expandiert, bieten die meisten guten Hotels und Resorts in Kerala eine Ayurveda Einrichtung. Die meisten von ihnen folgen dem strikten Verhaltens-Kodey und den strengen Regeln der Ayurveda-Tradition.

Keralas ausgeglichenes Klima, das natürliche Grün der Wälder mit einer reichen Fülle an Medizinkräutern und Pflanzen und der kühlen Saison, all das zusammen sorgt für ihre Gesundung und Wohlbefinden.



**"Kerala ist eine seltene Ausnahme unter den Entwicklungs-Nationen, ein Platz, der wirklich Hoffnung für die Dritte Welt bietet. Obwohl es das Land der Kokosnüsse ist, steht Kerala statistisch gesehen für den Mount Everest unter den sozialen Entwicklungsländer" (Bill Mckibben, National Geographic Traveller, Okt. 1999)**







# Ayurveda - Gesundheitspflege

Ayurvedische Behandlungen haben ein bestimmtes Ziel: die gestörten Doshas zu harmonisieren. Disfunktionen im Körper zu normalisieren und hiermit eine ausgeglichene Gesundheit zu erreichen.

Um Gesundheit zu erreichen empfiehlt Ayurveda vier Verfahren :

- Innere Medizin und Behandlungen (Kräuter-Medizin, Ghee, Oile, Einläufe, Erbrechen usw. – wobei das Erbrechen nur in ganz wenigen Fällen angeraten ist)
- Äußere Anwendungen (verschiedene Massagen, Ölbehandlungen, Schwitzanwendungen, Kräuterpasten usw.)
- Ernährungs-Anpassunge (je nach Typ)
- Korrekturen des Lebensstily (Tages- und Saisonale Abläufe, Yoga, Meditation usw.)

# Ziel des Lebens

**"Als Ziel des Lebens" hat sich Kerala als große Tourismus-Marke in Indien entwickelt. Mit einem Meer von schillerndem Grün bedeckt, durchzogen von zahlreichen Flüssen , bietet dieser kleine Landstreifen an der südwestlichen Küste Indiens eine einzigartige Mischung aus lebhaften Attraktionen, atemberaubender, natürlicher Schönheit, faszinierende Geschichte, reiche Kultur, interessanten Bräuchen, unterschiedlicher Architektur und AYURVEDA – die alte Wissenschaft des Lebens. Der magische Zauber dieses Landes liegt in der Tatsache, das eigentlich der gesamte Staat ein beliebtes Reiseziel ist.**





kerala
God's Own Country

**Department of Tourism**
Government of Kerala, Park View,
Thiruvananthapuram, Kerala, India - 695 033
Ph: +91 471 2321132, Fax: +91 471 2322279
Tourist Information toll free No: 1- 800- 425- 4747
Email: info@keralatourism.org, deptour@keralatourism.org
Web: www.keralatourism.org

# INHALT

März/Mai 2016


06 AGNI - das ultimative Werkzeug- für die Gesundheit

11 Koronare Herzerkrankungen – Überlebenmit Ayurveda

16 Grüner Tee füreingesundes Herz

20 Bleiben Sie gesund mit Virgin Coconut Oil (VCO)

26 Hautpflege im Winter

30 "Herzschläge" für Terminalia Arjuna

32 Ayurveda Betrachtungs weisebei Bluthoch druck

36 NEEM – eineayurvedische Waffe gegen Krebs

40 Kommen Siezum 2. European World Ayurveda Congress?!

42 Medzin Park Rhein Ruhr Women Health Zentrum

46 Kräuter und Pflanzenfür das HERZ



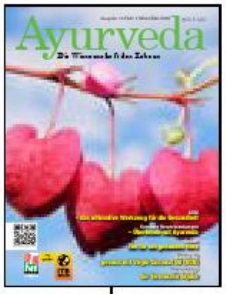











Follow us on :

facebook.com/ayurvedamagazine

twitter.com/MagazinAyurveda

Ayurveda
Die Wissenschaft des Lebens

KERG ER/2006/18439

**Herausgeber und Chefredakteur Hauptschriftleiter**
Benny Thomas

**Consulting Editor**
Rosemarie Kelle. Germany
Mail : tr.kelle@t-online.de
rosi.kelle@rediffmail.com

**Koordinierungs-Redakteur**
Ninu Susan Abraham

**Formgebung und Entwurf**
me@jithinjacob.com

**Experten-Team**
Mrs. S. Jalaja IAS (Retd)
Dr. Madan Thangavelu( Cambridge University )
Dr. G.S. Lavekar (Former Director General, CCRAS)
Prof. (Dr) K.Muraleedharan Pillai
Dr. P. K.Mohanlal (former Director,
Ayurvedic Medical Education, Kerala)
Prof. (Dr.) K.G. Paulose (Former Vice-Chancellor,
Kerala Kalamandalam Deemed University,
Cheruthuruthy, Thrissur
Dr. M.E. Sarma (Professor, Ayurveda College, Kottakkal)
Dr. Antonio Morandi (Ayurvedic Point-Milan, Italy)

**Legal Advisor**
Adv. Biju Hariharan

**BUSINESS ASSOCIATES Overseas**

| | |
|---|---|
| USA | : CHICAGO: Vincent Joseph<br>Mob: 847 299 9954 |
| USA | : HOUSTION: Shaju Joseph<br>Mob: 847 899 2232 |
| USA | : NEW YORK Vincent Sebastian<br>Mob: 917 992 9629 |
| USA | : CALIFORNIA: Wilson Nechikat,<br>Ph: 408 903 8997 |
| Canada | : Jose Sebastian, Ph: 416 - 509 – 6265 |
| UK | : Philip Abraham, Ph: 020 85021281 |
| Switzerland | : Dr. George Sebastian, Ph: 527204780 |
| Ireland | : Thomas Mathew<br>Mob: 00353 87 123 6584 |
| UAE | : M/s Malik News Agency LLC<br>Ph: 04 2659165 |
| Singapore | : Mahesh A, Ph: +65 906 22828 |
| Germany | : Thomas Vallomtharayil<br>Ph: 02305 4455 100 |
| Austria | : Monichan Kalapurackal<br>Ph: 0043 6991 9249829 |
| Korea | : Dr. A. Thomas, Ph: 0082 10 5822 5820 |
| Australia | : S. Mathew, Ph: 61247026086 |

**BUSINESS ASSOCIATES India**

| | |
|---|---|
| New delhi | : Virendra Jagtab, Mob: +91 9654593521 |
| Mumbai | : Mohan Iyer, Mob: +91 22 6450 5111 |
| Ahmedabad | : Madanan MA, Mob: +91 98980 02522 |
| Hyderabad | : Vinod Menon, Mob: +91 08143617672 |
| Trivandrum | : Balagopalan, Mob:+91 9544181188 |
| Chennai | : C N Ramachandran, Mob: +91 9841726257 |
| Puducherry | : K. Ramasubramanian, +919894977161 |
| Goa | : Olavo Edviges Lobo - 9822589237 |

# Gesundes Herz durch Ayurveda

Ein weiterer Welt-Herz-Tag ist am 29.September vorübergangen, ohne nennenswerte tatsächliche Fortschritte. Es ist traurig, zu beobachten dass weiterhin viele Menschen der Herzkrankheit erliegen und die Zahl sich nicht verringert hat. In Anbetracht dieser traurigen Lage versucht Ayurveda an vorderster Front eine bessere Entwicklung durch gute Lebensweise und Ernährung zu fördern, damit diese Krankheit reduziert werden kann. Ein alarmierender Trend heute ist die steigende Zahl von Jugendlichen, die an einer Herzkrankheit leiden. Studien zitieren auch, dass sich die Herzkrankheit in den letzten drei Jahrzehnten vervierfacht hat.

Der Grund dafür liegt in der ungesunden Lebensweise, schlechten Ernährungsgewohnheiten und im Gebrauch von Alkohol und Tabak. Ayurveda empfiehlt eine gesunde Ernährung und einen guten Lebensstil zur Bekämpfung dieser Krankheit. Ayurveda empfiehlt auch Yoga, welches viele dieser Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, verhindern hilft. Ebenso Übergewicht, was wiederum Herzprobleme verursacht. So könnten diese Krankheiten wirksam gemanagt werden, ein gesundes Herz zu erhalten. Ayurveda besagt, dass Yoga beruhigt auch den Geist, was dabei hilft, unsere Essgewohnheiten und somit die Verringerung der Fettleibigkeit kontrollieren. Nach Ayurveda heißt es auch, dass ein diszipliniertes Leben und eine bessere Fähigkeit, Stress zu verarbeiten, wesentlich zu einem gesunden Herzen beitragen.

Unter Berücksichtigung dieser genannten Faktoren hat sich unser Team für dieses Magazin der Herzpflege angenommen. Wir denken, dass es sehr wichtig ist, unsere Leser detailliert zu informieren über ein gesundes Herz, verschiedene Fallberichte sowie Prävention, Behandlung und Heilung.

Kerala ist die Heimat von Ayurveda und so sollte es das erste Ziel ayurvedische Behandlungen sein. Dieser üppige grüne Landstreifen mit seinem hervorragenden Klima und glitzernden Gewässer wird Sie faszinieren und nicht enttäuschen. Die Weltklasse-Einrichtungen und das Ambiente vieler unserer Ayurveda-Zentren wird Sie begeistern. Ayurveda bietet Heilung und Verjüngung sowie beste curative Behandlungen. Das Klima, die Umgebung und die Heilkräfte der Natur dieses Landes arbeiten zusammen für einen ganzheitlichen Heilungsprozess. Der Ayurvedische Ansatz ist die Einheit mit der Natur.

Dieses Heft wird dazu beitragen – GESUNDES HERZ mit AYURVEDA

- Editor

**Geschaeftsfuehrung**
FM Media Technologies PVT Ltd,
Penta Square, Opp.Kavitha MG
Road, Cochin -682016, Kerala, India.
Tel/Fax: +91 484 4034055
Email: ayurvedamagazine@gmail.com
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.



# AGNI:
## das ultimative Werkzeug für die Gesundheit

Es ist bekannt, dass eine gute Qualität der Nahrung, die wesentliche Voraussetzung für die Erhaltung der Gesundheit ist. Kein Zweifel, das stimmt, aber auch die Fähigkeit des Menschen, die Nahrung angemessen zu verstoffwechseln, ist ebenso entscheidend. Diese Fähigkeit der Verdauungskraft wird im Ayurveda Agni genannt. Agni ist ein Sanskrit Wort, das Feuer bedeutet. Solange der Agni ordnungsgemäß funktioniert, alles andere ist zweitrangig. Über die Funktion dieser lebenswichtigen und einzigartigen Fähigkeit des Körpers erfahren wir hier mehr.

Die Nahrung in und für unseren Körper durchläuft eine Reihe von Veränderungsprozessen. Dies ist ein wesentlicher Mechanismus des Überlebens eines lebenden Systems. Unser Körper braucht viel Energie für die täglichen Anforderungen, er braucht regelmäßige Ernährung. Neue Gewebe ersetzen die alten, und darum brauchen wir Nahrung als Mittel zum Leben. Aber, was ist ein Lebensmittel? Nahrung ist eine Substanz, die vom Körper-Systeme genutzt werden, um ihre Grundgewebe herzustellen, und somit das Überleben sicherzustellen. (Natürlich sschließt diese Definition die soziokulturellen Aspekte der Lebensmittel mit ein). Diese Substanzen müssen natürlich auch akzeptal und somit verwertbar für das bilogische Körpersystem sein. Be-

**Die Kapazität des Agni (Verdauungsfeuer) unsere Nahrung zu verarbeiten ist geradezu perfekt. Es bricht die komplexen Strukturen der Nahrung in einfachere Formen und macht daraus einen Pool von Basiselementen. Damit wird die Reorganisation der Grundelemente erleichtert umd daraus wieder Körpergewebe zu bilden. Hier wird sichergestellt, das jede Phase dieser komplexen Transformation ordnungsgemäss ausgeführt wird.**

Vaidya. M.Prasad, MD(Ay.), Principal,
Ashtamgam Ayurveda Vidyapeedham, Vavanoor,
Koottanad, Palakkad district.
email: sunethriayurveda@gmail.com

trachten wir das Beispiel von Giften. Sie können inhaltlich Proteine sein. Wenn diese Proteine für den Körper nicht akzeptabel sind, könnten sie das ganze System töten. Dies liegt daran, dass das Agni kann kein Gift verarbeiten kann

Damit wird die Reorganisation der Grundelemente erleichtert umd daraus wieder Körpergewebe zu bilden. Hier wird sichergestellt, das jede Phase dieser komplexen Transformation ordnungsgemäss ausgeführt wird.

Agni versucht die toxischen Elemente der Nahrung zu vernichten und stellt damit sicher, dass die nicht in das Körpersystem gelangen. Alles, was von Agni nicht akzeptiert wird, wird vom System vernichtet. In Kürze : Damit wird die Reorganisation der Grundelemente erleichtert umd daraus wieder Körpergewebe zu bilden.

Hier wird sichergestellt, das jede Phase dieser komplexen Transformation ordnungsgemäss ausgeführt wird.

Damit ist Agni eine der wichtigsten Funktionen des Körpers.

Im Ayurveda gilt die oberste Priorität und Augenmerk der einwandfreien Funktion des Agni bei der Heilung als auch in der Gesundheit. Chikitsa (Heilung) im Ayurveda bedeutet eigentlich nicht anderes als die Kraft des Agnichikitsa (Wartung von Agni). Das ultimative Ziel jeder chikitsa (Heilung) ist damit die Erhaltung und Wiederherstellung von Agni. Interessant ist, dass alle sieben Arten von Samanachikitsa (Behandlung durch Befriedung der Doshas) im Ayurveda auf der Manipulation von Agni basieren.

# Ayurveda Gesundheitspflege in Deutschland



**Er behandelt lediglich fünf Patienten monatlich, um ihnen die größtmögliche Ayurveda Pflege angedeihen zu lassen**





In Indien ist Kerala als Heimat des Ayurveda bekannt. Aber heute können wir Ayurveda nicht mehr nur auf dieses kleine Kerala in Südindien beschränken.

Weltweit ist jetzt auch Deutschland für viele als ein zu Hause für Ayurveda bekannt. Dafür hat Dr. Jeevan von der Ayurveda-Akademie in Deutschland gesorgt Damit hat Ayurveda sozusagen eine zweite Heimat in Deutschland gefunden. Das war nicht immer einfach. Viel Arbeit und Unterstützung steckt dahinter, um unablässig diesen Weg zu verfolgen. Trotz der hohen Anzahl an Akademien, Forschungsprogrammen und private Kliniken in Deutschland sieht man, dass viele Institutionen und Einzelpersonen in Deutschland Yoga-Therapie zusammen mit Ayurveda praktizieren. Yoga ist hier oft erstattungsfähig, wenn es durch qualifizierte Yoga-Lehrer ausegeübt wird die beim BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V) registriert sind.

Es ist davon auszugehen, dass dies zukünftig auch für Ayurveda gilt, wenn die Behandlungen durch einen registrierten Mediziner erfolgt. Und dann wird Ayurveda in Deutschland sein erstes Zuhause haben.









## Über "Ayurveda Care"

Dies ist eine private Akademie und Behandlungszentraum, und im Jahr 2016 bereits seit zwanzig Jahren in Deutschland ansässig. Geführt wird es von Dr. Jeevan, einem erfahrenen Ayurveda-Arzt.

Dieses Zentrum hat etliche Schüler, die hier Grund- und Aufbaukurs in der Ayurveda-Medizin erlernt haben und sie in einigen Teilen von Deutschland in einem traditionellen Kerala-Stil ausführen. Das heißt, sie wenden Ama Pachana mit Abkochungen, Purva und Panchakarma mit traditionellen Ölen und Rasayana mit pflanzlichen Ghees und Elixieren bei ihren Behandlungen an. Ayurveda wird hier unter Berücksichtigung der Ernährungsrichtlinien, des Klimas in Deutschland, der Verfügbarkeit von lokalen organischen Lebensmitteln praktiziert und beachtet ebenso individuell geeignete Yoga asanas und Yoga Dhyana. Dr. Jeevan ist der motivierende Motor hinter dieser seit 20 Jahre bestehenden Akademie

Neben dieser Akademie betreibt Dr Jeevan auch ein Ayurveda Panchakarma Center in Deutschland.

Die verschiedene Behandlungen beinhalten u.a. Behandlungen von bei Multipler Sklerose, Polyarthritis, Burn Out, Unfruchtbarkeit etc. Dr. Jeevan besitzt auch ein Netzwerk von kleinere Kliniken in Berlin, München, Frankfurt und Ingolstadt. Der Hauptsitz befindet sich in Pelham, Bad Endorf, ca. eine Autostunde von München entfernt, als Destination von Ayurveda in Deutschland.

Was ist das Besondere an Ayurveda Care in Pelham es ist nur nur einfach eine Ayurveda Klinik oder Hospital, es ist ein wirkliches "Heim" wo Ayurveda Pflege/Care praktiziert wird. Darum nennt Dr. Jeevan es "Home Care Ayurveda"

Er behandelt lediglich fünf Patienten monatlich, um ihnen die größtmögliche Ayurveda Pflege angedeihen zu lassen. Yoga am vormittag und Dhyana am Abend wird hier regelmäßig durchgeführt. Die Verpflegung basiert auf den Ayurveda-Prinzipien und aus lokalem organischen Anbau.

Panchakarma Behandlungen, Besprechungen zur täglichen Selbstsorge sind Teil dieser Spezial-Haus/Heim-Pflege. Eigentlich kann man die Ayurveda



Artikel von
Bianca Seemen.
info@laurakauther.de

Prinzipien verstehen, wenn man mit dieser "indischen Familie" lebt. Patienten, die hier behandelt werden erhalten nicht nur eine gute Panchakarma, sondern auch die Erfahrung eines gesunden Lebensstils. Hier kann eine diagnostizierte KRankheit sehr gut behandelt werden durch einen praktizierten Lebensstil, da er mit der Natur verbunden ist. Hier in unserem Lebensstil liegt nämlich oft die grundlegende Ursache für eine Krankheit

Es ist wohl klar, das seine Krankheit nicht ausschließlich geheilt werden kann durch die Anwendung von Panchakarma oder den Einnahme von einigen pflanzlichen Kapseln oder Tabletten. Dieses Center ist fokussiert auf ein Leben im Rhytmus mit der Natur sowie deren Respektierung. Die Verbindung zun den traumhaften Alpen und den Pelhamer See in der Chiemsee-Region lässt den Großstadtdschungel von München und Frankfurt für eine Weile vergessen und nährt nicht nur den Körper sondern auch den Geist.

**Das zweite Element Luft :** Die Chiemsee-Region in Bayern ist bekannt für leichte reine Luft und damit auch sehr gut für Patienten mir Asthma. Gerade wenn man aus Berlin oder Frankfurt kommt, wird man es spüren.

**Das Element Feuer:** Kein Wireless LAN – das macht die Atmosphare Elektro-Smog-frei. Das Center ist nach Osten und zu den Alpen gerichtet. Man kann die Färbungen des Himmels bei Sonnenauf- und Untergang beobachten. Der Pelhamer See ist als heilendes Wasser bekannt und gerade 5km von einer Heil-Wasser-Therme entfernt wo die Menschen auch Schwimmen können.

**Element Erde :** keine Umweltverschmutzung, plastikfreier Boden. Die meisten der organischen Anbauflächen der verschiedenen Firmen haben ihren Sitz in der Chiemgau Region. Das Gemüse wird local angebaut und ist nicht importiert.

Milchprodukte kommen von Bauernhöfen in der Nachbarschaft. Mineralwasser wird in Glasflaschen angeboten und kommt aus der 5 km entfernten Quelle. Auch die Öle und das Ghee wird aus local verfügbaren Medizinpflanzen hergestellt. So wird das Fünf-Elemente Konzept soweit wie möglich in diesem Home Care Ayurveda-Center verfolgt.

Diese Vorteile werden von vielen Deutschen zur Prävention als auch zur Krankheitsbehandlung genutzt, sowie auch zum Verständnis des Indischen Way of Life.

Dr. Jeevan ist ein Ayurvedaarzt mit über 26 Jahren Erfahrung in beiden Feldern, lehren und beraten. Er hat seinen Ayurveda-Abschluß am Caoimbatore Ayurveda College gemacht. Er ist ein Experte in der Ayurveda Konsultation, um die Dosha Disharmonie in einer Person herauszuginden. Mit Hilfe der Ayurveda-Prinzipien versteht der den Krankheitsprozess in einer Person und dies zeigt ihm die besten Möglichkeiten für eine sehr gute Behandlungsdurchführung (Ernährung und Life-Style-Management) mit den tradierten indischen Heilmethoden.

Zusätzlich kann man sogar einen Tag mit Dr. Jeevan verbringen, um die Ayurveda-Küche, individuelle Yoga-PRaktiken als auch eine Konsultation zu verstehen. Wenn Sie etwas für die Entgiftung und Reinigung von Körper und Geist tun wollen, es sind passende Panchakarma Anwendungspakete nach der Konsultation verfügbar.

Wenn Ihnen also der lange Flug nach Kerala nicht mehr zusagt oder sich nicht mehr jung genug dafür fühlen.

Ein kleines Stück Kerala liegt hier in Pelham.

Weitere Informationen : www.Ayurveda-care.de oder Tel. +49 8053 3990485



# Koronare Herzerkrankungen – Überleben mit Ayurveda

Dr. Sainalabdeen
BAMS, PGDGC (Guidance & Counselling)
Mail: drsainua@gmail.com

Die Koronare Arterien Herzerkrankung ist ebenfalls eine Herzkrankheit und eine der meist tödlich verlaufenden Herzkrankheiten weltweit. In diesem Jahr wird der Gesundheit des Herzens besonders viel Bedeutung beigemessen. Das Thema des diesjährigen Welt Herz Tages gilt dem Augenmerk einer "gesunden" Herzumgebung, um Herzkrankheiten zu verhindern. Dies unterstreicht auch, dass die Umgebung in der wir arbeiten und leben nicht auch noch das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung (CVD) erhöhen sollte. Die World Heart Federation hat darauf hingewiesen, dass Herzerkrankungen und Schlaganfälle die häufigste Todesursache weltweit sind, und trifft damit 17,1 Millionen Menschen jedes Jahr - das ist mehr als bei Krankheiten wie Krebs, HIV und AIDS und Malaria zusammen.

Ayurveda betrachtet Herz als nach unten gerichtete Lotuspflanze, die sich zusammenzieht (kontrahiert) und wieder entspannt. Die Koronararterien, die die Hauptursache für Herzerkrankungen sind, liegen direkt im Herzen. Nach Ayurveda ist das Herz das Zentrum des Lebens und damit das lebenswichtigste Körperorgan. Hier liegen die drei wichtigen Vitalpunkte (sadya Prana Hara Marma) und der Ursprung der Aorta, Koronararterien und Lungengefäße (Mula von rasavaha und pranavaha srotas,), die einen plötzlichen Herztod verursachen können, denn jede Verletzung einschließlich Verletzungen durch Bruch von Plaque im Herz kann zu schweren Komplikation auch mit Todesfolge führen.


Thazhthama


Orila

HERZ FAKTEN

Das Herz wird auch als körpereigener Motor betrachtet, verantwortlich für das Pumpen von lebenserhaltendem Blut über eine 60.000-Meilen-lange (97.000 Kilometer langen) Strecke. Das Herz schlägt unaufhörlich 100.000 Mal am Tag, 40 Millionen Mal pro Jahr mit einer Taktung von bis zu drei Milliarden Herzschläge bei durchschnittlicher Lebensdauer. Es versorgt den Körper mit frischem Sauerstoff und Nährstoffen und räumt gleichzeitig schädliche Abfallstoffe weg. Es hat ungefähr die Größe einer geballten Faust im Brustraum. Normalerweise Verträge das Herz und entspannt sich zwischen 70 und 80 mal pro Minute. Jeder Herzschlag füllt die vier Kammern im Inneren mit frischen Blut.

Eine schwere koronare Arterienerkrankung ist der Myokardinfarkt (MI), der durch die Arteriosklerose verursacht wird. Im Ayurveda, gibt es fünf Arten von Herzkrankheiten, die den Doshas zugeordnet werden, sind von fünf Arten gemäß der behaftet Dosha (Humor). Der Grund für das Auftreten von Herzerkrankungen ist häufig auf ungesunde Ernährungsge-wohnheiten und den Lebensstil zurückzuführen. Fettige Lebensmittel, frittierten Lebensmitteln, Junk-Food, Salze und salzigen Speisen, Stress, Anspannung, sitzende Tätigkeiten, übermäßiger Schlaf und ungesunden modernen Lebensstil tragen dazu bei. Die heutige hektische und stressige Lebensweise ist der Hauptgrund dafür, der die Menschen erkranken lässt.

**Symptome**

Symptome einer Herzkrankheit umfassen beispielsweise quälende Schmerzen, Zittern, Bewusstlosigkeit, Schwitzen, Schwindel, Schweregefühl im Herzen und in der Herzgegend, Übelkeit usw. Die modernen Anzeichen von Herzinfarkt können in der Brust (Angina pectoris), Beschwerden in anderen Bereichen des Oberkörpers, Atemnot, kalter Schweiß, Übelkeit und Benommenheit sowie Unbehagen identifiziert werden.

Koronare Herzkrankheit wurde als die größte einzelne Todesursache bei Männern und Frauen identifiziert, diese belaufen sich auf etwa 500.000 Todesfälle pro Jahr. Es wurde auch beobachtet, dass die Hälfte der Personen innerhalb einer Stunde nach dem Einsetzen der Symptome sterben. Die Risikofaktoren für diese Erkrankung können so identifiziert, als beide veränderbar und unveränderlich sein. Dazu gehört Alter, Geschlecht und Vererbung; während sowie die veränderlichen Risikofaktoren wie - Bewegungsmangel, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel im Blut, Rauchen und Diabetes mellitus. Diabetes, Bluthochdruck, Hyper cholestremia sind der Hauptgrund für M I in Ayurveda. Diabetes mellitus wurde als eine




natura
AYUSH HOSPITAL

## Ein neuer Ansatz für Ganzheitliche Gesundheit.

### Spezial-Behandlungen, wie

- Ayurveda, für alle generellen Erkrankungen (Kaya Chikitsa) Ayurvedische Chirurgie (ShalyaTanthra) Kinderheilkunde (KaumaraBhruthya), Praasoothi&Streeroga, Gynäkologie, Geburtskunde, Unfruchtbarkeit, Panachkarma (Entgiftung und Reinigung) Ozon-Therapie, Chelat-Therapie, Ernährungsmedizin, Yoga, Unani, Siddha und Homöopathie.
- Klimatisierte und nicht-Klimatisierte Räume, Wi-Fi , Wäscheservice, Bio-Organic-Shop, Yoga-Halle, Bücherei uws.
- Ein Team von gut qualifizierten und sehr erfahrenen Ärzten
- Professionelles, erfahrenes Therapeuten-Team und Fachpersonal
- Biologisch angebaute Lebensmittel und Verpflegung und vegetarische Ernährung
- Die Forschungs- und Entwicklungsabteilung ist hervorragend ausgestattet für alle Ayurveda-Bereiche einschl. pharmazeutischer, klinischer und Basisforschung. Die ständige Überwachung der Qualitätskontrolle und die Qualitätsprüfung sorgt für hohe Produktqualität und Produktsicherheit.

AYURVEDA YOGA & NATUROPATHY UNANI SIDDHA HOMEOPATHY
ayush

## NATURA AYUSH HOSPITAL

a fresh approach to holistic care

(A Health care unit of Natura BioScience Ayurvedics Pvt. Ltd. )
32/2505, P.J. Antony Road, Palarivattom, Cochin, Kerala, India – 682 025
www.naturaayushhospitals.com | care@naturaayushhospitals.com
Phone : 0484 - 4040750



Hauptursache für Herzerkrankungen identifiziert. Zu den Ursachen für Diabetes mellitus gehört z.B. - Inaktivität, mangelnde Bewegung, übermäßiger Schlaf, übermäßige Verwendung von Joghurt, tierischen Produkten, den Verbrauch von unreifen Körner, Produkte von Zucker und Süßigkeiten und allen Kapha fördernde Faktoren.

Ayurveda bedeutet Wissenschaft des Lebens und besteht aus zwei Teilen, die Swastha VRITHAM und bedeutet Vorbeugung und ATHURAVRITHAM bedeutet Behandlung. Ayurveda folgt dem Prinzip. Vorbeugen ist besser als heilen ". Ayurveda definiert auch eine tägliche Routine oder DIN charya als bedeutend für einen gesunden Lebensstil. Der ayurvedische Tagesablauf - Aufwachen in den frühen Morgenstunden ( mindestens 45 Minuten vor Sonnenaufgang), Toilettengang. Zähne und Zunge reinigen. Öl ziehen. Stärkt die Gesichtsmuskeln, sorgt für eine angenehme Stimme, beugt Falten vor und unterstützt den Geschmackssinn.

Dazu gehört auch eine regelmäßige Massage mit Öl und medizinischem Pulver für Kopf, Ohr und die Füsse. Für übergewichtige Menschen ist Öl kontraindiziert, hier kommt besser medizinisches Pulver zum Einsatz. Heute folgen sehr viele Menschen einer falschen Ernährungsweise. Ayurveda rät hier zu guten Regeln, um gesund zu bleiben. Laut Ayurveda betrachtet man den Magen als vier Teile, und zwar zwei Teile für die feste Nahrung, ein Teil für Flüssigkeit und ein Teil für die Beweglichkeit des Inhalts, so ist eine gute Verdauung gewährleistet. Leichte und schwere Nahrung sollten sich in einer gewissen Balance halten. Zu vermeiden sind bestimmte Lebensmittel bzw. Solche, die kontraindiziert sind z.B. trockenes Gemüse, ungesundes Fleisch, keine Milch gleicheitig mit Fisch und saurem Gemüse, beispielsweise Fisch oder Huhn mit Quark (Milchprodukt)

Heutzutage besteht Fast-Food als auch schnelle Mahlzeiten vielfach aus Hühnchen und Quark. Ebenso beschreibt Ayurveda bei Ernährung und Therapien die Verwendung von saisonalen Lebensmitteln.

**Kontra-Indizierte Lebensmittel (nicht miteinander verwenden)**

- **Fisch oder Fleisch von Wassertieren gemeinsam mit Milchprodukten und Honig**
- **Krabben/Garnelen/Shrimps mit sauren Früchten oder Milch**
- **Hühnchen mit Quark**
- **Bananen mit Quark oder Buttermilch**
- **Pilze mit Senföl**
- **Gleiche Mengen von Honig mit Butter**

sandaretreats

# Zeit für eine tiefgreifende Reinigung von Körper und Geist in einem Wellness-Refugium der Ruhe in Goa





## Ayurvedic Indian Detox Retreat

Das „Ayurvedic Indian Retreat-Programm" bietet eine umfassende Entgiftung und Reinigung des Körpers mit besonderem Augenmerk auf Stressreduzierung und ein intaktes Immunsytem.
Die Harmonie von Körper, Geist und Seele wird wieder hergestellt.

Preise ab
$ 1.865/Person für 5 Nächte



## Gewichts -Reduzierung

Das Programm der Gewichts-Reduzierung für eine nachhaltige Gesundheit.
Die Behandlungen folgen unserer ganzheitlichen Sichtweise.

Preise ab
$ 1.865/Person für 5 Nächte



## Das „ Juice-Fasting Detox und Regenerations-Programm"

zielt ab auf eine tiefgreifende Entgiftung von Körper und Geist und ist hilfreich bei Unfruchtbarkeit, Hautkrankheiten, Gewichtsproblemen, Stress u.v.a.m.

Preise ab
$ 1.360/Person für 5 Nächte



## Das Yoga & Spa Retreat

Im Yoga und Spa Retreat findet man Entspannung und Innere Ruhe bei gleichzeitiger Regeneration und neuer Energie.

Preise ab
$ 1.865/Person für 5 Nächte

The BeachHOUSE Goa
www.thebeachhousegoa.com

The FarmHOUSE India
www.thefarmhouseindia.com

+91 832 - 669 7733 +91 95525 75181 info@thebeachhousegoa.com


Grüner
Tee
für ein gesundes
Herz



Über Jahrhunderte hinweg ist GRÜNER TEE für seine gesunden und positiven Vorteile bekannt und anerkannt: er stammt aus China und Indien. Es besteht aus nicht oxidierten Blättern und gehört zu den weniger verarbeitet Teesorten und enthält daher erhebliche Antioxidantien und vorteilhaft Polyphenole. Traditionell wurde grüner Tee in der chinesischen und indischen Medizin verwendet, um Blutungen zu kontrollieren, Wunden zu heilen, die Verdauung zu verbessern, das Herz, die geistige Gesundheit und die Körpertemperatur zu regulieren. Frühere Studien haben festgestellt, dass es einen Zusammenhang beim Verbrauch von Grünem Tee mit verminderter Sterblichkeit, darunter auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt. Das Trinken von grünem Tee kann sogar die vom Ellbogen bis zur Schulter laufenden Arterien um bis zu 4% innerhalb von 30 Min. erweitern, wodurch das Risiko von Blutgerinnseln reduziert wird.

**Dadurch verbessert sich die Funktion der Arterien, in den Blutgefässen bilden sich keine Ablagerungen. Der Verbrauch von grünem Tee ist in der westli-**



chen Welt leider geringer als der von schwarzem Tee. Hier sollte aufgeholt werden. Andere Untersuchungen zeigen, dass grüner Tee das "schlechte" Cholesterin als auch den Blutdruck senkt, sowie schädliche Leberenzyme reduziert. Grüner Tee bietet Vorteile für das Herz-Kreislauf-System durch die Flavonoide und fördert so die Herzgesundheit.

Tee-Trinker, die mehr als 375 ml Tee täglich konsumieren hatten eine relativ geringeres Risiko bei Herzinfarkt als Nicht-Teetrinker. Die inverse Assoziation mit Teetrinken war stärker für tödliche Ereignisse als für nicht-tödliche Ereignisse. Es ist auch ersichtlich, dass die Antioxidantien in grünem Tee helfen, Fett zu verbrennen. Die Ansammlung von Fett führt zu einer Verstopfung des Herzens. Wenn wir Grüntee mindestens einmal pro Tag trinken, können wir das Risiko von Herzerkrankungen zu reduzieren. Grüner Tee ist auch für diejenigen gut, die Herzerkrankungen hatten, da er das Herz stärkt. Der Tee erhöht das gute und senkt das schlechte Cholesterin im Körper.

**Go Green**

Das angewandte Dampfverfahren bei der Herstellung des Tees erhält die grüne Farbe des Tees. Dann werden die Blätter gerollt und getrocknet, die natürlichen Polyphenole, also die Anti-Oxidanten bleiben erhalten. Die meisten Polyphenole im grünen Tee sind Flavonoide, speziell als Catechine bekannt, die pflanzlichen Chemikalien, die die sogenannten herzgesunden Eigenschaften besitzen. Aufgrund der Verarbeitungsweise bleiben im grünen Tee mehr Catechine erhalten als in anderen Teesorten. Von den sechs Catechine-Arten im grünen Tee, ist das Epigallocatechin-3-Gallat (EGCG) am besten untersucht und bietet die besten bioaktiven Vorteile für das Herz.

Mehrere kürzlich veröffentlichte Studien eigen, dass die wirksame Antioxidantien in grünem Tee, vor allem EGCG, helfen können, Arterisklerose zu verhinden verhindern. Insbesondere bei koronarer Herzkrankheit, die aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung auf Plaque-Bildung in den Blutkreislauf und den Arterienwänden Einfluss haben; diese führen zu Herzerkrankungen und Schlaganfall. Grüner Tee Catechine können Cholesterinspiegel senken bzw. regulieren. Hinzu werden Entzündungen im Blutstrom reduziert und das LDL Cholesterin reduziert. Der Tee schützt vor oxidierender Wirkung der LDL Partikel, die die Plaque Bildung in den Arterien aufbauen und zur Arteriosklerose führen können.



# Erleben Sie traditionellen Ayurveda im Ayur Bethaniya Ayurveda-Hospital

Ayurveda ist ein häufig erwähntes Thema in Kerala und es gibt an jeder Ecke zahlreiche Einrichtungen, die Ayurveda Wellness anbieten. All diese Center versprechen authentisches Ayurveda. Aber wie kann man sicher sein, dass es tatsächlich gutes Ayurveda ist ? Ayur Bethaniya ist eine der besten unter den Einrichtungen. Es ist eine Komplett-Einrichtung für alle Ayurveda-Verfahren. Das Angebot umfasst Krankheitsbehandlungen als auch Wellness. Diese erfolgen nach den alten Ayurveda-Praktiken die weder verändert noch manipuliert sind. Dieses Hospital ist bekannt für seine hervorragende Herangehensweise der Krankheitsbehandlung durch authentischen Ayurveda. Die Patienten verlassen das Center voll vitaler Energie und Regeneration. Die Behandlung folgt ganzheitlichen ayurvedischen Prinzipien und ein Krankheitsrückfall ist sehr selten und es gibt keine unangenehmen Nebenwirkungen.

Das Hospital bietet verschiedene Behandlungspakete einschl. Nachsorge, Schlankheitsprogramme, Verjüngugs/Regenerations-Programme, Entgiftungs- und Reinigungskuren, als auch Anti-Stress-be-handlungen u.v.a.

Es gibt verschiedene Unterbringungsmöglichkeiten in klimatisierten als auch nicht-klimatisierten Räumen, individuelle Ernährungsprogramme aus eigener vegetarischer Herstellung von der eigenen Farm. Ebenso gibt es ein eigenes Labor sowie eigene Medizinherstellung. Angeschlossen ist ein Pflanzen- und Kräuter Garten, Swimmingpool, Sportclub und eine eigene Wäscherei.

Unter den zahlreichen Angeboten der Institution sind Behandlungen der vielen Lifestyle-Erkrankungen, wie Übergewicht, Stress-Probleme, psychiatrische Beschwerden, Bluthochdruck- und Kreislaufprobleme, hohes Cholesterin, Diabetes, zusammen mit neuro-muskulären degenerativen Problemen sowie Bandscheiben-Beschwerden. Rheumatismus, Hauterkrankungen wie Psoriasis, Ekzeme usw. und Atemwegserkrankungen. Das Hospital wird von Mr. CC William Verghese geführt, er ist der CEO vi Ayur Bethaniya. Mr. CC Williams hat das Hosital mit seinen Geschäftspartnern und Mitarbeitern von Beginn an bis zur heutigen herausragenden Stellung geführt.

## Ausstattung

- Klimatisierte und Nicht-klimatisierte Villa-Räume
- Hervorragend ausgestattete Behandlungsräume
- Individuelle Ernährung mit organischem Gemüse aus eigenem Anbau
- Eigene Apotheke und Labor
- Schwimmbad
- Gesundheitsclub
- Bio-Farm und Kräuter-Garten

## Weiterer Service

- Rezeption
- Reflexzonen und Thermal-Massagen
- Yoga und Meditations-Bereich
- Abhol-Service
- Akzeptanz aller gängigen Kreditkarten
- Geldwechsel ausländischer Währungen
- Schönheitsbehandlungen
- Physiotherapie
- Bio-Shop



Dr. Sr. Donata MD (Ay)



Dr. O. Sreenivasan MD (Ay)

## Doctors' Panel

1. Dr.Sr.Donata MD (Ay)-Medizinischer Direktor Post grad. In Panchakarma. mit über 40 Jahren Erfahrung.
2. Dr.O.Sreenivasan MD (Ay)-Senior Arzt. Post grad In Toxikology mit über 35 Jahren Erfahrung..
3. Dr. Nimisha Solomen BAMS, MHA- Administrator.

### Ayurveda-Ärzte

4. Dr. Jomi Joseph BAMS
5. Dr. Dhanya Sethumadhavan BAMS, DYN
6. Dr. Dane.T. Davy BAMS
7. Dr. Mohammed Shafeeque Gurukkal BAMS
8. Dr. Vidya Sudhir BAMS

**Flug**
Kochi – nächstliegender Flughafen (Entfernung 65 km)

**Auto**
ca. 14 km von Thrissur

**Bahn**
Thrissur-Bahnstation (Entfernung 14 km)

**Contact us**

**P :- 7034099999, 9946829999**
**E :- info@ayurbethaniya.org**
**W:- www.ayurbethaniya.org**



# Bleiben Sie gesund mit Virgin Coconut Oil (VCO)



**Mittelkettige Triglyzeride (MCT) als Laurinsäure bekannt ist, identisch mit einer speziellen Gruppe von Fetten in der menschlichen Muttermilch, werden leichter und schneller als andere Arten von Fetten verdaut, da sie geringere Mengen an Enzymen und Gallensäuren für die innere Resorption erfordern.**



Virgin Coconut Oil (VCO) wird als gesündeste Öl weltweit bezeichnet. Derzeit wird es überall als Lebensmittel sowie als Medizin verwendet, da es viele Vitamine, Mineralien und Antioxidantien enthält. Virgin Kokosöl wird aus Kokosnussmilch, und zwar aus dem frischen, reifen Kern der Kokosnuss extrahiert. Dies geschieht auf mechanische und natürliche Weise mit oder ohne den Einsatz von Wärme, ohne chemischen Raffination, Bleichen etc. Dies schont die natürlichen Güte des Öls und im Idealfall ist es so klar wie Wasser.

Die gesundheitlichen Vorteile in der Verwendung von Kokosnussöl sind viele. VCO ist frei von trans-Fettsäuren, reich an mittelkettigen Fettsäuren (MCFA) oder mittelkettigen Triglyceriden (MCT) als Laurinsäure bekannt, die als spezielle Gruppe der Fette in der menschlichen Muttermilch identisch ist. MCTs werden leichter und schneller als andere Arten von Fetten verdaut, da sie geringere Mengen an Enzymen und Gallensäuren für die innere Resorption erfordern.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass VCO Cholesterinspiegel wegen seines Laurinsäuregehalt gesenkt wird, die das Herz durch die Erhöhung des guten Cholesterins und der Senkung des Gesamtcholesterins schützen.

Studien zeigen, dass VCO sogar auch die Symptome von Diabetes umkehren kann, wegen seiner Fähigkeit, die Insulinsekretion zu verbessern. Ebenso ist es gut für die direkte Anwendung auf der Haut, da man festgestellt hat, dass e seine sogenannte antibakterielle Schicht bei Infizierungen bildet. Es beschleunigt auch die Heilung bei Prellungen, verletztem Gewebe etc. Abgesehen von einer guten Befeuchtung der Haut ist Kokosnussöl auch gut für die Lippen, den Körper als auch ideal für Körpermassagen.

Der Gebrauch von VCO verbessert somit die kognitive Funktion Ernährung des Gehirns. Es soll auch neurodegenerativen Erkrankungen in den frühen Phasen umkehren. Es wird seit fünf Jahrtausenden in Indien in der ayurvedischen Medizin eingesetzt. Es beschleunigt auch Rekonvalessenz von Erkrankungen auf, wie sich bei den Bewohnern von Panama gezeigt hat, die es trinken um sich vor Gesundheitsproblemen zu schützen. Einige Onkologen haben auch ihren Krebs Patienten geraten, VCO nach einer Chemotherapie anzuwenden, um Haarausfall zu vermeiden. So veranlassen die unzähligen gesundheitlichen Vorteile von Kokosnussöl viele Menschen zum Gebrauch, indem es zu "einem Teil ihres täglichen Lebens Machen".

Nehmen wir VCO als "Mutter aller Öle" als einen Weg zu einem gesunden Leben auf



# Die Wunder von Virgin Coconut Oil

**Alzheimer**

Zwar gibt es derzeit noch keine Daten der klinischen Vorteile von Kokosöl in der Prävention und Behandlung von Demenz.

Dr. Mary Newport – bei deren Mann Steve im Alter 51 Alzheimer Alter diagnostiziert wurde – erzählt, dass bei ihm Verbesserungen begannen, nachdem sie ihm 4 Teel.Kokosnussöl pro Tag verabreicht hatte. Er fing wieder an zu laufen und konnte normal gehen. Er konnte wieder anfangen zu lesen, seine sprachliche Kommunikation verbesserte sich ganz erheblich, und auch seine Erinnerung besserte sich nach mehreren Monaten, sagte Newport. "Hoffentlich ist es etwas, das die Menschen in ihre Ernährung integrieren können, so dass der Ausbruch der Krankheit verzögern oder das Fortschreiten der Krankheit über mehrere Jahre verlangsamen, kann", sagte Newport.

**Autismus**

Im Laufe der Jahre wurden von einer Reihe von Eltern berichtet, dass durch Kokosöl die besonderen Bedürfnissen ihrer Kinder überwinden halfen, und zwar bei Entwicklungsstörungen wie Autismus, ADHS und Epilepsie. Rosemarie Rosales führte die Verbesserung auf Kokosöl zurück, die ihren Sohn Homer befähigten, die mikrobielle Probleme in seinem Verdauungstrakt ins Gleichgewicht zu bringen und beschädigtes Gewebe zu heilen. Studien haben gezeigt, dass autistische Kinder eine hohe Population von schlechten Mikroflora haben wie Candida, E. coli und Clostridium tetani (Tetanus) und niedrigere guter Mikroflora als normale Kinder. Diese schlechten Mikroorganismen verursachen chronische Entzündungen und Schäden an der Darmwand, stören die Verdauung und Nährstoffaufnahme. Kokosöl hilft durch das Töten der schlechten Bakterien, die Förderung des Wachstums von guten Bakterien, und die Förderung der Heilung des geschädigten Darmschleimhaut und etabliert wieder eine gesunde Magen-Darm-Flora.

**Koronare Herzkrankheiten**

Studien zeigen, dass VCO verringert das Niveau des Lipid Levels reguliert den Fettstoffwechsel, reduziert oxidativen Stress und senkt die Blutgerinnungs-Tendenz. Jüngste Studien haben gezeigt, dass der Verzehr



von Kokosnussöl verringert das Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin und erhöht das gute Cholesterin (HDL) und die Apoprotein A1 Sekretion. Diese Beobachtungen legen nahe, dass Kokosnussöl den Cholesterin-Transport verbessert.

### Diabetes

Bevölkerungsstudien bei Gesellschaften, die einen Großteil ihrer Kalorien aus den gesättigten Fettsäuren von Kokosöl verbrauchen zeigen, dass Diabetes sehr selten vorkommt. Eine Ernährung reich an Kokosöl schützt vor "Insulin-Resistenz" in den Muskeln und fat.4 - Ernährung reich an Kokosöl, die in mittelkettigen Fettsäuren hoch ist, vermeidet auch die Ansammlung von anderen fettreichen Fett Fettsäuren von ähnlichen Kaloriengehalt. Die Art der Fettsäure in der diätetischen Öls bestimmt seine schädlichen oder vorteilhafte Wirkungen. Laurinsäure in Kokosöl kann gegen Diabetes-induzierte Fettstoffwechselstörungen zu schützen.

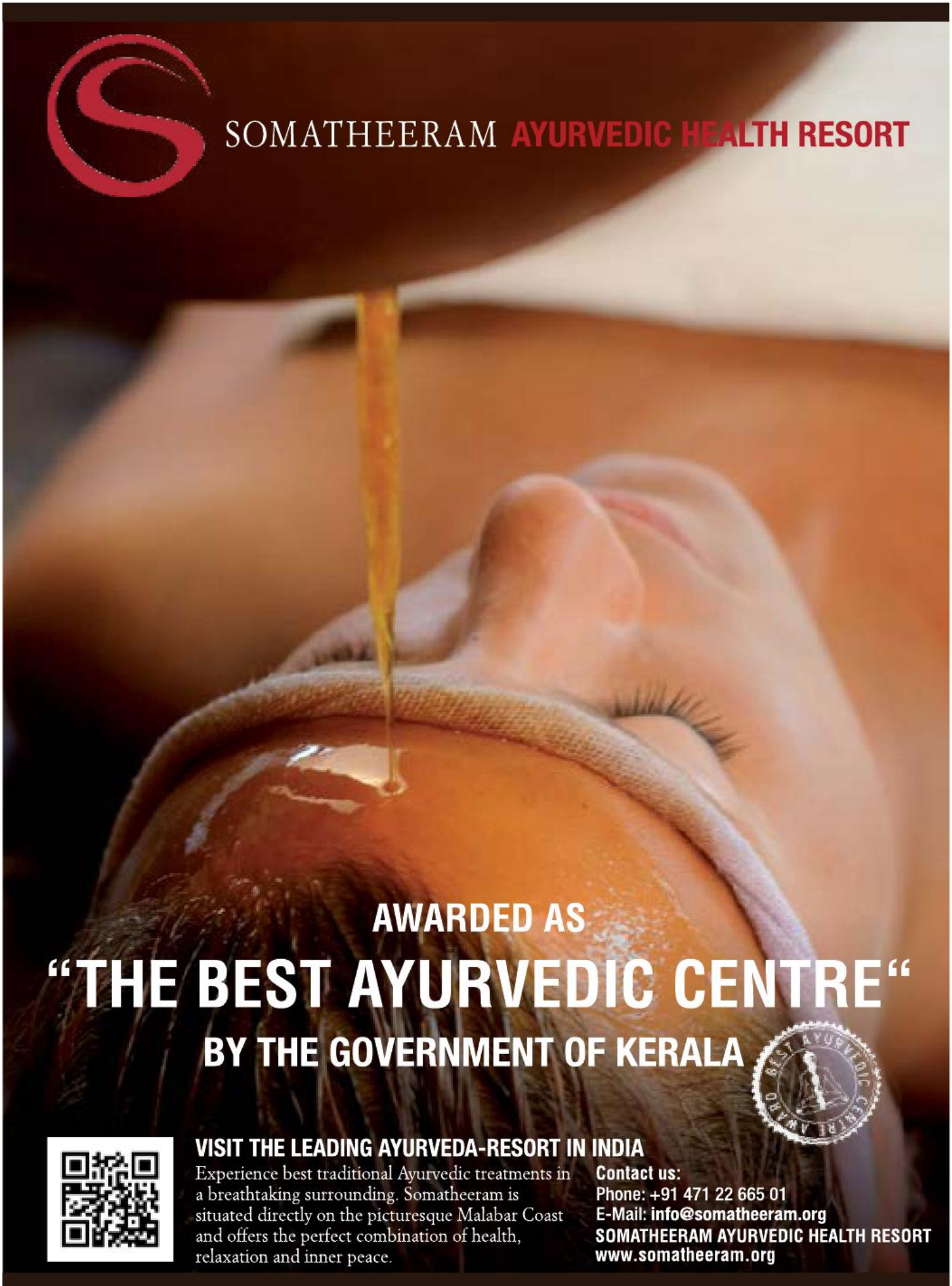
### AIDS

Kokosöl besteht aus einer einzigartigen Gruppe von Fetten, die als mittelkettige Triglyceride (MCTs) bekannt sind. Wenn gegessen, wandelt unser Körper MCT in mittelkettigen Fettsäuren (MCFA) und Monoglyceride, von denen beide starke antivirale Eigenschaften besitzen. HIV-infizierten Personen haben berichtetet, das sie erfolgreich ihre Virusbelastung senken und ihre allgemeine Gesundheit verbessern konnten, indem Kokosöl oder Kokosprodukte in ihrer Ernährung verwendeten.

### Schilddrüse

Virgin Kokosöl ist reich an (gesunden) gesättigten Fettsäuren, Laurinsäure, und mittelkettigen Fettsäuren. Die einzigartige Struktur macht es zu einer sehr benutzerfreundliche Energiequelle für den Körper und seine besondere Fetthausbalance ist für die Schilddrüse sehr vorteilhaft. Virgin Kokosöl kann Menschen mit niedrigen Funktion der Schilddrüse helfen, da es den Stoffwechsel anregt und die Energie steigert.

Source: Coconut Development Board, Ministry of Agriculture and Farmers welfare, Govt of India.


SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT
AWARDED AS
"THE BEST AYURVEDIC CENTRE"
BY THE GOVERNMENT OF KERALA
VISIT THE LEADING AYURVEDA-RESORT IN INDIA
Experience best traditional Ayurvedic treatments in a breathtaking surrounding. Somatheeram is situated directly on the picturesque Malabar Coast and offers the perfect combination of health, relaxation and inner peace.
Contact us:
Phone: +91 471 22 665 01
E-Mail: info@somatheeram.org
SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT
www.somatheeram.org





# Hautpflege im Winter

Der Winter ist da und es wird Zeit, dass wir unsere regelmäßigen Routine für die Hautpflege anpassen. Wir müssen unsere empfindliche Haut vor dem kalten Wind und Klima zu schützen, damit wir keinen Schaden nehmen. Viele Tipps, um die Hautpflege im Winter sind bereits bekannt. Wir haben hier ein paar für Sie, die einfach sind und das Budget schonen, und zwar auf ganz natürliche Weise – ohne Medikamente.

Medikamente können zahlreiche Nebenwirkungen haben und auch der Haut evtl. sogar schaden. Die Haut ist im Winter häufig schuppig, faltig und gereizt. Hier haben wir einige bewährte Hausrezepte, die man leicht befolgen kann. Für ernste Probleme und Beschwerden jedoch sollte ein Experte hinzugezogen werden. Damit es erst gar nicht dazu kommt, gibt es etliche hilfreiche, ayurvedische Tipps, die gerade in der Winterzeit angewendet werden können.

1. Befeuchten der Haut mit Wasser.

2. Eine zehnminütige Dusche mit lauwarmem Wasser verjüngt Haut und Körper.

3. Richtige und wärmende Kleidung im Freien, Handschuhe,Schal und Mütze tragen. Zu langen Aufenthalt in kalter Winterluft vermeiden.

4. Nahrungsanpassung durch mehr öliges Essen, Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch, Nüssen, Olivenöl, und Avocados enthalten sind.

5. Trockene Lebensmittel vermeiden, insbesonders wenig Salate.

6. In dieser Zeit Ist ein Fitnesstraining ist sehr wichtig. Durchblutung und Verdauung werden verbessert. Weitere körperliche Bewegung wie z.B. Joggen, Tanzen, Yoga. Dabei jedoch sollte es nicht zu Überlastung oder Erschöpfung kommen.

7. Möglichst 7 Stunden Schlaf, das sorgt für einen gesunden und strahlenden Teint.

8. Haare und Kopf mit Teebaumöl zu waschen ist ein natürliches Mittel gegen Trockenheit und Juckreiz.

9. Reinigung und Befeuchtung der Haut sind wichtig, um sie jung zu halten. 2-3 wöchentliche nächtliche Anwendung von Aprikosenöl macht die Haut weich, glatt und gesund.

10. Eine Abhayanga (Ganzkörper-Öl-Massage) tut besonders im Winter gut. Sie beruhigt, balanciert Emotionen und beruhigt den Geist, macht aber auch konzentriert und aufmerksam. Ratsam ist die Verwendung eines natürlichen Bio-Körperöl.

11. Für die Reinigung des Körpers scharfe Seifen vermeiden. Seifen mit hohem Gehalt an natürlichen Ölen und Glycerin machen die Haut geschmeidig und weich. die Haut weich und geschmeidig zu verlassen. Kichererbsen-Mehl mit Milch, Sahne oder Rosenwasser vermischt ist eine weitere Alternative für Seife.

12. Anuvasan Basti oder Sneha Basti dient als eine ausgezeichnete interne und externe Ölung.

13. Kräuter oder Pflanzen-Gesichtspackungen mit Shatavari, Yashtimadhu, Anantamool, Rosenblätter, Nagarmotha, Amla, Aloe in Milch oder Sahne hat eine besonders feuchtigkeitsspendende Wirkung für die Haut.

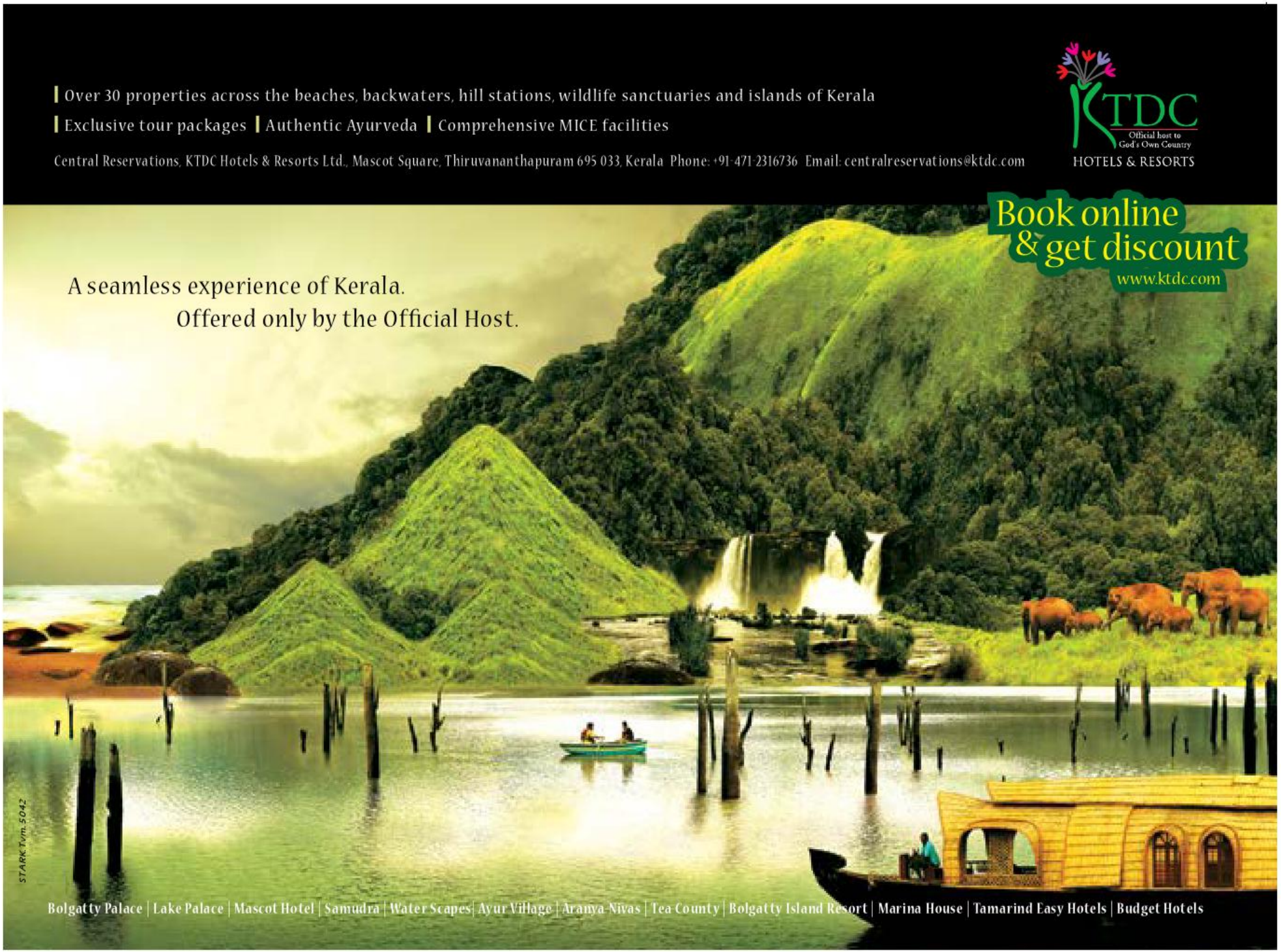
14. Täglich Amla halt Haut und Körper fit, ebenso die Einnahme  Chyavanaprash hilft auch

15. Täglich Einbeziehung einer ausgewogenen Hatha-Yoga-Praxis unterstützt die Lymphtätigkeit und Blutzirkulation. Strafft die Muskeln und sorgt für eine gute Atmung. Lymphe und Blut zirkulieren, strafft die Muskeln und hilft Ihnen mit Ihrem Atem verbinden. Diese drei Maßnahmen verbessern die Hautbeschaffenheit deutlich sichtbar.

16. Auch Atemübungen sind gut für die Haut.

17. Nehmen Sie ein warmes Bad, wenn sie lange im Freien waren und die Haut kalter und eisiger Temperatur ausgesetzt war. Die eisigen Temperaturen lassen die Poren sozusagen einfrieren, die Wärme wird in den tieferen Schichten gehalten. Dadurch trocknet die Haut aus und senkt den Hautwiderstand bei Sonne. Trinken Sie viel Wasser, und vermeiden Sie heißes Wasser, wenn Ihre Haut lichtempfindlich ist.

18. Im Winter sind unsere Lippen besonders empfindlich und der Witterung ausgesetzt, sie werden trocken rissig und rau. Olivenöl ist da ein natürliches Lippenbalsam und schützt die Lippen.


Over 30 properties across the beaches, backwaters, hill stations, wildlife sanctuaries and islands of Kerala
Exclusive tour packages | Authentic Ayurveda | Comprehensive MICE facilities
Central Reservations, KTDC Hotels & Resorts Ltd., Mascot Square, Thiruvananthapuram 695 033, Kerala Phone: +91-471-2316736 Email: centralreservations@ktdc.com
KTDC
Official host to God's Own Country
HOTELS & RESORTS
Book online & get discount
www.ktdc.com
A seamless experience of Kerala.
Offered only by the Official Host.
STARK Tvm. 5042
Bolgatty Palace | Lake Palace | Mascot Hotel | Samudra | Water Scapes | Ayur Village | Aranya Nivas | Tea County | Bolgatty Island Resort | Marina House | Tamarind Easy Hotels | Budget Hotels



# "Herzschläge" für Terminalia Arjuna

Sheela Rani Chungath IAS
(Retd. as Additional Chief Secretary to Govt. of Tamil Nadu)

# Dieser Baum wird als sthalavriksham (heiliger Baum) des Shiva-Tempels in Thiruvidaimaruthur in Kumbakonam, des Thiruppududaimarudur Tempels in Ambasamudram und des Sri Sailam Tempels in Andhra Pradesh geachtet.

Eine Studie hat gezeigt, dass das Pulver aus der Baumrinde von Terminalia Arjuna hervorragende anti¬oxidant und hypocholesterinämische Wirkungen hat. Meine Vaidya-Ayurvedaarzt, sagte mir immer, dass eine Herzkrankheit nicht als ein großes gesundheitliches Problem in Ayurveda betrachtet, da es leicht mit Hilfe von verschiedenen Medikamenten und Therapien, behandelt werden kann, die detailliert in den klassischen ayurvedischen Texte beschrieben werden.

Lähmungen und Schlaganfälle gelten als wichtigen Gesundheitsprobleme und sind schwieriger zu behandeln. Viele Menschen sind überrascht, wenn ich ihnen sage, dass sowohl die Siddha als auch Ayurveda hervorragende Heilmittel für Herzerkrankungen anbieten.

Natürlich, wenn Sie bei Ihnen mehrere Gefäßerkrankung diagnostiziert wurden und die Blockaden sind significant können Sie sich für eine Operation entscheiden. Wenn eine Operation jedoch keine Option sein kann, wegen z.B. des Alters oder es ist eine Erkrankung der kleinen Gefäße, stellen Ayurveda und Siddha eine gute Alternativen dar. Bei kleineren Blockaden bieten siddha und die ayurvedische Medizin wirksame Heilmittel. Guggulu tikta ghritam wird zusammen mit anderen Medikamenten für Menschen mit koronarer Herzkrankheit verschrieben. Es gilt als eines der wichtigsten Ayurveda-Heil-Ghees angesehen, wie sie auch bei der Behandlung von akuten vayu Probleme verwendet wird. Terminalia Arjuna (Neer marudhu in Tamil Nadu) ist ein wichtiger Baum bei der Behandlung von Herzkrankheiten

Es ist eine hübscher Baum mit Blüten wie bei einem Mangobaum. Die Rinde des Baumes wird bei der der Herstellung von verschiedenen Medikamenten genutzt. In der Tat, diejenigen, die veränderte Blutfettwerte haben, milden Bluthochdruck, Angina von mild bis mäßig können avon einem Kashayam (Medizinsaft) aus der Rinde dieses Baumes profitieren. Jeder Shop mit traditionellen Medikamenten und Kräutern hat die Rinde Lager. Ein Laden in der Nähe von meinem Haus nennt sich "Land Drug Shop" das soll eine wörtliche Übersetzung aus dem tamilischen Nattu Marunthu Kadai sein.

**Herstellung eines Kashayams aus Terminalia Arjuna**

- 100 g der Rinde von Terminalia Arjuna zu einem groben Pulver mahlen.
- Nehmen Sie 1 EL und geben es ca. 15 Min. in 100 ml Wasser.
- Dann kochen das Wasser mit dem Pulver etwa 5¬10 Minuten.
- Abseihen und die Flüssigkeit trinken.

Auch Personen, die eine Bypass-Operation hatten, können auch das Kashayam trinken, da es künftig Blockaden verhindern hilft. Dieses Kashayam ist nicht sehr bitter oder adstringierend und hat einen leicht süßen Geschmack. Das macht es einfach, im Gegensatz zu vielen anderen ayurvedischen kashayams, die teilweise ausgesprochen bitter sind. Eine gestützte kontrollierten Studie, die im Jahr 2001 in Indien durchgeführt wurde, hat gezeigt, dass das Pulver der Terminalia Arjuna Baumrinde hervorragende anti¬oxidant und hypocholesterinämische Wirkungen hat.

Arjuna arishtam wird auch von vielen ayurvedischen Ärzten vaidyars für Herzerkrankungen verschrieben. Ich habe mehrere Arjuna Bäume gepflanzt. Es ist ein Baum, der in jedem Dorf und Stadt in Indien angebaut werden muss. Herz-Behandlung wird so viel einfacher, wenn dieses wichtige Medikament überall frei verfügbar ist. Die Hindu-Schriften sagen, dass diejenigen, die im Stern Swati geboren sind, einen Arjuna Baum pflanzen sollten. Dieser Baum wird als sthalavriksham (heiliger Baum) der Shiva-Tempel in Thiruvidaimaruthur in Kumbakonam, Thiruppudaimarudur Tempel in Ambasamudram und der Sri Sailam Tempel in Andhra Pradesh bezeichntet. Ich muss sagen, dass unsere Vorfahren ihr Bestes taten, um unsere einheimischen Flora bekannt zu machen.

Autor : Sheela Rani Chungath IAS (Additional Chef Secr. Der Regierung von Tamil Nadu i.R.)



# Ayurveda Betrachtungsweise bei Bluthochdruck

Dr. Subin Vaidyamadham M.D. (AY)
Assistant Professor in Panchakarma

**Eine Reihe von Studien haben gezeigt, dass Knoblauch hilft, den Blutdruck zu senken die Blutplättchenaggregation hemmende, fibrinolytische Aktivität zu verbessern, den Serum-Cholesterin und Triglycerid-Spiegel zu reduzieren und die elastischen Eigenschaften der Aorta zu schützen.**



Hypertension (HTN) oder Bluthochdruck. Bluthochdruck manchmal arteriell, ist eine chronische Erkrankung, in der der Blutdruck in den Arterienwänden erhöht ist. Dies belastet das Herzsystem und die Zirkulation ist erschwert. Der Blutdruck besteht aus zwei Messungen, dem systolischen und diastolischen, die davon abhängen, wie der Herzmuskel - angespannt (Systole) oder entspannt (Diastole) arbeitet.

Er ist eine der häufigsten Ursachen für kardiovaskuläre, zerebrovaskuläre Morbidität und Mortalität (Sterblichkeit) Auch als stiller oder versteckten Killer bekannt, weil die meisten der betroffenen Fälle (85%) sind asymptomatisch und nach einigen Berichten wird in mehr als 95% der Fälle die Ursache von Bluthochdruck nicht entdeckt. In aktuellen Berichten wird darauf hingewiesen, dass fast eine Milliarde Erwachsene im Jahr 2000 Bluthochdruck hatte, und sich auf 1.56 Milliarden im Jahr 2025 erhöhen wird. Es wird geschätzt, dass 600 Millionen Menschen weltweit von Bluthochdruck betroffen sind. Bis zum Jahr 2025 wird ca. 1 in 3 Erwachsenen im Alter von über 20 Jahren und insgesamt 1.56 Milliarden Menschen weltweit Bluthochdruck haben werden.

Diese Fakten werden von der Modernen Medizin berichtet und präsentiert. Schauen wir uns dazu einmal dazu die Aussagen von Ayurveda an. Es gibt keinen direkten Bezug von Bluthochdruck in einem der alten Ayurveda Texte aber ayurvedischen Akademiker heben verschiedene Namen, das für die Verdeutlichung, wie Raktagatavata, SiragataVata, AvritaVata, DhamaniPrapurnata, RaktaVriddhi, RaktaVikshepa, Rakta Chapa, RaktaSampida, VyanaBala, Dhamanipratichaya, Rasa Bhara, RudhiraMada, Raktavata. Diese sind aus komplexen Sanskrit-Begriffen geprägt, um den krankhafte Weg des Bluthochdrucks zu bezeichnen.

Wir betrachten es auf eine einfache Weoise. Ayurveda hat Rakta (Blut) als die mobile Komponente zu den grundlegenden Struktureinheiten anerkannt. Es ist Vata-Energie, die Rakta durch die Blutgefässe treibt. Dies ist der gesunde Normalzustand in Gesundheit, aber jeder Faktor (Essen / Tätigkeit / Klima etc.) der direkt / indirekt negativ auf Rakta oder Vata wirkt, kann die normale Entwicklung verändern. Eher wenige solcher Faktoren sind Alkoholkonsum, Salzkonsum, sitzende Lebensweise, psychischen Stress, körperliche Belastung und extreme saisonalen Zustände.

Die moderne Medizin hat Bluthochdruck auf der Grundlage der Messungen kategorisiert und benennt sie entsprechend.

| Blutdruck-Kategorie | Systolisch Mm Hg (über#) | | Diastolisch mm Hg (unter #) |
|---|---|---|---|
| Normal | weniger als 120 | und | weniger als 80 |
| Niedriger Druck | 120-129 | odr | 80-89 |
| Hoher Blutdruck - 1.Level | 140-159 | odr | 90-99 |
| Hoher Blutdruck – 2.Level | 160 oder höher | odr | 100 oder höher |
| Kritischer Bluthochdruck | höher als 160 | oder | höher als110 |

Die Behandlung eines aktuen oder hohen Blutdrucks erfolgt bei einer Notfallsituation von der modernen Medizin. Die genaue Ursache und Pathologie wird untersucht. Hier gibt esjedoch viele Einschränkungen, denn die Behandlung mit konventionellen, blutdrucksenkenden Medikamenten ist in der Regel mit vielen nebenwirkungen verbunden.

Ayurveda bietet einen sicheren, langfristigen Behandlungs-Ansatz bei Bluthochdruck. Pflanzliche Arzneimittel bieten hier viele Möglichkeiten im Gegensatz zu kommerziellen Arzneimittelzubereitungen einschließlich Ephedrin von Ephedra Sinica (ma-Huang), Digitoxin von Digitalis purpurea (Fingerhut), Salicin (die Quelle von Aspirin) von Salix alba (Weidenrinde) und Reserpin aus Rauwolfiaserpentina gemacht ( Kerze), um nur einige zu nennen.

Einige Pflanzen werden im Ayurveda zur Behandlung von Bluthochdruck beschrieben.

**Sarpagandha:** Die Wurzel des Rauvolfiaserpentina (Kerze), als natürliche Quelle des Alkaloids Reserpin ist ein Hindu Ayurveda-Heilmittel seit der Antike gewesen. Im Jahr 1931 beschriebt indische Literatur zuerst die Verwendung von R serpentina Wurzel für die Behandlung von Bluthochdruck und Psychosen; Allerdings hat die Verwendung von Rauwolfia-Alkaloide in der westlichen Medizin nicht nicht vor Mitte 1940 begonnen.

**Arjuna:** Terminalia Arjuna (Roxb.) Wight & Arn. Die (Arjuna) Rinde wird mediinisch verwendet. Sechs Teelöffel arjunarishta werden dem Patienten zweimal



täglich nach dem Essen mit einer gleichen Menge von Wasser verabreicht. Arjuna wird als Herzstärkungsmittel im Ayurveda für eine Vielzahl von Herzerkrankungen verwendet. Arjuna schützt das Herz, stärkt Kreislauf und hilft, den Tonus und die Gesundheit des Herzmuskels zu erhalten. 1/2 Teelöffel (500 Milligramm bis ein Gramm) 3-mal täglich mit Honig und warmem Wasser gegeben. Verabreicht in einer Dosis von 15 mg / kg, konnte die arjunolic Säure Herzzellen.

**Lashuna - Knoblauch:** Knoblauch ist auch bei hypertensiven Patienten als blutdrucksenkendes Mittel untersucht worden. Allium sativum ist seit Jahrhunderten für seine heilenden Eigenschaften geschätzt. Knoblauch ist eines der pflanzlichen Arzneimittel, das intensiver medizinwissenschaftlich untersucht wurde.. In den letzten Jahrzehnten hat sich die Forschung auf die Nutzung Knoblauch darauf konzentriert, Atheriosklerose zu verhindern. Knoblauch hat vielfältige positive kardiovaskuläre Effekte nachgewiesen. Eine Reihe von Studien hat gezeigt, dass diese Effekte die Absenkung des Blutdrucks umfassen, die Blutplättchenaggregationhemmende, fibrinolytische Aktivität verbessern, den Serum-Cholesterin und Triglycerid-Spiegel reduzieren und die elastischen Eigenschaften der Aorta schützen. Der Konsum von großen Mengen von frischem Knoblauch (0,25 bis 1,0 g / kg oder etwa 5-20 durchschnittlich großen 4-g Gewürznelken in einer Person mit einem Gewicht von 78,7 kg) wurde schon früher vorteilhaft benannt.

**Punarvnava:** Boerhaaviadiffusa ist die Quelle dieses Medikaments, Punarnava. Von Punarnava wird berichtet, das es Bluthochdruck, Angina pectoris und Cholesterinämie heilen kann. Die ganze Pflanze, frisch oder getrocknet, ist als Diuretikum bekannt.

**Gokshura:** TribulusterrestrisLinn.is hat eine signifikante antihypertensive Wirkung sowohl systolisch und diastolisch ohne irgendwelche Nebenwirkungen. Daher ist diese Pflanze sicher auch über einen längeren Zeitraum für Patienten mit leichter bis mittelschwerer Hypertonie vor allem mit Flüssigkeitsretention empfohlen. Ganze Pflanze und Früchte Gokshura (Tribulusterrestris Linn) in Form von ghanasatwa (fester Wasserextrakt) oral in einer Dosis von 3 g / Tag in einer Dreier-Dosis verabreicht, wurde bereits früher als sehr effektiv bezeichnet.

**Asvagandha:** Stress, als ein schwerer kardiovaskulärer Risikofaktor führt zur Aktivierung von Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren -Achse (HPA) und verursacht oxidativen Stress. Gabe von Ashwagandha (Wurzelpulver 2 g) mit Milch ist sehr wirksam bei der Behandlung von Bluthochdruck.

**Panchakarma:** Panchakarma – ist eine besondere und herausragende (fünftteilige) Behandlung im Ayurveda, die auf der gründliche Reinigung des Körpers von krankhaften Elemente abzielt. Durch die Panchakarma-Therapie Dosha, (Toxine und Abfallstoffe) werden alle sogenannten Körpergifte auf natürliche Weise eleminiert.

Virechana (Reinigung) wird als shodhana Karma bezeichnet. Virechana ist beste Behandlung für das Pitta Dosha, das funktionell zu rakta (Blut) bezogen ist und daher ist Virechana für raktajaroga sehr vorteilhaft. Auf der anderen Seite, ist wirkt Virechana begünstigend auch Bluthochdruck.

Shirodhara oder Stirnguss ist ein Behandlungsverfahren bei dem langsam und stetig medizinisches Öl oder andere Flüssigkeiten auf der Stirn tropft. Eine standardisierte Shirodhara führt zu einem Ruhezustand, ähnlich einer Entspannungsreaktion in der Meditation.

Weitere Beschwerden wie Atemwegserkrankungen, degenerativen Bandscheibenerkrankungen, Nervenwurzelerkrankung, koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz, Schlaganfall, Diabetes, Epilepsie, neurotische Störungen werden behandelt. Viele dieser Beschwerden werden mit verschiedenen Arten von oraler Medizin behandelt, die Dashamula, Brihatyadigana, Guduchyadigana usw. und andere Verfahrens beinhalten.

Abgesehen von den zuvor beschriebenen medizinischen Behandlung, ist die Aussage von Ayurveda ist klar und vernehmlich. Eine gesunde und gute Lebensweise mit entsprechender Ernährung, Aktivitäten und Entspannung für Körper und Geist mit entsprechenden Anpassungen an saisonale Veränderungen können das Auf-treten von Bluthochdruck verhindern und dieses sollte von der Gesellschaft mehr beachtet werden.

# Punarnava®
## AYURVEDA HOSPITAL

precise care • ayurveda cure

Accredited by Quality Council of India for Safety and Quality

ISO 9001-2008 CERTIFIED

Central Govt. Health Scheme (CGHS)
Approved and Empanelled Hospital

### Spezial - Behandlungen

- Arthritis & Rheumatische Erkrankungen
- Osteo Arthritis im Knie
- Osteoporose
- Wirbelsäulenerkrankungen
- Multiple Sklerose
- Psoriasis
- Sport-Verletzungen
- Degenerative Beschwerden
- Muskel-und Gelenkbeschwerden
- Sucht-Behandlungs-Programme
- Parkinson
- Lähmungserscheinungen
- Unterstützende Thearpien für kindliche Entwicklungsverzögerungen
- Beschwerden des Verdauungsapparates
- Gewichts-Managment
- Lernschwierigkeiten

### Wellness-Programmt

- Verjüngung – Regeneration – Neue Energie
- Wechseljahrs-Beschwerden
- Entspannungs-Programme
- Wirbelsäulen-Gesundheit
- Schlankheits-Programme
- Sport- und Fitness-Programme
- Gesundheitsprogramme IT-Berufe
- Stress-Reduktion

*Awarded "Best Ayurveda Hospital Of The Year 2015"*




Central Ayush Minister.
Sripad Yasso Naik presenting the award

Head Office :
Punarnava Ayurveda Hospital Pvt Ltd
Edappally North P.O., Cochin-24, Kerala-India
Phone: +91 484 2801415 / 16 / 17

Email: mail@punarnava.net
Website: www.punarnava.net

**Branches: Vyttila, Kaloor, Kumarakom, Karunagappally and Trivandrum**



# NEEM: – eine ayurvedische Waffe gegen Krebs

Dr. Vishwas B. Chavan

**Neem Komponenten haben eine ausgezeichnete Anti-Krebs-Wirkung gegen viele menschliche Krebszellen und Tiermodelle für menschliche Krebsarten wie Dickdarm, Magen, Ehrlichs Karzinom, Lunge, Leber, Haut, Prostata- und Brustkrebs**

Krebs bleibt weiterhin eines der großen Gesundhetisprobleme in der ganzen Welt. Es ab schätzungsweise 14,1 Millionen Krebsfälle weltweit im Jahr 2012, davon 7,4 Millionen Fälle bei Männern und 6,7 Millionen in Frauen. Diese Zahl wird sich voraussichtlich bis zum Jahr 2035 auf 24 Millionen erhöhen. Es wurden zwar Fortschritte in der Krebsdiagnose und -behandlung in den letzten Jahren gemacht, jedoch bleibt Krebs eine große Herausforderung für Ärzte und Wissenschaftler.

Es besteht ein dringender Bedarf nach günstigen und nicht-toxischen Anti-Krbes-Mitteln, die auch in der LAge sind, Krebs im fortgeschritteten Stadium zu behandeln. Stadium. Daher kehren Wissenschaftler vielfach zur Natur und der traditionellen Medizin zurück. Studien haben ergeben, dass Mutter Natur viele Waffen gegen viele Krankheiten beim Menschen, einschließlich Krebs hat. Eine davon ist NEEM.

Ziel dieses Artikels ist, darüber zu informieren, dass Neem als potente Waffe gegen Krebs wirken kann und es einen soliden wissenschaftlich erforschten Hintergrund zur Unterstützung dieser Aussage gibt.

Neem (wissenschaftlicher Name Azadirachta indica) ist ein tropischer immergrünen, stark verzweigter Baum mit schrägen Blätter und dicken Stamm. Die Pflanze wird in vielen subtropischen und tropischen Ländern, darunter Indien, Pakistan und Bangladesch gefunden.

### Medizinische Interhaltsstoffe von NEEM

Die Bestandteile der Neem-Pflanze, die in der traditionellen Medizin zur Heilung von verschiedenen Krankheiten, darunter Krebs gefunden wurden, werden seit Jahrhunderten verwendet. Mehr als 140 Verbindungen wurden aus verschiedenen Teilen des Neem isoliert. Alle Teile des Neem Baum- Blätter, Blüten, Samen, Früchte, Wurzeln und Rinde werden traditionell zur Behandlung von Entzündungen, Infektionen, Fieber, Hautkrankheiten und Zahnerkrankungen eingesetzt. Die medizinischen Inhaltsstoffe wurden speziell für die Neem-Blätter beschrieben. Neem-Blätter und seine Bestandteile sind wirksam gegen Diabetes, Entzündung, Geschwür, Malaria, Infektionen (durch Bakterien, Viren und Pilze) und Krebs. In diesem Artikel liegt Schwerpunkt aber nur auf den Anti-Krebs-Eigenschaften von Neem.

### Anti-Krebs-Komponenten von NEEM

Chemische Verbindungen in Neem mit identifizierter Anti-Krebs-Wirkung sind Limonin glucopyranosid, azadirone, Azadirachtin, nimbolide und deoxonimbolide, Quercetin und kaemferol sowie die Antioxidantien Beta-Carotin und Vitamin C.

### Haupt-Anti-Krebs Effekte von NEEM

Neem Komponenten haben ausgezeichnete Anti-Krebs-Wirkung gegen viele menschliche Krebszelllinien für menschliche Krebsarten wie Dickdarm, Magen, Ehrlichs Karzinom, Lunge, Leber, Haut, oral, Prostata- und Brustkrebs. Die Extrakte von Neem-Pflanzenteilen haben viele ausgezeichnete Anti-Krebs-Wirkungen gegen viele Krebsarten. Diese beeinhalten:

1. Hemmung des Wachstums und Profilierung von Krebszellen.
2. Induktion von Apoptose (Zelltod) in Krebszellen.
3. Unterdrückung der Angiogenese (Bildung neuer Blutgefäße), die für das Tumorwachstum und die Ausbreitung von wesentlicher Bedeutung ist.
4. Bringen den Stoffwechsel des Körpers in Ordnung
5. Helfen, das Immunsystem in die Krebszellen zu zerstören.
6. Machen Krebszellen empfindlich auf Behandlungen wie Immuntherapie und Strahlentherapie, die die Wirksamkeit vieler Krebs-Medikamente erhöht, ohne die Nebenwirkungen zu erhöhen.

Auch die regelmäßige Verwendung von Neem kann vorbeugen bei Entstehung von Krebs durch Antioxidantien und Entgiftung.

### Wie entstehen die Anti-Krebs-Effekte bei NEEM ?

Neem und seine Komponenten üben ihre Antikrebswirkungen in vielerlei Hinsicht aus, diese beeinhlagten:

1. Steigerung der Immunität(Abwehrkräfte
2. antioxidative Aktivität,
3. Hemmung der Krebs- Zellteilung (genannt Mitose)
4. Verringerung von Entzündungen

Wissenschaftler haben endeckt, das Neem und seine Produkte Krebszellen veranlasen können, sich selbst zu zerstören. (Diesen Prozess nennt man Apoptose)

Neem verändert auch wichtige Signalwege die am Wachstum von Krebszellen beteiligt sind, neue Blutgefäße und Rezeptoren bei Krebszellen.

Weiterhin wurde beobachtet, dass durch Neem auch die tiefer liegenden genetischen Regionen, sowie die das Zellwachstum und deren Entwicklung steuernden Gene beinflusst werden können.

### Stärkung des Körper-Immun-Systems

Krebs beginnt häufig mit der Schädigung des Immunsystems. Einer der Mechanismen, von Neem ist seine Antikrebswirkung zu Verbesserung des Immunsystem des Körpers. Folgende Studien weisen dies nach: unterstützt diese Ansicht:

1. Eine Studie ergab, dass Neem die Immunzellen aktiviert, die Krebszellen zu zerstören.

**Wissenschaftler haben endeckt, das Neem und seine Produkte Krebszellen veranlasen können, sich selbst zu zerstören. (Diesen Prozess nennt man Apoptose)**

2. Neem-Blatt Glykoprotein (NLGP)repariert immunologische Schäden in der Krebstherapie. Es wurde, entdeckt

dass bei Patienten mit fortgeschrittenem Gebärmutterhalskrebs, gleichrichtete NLGP Immunzellfunktionen unterdrückt und verbessert ihre Wirksamkeit verbessert wurde. Auch bei Patienten mit Krebs im Nacken und Kopf-Bereich fanden Wissenschaftler ähnliche Ergebnisse mit NLGP. NLGP erhöht auch Antikrebsimmunität durch Generierung der Immunantwort und der Speicher-Stabilität des normalen Immunsystems.

3. Neem-Blatt-Zubereitungen (NLP) aktiviert die natürlichen Killerzellen (NK) und die Verbesserung ihrer Fähigkeit Krebszellen zu zerstören. NLP induziert auch in Krebszellen Zelltod.

Zusammenfassend steht fest, dass diese Pflanze (Neem oder Azadirachta indica) als eine sichere und wirksame Waffe bei Krebs ist. Bei richtiger Entwicklung kann sie als eine günstige Quelle von wirksamen Arzneimitteln gegen Krebs dienen. Die Mehrheit der wissenschaftlichen Daten ergibt, dass Neem die Antwort auf ein schwieriges Problem sein kann: Günstige Entwicklungskosten für sichere Krebs-Therapien.


## STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWS PAPER

FORM IV - **AYURVEDA –DIE WISSENSCHAFT DES LEBENS**

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

| | | |
|---|---|---|
| 1. Place of Publication | : | Kochi |
| 2. Periodicity of its Publication | : | Quarterly |
| 3. Printers Name | : | Benny Thomas |
| Nationality | : | Indian |
| Address | : | F M MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD., 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 | : | The Newspaper is owned by F M Media, who owns the newspaper and Technologies Pvt Ltd, a Private Limited partners or shareholders holding Company. more than one percent of the total capital. |

**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
05/03/2016

Benny Thomas
Publisher



# AyurvedaGram™

*The Heart of Healing*

## Heilung durch authentischen Ayurveda und Yoga

**Erleben Sie ayurvedische Konsultation, Kerala-Treatments, Pflanzen Medizin**
**Entdecken Sie die volle Energie von YOGA, nach Ghandi**
**Atmen Sie das Erbe der alt-ehrwürdigen Kerala-Häuser aus dem 18./19.Jhdt.**
**Überzeugen Sie sich von der vegetarischen Vielfalt der ayurvedischen Küche**

Website: www.ayurvedagram.com

Email: info@ayurvedagram.com

## Heilung & Tranzendenz

**Authentische Puls Diagnose**
**Eigene Medizin-Herstellung**
**Traditionelle Ayurveda-Kur Behandlungen und Regeneration**
**Anti-Stress-Programme**
**Ashtanga Yoga**

Mail: healthvillage@keralaayurveda.biz
Web: www.keralaayurvedaretreat.com

The Health Village
heal by the river

European World Ayurveda Congress

# Kommen Sie zum 2. European World Ayurveda Congress?!

european ayurveda association



Dr. Harsha Gramminger



Dr. Vasant Lad

Am 15. und 16. Oktober 2016 trifft sich die ganze Welt des Ayurveda in Koblenz: auf dem 2. European World Ayurveda Congress (EWAC#2). Die einzigartige Veranstaltung begeistert Laien und Koryphäen des Ayurveda gleichermaßen. Denn unter dem Dach des EWAC#2 vereinen sich eine Gesundheitsmesse und ein wissenschaftlicher Kongress – Offenheit für alle Interessierten und Tiefgang für die ayurvedischen „Profis".

Unter der Schirmherrschaft des rheinladpfälzischen Innenministers Roger Lewenz bietet die Gesundheitsmesse die Möglichkeit, Ayurveda, Yoga und gesunde Ernährung mit allen fünf Sinnen zu erleben: vom Mantra-Konzert des bekannten Duos Satyaa und Pari, über ayurvedische Kochshows mit Volker Mehl und Dominique Behringer, Yoga-Stunden, Aroma- und Farb-Therapie sowie Massagen bis hin zu Vorträgen und Workshops. Ayurvedische Kliniken, Therapeuten und Trainer sowie Hersteller und Händler von ayurvedischen und naturheilkundlichen Produkten präsentieren sich. Wer sich für alternative und ganzheitliche Medizin und Gesundheit interessiert, ist hier garantiert richtig.

Zeitgleich treffen sich auf dem wissenschaftlichen Kongress des EWAC#2 die führenden ayurvedischen Forscher und Ärzte, um sich über neue Erkenntnisse, Studien und Anwendungen auszutauschen. Auf der Rednerliste stehen u. a. der weltweit bekannte Ayurveda-Experte Prof. Dr. Vasant Lad, Dr. Christian Kessler von der Charité Berlin und Prof. Dr. Valdis Pirags von der Universität Lettland. Außerdem werden namhafte Experten aus aller Welt erwartet, so etwa Prof. Nagendra, Prof. Mittwede, Prof. ChinmayPandya, Prof. Hedge, Dr. A. Chopra, Dr. Mathew, Vinod Verma und viele mehr.

Der EWAC#2 wird organisiert von der European Ayurveda Association e. V. (EUAA), einem europäischen Dachverband ayurvedischer Institutionen und Organisationen mit Mitgliedern in 16 Ländern. Ziel der EUAA ist es, die ganzheitliche und zugleich individuelle Gesundheitslehre des Ayurveda für alle Menschen in Europa zugänglich zu machen. So sollen das Patientenrecht auf freie Therapiewahl gestärkt und europäische Gesundheitssysteme entlastet werden. Der EWAC#2 dient dabei der Information einer breiten Öffentlichkeit, der Kooperation ayurvedischer Einrichtungen und Forscher sowie einer Annäherung der europäischen und indischen Gesundheitspolitik.

Was: 2. European World Ayurveda Congress (EWAC#2)

Wann: 15. & 16. Oktober 2016, Wo: Rhein-Mosel-Halle, Koblenz

Mehr Informationen: www.ayurvedacongress.de





AYURVEDA traditionell
im Ursprungsland

Harmonie für
Körper, Geist und Seele

Authentische, ganzheitliche
Ayurveda-Kuren in KERALA

**Informationen – Kontakt – Buchungen**
**Kerala Traditions**
**Ayurveda Health Care**
**Salzufler Str. 54 B – 33719 Bielefeld**
**Tel. 0521-93 44 388**
**Mail : info@keraladtraditions**

**NEU : Sree Sankara Germany Group – Ayurveda Vertretung Rosemarie Kelle**

**Medizinischer Ayurveda**
Wirksame Intensivbehandlungen
bei chronischen Erkrankungen
Hochqualifizierte Ärzte

Individuelle Gesundheitskuren
Regeneration, Revitalisierung,
Verjüngung, Prävention

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



Ayurveda
& Health Tourism

SUBSCRIBE
NOW
ENGLISH





Name: Mr./Ms.....

Address: .....

City:..... Pin:.....

State: .....Country.....

Email:.....Tel: .....

Cheque/Draft No: ..... Dated.....

Bank: .....

India : ₹50 | USA : $5 | UK : £ 3.8 | Singapore : S$9 | Canada : C$7 | UAE : Dirham 17 | Korea : Won 7500

| Priod | India | Overseas |
|---|---|---|
| ☐ 1 Year | ₹ 190 | |
| ☐ 3 Years | ₹ 500 | US$ 55/- |
| ☐ 5 Years | ₹ 900 | US$ 90/- |
| Including postal / courier charges | | |

Subscription English

F M Media Technologies Pvt Ltd
Penta Square, Opp.Kavitha, MG Road,
Cochin -682035, Kerala, India.
Tel : +91 484 4034055

Email: marketing@ayurvedamagazine.org | www.ayurvedamagazine.org

# MEDZIN PARK RHEIN RUHR WOMEN HEALTH ZENTRUM

## Neues Zentrum für Frauengesundheit an der Königsallee Düsseldorf (Steinstr. 2), Germany

## Beratung – Entgiftung - Personalisierte Therapie und Kräuterrezept

### Beratung;

Die Erstberatung umfasst eine ausführliche Anamnese mit einer kurzen körperlichen Untersuchung, eine individuelle Ernährungsberatung sowie einen Therapieplan mit pulsediagnose ,einen Iris-Scan und eine Dunkelfeldmikroskopie.

### Entgiftung;

Eine Ganzkörpermassage mit natürlichen Ölen und anschließendem Schröpfen. Sie wirkt direkt auf die drei Zirkulationssysteme des Körpers: Blutzirkulation, Nervensystem und Lymphsystem. Medizinischer Öl wird in einen Ring aus Teig auf den betroffenen Körperteil gegossen und wirkt so schmerzlindernd.

### Personalisierte Therapie;

Personalisierte Kräuterrezept

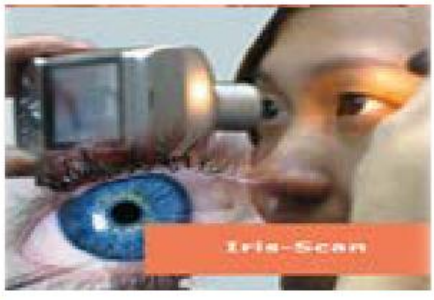
Zudem erhalten Sie eine auf Ihren Hauttyp abgestimmte Gesichtscreme sowie ein pflanzliches Serum zum Vorbeugen gegen Scheidentrockenheit


























**Individuelle Behandlungskonzepte für jede Altersstufe**
**(Düsseldorf) Ein Gesundheitszentrum der ganz besonderen Art hat jetzt im Herzen von Düsseldorf seine Pforten geöffnet. Das Women Health-Zentrum an der Steinstraße wendet sich speziell an Frauen – mit Behandlungskonzepten, die wie der Ayurveda aus dem Jahrtausende alten Erfahrungswissen der traditionellen indischen Medizin weiterentwickelt wurden.**

Alle Menschen sind gleich. Oder vielleicht doch nicht ganz. Was ihre Gesundheit betrifft, ticken Frauen etwas anders als Männer. „Spätestens ab der Pubertät benötigt der weibliche Körper eine andere Fürsorge als der männliche. Das zieht sich hin bis zur Menopause, die von vielen Frauen als ein heftiger Einschnitt in ihr körperliches Selbstverständnis empfunden wird", sagt Dr. (Ind)Amina Ather, ärztliche Leiterin des Women Health-Zentrum. Deshalb empfiehlt die Ärztin einen ganzheitlichen Ansatz, den sie aus den Leitlinien der indischen Medizin für moderne Frauen entwickelt hat.

Körper, Geist und Seele stehen dabei miteinander im Einklang. „Mit indischen Heilverfahren bringen wir Sie Ihrem Körper wieder näher", macht Dr. ind. Amina Ather jenen Frauen Mut, die aufgrund des oft stressigen Lebensstils die innere Balance verloren haben. Die traditionelle indische Medizin darf allerdings nicht ohne sorgfältige Diagnose durchgeführt werden. „Bevor wir mit den natürlichen Verjüngungs- und Entgiftungstherapien beginnen, bieten wir deshalb immer eine ausführliche Beratung an", betont die ausgebildete Ärztin der Unani-Medizin, Ursprung von altgriechischen hippokratische Medizin Pendant zum Ayurveda in Indien.

Häufig kommen Frauen mit unspezifischen Beschwerden in das Gesundheitszentrum, berichtet die Ärztin. Stress, mangelnde Bewegung und einseitige Ernährung seien meist die Auslöser. Können die positiven Energien nicht mehr ungehindert durch den Körper fließen, komme es mehr und mehr zu Störungen. „Frauenleiden sowie Beschwerden, wie sie während der Wechseljahre auftreten, lassen sich aber häufig sehr wirkungsvoll mit indischen Therapien linden", weiß Amina Ather aus ihrem Praxisalltag.











Ob Schmerzen oder Schlaflosigkeit. Verspannungen oder gar Migräne – eine Behandlung nach traditionellen indischen Leitsätzen könnte für viele die Lösung sein. Kaum bekannt sei, dass der Körper einer Frau in jeder Lebensphase seine ganz speziellen Bedürfnisse hat. „So können wir bei jungen Frauen und Mädchen zum Beispiel Menstruationsschmerzen auf einfache Weise auflösen", sagt Ather. Aber auch die Bildung von Zysten und Myomen bei reiferen Frauen ließe sich mit natürlichen Therapien sanft vorbeugen.

„Wir kombinieren das alte indische Wissen mit den technischen Errungenschaften der modernen Medizin", ergänzt der Geschäftsführer des neuen Gesundheitszentrums, Thomas Vallomtharayil. „Deshalb bieten wir zusätzlich Durchblutungsmessungen an den Fingerspitzen an, um Fehlregulationen der Blutversorgung zu ermitteln, außerdem einen Iris-Scan, Biomarkerbestimmung im Blut und viele andere Verfahren, um die Diagnose mit präzisen Messwerten zu unterstützen." Der Unternehmer stammt aus dem indischen Kerala und hat an Rhein und Ruhr bereits einige Gesundheitszentren erfolgreich an den Start gebracht. So gründete er zum Beispiel ein Dialysezentrum sowie den Medizin Park Ruhr, ein Gesundheitszentrum für Komplementärmedizin in Castrop-Rauxel.

„Unser wichtigstes Anliegen ist es, die Gesundheit der Frauen, die zu uns kommen, zu erhalten", sagt die Unani-Medizinerin. Das angeschlossene prädiktive Diagnosezentrum (Biomarkerbestimmung) könne die tatsächliche Belastung des Körpers frühzeitig erkennen und eine drohende Erkrankung mit geeigneten Therapien abwenden.

E-Mail: antiageing.eu@gmail.com,
website: www.antiold.net
Handy und what's up nummer:
00491520 9463246.

MPR-Zentrum
Düsseldorf
Steinstraße 2/Ecke Königsallee
40212 Düsseldorf
Tel.: 0211/86 93 56 74
Handy: 01520 9463246

# Programm

## VegMed Wissenschaftlicher Kongress - Vegetarische Ernährung und Medizin

## 22. - 24. April 2016 - Freie Universität Berlin

VegMed 2016
Medizin und vegetarische Ernährung

Programmversion Januar 2016 – Änderungen bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen auf
www.vegmed.de

ONLINE REGISTRIERUNG

Hauptsponsoren:
Reformhaus
Reformhaus Fachakademie

**KURZBESCHREIBUNG**

VegMed ist ein in Europa einzigartiger internationaler Wissenschaftskongress zu Medizin und vegetarischer Ernährung.

VegMed richtet sich gezielt an Ärzte und Studierende der Medizin, Wissenschaftler sowie Ökotrophologen und angrenzende Fachbereiche. Ebenfalls werden Menschen in akademischen Gesundheitsberufen angesprochen. Wir erwarten die Teilnehmer 2016 in den Räumlichkeiten der Freien Universität zu Berlin.

Neben wissenschaftlichen Vorträgen bietet der Kongress ein Rahmenprogramm aus praxisorientierten Workshops und eine Plattform für berufliche Netzwerke.

**Die Veranstaltung ist bei der Ärztekammer Berlin, der DGE, dem VDD und dem VDOE zur Zertifizierung beantragt.**

VegMed ist ein gemeinsames Projekt des Immanuel Krankenhauses Berlin, der Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und des VEBU (Vegetarierbund Deutschland).

**ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

**Kongressort:**
Freie Universität Berlin, Henry-Ford-Bau
Garystraße 35, 14195 Berlin
U-Bahnlinie: U3 / U-Bahnhof: Thielplatz

**Datum:**
Fachkongress: 22.-23. April 2016
Publikumstag: 24. April 2016

**Öffnungszeiten und Teilnehmerregistrierung:**
Freitag, 22. April 2016, 12:00 - 18:00 Uhr
Samstag, 23. April 2016, 08:00 - 17:30 Uhr
Sonntag, 24. April 2016, 10:00 - 16:45 Uhr (Publikumstag)

**Preise:**

| | | |
|---|---|---|
| Standardtarif | 250,00 € *(FB*)* | 290,00 € *(SB**)* |
| Studierende ermäßigt | 90,00 € *(FB*)* | 120,00 € *(SB**)* |
| Publikumstag Standardtarif | 25,00 € | |
| Publikumstag ermäßigt | 15,00 € | |

*(*FB - Frühbucher bis 29.02.2016, **SB - Spätbucher ab 01.03.2016)*



**KONTAKT**

**Organisation**
**Julia Schneider, B.Sc.** - Projekt Managerin
**Sebastian Joy** - VEBU Geschäftsführer
Vegetarierbund Deutschland e.V.
Tel.: +49 (0)30 290 28 253
Email: julia.schneider@vebu.de
Email: sebastian.joy@vebu.de

**Industrieausstellung/Registrierung/Sponsoring**
**Yvonne Beetz**
medical event solutions GmbH
Tel.: +49 (0)30 700 78 950
Email: yvonne.beetz@mes-berlin.com

**WISSENSCHAFTLICHE LEITUNG**
**Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, M.A.**
Charité Universitätsmedizin Berlin und
Immanuel Krankenhaus Berlin
**Dr. med. Christian Kessler, M.A.**
Charité Universitätsmedizin Berlin und
Immanuel Krankenhaus Berlin
**Elmar Stapelfeldt, M.A.**
Immanuel Krankenhaus Berlin



# Kräuter und Pflanzen für das HERZ

Dr Abhimanyu Kumar MD, PhD
Director, All India Institute of Ayurveda, New Delhi

Die Häufigkeit von Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße (Herz-Kreislauf-System oder CVS) nimmt jedes Jahr erschreckend zu. Kürzliche Statistiken der WHO zeigen dass die B elastung von chronischen Krankheiten incl. Koronare Herzerkrankungen, Krebs Diabetes und Fettleibigkeit 59% der 56.5 Mill. Todesfälle in 2011 ausmachen. All diese zunehmenden Trends bei CVS und Todesfälle werden einem falschen Lebensstil zugeschrieben. Hier kommt Ayurveda in seinem ganzheitlichen Ansatz eine große Rolle zu, um die Fälle der Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zu senken.

Ayurveda ist die traditionelle und meist praktizierte Mediizin in Indien. Ayurveda bietet eine einzigartige Kombination von Ernährung, Bewegung, Meditation und Kräutern bei der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Herz-Kreislauf-Probleme werden im Ayurveda deteilliert behandelt. Die Basis dieses Systems wird als Hridaya (Herz) beschrieben, als ein Körperorgan, welches Emotionen regelt und den menschlichen Blutkreislauf am Leben und gesund erhält.

Wichtige und empfohlene Heilpflanzen bei der Behandlung von Erkrankungen des Cardiovasucular sind Amala, Knoblauch, Arjuna, Guggulu, Sarpagandha usw. die nachstehend im Detail beschrieben werden :

**Amala**

Amala (Emblica officialis), gemeinhin als indische Stachelbeere bekannt, wird im Ayurveda bei einer Vielzahl von Krankheitszuständen einschließlich Herz (Herz) für die Gesundheit und Behandlung eingesetzt. In verschiedenen Studien hat es starke antioxidative Wirkung gegen verschiedene Testsysteme gezeigt. Wichtiger Bestandteil von Amala enthalten Flavonoide, die Lipid (Fett) im Serum und Gewebe effektiv reduzieren. Eine Erhöhung von HDL (gutes Cholesterin) wurde ebenfalls in der Studie beobachtet. Die regelmäßige Anwendung sollen das Herz gesund erhalten.



Amala



Garlic

## Knoblauch

Knoblauch (Allium sativum) ist vermutlich in Zentralasien beheimatet. Es gehört zu den Alliacae Familie. Es wird allgemein als Aromastoff, in der traditionellen Medizin, als Gewürz und als funktionelles Lebensmittel verwendet und dient einer besseren Gesundheit. Die vorteilhaften Wirkungen von Knoblauch und Anwendung und Behandlung bei einer Vielzahl menschlicher Krankheiten und körperlicher Störungen sind seit Jahrhunderten bekannt. Von Knoblauch wird berichtet, den Krankheitsverlauf von Herzkreislauferkrankungen zu verhindern und Krebs und andere chronische Krankheiten zu verhindern als auch zellverjüngend zu wirken. Im Laufe des letzten viertel Jahrhunderts hat Knoblauch in der Behandlung von kardiovaskulären Krankheiten zu behandeln viel Aufmerksamkeit bekommen.

Die Hauptbestandteile sind Wasser (65%). Der Hauptteil des Trockengewichts aus Fructose enthaltenden Kohlenhydraten zusammengesetzt, gefolgt von Sulfur Verbindungen, Protein, Fasern und freien Aminosäuren. Es enthält auch ein hohes Maß an Saponinen, Phosphor, Kalium, Schwefel, Zink, moderate Mengen an Selen und Vitamine A und C, und geringe Mengen an Calcium, Magnesium, Natrium, Eisen, Mangan und B-Vitaminen; Knoblauch hat auch einen hohen Phenolgehalt. Im Laufe der Jahre wurden verschiedene Knoblauchpräparaten in vitro für ihre Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und in vivo (klinische Studien) untersucht. Untersucht wurde roher Knoblauch, Knoblauchpulver, Knoblauchöl (Wasserdampf destillierter Knoblauch, verschiedene Extrakte und alter Knoblauch.

Die vier renommierten Studien am Harbor-UCLA Medical Center USA empfehlen Knoblauch Extrakt bei Verlangsamung des Arteriosklerose-Prozesses sowie Frühstadien von Herzerkrankungen.

## Arjuna

Der wissenschaftliche Name des Arjuna Baums ist Terminalia Arjuna und gehört zur Termininalia Gattung. Es ist etwa 20 bis 25 Meter hoch mit länglichen konischen Blätter, die unten auf der Oberseite und braun grün sind. Die Rinde des Arjuna enthält arjunic Säure, Gerbsäure, Gerbstoffe, Saponine, Flavonoide und Gallussäure. Es ist reich an Kalzium, Magnesium, Zink und Kupfer. Es enthält auch eine Menge von Phytosterolen, biologisch aktive Verbindungen, die bei der Prävention und Behandlung von kardiovaskulären Erkrankungen sehr nützlich sind.

Arjuna wird als perfektes Herztonicum betrachtet. Im Ayurveda wird die Rinde gesund verwendet. Viele Ayurveda Ärzte verwenden Arjuna für die Behandlung von Durchblutungsstörungen und Herzrhythmusstörungen. Es ist auch in der Behandlung von Bluthochdruck und Angina eingesetzt. Studien haben gezeigt, dass Arjuna Herzinfarkte verhinderen kann, auch wenn parallel mit Diuretika und Arzneimitteln verwendet, die Blutgefäße erweitern. Es stärkt und verbessert die Gewebe nach der Operation oder Herzinfarkt. Aufgrund des Vorhandenseins von Phytosterolen, reduziert Arjuna effektiv den Cholesterinspiegel und ist ebenso so hilfreich bei atherosklerotischen Bedingungen. Eines der wichtigsten pflanzlichen Zubereitung ist arjuna Ksheera pak, die bei der Behandlung der CVS-Erkrankungen sehr nützlich ist.


Arjuna


Pushkarmool


Sarpagandha

Klinische Studien haben gezeigt, dass Arjuna systolischen Blutdruck und Body-Mass-Index auf ein signifikantes Niveau senkt. Ebenso sorgt es auch für eine Linderung der Symptome der koronaren Herzversagen. Bei langfristiger Bewertung stellt Arjuna bei Symptomen und Anzeichen von Herzinsuffizienz eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität als auch einer allgemeinen lang anhaltenden Verbesserung sicher.

### Sarpagandha

Der wissenschaftliche Name dieser Pflanze ist Rauvolfia Serpentin. Im Volksmund wird sie als indische Kerze bekannt. Diese Art gehört zu der Familie Apocynaceae. Die Pflanze enthält mehr als 50 verschiedene Alkaloide, die in die monoterpenoiden Indolalkaloid Familie gehören. Die wichtigsten Alkaloide, sind Ajmalin, Ajmalicin, ajmalimine, Deserpidin, indobine, indobinine, Reserpin, reserpiline, Rescinnamin, rescinnamidine, Serpentin, serpentinine und Yohimbin. Sarpangandha wird in der Behandlung von Bluthochdruck eingesetzt. Die blutdrucksenkende Alkaloid in Sarpagandha ist Reserpin. Sarpagandha Ghana vati ist als Formulierung aus Sarpagandha hergestellt, die allgemein in der Behandlung von Bluthochdruck und Schlafstörungen verwendet wird.

### Pushkarmool

Pushkarmool ist im Volksmund als Inula bekannt. Nach Ayurveda, ist es sehr nützlich in der Behandlung von Herz- und Atemwegserkrankungen. Es ist sehr effektiv Herb Angina Pectoris Schmerz, Herzrasen etc. Inula racemosa gehört zur Korbblütler Familie, die bei Einsatz seit Jahrhunderten als Herzinfarkt verhindernde Medikamente bekannt sind. Die Sesquiterpenlactone aus dem Kraut verbessert Rhythmus des Herzens, verhindert Angina Episoden und steuert Cholesterinspiegel. Die jüngsten Entwicklungen zeigen, dass Inula in Fällen von Herzinsuffizienz nützlich sein kann.

Pushkarmool (Inula racemosa) Wurzelpulver wurde bei Patienten mit nachgewiesener koronarer Herzkrankheit untersucht. Das Pulver verhindert ST-Strecken-Senkung und T-Wellen-Inversion, wie im Elektrokardiogramm beobachtet wurde. Dies zeigt, daß einer der Bestandteile von Inula racemosa adrenergen beta-blockierende Aktivität aufweisen. In diesen Studien wurde die Wirksamkeit von Inula im Vergleich zur Vorbeugung von Angina-pectoris-Symptome zu Nitroglycerin nachgewiesen. Pushkarmool wird bei Herzkreislauferkrankungen vor allem in Kombination mit Commiphora Mukul verwendet.

### Guggulu

Ayurveda empfiehlt guggul bei der Behandlung von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-System, ebenso wirkt es sich in der Vorbeugung von Herz Arteriosklerose oder Verengung der Arterien zusammen mit seinen Cholesterin-senkende Eigenschaften positive aus. In der Tat zeigen einige Forschungen, dass das Kraut die Funktion des Herzmuskels tatsächlich verbessert als auch die Pumptätigkeit des Herzens. Guggul ist ein Harz, das aus der Mukul Myrrhe (Commiphora Mukul) Baum extrahiert wird. Der Guggul Baum produziert eine Art “Kaugummi” aus seiner Rinde, die durch Antippen geerntet wird. Dieses Harz bekannt als Shuddha Guggulu in Sanskrit wurde in der ayurvedischen Medizin verwendet für verschiedene Stoffwechselerkrankungen und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-System. Alte ayurvedischen Texte beziehen sich auf die Behandlung für medroga zu guggulu - einer Reihe von Beschwerden zu Übergewicht und die mit hohen Cholesterinwerte im Zusammenhang stehen.

Guggulu soll auch vorteilhaft für den Herzmuskel sein. Myokardiale Ischämie tritt auf, wenn dem Herzmuskel zu wenig Sauerstoff zur Verfügung steht. Ein Enzym namens SOD soll vom Körper produzierte freie Radikale neutralisieren. Es ist auch wirksam bei der Behandlung von Arteriosklerose, die eine führende Ursache von Angina pectoris darstellt. Dies liegt an Guggulsteron, die als eine Verbindung in der guggulu Pflanze gefunden wurde. Kräuter / Heilpflanzen die in in den Ayurveda Texten beschrieben werden, zeigen, wie mit deren Hilfe verschiedene Herzfunktionen effektiv wieder hergestellt werden. Dies geht aus der klinischen Praxis und wissenschaftliche Studien hervor. Es wird immer empfohlen, sie nur unter Aufsicht von Ayurveda Experten zu verwenden.

# SREE SANKARA COMMUNITY FOR AYURVEDA CONSCIOUSNESS LTD

als Leitung der Sankara Gruppe von Ayurveda-Institutionen, hat sich zum Ziel gesetzt, das Bewußtsein für Ayurveda zu fördern und die gesundheitlichen Vorteile dieser Wissenschaft den Menschen in der Welt nah zu bringen.

**Sree Sankara Gardens ist ein Kurzentrum in Anakkara in der Nähe von KUMILY, im Thekkadi Periar Tiger Naturschutzgebiet in Kerala.**

Ein erstklassiges Ayurveda Gesundheitszentrum auf einem 7,5ha Grundstück

Eingebettet in die fazinierende grüne Berglandschaft in rd. 1200m Höhe

Gebäude im traditionellen Kerala-Stil

Großzügige, geräumige Suiten und Appartements

Jeweils mit angeschlossenem eigenen Behandlungsraum, private Gartenterrasse

Yoga-Halle mit Meditatonsraum und Center für künstlerische Aufführungen

Die hervorragende Küche serviert traditionelles, ayurvedisch-vegetarisches Essen

Moderne Ausstattung mit Telefon und Internet.

Es wird jedoch darauf geachtet, dass der Kurablauf und die Therapien nicht gestört werden

Die ruhige und angenehme Atmosphäre, das kühle und frische Klima ist die ideale Umgebung für gesundheitliche Erneuerung und Verjüngung.

Hochqualifizierte Ärzte und Personal betreuen die Patienten während der verschiedenen Behandlungen, individuellen Therapien. Hinzu kommen Aktivitäten und Workshops, die regelmässig angeboten werden, z.B.
*Ayurveda-Basis-Wissen * Ayurvedisches Kochen * Yoga * Kerala-Kochkurse * Kräuter-Kunde * Indische Kunst * Klassische Indische Musik * Tropische Vegetation und Kräuter Anbau

SREE SANKARA HOSPITAL liegt in Perunna, eine im Binnenland liegende Stadt. Drei Stunden Fahrzeit vom Flughafen Trivandrum und 2 Stunden Fahrzeit vom Flughafen Kochi. Das Hospital befindet sich in einem ruhigen Aussenbezirk. Einfache, gut ausgestattete klimatisierte sowie nicht klimatisierte Räume.
Alle diagnostischen Einrichtungen und Behandlungseinrichtungen sind vorhanden. Den hochqualifizierten, erfahrenen Ärzten steht ein engagiertes Team zur Seite. Sehr gute Hospitalküche für die Verpflegung der Patienten.

Angeschlossenes Physiotherapie- und Yoga-Center mit qualifizierten Therapeuten

Nachweislich besondere Erfolge hat die Sree Sankara Gruppe in der Behandlung von Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis, Lähmungen, Gesichtslähmungen, Multiple Sklerose, Morbus Spondylose (Entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule) Wirbelsäulenerkrankungen, Gehirn- und Nervenleiden. Sehr erfahrene und qualifizierte Ärzte sind "rund um die Uhr" verfügbar. Spezial-Therapien einschl. Panchakarma werden intensive und aufmerksam durchgeführt. Die Einrichtung ist vom AYUSH Department – dem indischen Ministerium für Gesundheit- und Familienfürsorge geprüft und hoch qualifiziert bewertet worden


**SREE SANKARA AYURVEDA HOSPITAL**
Head Office: Mannam Road
Perunna, Changanassery
Ph: 0481-2400503, 2401154


Für die Aufnahme in einer der Sree Sankara Kliniken sind Voraus-Reservierungen erforderlich.

- Patienten werden vom Flughafen abgeholt und zur jeweiligen Klinik gebracht
- Die ersten beiden Tage dienen der Akklimatisierung
- Gleichzeitig erfolgen die ausführliche Ananmese und Aufnahme der Kranken- geschichte und klinische Überprüfungen, Laboruntersuchungen etc.
- Einordnung nach ayurvedischen Parametern
- Basierend auf diesen Daten erfolgt die Diagnose und die Erstellung des Individuellen Therapieplans.
- Die Behandlungsdauer ist abhängig von verschiedenen Faktoren.
- Bei einer Intensivbehanldung z.B. zwischne 4 und 12 Wochen.






# Diese unglaubliche Schneelandschaft - wird Ihr Herz zum schmelzen bringen.



Besuchen Sie Kashmir zu seiner besten Zeit, wenn es schneebedeckt ist.







Kommen Sie nach Kashmir und erleben Sie Ihr ganz persönliches Schnee-Erlebnis.
Lassen Sie die Schönheit und Pracht dieser Schneewunderland Ihr Herz erobern und schaffen Erinnerungen, die ein Leben lang halten.

J&K TOURISM
see J&K in a new light

Visit www.jktourism.org or call +91-9560788884




# Fühlen Sie sich wie Neu geboren.

DAS GATEWAY AYURVEDA CENTER in Calicut bietet hochqualifizierte Ayurveda-Behandlungen.

## 4-Tage, 7-Tage, 14-Tage, 21-Tage und 35-Tage Programme-Pakete

Inkludiert Konsultation, Reinigungs- und Entgiftungsprogramme, individuell abgestimmte, delikate Ernährungsprogramme. Die Behandlungen werden von erfahrenen Praktikern durchgeführt. Komfortable Übernachtung. Vielseitige Ayurveda-Küche in traditioneller Ausrichtung.

**FOR RESERVATIONS CALL 91 495 6613000 OR 91 22 6601 1825**

THE GATEWAY HOTEL
BEACH ROAD CALICUT










# Romantik
## in den Backwaters

**Ein romantische Dinner auf dem Balkon Ihres Zimmers, im gleißenden Mondlicht im eigenen Luxus-Hausboat auf dem glitzenden Wasser – Magische Romantik – wie das Lalit Resort &SpaBekal**

Hier ist jeder Raum eine Suite, mit eigenem privaten Jacuzzi. Ein köstliches Essen, liebevoll zubereitet von einem „unsichtbaren" Hausgeist birgt wunderbare Erinnerungen. Mitten in einem 25a großen üppig-grünen Gelände, gesäumt Von Palmen, umgeben von idyllischen, glitzernden kleinen Flußläufen – verlassen Sie ausgetretende Pfade und entdecken Sie Ihren ganz persönlichen Honey-Moon-Hafen in „God'Sown Country" im The Lalit Resort &SpaBekal.

Eine Anlage, die Sie verzaubern wird. Das Resort umfasst 37 Zimmer mit atemberaubenden Ausblicken auf die Lagune, mit 5-Sterne-Komfort und ein schwimmendes Cottage. Dies ist einer von den ganz besonders romantischen Plätzen, denen man verfallen kann. Ein exquisites Restaurant mit Bar, moderne Bankettmöglichkeiten, ein Außenpool, ein Fitness-Center und ein Weltklasse-Spa komplettieren das Angebot

Lassen Sie sich von der traditionellen Kerala Küche mit internationalen Einflüssen verwöhnen. Im Restaurant dinieren Sie unter den Sternen. Gönnen sie sich eine Partnermassage in der 20.000 großen Spa-Landschaft. Das Angebot umfasst verschiedene ayurvedische und Schwedische Massagen. Eine weitere Option sind einige traumhafte Tage und Nächte auf einem hoteleigenen luxuriösen Hausboot. Es gibt so viele unzählige Möglichkeiten – wir garantieren ihnen einen unvergesslichen Aufenthalt in unserem Resort.

THE LaLiT

The Lalit Resort & Spa Bekal Bevoori,
Kasaragod District,
Kerala-671319 India
Handphone : +91 9993092608 Hotel
Board No : + 91 467 2237777
Fax : +91 467 2237575
www.thelalit.com