

PM - Mit Maharishi-Ayurveda fit durch den Herbst

Gut gelaunt in den Herbst – die besten ayurvedischen Tipps für die goldene Jahreszeit

Noch ist es warm. Der Spätsommer verwöhnt mit den letzten wohligen Sonnentagen. Die ersten Blätter verfärben sich golden. In Sanskrit als "Sharad Ritu" bezeichnet, ist der Herbst aus ayurvedischer Sicht genau der richtige Zeitpunkt, um sich aktiv auf die dunkleren Monate vorzubereiten. Mit ein paar einfachen Alltagstipps ist es möglich, fit zu bleiben und Störungen des Gleichgewichts der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha, auszugleichen.

Diese Jahreszeit ist, wie auch der Sommer, durch einen Anstieg von Pitta im Körper gekennzeichnet, der u. a. Hautprobleme verursachen kann. Auch virale und bakterielle Infektionen oder Krankheiten wie z. B. Magengeschwüre, Entzündungen der Mundschleimhaut, Hepatitis usw. treten jetzt häufiger auf. Intensive Emotionen wie Reizbarkeit, Wut und Ungeduld können ebenfalls zunehmen. Menschen leiden in der goldenen Jahreszeit zudem öfters unter Übersäuerung und Sodbrennen.

Die ayurvedische Ärztin und Allgemeinmedizinerin Dr. Karin Pirc, die seit 26 Jahren authentischen Ayurveda in der Maharishi Ayurveda Privatklinik in Bad Ems praktiziert, verrät, wie man mit der Jahrtausende alten asiatischen Heilkunde gut durch den Herbst kommt und voller Vitalität in den Winter startet.

Ayurveda-Tipps für einen gesunden Herbst

Cool down: Jetzt ist es an der Zeit, die zuvor angesammelte Wärme im gesamten Organismus zu reduzieren. Scharfe Gewürze wie Chili, Paprika, Knoblauch, Senf und übermäßige Säure, wie Essig, Sojasoße und Gewürzgurken sollte man deshalb am besten meiden.

Wundermittel: Jeden Tag dem Essen einen Esslöffel Ghee hinzufügen. Es beruhigt die Nerven, macht eine sanfte Haut, lässt Haare und Nägel besser wachsen und schwächt das Pitta ab. Es empfiehlt sich im Herbst eher bittere Lebensmittel, wie z. B. Chicorée, Spinat und Artischocken zu essen, denn sie verhindern die Ausbreitung von körpereigener Säure. Obst, Gemüse und rohe Nahrungsmittel wie Salat, gekeimte Hülsenfrüchte sowie rohe Nüsse und Trockenfrüchte – am besten über Nacht eingeweicht – unterstützen zudem das Herunterkühlen des Körpers. Sie sollten jedoch als Ergänzung zu warmen Mahlzeiten genossen werden, denn auch zu dieser

Jahreszeit sorgen warme Speisen und Getränke dafür, die Temperatur im Verdauungstrakt zu steigern und damit die Verdauungskraft des Körpers auf einem guten Niveau zu halten.

Detox: Gerade für Menschen mit ausgeprägter Pitta-Konstitution ist es empfehlenswert, im Herbst eine ausgiebige Reinigungskur, zum Beispiel die Panchakarma-Therapie, einzuplanen.

Hitzefrei: In der Herbstzeit sollten intensive Hitzeeinflüsse vermieden werden. Lieber lauwarm statt heiß duschen, keine zu heißen Vollbäder nehmen und Saunabesuche besser auf den Winter verschieben.

Abhyanga: Entspannend und wohltuend sind Ganzkörper-Ölmassagen mit Kokosöl oder Pitta-Massageöl. An kühleren Tagen kann auch gereiftes Bio-Sesamöl verwendet werden. Es dringt tief in die Haut ein und trägt dazu bei, Stoffwechselabbauprodukte und umweltbedingte Toxine zu lösen. Zudem hinterlässt es ein wohlig wärmendes Gefühl. Die reichhaltigen Öle nähren nicht nur die Haut, sondern auch alle Strukturen der tieferliegenden Gewebe. Das ayurvedische Abhyanga mit diesen Ölen mindert Vata und Pitta, reduziert Stress und Müdigkeit und stärkt die Abwehrkräfte.

Chill-out: In Momenten von Hektik und Erschöpfung hilft es, ganz bewusst kleine Pausen einzulegen und bewusst durchzuatmen.

Nix wie raus: Tägliche Spaziergänge in der Natur regenerieren zusätzlich.

Innere Einkehr: Tägliche Yogapraxis und Meditation lassen innere Ruhe und Stille aufkommen.

Aromatherapie: Das Verdunsten wohltuender Aroma-Öle entschleunigt. Gerade das spezielle Pitta-Aroma-Öl mit seiner Mischung aus Sandelholz und Ylang Ylang ist ein perfekter Wegbegleiter für die beginnenden Herbsttage.

Schlaf gut: Statt fernzusehen oder noch zu arbeiten, lieber den Tag mit einem schönen Buch oder entspannender Musik ausklingen lassen. Am besten vor 22 Uhr zu Bett gehen, dadurch kann die am Abend vorherrschende beruhigende Kapha-Energie mit in die Nacht genommen werden.

Verwöhnendes Betthupferl: Ein Glas kurz aufgekochte und warm getrunkene Bio-Milch mit Zimt, Muskat und Kardamom zubereiten. Gesüßt mit ein wenig Sharkara, dem ayurvedischem Kandis-Rohrzucker, wirkt es als sanfter natürlicher Schlaftrunk.

Über Maharishi Ayurveda

Seit 1992 wird der authentische und über 5.000 Jahre alte Ayurveda im Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrum in der charmanten Kurstadt Bad Ems praktiziert. In der führenden Ayurveda-Privatklinik Europas verwöhnen 90 Mitarbeiter die Gäste im Kaiserflügel von Häcker's Grand Hotel Bad Ems mit den Therapien des altindischen Gesundheitssystems. Im Rahmen von Panchakarma-Kuranwendungen werden dabei Zellgifte und Toxine aus dem Körper geschleust, die die Grundlage vieler chronischer Krankheiten bilden, während Körper und Psyche zu einem entspannteren und energievolleren Gleichgewicht zurückfinden. Eine große Zahl nationaler und internationaler Auszeichnungen unterstreichen die herausragende Qualität der Einrichtung. www.ayurveda-badems.de

Die streng nach den jahrtausendealten vedischen Rezepturen und in klassischen aufwendigen und traditionellen Herstellungsverfahren zubereiteten Maharishi Ayurveda-Produkte werden für die Kuranwendungen genutzt, viele von ihnen sind aber auch online für den Endverbraucher erhältlich. Ein besonders großes Augenmerk wird auf die Qualitätssicherung gelegt. Internationale Zertifizierungen sowie regelmäßige wissenschaftliche Kontrollen in anerkannten Laboren garantieren die gleichbleibend weltweit höchste Qualität der authentischen Maharishi Ayurveda-Produkte. Mit mehr als 50 Landesvertretungen auf allen Kontinenten gilt Maharishi Ayurveda international als eine der führenden Marken für traditionellen Ayurveda. www.ayurveda-produkte.de

Der indische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi wird weltweit als einer der einflussreichsten Persönlichkeiten im Bereich der Entfaltung des menschlichen Bewusstseins geachtet. Er gilt als Wegbereiter des Ayurveda in Europa und ist der Begründer der „Transzendentalen Meditation.“ Die Marke „Maharishi Ayurveda“ steht seit vielen Jahrzehnten erfolgreich für authentischen und traditionellen Ayurveda höchster Qualität in aller Welt.

Medienkontakt

Für weitere Anfragen steht Ihnen unsere Pressereferentin **Tina Engler** gern zur Verfügung:

Telefon +49 (0)172 – 414 33 42

Email: presse@maharishi-ayurveda-presse.de

In der Maharishi Ayurveda-MediaLounge finden Sie ausführliche Informationen sowie Bildmaterial: www.maharishi-ayurveda-presse.de

Der Abdruck der Pressemitteilung, auch in Auszügen, ist honorarfrei. Bitte schicken Sie nach einer Veröffentlichung den Beleg an: presse@maharishi-ayurveda-presse.de