Heuschnupfen, Allergien, Schmerzen aller Art usw.) ist es ratsam, in eine gründliche Reinigung zu investieren. Ayurveda kennt ein ausgeklügeltes System, wie die Körpergewebe, der Hormonhaushalt und das Immunsystem respektive die Lebenskräfte gründlich und effizient entlastet werden, damit sie wieder uneingeschränkt zur Verfügung stehen. Eine klassische Ayurveda-Pancakarma-Kur muss stationär durchgeführt werden. Je länger sie dauert, desto besser. Gemäss den klassischen Schriften dauert dieses Reinigungs- und Stärkungsprozedere 64 Tage. Doch auch schon nach drei bis vier Wochen erzielt man gute Resultate. Der Internist Caraka lehrte: «Eine intelligente Person, die sich an die Schmerzen der Krankheit erinnert, sollte die Nahrung zu sich nehmen, die ihr bekommt und auf die richtige Menge und den richtigen Zeitpunkt achten.»

Fasten- und Entlastungstage

Fasten- und Entlastungstage lassen sich einfach in den Alltag einbauen und sind, regelmässig (zu jeder Jahreszeit oder einmal pro Woche) durchgeführt, eine wirksame und kostengünstige Massnahme, um die Körpersysteme bei der Ausscheidung von den laufend angesammelten Schlackenstoffen zu unterstützen. Dies ist eine wirksame Prävention, um sogenannten «Alterbeschwerden» vorzubeugen, aber auch, um die Lust und Vitalität noch bis ins hohe Alter zu geniessen. Für jeden Doshas-Typ und seine aktuelle Situation ist eine andere Strategie nötig. «Nahrungsmittel, welche das Gleichgewicht (Homöostase) in den Körpergeweben aufrechterhalten und dazu beitragen, die Störungen dieses Gleichgewichts zu beseitigen, müssen als vollwertig oder ganzheitlich betrachtet werden. Andernfalls sind sie nicht vollwertig.» (Aus Caraka Samhita XXV.33)

Praktische Tipps

Wir entscheiden täglich über unser zukünftiges Wohlbefinden. Die Verantwortung für das, was in den Mund gelangt, liegt bei jedem Einzelnen. Ayurveda als alltagstaugliches Präventiv-Medizinsystem bietet praktische Tipps für jeden Konstitutionstyp:

Genügend trinken

- Mehrmals täglich warmes bis lauwarmes Wasser (Thermoskrug) zwischen den Mahlzeiten zu trinken, ist die einfachste und preisgünstigste Gesundheitsvorsorge. Es reinigt die Gewebe intensiver von Schlackenstoffen, wenn es fünf bis zehn Minuten lang gekocht hat. Gekocht ist es auch leichter verdaulich und dringt tiefer in die Gewebe ein. Dies führt unter anderem zu einem angenehmen Körpergeruch. Hungergefühle, Kopfschmerzen, Verspannungen und Verdauungsstörungen werden so abgefangen. Wasser trinken bewirkt Frische und Klarheit im Kopf, belebt und verbessert die Konzentration.
- Wenn Wasser pur nicht schmeckt, kann es gut mit etwas Apfel- oder Traubensaft gemischt werden. Zitrussäfte und Sirups sind zu meiden, da sie Säuren zuführen und den Zahnschmelz angreifen.

Menge: Pro 10 Kilo Körpergewicht sind 3 Deziliter das Minimum, um die natürlichen Reinigungsprozesse zu unterstützen. Bei körperlicher Anstrengung oder an heissen Tagen wird die Zufuhr erhöht. Damit es nicht vergessen geht: Sich einen Thermoskrug oder eine Karaffe in Griffweite stellen und immer wieder nachschenken.

- Bei grosser Hitze warmen, süssen Pfefferminztee oder Rosenwasser trinken; das beruhigt und kühlt.

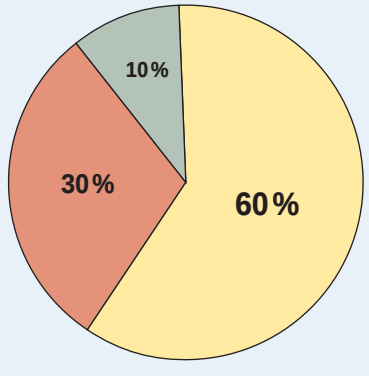
Massvoll essen

- Beim Essen gilt: Grundsätzlich so viel, wie in zwei Dritteln der beiden Handschalen Platz hat (Magengrösse) pro Mahlzeit essen. Oder: Wenn noch Platz für eine Bratwurst ist, ist es gerade der richtige Moment, aufzuhören.

Porträt

Sonja Gubler gibt seit 2000 Einzelberatungen (die Beratungen werden über die Zusatzversicherung für Komplementärmedizin bei vielen Kassen vergütet) am Institut für Ayurveda Zürich, Vorträge, (Koch-)Kurse, Seminare und Teamevents auch extern. Sie macht Schulungen und Beratungen in Firmen und leitet auch einen Ausbildungslehrgang in Ayurveda-Ernährungsberatung. Ihre Hauptgebiete sind Stressprävention, Gewichtsregulation, Reinigung/Entschlackung, Stoffwechsel- und Verdauungsstörungen, Stärkung des Immunsystems, Hautveränderungen, Vitalisierung, Erschöpfung/Burnout, Schlafstörungen, Unterstützung beim Rauchstopp usw. Sie ist Mitglied im VEAT und UGB.

Gesundheitseinflüsse in Prozent



60 % Ernährung und Lebensstil
30 % Medikamente (pflanzlich oder chemisch), manuelle Behandlungen
10 % Schicksal