

Mit Ayurveda durch den Tag

WERTVOLLE AYURVEDA-TIPPS FÜR ZU HAUSE

Am Morgen

Für einen frischen Teint:

Klares Wasser und Maske

Jeden Morgen sollte das Gesicht und die Augen mit kaltem Wasser gewaschen werden. Eine tägliche, zehn Minuten dauernde Behandlung mit Gesichtspaste aus Sandelholz, Kurkuma und Milch reduziert die Faltenbildung.

Tipp von Dr. Sebastian Mathew: Mischen Sie 1 EL Sandelholzpulver, 1 Prise Kurkumapulver und 1 EL Milchcreme. Dazu Milch für etwa 10 Min. kochen und abkühlen lassen. Es bildet sich oben eine dicke Schicht Creme. Tragen Sie diese Mischung auf das Gesicht auf. Ca. 10 Min. einwirken lassen. Danach sollte das Gesicht wieder mit warmem Wasser gereinigt werden.

Für klare Stimme & freie Nase:

Nasenspülung

Bei der täglichen Nasenpflege (Nasya) die Nase mit lauwarmem Salzwasser spülen und anschließend ein ayurvedisches Nasenöl (Anu Tailam) einträufeln.

Für gesunde Zähne:

Ölziehen (Gandusha) 1 Mal pro Woche 3 Min. lang „Ölziehen“ (Ölkauen) mit Sesamöl. Nehmen Sie dazu 1 EL Öl – möglichst kaltgepresst und ökologisch hergestellt – in den Mund und spülen Sie damit den Mund aus.

Fürs allgemeine Wohlbefinden:

Ganzkörper-Ölmassage

(Abhyanga) 20 Min. Selbstmassage mit Kräuteröl vom Kopf über den Nacken bis zu den Füßen. Tipp von Carola Ruff: Für die Ölmassage setzen Sie sich am besten auf einen Hocker. Auf die einzelnen Körperteile nur so viel Öl geben, wie die Haut leicht aufnimmt. Massieren Sie mit streichenden Bewegungen (Stirn, Arme, Beine) und kreisenden (Kopfhaut, Schläfen, Kinn, Gelenke, Brust, Bauch). Wenn Sie in Eile sind, machen Sie wenigstens eine Teilmassage.

Zwischendurch

Für einen gesunden Körper

und Geist: Das Mittagessen

Dies ist die Hauptmahlzeit des Tages. Nach einer ayurvedischen Empfehlung füllt man den Magen zu 1/3 mit Gemüse und zu 1/3 mit Reis. Das verbleibende Drittel sollte frei bleiben, damit der Magen Platz zum Verdauen hat!

Zur Entspannung:

Atemübungen (Pranayama)

Machen Sie regelmäßig Atemübungen (Pranayama = das richtige Atmen). Dies soll die gegensätzlichen Seiten unseres Wesens miteinander versöhnen.

Dem linken Nasenloch wird unsere emotionale, passive Seite zugeordnet, während das rechte für den Verstand und die aktive Seite steht. Deshalb wird beim Pranayama immer abwechselnd durch beide Nasenlöcher ein- und ausgeatmet. So kommen die beiden Seiten zur Harmonie.

Bei Stress: Atemübung

Bequem, aber mit geradem Rücken sitzen. Sie können sich auch anlehnen. Augen schließen. Ein- und ausatmen. Beim Ausatmen in Gedanken von eins bis zehn zählen. So lange wiederholen, bis Sie sich beruhigt haben. Durch das Zählen konzentrieren Sie sich auf den Atem und alles andere fällt für den Augenblick von Ihnen ab.

Für Stabilität und Beweglichkeit:

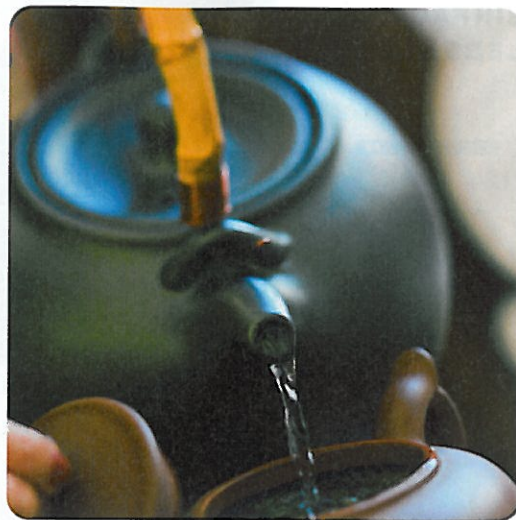
Yoga

Führen Sie regelmäßig Körperübungen durch. Diese Übungen sollten nicht anstrengend sein. Wenn man auf der Stirn und unter den Achseln zu schwitzen beginnt, ist dies ein Hinweis, dass die Übungen ausreichend sind und beendet werden können.

Für Computerarbeiter:

Augen-Yoga

Schauen Sie an die Wand, jetzt auf Ihre Nasenspitze, jetzt auf Ihren ausgestreckten linken Daumen. Mehrmals wiederholen.



Zur Anregung des Stoffwechsels – ayurvedischer Morgentrink:
1/4 l Wasser 10 Minuten kochen lassen, noch heiß schluckweise trinken!

Am Abend

Für einen freien Kopf: Harmonie

Verbringen Sie den Abend mit angenehmen und entspannenden Tätigkeiten und möglichst nicht am PC oder dem Fernseher.

Für einen guten Schlaf:

Schlafenszeit vor 22 Uhr

Allgemein reichen täglich sechs bis sieben Stunden Schlaf. Schlafen gehen sollte man in der Kapha-Zeit, also vor 22 Uhr.

Gute Nacht: Ayurveda-Schlaftrunk

1/2 TL geriebene Muskatnuss in 1 Becher beliebigen Kräutertees geben; schluckweise trinken.

Noch mehr Tipps:

Carola Ruff: „Ayurveda im Alltag. Gesund leben und genießen: Rezepte, Tipps und Übungen“, 144 S., Buchverlag für die Frau, € 15,40. Kompakt, leicht verständlich mit vielen Tipps und Rezepten erklärt die Fachjournalistin die Lehre aus Indien.

Sebastian Mathew, Günter Schmidauer: „Ayurveda-Medizin“, 168 S., Verlagshaus der Ärzte, € 15,40. Für diejenigen, die sich in die Ayurveda-Thematik vertiefen wollen. Mit medizinischem Hintergrundmaterial vom Ayurveda-Spezialisten Sebastian Mathew.

Verwöhnziele im Herbst

Pinzgau meets India:

Vom 26. 10. bis 6. 11. ist Indien im Salzburger Pinzgau zu Gast. Auch das Wellnesshotel „Der Krallerhof“ in Leogang steht dann ganz im Zeichen von Ayurveda.

Ein Höhepunkt von „Pinzgau meets India“ ist übrigens der traditionelle Charity-Abend mit Ö3-Star Claudia Stöckl am 28. 10. zugunsten indischer Straßenkinder.

www.krallerhof.com

Sanft und sinnlich.

Ob Ganzkörpermassage mit Seidenhandschuhen, vierhändige Synchronmassage zum Ausgleich der linken und rechten Körperhälfte oder Öl-Stirnguss – die Ayurveda-Behandlungen im Hotel „Gasthof Gmachl“ helfen bei der Wiederherstellung der inneren Balance.

www.gmachl.at

Gesundheit & Genuss à la

India. Mit Dr. Gaurav Sharma und Küchenchef Balvinder Walia, der ebenfalls aus dem Ursprungsland des Ayurveda stammt, serviert das bekannte Tiroler „Ayurveda Resort Sonnhof“ ayurvedische Kochkunst auf höchstem Niveau. www.tirol-ayurveda.at oder www.sonnhof-ayurveda.at