



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

PANCHAKARMA: AYURVEDA-DETOX LEICHT GEMACHT

ABHYANGA

Wirkung

Das tägliche Abhyanga setzt Hormone und Nervenbotenstoffe aus der Haut frei, es regt den Kreislauf an sowie die Ausscheidung über die Haut, stärkt das zentrale Nervensystem, reduziert Spannungen und Ängste, verbessert die Schlafqualität, kräftigt die Muskulatur, stärkt die Verdauungskraft, beugt Krankheiten vor und belebt und verjüngt den gesamten Körper.

Reifen des Öls

Für das Abhyanga wird biologisches Sesamöl vor Gebrauch gereift, d.h. einmal auf etwa 110°C erhitzt. Dadurch wird es leichtflüssiger und zieht besser in die Haut ein. Die Wirkung des Reifens verliert sich bei längerem Stehenlassen des Öls nicht; Sie können also den gesamten Inhalt einer Flasche bzw. Dose auf einmal reifen. Dazu erwärmen Sie das Öl in einem geeigneten Topf auf dem Herd bei kleiner Hitze. Beobachten Sie das Öl und achten Sie darauf, dass es nicht zu heiß wird. Sie können beim Reifen des Öls ein Thermometer verwenden, oder aber Sie geben zu Anfang 2 - 3 Tropfen Wasser mit in den Topf; bei etwa 100°C brutzeln oder zerplatzen diese Tropfen hörbar. Von diesem gereiften Öl nehmen Sie für jedes Abhyanga die benötigte Menge und erwärmen sie vor der Massage auf Körpertemperatur.

Durchführen des Abhyangas

Massieren Sie den ganzen Körper mit warmem gereiftem Sesamöl. Verwenden Sie für ein Abhyanga gerade so viel Öl, dass der Kontakt mit der Haut glatt und sanft ist. Es empfiehlt sich, alle Körperteile zuerst einzuölen und erst anschließend die Massage durchzuführen.

Beginnen Sie mit der Kopfhaut, den Ohren und dem Gesicht, dann folgen Arme, Hände, Beine und Füße. Der Druck beim Abhyanga sollte je nach Dosha sanft oder fest, aber auf jeden Fall subjektiv angenehm sein. Massieren Sie mit streichenden und kreisenden Bewegungen: gerade Körperpartien wie Ober- und Unterarme, Ober- Unterschenkel und den Rücken mit großen Längsstrichen, die Gelenke (Schulter, Ellenbogen usw.) jedoch rundum mit kreisenden Bewegungen. Streichen Sie die langen Knochen von Armen und Beinen mit jeweils gleich festem Druck auf und ab; Brustbein und Bauch sanft, den Bauch im Uhrzeigersinn im Verlauf des Dickdarms.

Führen Sie kein Abhyanga durch: bei einer Erkältung oder einem Infekt. Oder (für Damen) während der ersten drei Tage der Menstruation.

Dauer des Abhyangas

In der Regel 5-10 Minuten täglich. Das Öl beginnt nach ca. 5 Minuten einzuziehen. Daher lassen sie es möglichst 15-20 Minuten auf der Haut, bevor Sie warm duschen oder baden. Bei Zeitknappheit empfiehlt es sich, wenigstens Kopfhaut, Ohren und Füße zu ölen. Waschen Sie das Öl möglichst nicht mit Seife ab, in der Regel entfernt das heiße Wasser das Öl ausreichend von der Haut (, an einigen Körperstellen ist sicher auch Seife sinnvoll).

GANDUSHA

Wirkung

Gandusha, bewirkt eine allmähliche Entgiftung und Stärkung der Hals- und Kopfregion, des Verdauungssystems, reduziert Schleimproduktion und macht eine schöne Stimme.

Durchführen des Gandusha

Morgendliches Gurgeln und Mundspülen mit 1-2 EL gereiftem Sesamöl, für 5-10 Minuten. Danach mit lauwarmen Wasser nachspülen und anschließend die Zähne putzen.

KARNA PURANA

Wirkung

Karna Purana ist Vorbeugend für Erkrankungen wie Schwerhörigkeit und Schwindel, Tinnitus, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen sowie Schlaflosigkeit.

Durchführen des Karna Purana

Jeweils 2 Tropfen gereiftes Sesamöl in den Gehörgang.

PRATIMARSHANA NASYA

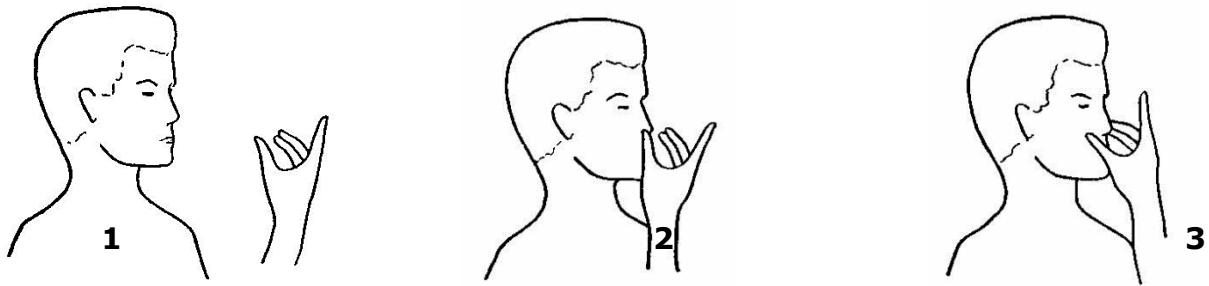
Wirkung

Regelmäßiges Pranmarshana Nasya und Pranayama führt zu ruhigerem Atem und reduziert die gedankliche Aktivität. Es versorgt Gehirn und Körper mit ausreichend Sauerstoff und damit erhöhter Energie. Die ist hilfreich bei Störungen Kopfbereich inkl. Kopfschmerzen und Schnarchen, Stärkung des Nervensystems, Pollen- und Hausstauballergien sowie Nasennebenhöhlenerkrankungen.

Durchführen des Pranmarshana Nasya

Nehmen Sie 2-mal täglich 2-4 Tropfen Sesamöl / 1-2 Tropfen Spezial-Öl / 1-2 Tropfen Ghee in jedes Nasenloch, ziehen Sie das Öl hoch, damit es auch tief in die Nasennebenhöhlen gelangt und führen Sie anschließend Pranayama (Wechselatmung) für 5 Minuten durch.

PRANAYAMA (Wechselatmung)



Sitzen Sie aufrecht und entspannt, am besten mit geschlossenen Augen.

- Verschließen Sie ein Nasenloch mit dem Daumen und atmen Sie sanft ein (2).
- Verschließen Sie das andere Nasenloch mit dem Mittel- und Ringfinger (während Sie den Daumen vom Nasenflügel lösen) und atmen Sie langsam aus und wieder ein (3),
- Danach wechseln Sie wieder – usw.

Lassen Sie Ihren Atem anstrengungslos fließen, so dass er automatisch nach und nach immer ruhiger werden kann, während sich die gedankliche Aktivität ebenfalls beruhigt.

AGNI REGENERIEREN

Wer häufig in kurzen Abständen isst, bzw. nach einer schweren Mahlzeit nicht entlastet, reduziert die eigene Verdauungskraft Agni, wodurch sich Toxine, also Ama vermehrt im Gewebe ablagern. Die Folgen zeigen sich beispielsweise durch Gelenksbeschwerden, Müdigkeit oder Darmträgheit.

Durchführung

Halten Sie im Allgemeinen 4-6h Pause zwischen den Mahlzeiten, bevorzugen Sie abends frühes, leicht verdauliches Essen und überspringen Sie nach einer besonders schweren Mahlzeit die nächste.

Wirkung

Dies hilft Ama abzubauen, während Agni angeregt wird. Somit eignet sich die Entlastung für die meisten Menschen hervorragend, um der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Tipp: bevorzugen Sie während Ihrer Nahrungskarenz warme Stoffwechselanregende Getränke wie Ingwer-Tee und Trikatu-Wasser, das entlastet Ihren Stoffwechsel noch stärker.

FLÜSSIGKEITSTAG

Wirkung

Ein regelmäßiger Flüssigkeitstag pro Woche verringert den Blutdruck, das Viszeralfett, den Cholesterinspiegel, die Anfälligkeit für Herzinfarkt- und Schlaganfall sowie den oxidativen Stress der Zellen. Kondition, Gehirnfunktion sowie Widerstandskraft gegenüber freien Sauerstoffradikalen wird verbessert.

Durchführung des Flüssigkeitstags

Regelmäßiges Nehmen Sie 1-2 Tage pro Woche zu den Mahlzeiten nur flüssige Nahrung zu sich, bestehend aus: frischen Gemüse- Ries- oder Getreidesuppen, Tees, Frisch gepressten Obst- oder Gemüsesäften.

Trinken Sie halbstündlich heißes Wasser mit Abstand von Säften (s.o.). Milch, zuckerhaltige Fertiggetränke, koffeinhaltige Getränke und Alkohol gehören nicht zu diesem Flüssigkeitstag.

Es ist wichtig, dass Sie sich wohlfühlen und keinen Stress- oder Hungertag daraus machen!

Anschließend kehren Sie langsam wieder zur normalen Ernährung zurück.

Tipp: Wählen Sie einen festen Wochentag, das macht Ihnen die regelmäßige Durchführung erfahrungsgemäß leichter.

AMA-REDUKTIONS-KUR

Der Ayurveda nennt alle Arten von Stoffwechselschlacken *Ama*, wörtlich übersetzt: unverdaut. Ama entsteht immer dann, wenn die Verdauungskraft und der Stoffwechsel das Angebot oder die Art der Nahrung nicht bewältigen können. Die Therapie von Ama besteht deshalb aus leichter Ernährung in Kombination mit der Stärkung der Verdauungskraft. Um das Ama in den wichtigsten Körpergeweben abzubauen, empfehlen wir als Einstieg eine 10-Tageskur. Sprechen Sie vor der Kur mit Ihrem Maharishi Ayurveda Arzt.

Vorbereitung

Die ayurvedische Ama-Reduktionskur ist so sanft, dass Sie sie parallel zu Ihren normalen (Berufs-) Tätigkeiten durchführen können. Gleichzeitig bringt sie jedoch höchst effektiv alle Arten von Ama aus den Zellen wieder zurück in den Blutkreislauf, um sie von dort weiter auszuscheiden. Ist das Angebot an Stoffwechselschlacken besonders groß, kann es zu Symptomen einer „Rückvergiftung“ kommen: Die gelösten Toxine könnten dann zu Kopfschmerzen, Zerschlagenheitsgefühl und Stimmungsschwankungen führen. Um dies zu vermeiden – insbesondere dann, wenn Sie diese Kur das erste Mal machen oder in der Zeit davor nicht besonders bewusst gegessen haben – **bereiten Sie sich am besten drei bis vier Tage vor der eigentlichen Ama-Reduktions-Kur vor.**

Trinken Sie halbstündlich abgekochtes Wasser (s.u.) und lassen Sie Fleisch, Fisch, Eier, Käse, Alkohol und verzichten Sie auf Süßigkeiten sowie Zwischenmahlzeiten. Nach drei bis vier Tagen können Sie dann mit der Ama-Reduktions-Kur beginnen.

Noch ein Tipp: Es hat sich bewährt, diese an einem Freitag zu beginnen; sollten in den ersten Tagen leichte Entgiftungserscheinungen auftreten, so klingen diese entspannt am Wochenende ab.

Durchführen der Ama-Reduktions-Kur

ca. ½ h vor dem Frühstück: Trinken Sie ein Glas warmes Wasser mit ca. 1-2 Teelöffel frischem Zitronensaft und 1-2 Teelöffel kalt geschleudertem Honig, das subjektiv angenehm schmecken soll. Der Honig darf nicht heißer als 40° C werden.

Frühstück: Nehmen Sie frisch gepresste Frucht- oder Gemüsesäfte.

Mittagessen: Mittags sollten Sie eine leichte, frisch gekochte Mahlzeit zu sich nehmen. Achten Sie bitte auf Ihren persönlichen Sättigungspunkt; Dieser schützt Sie davor, Ihr Verdauungssystem zu überlasten. Essen Sie möglichst in ruhiger Atmosphäre und bleiben Sie anschließend noch 10-15 min. sitzen.

Beispiele für empfohlene Nahrungsmittel: Weißer Reis, Blattgemüse, Karotten, rote Bete, Mungbohnen, Gemüse- und Getreidesuppen etc..

Empfohlenes Rezept:

100 g Quinoa, 200 g Gerste, 100 g brauner Basmati-Reis, 100 g Bulgur. Rösten Sie jedes dieser Getreide separat in einer Pfanne leicht an, vermahlen alle gemeinsam anschließend zu Pulver, und bewahren Sie diese Mischung in einem Glas mit Deckel auf. Nun können Sie jeden Tag 2 Essl. dieses Pulvers mit 4 Tassen Wasser, klein geschnittenem Gemüse, verschiedenen Gewürzen oder Vata-/Pitta- oder Kapha-Churna sowie 1-2 Teel. Ghee plus etwas Steinsalz 15 Minuten kochen. Sie können dies auch morgens vorbereiten, in einem Thermosbehälter mit zur Arbeit nehmen und mittags dazu Kracker oder Knäckebrot ohne Hefe essen.

Vermeiden Sie während der Kur folgende Speisen: Gebratenes, Frittiertes, Fettiges, Saures, Kaltes, reine Rohkost, rohe Getreidemüsli, Fisch und Fleisch, Käse, Quark, Joghurt und andere Sauermilchprodukte, Süßigkeiten, Eier, Alkohol, Kaffee, schwarzen Tee etc..

Abendessen: Das Abendessen kann ganz ausfallen. Bei starkem Hunger sind Getreide, Reis- und Gemüsesuppen empfehlenswert.

Nehmen Sie das Abendessen möglichst vor 18.00 h ein.

Zwischenmahlzeiten: Das Essen sollte sich auf die Hauptmahlzeiten beschränken. Bei starkem Hunger sind frisch gepresste Frucht- oder Gemüsesäfte erlaubt.

Heißes Wasser: Zur Förderung des Stoffwechsels und zur Ausleitung von Ama setzt der Maharishi Ayurveda heißes Wasser, insbesondere Ingwerwasser ein.

Heißes Ingwerwasser ist ein ganz wichtiger Teil der Kur. Wir empfehlen 1 Liter gutes Wasser mit einem ca. 2 cm langem Stück geschältem, frischem Ingwer mindestens 10 Minuten zu kochen.

Heißes Wasser köcheln Sie bitte 10-20 Min.

Beide verbessern sich dabei im Geschmack, werden basischer, dringen besser in die Körperzellen ein und schleusen Ama aus. Das gekochte Wasser/Ingwerwasser können Sie jeweils in einer Thermosflasche warm halten.

Trinken Sie davon halbstündlich und in kleinen Schlucken (jedoch nicht 30 min. vor und 90 min. nach einer Hauptmahlzeit). Es sollte dabei so heiß wie möglich, aber noch angenehm trinkbar sein. Die Menge des Wassers/Ingwerwassers richtet sich nach Ihrem individuellen Durstgefühl. Zwingen Sie sich nicht, eine bestimmte Menge zu trinken. Meist reicht etwa alle halbe Stunde eine halbe Tasse. Sollten Sie Schlafstörungen haben, trinken Sie nach 17.00 Uhr lieber nur heißes Wasser und kein Ingwerwasser mehr.

Nach 10 Tagen können Sie Ihre Kost wieder langsam aufbauen. Am besten behalten Sie das heiße Wasser bei, wobei Sie es nun auch stündlich oder zweistündlich trinken können.

Vorbereitung für Ihre Panchakarma-Kur

Wenn Sie eine Panchakarma-Kur planen, ist diese Kur direkt vor Beginn ideal. Sie können sie 3-10 Tage durchführen.