Bildhaft erklärt

Dr. Vinod Verma, eine indische Ayurveda-Expertin, hat zuerst Medizin und Biologie studiert und mit zwei Doktorgraden in Reproduktions- und Neurobiologie abgeschlossen. Anschliessend war sie lange als Wissenschaftlerin in Europa und Amerika tätig. Sie erklärte in einem Seminar bildhaft, weshalb Orangensaft und Kaffee als erste Getränke am Morgen nicht geeignet sind: «Können Sie sich vorstellen, mit Orangensaft oder Kaffee zu duschen? – Weshalb muten Sie dies Ihrem Verdauungstrakt zu?»



Trinken von drei bis sechs Deziliter gekochtem (Ingwer-)Wasser regt die Ausscheidung nicht nur sanft an, es reinigt und entgiftet auch den gesamten inneren Verdauungsweg. Mit der Ausscheidung von Urin und Stuhl wird der ganze Energie- und Bewegungsfluss im Körper aktiviert, die Körperkanäle öffnen sich und die natürlichen Stoffwechselfunktionen (zum Beispiel die Ausscheidung von Säuren und Toxinen) werden unterstützt.

3. Mundspülung

Ein Esslöffel Oliven-, Sesam- oder Sonnenblumenöl wird im Mund hin und her gesogen, bis es emulgiert (ca. 2 bis 3 Minuten), und dann auf ein Tuch gespuckt. Diese Reinigungsform bindet Schlackenstoffe aus dem gesamten Oberkörper. Das ist eine effiziente Massnahme, um Ansammlungen von Giftstoffen und Schleim im Brustkorb und Kopfbereich zu verhindern, das Zahnfleisch zu kräftigen, das Immunsystem zu stärken, die Lymphen zu entlasten usw.

4. Zunge und Zähne

Um die Zunge zu reinigen, verwendet man einen kleinen Löffel oder speziellen Zungenschaber, mit dem die Zunge zwei bis drei mal vom hinteren Gaumenbereich bis zur Zungenspitze sanft abgeschabt wird. Die Zungenreinigung verleiht dem gesamten Mundraum Frische, verhütet Mundgeruch und befreit die Zunge vom Belag. Eine regelmässige Zungenreinigung unterstützt den gesamten Verdauungs- und Ausscheidungsprozess. Jetzt die Zähne putzen wie gewohnt.

5. Nase

Die Nasenreinigung (jala neti) mit einem Kännchen, das mit warmem Salzwasser gefüllt wird, ist speziell für Personen mit Allergien, die über den Atemtrakt ausgelöst werden, hilfreich. Nach der Spülung der Nasengänge die Wasserreste ausschnauben und die Nasenwand links und rechts mit der Fingerspitze des kleinen Fingers sanft einölen. Diese Anwendung löst nicht nur Ablagerungen und Pollen in den Nasenhöhlen, sondern stimuliert auch direkt die Gehirnfunktionen. Während der Wintersaison eingesetzt, ist jala neti ideal, um Schleimansammlungen, Kopfschmerzen sowie trockenen Schleimhäuten vorzubeugen. Fliesst der Atem «leicht wie Öl» durch die Nasengänge, ist die Wasserspülung nicht nötig und das Einölen der Nasenwände ausreichend.

6. Bewegung

Je nach Typ leicht bis intensiv: Joggen, zügiges Spazieren oder Körperübungen wie Yoga, Chi Gong, Tai Chi, Dehnungen und Ähnliches bringen: «Leichtigkeit und Geschmeidigkeit in den Körper, die Fähigkeit zu schwerer Arbeit, gute Verdauung, Verringerung von überschüssigem Fett und ein wohl geformter Körperbau. Nach dem Sport sollten alle Teile des Körpers angenehm massiert werden. Durch zu viel Sport entstehen Durst, Abzehrung, Atemschwierigkeiten, blutende Krankheiten, Erschöpfung, Debilitätsgefühl, Husten, Fieber und Erbrechen.» (Ashtanga Hridaya)

7. Von Kopf bis Fuss eingeölt

Eine Ganzkörperölmassage wirkt nicht nur belebend und reinigend. «Sie vertreibt Alter, Anspannung und Ansammlungen von Vata (z.B: Unruhe, Nervosität, Schmerzen). Sie schenkt gute Sehfähigkeit, Ernährung für den Körper, langes Leben, guten Schlaf, gute und gesunde Haut.» (Ashtanga Hridaya)

Je nach Konstitution und Jahreszeit wird ein Sesam-, Sonnenblumen- oder Kokosnussöl, mit geeigneten Kräutern gekocht, eingesetzt. Für den Kopf gibt es Kräuteröle, die speziell die Denkfunktionen erhalten und den Haarwuchs fördern. Das Öl wird mit Druck und Reibung in die Haut massiert. 20 bis 30 Minuten einziehen lassen und mit gut heissem Wasser duschen oder kurz baden, so dass der Körper kurz zum Schwitzen kommt, um die Wirkung zu intensivieren. Den Körper warm halten, anschliessend