



Ayurveda-Schule im Rosenschloss
Wolfgang Neutzler, Heilpraktiker
Schlachteggstr. 3
89423 Gundelfingen an der Donau
info@schule-fuer-ayurveda.de
http://www.schule-fuer-ayurveda.de
Telefon: 0049 (0)9073 – 4480761
Mobil: 0157 - 51271025

Presseveröffentlichung Juni 2014

Rasayana und Panchakarma – 2 Jungbrunnen für den Körper

Anti-Aging ist ein moderner Begriff. Wer möchte nicht auch im hohen Alter jung und dynamisch sein. Wer möchte nicht auch dann noch voller Lebensfreude auf die nächsten Jahre schauen, die es gilt, ganz bewusst zu leben.

Ayurveda kennt dieses Thema schon seit tausenden von Jahren. Die Bezeichnung hierfür ist „Rasayana“. – „Rasa“ bedeutet Essenz und „Ayana“ der Pfad. Ist dieser Pfad rein und klar, so kann also die Essenz der Nahrung für den Körper auf allen Ebenen nutzbar gemacht werden.

Nach der ayurvedischen Lehre ist all jenes, was wir Essen und Trinken, die grobstofflichste Form der Energie, die uns zur Verfügung steht. Dieser Ansatz deckt sich auch mit unserem westlichen Denken: Auch wir wissen, dass die „Stoffe der Außenwelt“ (Nahrung) erst in ihre Grundbausteine zerlegt werden müssen, in die Aminosäuren, Fettsäuren, Einfachzucker etc., damit diese im Magen-Darmtrakt aufgenommen werden können.

Nach unserem westlichen Denken können wir aus diesen „Kleinstbausteinen“ dann

„Stoffe der Innenwelt“, also körpereigene Substanzen, Baustoffe, Hormone, Gewebe etc. bilden.

Nach ayurvedischer Sicht ist das ein wenig komplexer. Es bedarf mehrfacher Transformationen dieser Nahrungssensenzen, bis schließlich alle Gewebe (Rasas) ausreichend genährt sind. Diese Transformations-Prozesse werden als Aufgabe dem Pitta (als Verdauungsfeuer) zugeordnet.

Sind diese Transformationsprozesse gestört, so können die einzelnen Gewebe nicht mehr optimal genährt werden. Es entsteht also ein Mangel an Energie für die einzelnen Gewebe und für die Funktionen des Körpers. Da bereits beim Nähren ein Mangel entsteht, kann man sich unschwer vorstellen, dass zum Schluss auch keine „überschüssige Energie“ vorhanden ist – diese wird nach Ayurveda als „Ojas“ bezeichnet. Dies ist die Lebensenergie bzw. Strahlkraft des Menschen.

Im Laufe des Lebens lassen die Stoffwechsel-Prozesse nach – meist bemerkbar ab ca. dem 40. Lebensjahr. „Alle Jahre wieder“ kommen 1-2 kg Körpergewicht dazu. Zudem zeigen sich erste Krankheitszeichen wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Allergien – im Grunde alles Anzeichen dafür, dass der Körper verschlackt. Im Ayurveda werden diese „Schlacken“ als **Ama** bezeichnet. Diese Schlacken setzen sich im Fettgewebe, in den Zellen, in den Kanalsystemen, wie Lymphe und Blutgefäßen (z.B. als Arteriosklerose) fest.

Unschwer verständlich, dass wenn in den Zellen die Entsorgung nicht mehr optimal funktioniert, da diese „vermüllt“ sind, die Zellen auch nicht mehr optimal genährt werden.

Diese Prozesse sind maßgeblich für die Alterungsprozesse verantwortlich. Da die meisten Menschen diese Zeichen haben, sprechen wir gerne davon: „Damit musst Du leben, das ist das Alter!“

Doch ist das wirklich so? Sind diese Prozesse unabwendbar?

Dr. Max Otto Bruker, der maßgeblich die Vollwerternährung mit prägte, sprach davon, dass wir heute eine „üppige Mangelkost“ haben. Wir können alles haben, was wir

wollen. Oft ist das aber Fastfood und ein „viel zu viel“ an Nahrung. Durch die Verschlackung des Körpers entsteht der Mangel: Die Zellen bekommen nicht mehr das, was sie wirklich brauchen – die lebenswichtigen Stoffe. Bei der immer größer werdenden Verschlackung (Ama-Bildung) im Körper kann auch das Gesunde, was wir zu uns nehmen, nicht mehr optimal verwertet werden – die Zellen verhungern im Wohlstand.

- Was wäre, wenn wir es schaffen, die Gewebe wieder zu reinigen?
- Was wäre, wenn wir die Zellen wieder optimal mit allen Stoffen versorgen würden, die diese benötigen, um voll funktionsfähig zu sein?
- Alterungsprozesse sind „mangelnde Funktions-Prozesse in den Zellen“. Was wäre, wenn wir diese Prozesse wieder vorantreiben könnten?

Es gibt ein Sprichwort: „Du musst erst die Steine aus Deinen Händen fallen lassen, damit Du in den Händen Gold halten kannst.“

Im Ayurveda ist Langlebigkeit ein angesagtes Ziel: Frei übersetzt heißt Ayurveda: die Wissenschaft von einem langen, gesunden und glücklichen Leben.

Aber auch in der westlichen „Alters-Wissenschaft“ geht man heute davon aus, dass der Mensch zwischen 120 und 140 Jahre alt werden kann. Auch wenn wir es noch nicht so recht wahrhaben wollen – Es ist möglich und es liegt in unserer Hand, dafür etwas zu tun.

Nach dem bisher geschriebenen ist klar ersichtlich, was jeder Einzelne tun kann:

Wir können dafür sorgen, dass unser Körper optimal alle Schlacken entsorgen kann und dass alle Zellen wieder mit den lebenswichtigen Stoffen versorgt werden. Und wir können dafür sorgen, dass wir emotional stabil sind, was zu glücklich sein führt. Das ist ein „Verjüngen des Körpers auf allen Ebenen“.

Im Ayurveda gibt es zwei Behandlungsmethoden, wie dies erreicht werden kann: Die „Panchakarma Kur“ – eine Kur die ganz bewusst darauf abzielt, den Körper von seinen „Altlasten“ zu befreien, das heißt, die Schlacken aus dem Körper zu

entsorgen und die „Rasayana Kur“ – diese hat insbesondere das Ziel, einem „gereinigten Körper“ wieder so mit Wirkstoffen zu versorgen, dass er seine „jugendlichen“ Stoffwechsel-Funktionen wieder aufnehmen kann.

Im Ayurveda-Rosenschloss in Gundelfingen an der Donau werden diese beiden traditionellen Ayurveda-Kuren durchgeführt.

Weitere Informationen finden Sie auf: <http://www.ayurveda-rosenschloss.de>

Resümee

Ayurveda hat ein „altes“ aber ganz aktuelles Wissen über den Körper, um diesen bis ins hohe Alter jugendlich zu erhalten. Ist der Körper frei von Schlacken und bekommt er zusätzlich Anregung, wie er seine natürlichen Funktionen wieder optimal ausführen kann, dann ist das ein ganz natürliches „Anti-Aging“.

Die Panchakarma Kur und die Rasayana Kur sind im Ayurveda die Kuren, die synergetisch genau diese Zielsetzung verfolgen – ein langes, glückliches und gesundes Leben.

Pressekontakt:

Ayurveda-Rosenschloss-Pressagentur
Herr Werner Appel
Schlachteggstr. 3
89423 Gundelfingen an der Donau
<http://www.ayurveda-rosenschloss.de>
mail@ayurveda-rosenschloss.de