MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
Seit 1992

Entspannt den Urlaub genießen

Nach turbulenten Wochen und einer Zeit, in der die Welt den Atem angehalten hat, stellt sich bei den meisten Menschen nun allmählich ein neuer, eigener Rhythmus ein. Die Tage werden länger, die Sonne scheint und ein neues Gefühl der Hoffnung löst die Lähmung vergangener Monate ab.

Die Bundesregierung hat vor Kurzem bekannt gegeben, dass die derzeitige Reisewarnung für EU-Mitgliedsstaaten, den Schengen-Raum und Großbritannien nicht verlängert und ab dem 15. Juni aufgehoben wird. Für andere Länder gilt sie vorerst bis einschließlich 31. August 2020. Unsere Nachbarländer wie die Niederlande, die Tschechei, Österreich, Frankreich oder Italien haben bereits ihre Einreisebestimmungen gelockert oder sogar die Grenzen wieder geöffnet.

Die Sommerzeit ist für viele Reisezeit. Egal, ob Sie ein paar Wochen im Ausland verbringen möchten oder Deutschland neu für sich entdecken, gern möchten wir Ihnen einige Empfehlungen an die Hand geben, um Reisestress zu minimieren, gesund zu bleiben und entspannt den Urlaub genießen zu können.

Reisen erzeugt Ungleichgewicht

Allgemein gerät auf Reisen das Vata-Dosha, unser Bewegungsprinzip im Körper, ins Ungleichgewicht und das aus folgenden Gründen: Langes Sitzen blockiert Apana-Vata, das Sub-Dosha, das im Unterleib für körperliche Ausscheidungen zuständig ist. Dazu kommt, dass die schnelle Fortbewegung in Auto, Bahn oder Flugzeug Prana-Vata erhöht, welches das geistige und emotionale Gleichgewicht reguliert. Kommt am Reiseziel auch noch die Verschiebung der Schlafenszeiten hinzu, wird das Prana-Vata gleich doppelt gestört. Und nicht zuletzt ändert sich auf Reisen und meist auch am Urlaubsort der Tageslauf mit anderen Essenszeiten oder ungewohnter und oft schwererer Nahrung, was Pachaka-Pitta, dass zuständig für die Verdauung ist, aus dem Gleichgewicht bringen kann. Das Vata-Dosha reagiert also sehr sensibel auf Veränderungen und Sie können dann leicht Unruhe, Müdigkeit, Verstopfung oder auch Schlafstörungen verspüren. Durch kleine Anpassungen vor dem Urlaub können Sie dem unkompliziert vorbeugen. Zusätzlich sollten Sie ebenfalls vor Ort Ihr Augenmerk auf einen Ausgleich des Vata-Doshas für die nächsten 14 Tage richten, auch wenn Sie in ein sehr warmes Land reisen.

3 Tipps vor der Reise

1. Bevorzugen Sie Vata und Pitta beruhigende Mahlzeiten

Vermeiden Sie scharfe Speisen und saure Zutaten, wie Chili, Peperoni sowie saure Gurken und Essig. Genießen Sie stattdessen lieber süße, saftige Früchte. Auch warme Bio-Milch mit Rosenwasser beruhigt und stärkt, ebenso leicht verdauliches Eiweiß wie Mungbohnen-Dahl.

Ihr Körper liebt die Regelmäßigkeit. Essen und schlafen Sie daher immer möglichst zur gleichen Zeit. Genießen Sie Ihre Hauptmahlzeit mittags und nehmen Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu sich. Trinken Sie ausreichend, auch schon vor der Reise. Das hält Ihren Körper fit und bereitet Sie gut vor.

2. Tägliches Abhyanga mit Sesamöl

Die Selbstmassage mit warmem Sesamöl beruhigt das ganze Nervensystem und mindert Stress schon im Vorfeld. Abhyanga ist eine der wertvollsten Anwendungen im Ayurveda, die man auch selbst ausführen kann. Abhyanga baut Stress und Verspannungen ab und leitet Stoffwechselrückstände aus. Jetzt, vor der Reise, ist ein tägliches Abhyanga ideal. Um den ausgleichenden Effekt noch zu verstärken, können Sie Ihrem Öl zusätzlich noch ein paar Tropfen ätherisches Rosenöl, Lavendel oder Bergamotte beimischen. Vielleicht finden Sie dafür auch eher Zeit im Urlaub, um den Reisestress abzuschütteln und die Umstellungsfolgen abzumildern.

3. Stärken Sie Ihre Kraft mit Ayurveda-Kräutern

Viele Maharishi AyurVeda-Kräuterprodukte gleichen gezielt Vata-Störungen aus. Bevor Sie sich auf den Weg in den Urlaub machen, können diese ayurvedischen Rasayanas, Tees und Öle Ihr Nervensystem schützen. Auch am Urlaubsort können: Vata-Balance, Vata-Tee, Vata Aroma-Öl, Triphala Plus (bei reisebedingter Verstopfung) sehr hilfreich sein.

Während der Reise

1. Eine Tasse Tee

Vata-Tee beruhigt angenehm auf Reisen. Im Auto oder im Zug können Sie eine Warmhaltekanne mitnehmen. Für den Flug nehmen Sie die Teebeutel mit und bestellen Sie heißes Wasser. Vermeiden Sie während der Reise kalte und kohlensäurehaltige Getränke. Die Wärme des Tees balanciert das Vata-Dosha und hilft der Verdauung.

2. Angenehme, frische Nahrungsmittel

Üblicherweise bekommt man auf Reisen selten frisch gekochte Bio-Lebensmittel. Sorgen Sie vor und nehmen Sie sich frisches Obst, Nüsse und Trockenfrüchte wie Datteln und Rosinen mit. Bei Auto- oder Bahnreisen können sie sogar eine vorher zubereitete Mahlzeit im Warmhaltebehälter mitnehmen. Vata-Churna, eine Vata beruhigende Gewürzmischung, sollte in Ihrer Handtasche immer dabei sein.

3. Ein Tröpfchen Duftöl

Ein, zwei Tropfen Vata-Aroma-Öl auf einem Taschentuch oder Wattebausch helfen ebenfalls Vata auszugleichen. Auch zum Einschlafen helfen ein, zwei Tropfen dieses wertvollen Öls, wenn Sie das Taschentuch neben Ihr Kopfkissen legen.

Am Urlaubsort angekommen

1. Heißes Wasser

Besonders im Flugzeug, aber auch in der Bahn und im Auto ist die Luft meist zu trocken. Trinken Sie zum Ausgleich auf und nach der Reise in kleinen Schlucken häufig heißes oder warmes abgekochtes Wasser.

2. Warmes Sesamöl

Nichts beruhigt nach einer Reise mehr, als ein Abhyanga mit warmem Sesamöl. Nehmen Sie sich die Zeit und kommen Sie in Ruhe an Ihrem Ziel an, indem Sie sich von Kopf bis Fuß einölen. Genießen Sie die Zeit und Stille, die Sie während der Reise nicht hatten.

Gesund durch die Ferien

Nichts ist ärgerlicher als auf Reisen krank zu werden. Die oben genannten Tipps und Hinweise helfen Ihnen Ihr Immunsystem anzuregen. Zusätzlich können Sie diese Maßnahmen um folgende Punkte ergänzen:

1. Viele Keime werden über die Luft übertragen. Um ihre Rachenschleimhäute zu schützen, ziehen Sie morgens für mindestens 10 Minuten Öl (Sesamöl für Menschen mit einer Vata- oder Kapha-Betonung, Kokosöl für Menschen mit verstärktem Pitta). Das Öl kann um 1 Tropfen MA 634 oder ätherisches Zimtrinden- oder Teebaumöl ergänzt werden. Diese sorgen für eine antivirale und antibakterielle Wirkung und sind auch bei Zahnfleischentzündungen sehr hilfreich.

2. Besonders im Sommer haben wir Zugang zu den herrlichsten Früchten und wunderbar frischen Gemüsesorten. Greifen Sie zu und genießen Sie die Vielfalt, füllen Sie Ihren Körper auf mit Mikronährstoffen und stärken Sie gleichzeitig Ihr Immunsystem auf ganz natürliche Weise.

3. Nutzen Sie die Ayurvedische Hausapotheke für sich und seien Sie gut vorbereitet.

Die Maharishi AyurVeda-Kräuterprodukte sind erhältlich bei:
Maharishi Ayurveda Europe B.V. · Postfach 12 80 · 52516 Heinsberg
Tel.: +31-475-529111 · Fax: +31 475 404055 · map@ayurveda-produkte.de