



P A N C H A K A R M A

Ayurvedische Reinigungskur für Gesundheit und Wohlbefinden

Lärm und Stress, Smog und Abgase, Medikamente und Umweltgifte oder einfach nur eine falsche Lebensweise machen uns müde, abgeschlagen und im letzten Schritt krank. Ayurveda, die ganzheitliche Heilkunst aus Indien, setzt seit Jahrtausenden eine bewährte und medizinisch tiefgreifende Therapie ein – die Panchakarma Kur. Mit ihrer Hilfe werden Stoffwechsellrückstände beseitigt, der Körper ganzheitlich regeneriert und das ureigene Gleichgewicht wiederhergestellt.

Zielsetzung und Anwendungsgebiete

Unter Panchakarma versteht man die ayurvedischen Reinigungstherapien. Die unterschiedlichen Reinigungs- und Behandlungsverfahren einer Kur sind dabei so effektiv kombiniert, dass sie ein Vielfaches ihrer möglichen Einzelwirkung entfalten. Ihr Ziel ist vor allem die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und die präventive Gesundheitsvorsorge. Dies gelingt, indem unerwünschte Stoffwechsellrückstände aus dem Körper entfernt werden und das Gleichgewicht der körpereigenen Regelsysteme (Doshas) wiederhergestellt wird. Panchakarma kann vorbeugend oder auch zur Erholung und Regeneration eingesetzt werden. Traditionell findet Panchakarma außerdem Anwendung bei chronischen und neuro-vegetativen Erkrankungen, gynäkologischen Erkrankungen sowie bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems.



Ablauf

Der Therapieablauf gliedert sich in drei unterschiedliche Phasen. In der ersten Phase werden mögliche Stoffwechsellrückstände aus den Zellen gelöst und mobilisiert, die dann in der zweiten Phase ausgeschieden werden. Zur Mobilisierung verwendet der Ayurveda ölige Substanzen, die innerlich durch die Einnahme vom Ghee (Butterschmalz) oder anderen Detox-Getränken zum Einsatz kommen. Äußerlich geschieht dies durch verschiedene tiefgreifende Ölmassagen und Wärmebehandlungen.

Nach dieser Vorbereitung kommen in der zweiten Phase die eigentlichen, reinigenden Maßnahmen zur Anwendung. Durch Verfahren der Reinigung des Verdauungstrakts (Virechana), unterschiedliche therapeutische Heilkräuter-Einläufe (Bastis) und Instillationen in die Nase (Nasya) werden die angesammelten Stoffwechsellrückstände ausgeschieden. Die verschiedenen Maßnahmen der Panchakarma Kur, die durch eine innere Logik miteinander verbunden sind, aktivieren alle Ausscheidungswege des Körpers: Verdauungssystem, Nieren und ableitende Harnwege, Haut und Atemwege. Auch die Ernährung spielt während des gesamten Prozesses eine wichtige Rolle, denn im Ayurveda gelten Nahrungsmittel als Heilmittel.

In der dritten Phase steht die Vitalisierung des Organismus im Vordergrund. Dies erfolgt durch nährende und stabilisierende Behandlungen, Aufbaupräparate und die schrittweise Umstellung der Ernährung von reduzierter Heilkost auf leichte Kurkost, die den Körper mit reichlich Nährstoffen versorgt. Die letzte Phase der Panchakarma Kur geht fließend in die individuelle Nachkur Zuhause über. Die konsequente „Nachpflege“ ist für den langfristigen Kurerfolg besonders wichtig und wird durch ausführliche Empfehlungen zu Ernährung und Alltagsroutinen ermöglicht.

Die Dauer der Panchakarma Kur ist individuell verschieden, sollte jedoch bei der ersten Kur mindestens zwei Wochen betragen.



Das Ergebnis

Bei diesem tiefgreifenden Prozess werden alle inneren Kommunikationswege wieder frei und durchgängig gemacht und selbst die feinsten Kanäle im Organismus, die Shrotas, die alle Blut- und Lymphgefäße und die Zellzwischenräume umfassen, gereinigt. Unterstützt durch die heilsame Umgebung, den natürlichen Tagesrhythmus, die Natur und sanftes Yoga gleiten Körper, Geist und Seele wieder in ihr natürliches Gleichgewicht zurück.

Die Erfolge einer Panchakarma Kur sind nicht nur sichtbar, sondern vor allem auch spürbar: geistige Klarheit, körperliche Hochform, tiefe Regeneration, neue Energie und Vitalität.

Weitere Informationen erteilen Ihnen gerne:

Martina Trautner, Telefon +49 6541-705-164, trautner@parkschloesschen.de

Christine Huesgen, Telefon +49 6541-705-155, huesgen@parkschloesschen.de

Irina Fenov, Telefon +49 6541-705-116, fenov@parkschloesschen.de

Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

Ayurveda Parkschlösschen | Wildbadstraße 201 | 56841 Traben-Trarbach | Deutschland

www.ayurveda-parkschloesschen.de

www.ayurveda-parkschloesschenblog.de

www.ayurveda-parkschloesschenshop.de

www.mein-ayurveda-lifestyle.de