



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Mit guten Vorsätzen ins Neue Jahr

Es ist mal wieder so weit: Die guten Vorsätze fürs neue Jahr sind gefasst. Mit wachsendem Gesundheitsbewusstsein steht bei vielen Zeitgenossen heute das Loswerden überflüssiger Pfunde auf dem Plan. Oft leichter gesagt als getan. Denn fasten – abnehmen – zunehmen ist der meist übliche Verlauf gängiger Gewichtsreduktions-Programme. Und das häufig auch noch mit Schwankungen im Wohlbefinden. Dabei ist ein besseres Körpergefühl einer der guten Gründe, Ballast abwerfen zu wollen.

Leider sind die meisten Methoden nur bedingt geeignet, um schnell abzunehmen und sich dauerhaft besser zu fühlen, da sie hauptsächlich darauf abzielen, das Gewicht durch eine Verringerung der Nahrungszufuhr zu reduzieren.

Übersehen wird dabei, dass Fasten den Stoffwechsel in der Regel schwächt, wenn nicht gleichzeitig das Verdauungssystem gezielt gestärkt wird. Die Folge ist der gefürchtete Jo-Jo-Effekt, d.h. nach der auf den ersten Blick erfolgreichen Gewichtsreduzierung legt man bald sogar mehr zu, als man zuvor verloren hatte.



Ayurveda – Gewichtsprobleme an der Wurzel packen

Der Ayurveda rückt hingegen schon seit Jahrtausenden mit einer Kombination vieler natürlicher Verfahren dem Gewicht zu Leibe, um das individuelle Idealgewicht zu erreichen und zu halten.

Nach ayurvedischer Auffassung sind Gewichtsprobleme nicht nur eine Frage von zu üppiger Nahrungsauf-

nahme. Denn der individuelle Stoffwechsel, das Agni des Einzelnen, spielt eine bedeutende Rolle. So kann ein langsamer Zellstoffwechsel zu höherem Gewicht bei geringer Nahrungszufuhr führen, ein schneller Grundumsatz umgekehrt zu geringerem Körpergewicht auch bei größeren Nahrungsmengen.



Abnehmen – Mit guten Vorsätzen ins Neue Jahr

Mitbestimmend sind ebenfalls die Zusammenstellung der Mahlzeiten, die Menge der im Gewebe angesammelten Stoffwechselrückstände und -gifte (Ama) sowie die Uhrzeiten der Nahrungsaufnahme, Bewegung und Lebensweise.

Ist der Stoffwechsel im Gleichgewicht, wird die Nahrung in nützliche Bausteine zerlegt, die gesundes Körpergewebe aufbauen. Bei gestörten Stoffwechselfunktionen sind hingegen unvollständig zerlegte Moleküle die Folge, die sich im ganzen Körper ablagern können. Die Zirkulation ist gestört, ein grundlegendes Ungleichgewicht baut sich auf. Damit lang anhaltende Erfolge erzielt werden können, muss dieses Ungleichgewicht der Funktionen wieder in seine natürliche Balance gebracht werden.

Stoffwechsel umstimmen – Gewicht verlieren

Statt einfach nur zu fasten und später wieder zuzunehmen, empfehlen wir eine umstimmende Maharishi Ayurveda-Kur, die die Gewichtsreduktion in den Fokus stellt. Hier wird Ihnen eine köstliche vegetarische Ayurveda-Diät gereicht, die speziell für die Entschlackung und Entgiftung entworfen und gekocht wird. Angenehme und tief entspannende Ayurveda-Behandlungen verbessern die Stärke des Verdauungssystems und den Grundumsatz, so dass die Gewichtsreduktion auf natürliche Weise eintritt. Zusätzlich werden mit ayurvedischen Massagen lange eingelagerte Stoffwechselschlacken Schicht um Schicht gelöst und die Stoffwechselleistung gesteigert.



Ayurvedische Sofortmaßnahmen für zu Hause

1. Beginnen Sie den **Morgen als Erstes** mit einem Glas zimmerwarmem Wasser, dem sie den Saft einer halben Zitrone zugeben sowie 1 Teelöffel kaltgeschleuderten Bio-Honig. Dies reinigt Ihren Verdauungskanal, erfrischt, sorgt für eine gute Darmflora und unterstützt die Gewichtsabnahme. Brandneue medizinische Erkenntnisse zeigen, dass die Zusammensetzung unserer Darmflora nicht nur die Stimmung beeinflusst, sondern beispielsweise auch die Sucht nach Süßigkeiten und anderen Genussgiften steuert.
2. Trinken Sie tagsüber alle 30 Minuten ein halbes Glas **heißes Wasser**, das sie morgens 10-20 Minuten geköchelt und in eine Thermoskanne gefüllt haben. Dieser regelmäßige Hitzeimpuls im Verdauungstrakt aktiviert den Stoffwechsel aller Körperzellen und erleichtert das Abnehmen. Um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen, trinken Sie bitte eine halbe Stunde vor der Mahlzeit nichts mehr. Je nach Größe der Mahlzeit auch ca. eine bis eineinhalb Stunden nach dem Essen nichts. Wohl aber können Sie während der Mahlzeit in kleinen Schlucken heißes Wasser trinken.
3. Trinken Sie mehrmals täglich Gerstenwasser: 1 El Gerste in 1 l Wasser köcheln, bis das Wasser sämig ist, über den Tag verteilt trinken.



Abnehmen – Mit guten Vorsätzen ins Neue Jahr

4. Essen Sie maximal **drei, besser zwei Mahlzeiten** pro Tag und vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten. Bei großem Hunger trinken Sie besser ein Glas heißes Wasser, dem Sie ein paar Scheiben Ingwer oder je eine Prise scharfe Gewürze wie schwarzen Pfeffer, Nelken und Kreuzkümmel hinzufügen. Das füllt den Magen und aktiviert gleichzeitig den Stoffwechsel.
5. Nehmen Sie Ihre natürlichen Signale wieder bewusst wahr: Achten Sie auf Ihren natürlichen Hunger und vor allem auf den Sättigungspunkt.
6. Streichen Sie Zucker und Softdrinks aus Ihrem Speiseplan; reduzieren Sie Getreide und essen Sie stattdessen mehr Gemüse oder im Sommer auch **Salate**.
7. Nutzen Sie die stoffwechselaktivierende Kraft scharfer, bitterer und zusammenziehender Gewürze zur Unterstützung der Gewichtsreduktion: schwarzer und langer Pfeffer, Ingwer, Kreuzkümmel, Ajowan, Nelken und Gelbwurz.
8. Statt Mittagsschlaf ruhen Sie nur fünf Minuten nach der Mahlzeit und machen Sie einen Spaziergang nach dem Essen.
9. Führen Sie täglich Garshan durch: eine morgendliche Ganzkörper-Trockenmassage mit rohseidenen Handschuhen aktiviert die Körperzellen – auch das unterstützt die Gewichtsreduktion.
10. Regelmäßige **Yoga-Übungen** entspannen nicht nur die Seele und machen den Körper geschmeidig, sondern lassen durch die Aktivierung des Magen-Darm-Trakts Pölsterchen schmelzen.
11. Ein strammer Spaziergang kurbelt den Stoffwechsel an. Aber Achtung: die Fettverbrennung beginnt erst nach 30 Minuten. Aber auch Wandern und Spaziergehen verbrennen Kalorien: je langsamer, desto länger ist sinnvoll.
12. Erlernen und praktizieren Sie **Transzendente Meditation**. Die tiefe Ruhe dabei führt zu einer deutlichen Stressreduktion und lässt Sie weniger nach Alkohol, Süßigkeiten & Co. greifen.
13. Nehmen Sie nur eine sehr leichte Abendmahlzeit wie eine **Gemüsesuppe** zu sich, je früher, desto besser. Essen Sie nach 18:00 Uhr am besten gar nichts mehr.
14. Gehen Sie früh schlafen, spätestens gegen 22:00 Uhr. Dieses ayurvedische Wissen wurde unlängst durch moderne medizinische Forschungen bestätigt: Menschen mit einem nach hinten verschobenen Schlafrhythmus haben es bei identischer Kost deutlich schwerer Gewicht zu verlieren, als „Frühschläfer“.
15. Legen Sie jede Woche einen regelmäßigen **Flüssigkeitstag** mit frischen Säften und Suppen ein.



Abnehmen – Mit guten Vorsätzen ins Neue Jahr

Kuren und genießen

Für eine Umstimmung in kurzer Zeit ist eine Panchakarma-Kur ideal. Auch bei ein paar Pfunden zu viel müssen Sie dabei keine strikte Diät halten. Stattdessen erleben Sie die gesamte Vielfalt der köstlichen Ayurveda-Küche. Das das Übergewicht verursachende Ungleichgewicht des Stoffwechsels wird mit den vom Arzt individuell verordneten Maharishi-Ayurveda-Anwendungen und -Therapien dabei wieder in seine natürliche Balance gebracht. Die beim Abschlussgespräch empfohlenen Kräutermischungen und die individuellen Ernährungs- und Verhaltenstipps können den Erfolg auch über die Kur hinaus steigern und so zu einem nachhaltigen Erfolg führen.



Für weitere Informationen stehen wir ihnen gerne zur Verfügung:

02603 / 9407-0
info@ayurveda-badems.de