



Alternative Gesundheitstipps

Naturheilkunde ist Swasha Vritha oder der prophylaktische oder präventive Aspekt. Ayurveda ist das Athura Vritha oder die Therapie. Beide sind verwandte Wissenschaften.

Tägliche Routinen oder Dinacharya nach Ayurveda Die ideale Zeit zum Aufstehen ist 04.30 Uhr. Dies ist bekannt als Brahma Muhurtha oder die Zeit von Brahman, dem Absoluten. Nach dem Aufstehen sollte man den Zustand des Körpers kennen. Dann sollte man sich die Zähne putzen und zum Stuhlgang auf die Toilette gehen. Man sollte zweimal am Tag Zähne putzen, einmal am Morgen und einmal am Abend. Dann sollte man ein Ölbad nehmen. Öl, vorzugsweise Kokosöl, sollte verwendet werden. Dieses
…



Naturheilkunde ist Swasha Vritha oder der prophylaktische oder präventive Aspekt. Ayurveda ist das Athura Vritha oder die Therapie. Beide sind verwandte Wissenschaften.

Tägliche Routinen oder Dinacharya nach Ayurveda

Die ideale Zeit zum Aufstehen ist 04.30 Uhr. Dies ist bekannt als

Brahma Muhurtha oder die Zeit von Brahman, dem Absoluten. Nach dem Aufstehen sollte man den Zustand des Körpers kennen. Dann sollte man sich die Zähne putzen und zum Stuhlgang auf die Toilette gehen. Man sollte zweimal am Tag Zähne putzen, einmal am Morgen und einmal am Abend.

Dann sollte man ein Ölbad nehmen. Öl, vorzugsweise Kokosöl, sollte verwendet werden. Dieses Öl sollte über den ganzen Körper geklebt werden und man sollte mindestens 30 Minuten warten und dann ein Bad nehmen. Kaltes Bad ist ideal, aber für diejenigen, die an Krankheiten leiden, ist heißes Wasserbad gut.

Ölbad gibt Ihnen guten Schlaf. Die Schwäche des Körpers wird verschwinden. Ihr Körper wird an Stärke zunehmen. Deine Augen werden funkeln. „Abhyangam Achareth Nithyam“, sagt Ayurveda (täglich sollten Sie ein Ölbad nehmen). Aber diejenigen, die unter Verdauungsstörungen und übermäßigem Kapha leiden, sollten nicht zum Ölbad gehen.

Pathya – Diätkontrolle

Wenn ayurvedische Arzneimittel eingenommen werden, sollte Pathya oder Diet Control beachtet werden.

Die sechs Geschmacksrichtungen des Ayurveda sind – süß, bitter, adstringierend, sauer, scharf und salzig. Personen, die an Übersäuerung oder Geschwüren leiden, sollten keine sauren oder scharfen Lebensmittel zu sich nehmen. Dies ist als Pathya bekannt. Für jede Krankheit gibt es Lebensmittel, die nicht eingenommen werden sollten. Für Menschen mit Herzproblemen sollte cholesterinhaltige Eier, Fleisch, Rindfleisch usw. nicht eingenommen werden. Dies ist Pathya.

Jetzt gibt es im Ayurveda ein Sprichwort, dass für eine Beobachtung von Pathya keine Notwendigkeit für Medikamente besteht, da negative Lebensmittel auslaufen und eine spontane Heilung stattfindet. Auch für jemanden, der Pathya nicht beobachtet, da die Einnahme von Medikamenten unbrauchbar

wird und negative Lebensmittel seine Krankheit zerstören. Pathya bedeutet den Weg zur Gesundheit. Apathya bedeutet, die negative Nahrung aufzunehmen, die die Krankheit fördert.

Banane – Tonic der Natur

Die Banane ist voller Vitamine und Mineralien. Es enthält Eisen, Phosphor und Vitamine wie Niacin und Riboflavin. Eine große Banane kann mehr als 200 Kalorien verleihen.

Die in der Banane enthaltene Fructose wandelt sich nach der Einnahme in Energie um. Neben Eiweiß und Stärke enthält es Mineralien wie Schwefel, Eisen, Magnesium, Kupfer und Kalzium. Bananen enthalten weniger Fett. Bananen reduzieren den Säuregehalt im Blut. Es enthält die Vitamine C, A, B, D und E.

Zusammen mit Bananen sollte warme Milch eingenommen werden. Dies ist das ideale Lebensmittel für heranwachsende Kinder. Aber dann sollten Übergewichtige keine Milch zusammen mit Bananen nehmen. Da Bananen Rasayana-Eigenschaften haben, werden Sie durch ihre Verwendung jung bleiben. Sie können monatelang nur von Bananen leben. Bananen können als Arzneimittel bei Patienten mit Leberbeschwerden und bei Verdauungsstörungen eingesetzt werden. Es kann auch von Menschen mit Unterernährung und Skorbut eingenommen werden. Auch für Patienten mit Augen- und Zahnerkrankungen. (da es Vitamin A & Calcium enthält).

Kontinenz oder Brahmacharya

Mit Kontinenz oder Brahmacharya meinen wir die Kontrolle des libidinösen Lebens. Sowohl Ojas (Licht) als auch Veerya (Männlichkeit) basieren auf dem siebten Gewebeelement, Samen. Vermeiden Sie den Missbrauch dieses großen Dhathu, sagt Ayurveda. Wenn Sie zu viel Sex haben, verlieren Sie dieses siebte Gewebeelement und dies führt zu einer Schwäche des Körpers. Körperschmerzen, Kopfschmerzen usw. sind die Folge. Der Samenverlust wirkt sich umgekehrt nachteilig auf die

anderen sechs Gewebeelemente aus.

Wenn Sie Brahmacharya (Kontinenz üben) beobachten, sind ein verbessertes Gedächtnis, Greifkraft, körperliche Stärke, diskriminierender Intellekt, geistiges Glück, Zunahme von Ojas oder Ausstrahlung im Gesicht usw. die Folge. Um gesund zu sein, muss man den Sex kontrollieren. Aber da reines Brahmacharya für verheiratete Männer unmöglich ist, wird kontrolliertes Brahmacharya oder Zölibat befürwortet.

Schlaflosigkeit

Schlafmangel ist auf viele Faktoren zurückzuführen – Angst, geistige Anspannung, Überanstrengung, emotionales Leiden usw. Wenn Wut und Feindschaft unterdrückt werden, ist Schlaflosigkeit die Folge. Verstopfung, Verdauungsstörungen, Kaffee, Tee usw. zerstören den Schlaf. Gedanken über Schlaflosigkeit werden das Problem nur verschlimmern. Die Verwendung von Schlaftabletten ist nicht ideal. Möglicherweise müssen Sie sich auf solche Pillen verlassen. Und die Erhöhung der Menge erfordert Ärger. Wenn Alkohol zusammen mit Pillen eingenommen wird, hat dies Auswirkungen.

Vermeiden Sie Getränke wie Cola, Tee und Kaffee. Und nehmen Sie weniger fetthaltige Lebensmittel auf. Vermeiden Sie frittierte Lebensmittel. Nehmen Sie nachts nur eine kleine Menge Essen ein. Wenn Sie vor dem Schlafengehen warme Milch haben und den Geist ruhig halten, dösen Sie im Schlummerland ein. Sie sollten 3 Stunden vor dem Schlafengehen etwas essen. Es ist besser, wenn Sie friedliche Musik hören können. Lesen ist auch eine gute Angewohnheit, die Sie ins Schlummerland bringt. Sie sollten mindestens eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen gehen. Es wird helfen, das aufgenommene Essen zu verdauen. Meditation gibt Ihnen guten Schlaf.

Verstopfung

Die moderne Fast-Food-Kultur ist für Verstopfung verantwortlich.

Angst, Furcht, mentale Anspannung – all dies führt zu Verstopfung. Heilpraktiker behaupten, dass Verstopfung die Hauptursache aller Krankheiten ist. Einige Antazida verursachen auch Verstopfung. Unter bestimmten Bedingungen wird Wasser im Dickdarm absorbiert und Fäkalien können sich verfestigen. Solche harten Stühle sind schwer zu entfernen. Mangelndes Timing der Nahrung, Angstzustände, psychische Probleme usw. verursachen Verstopfung. Verstopfung verursacht Rückenschmerzen, Gewicht im Magen, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit usw.

Die Aufnahme von Obst und Gemüse aus biologischem Anbau, 12 Gläser Wasser täglich, sorgt für geistige Ruhe, korrekten Stuhlgang – all dies heilt Verstopfung

Gasprobleme oder Übersäuerung

Dies ist eine sehr häufige Krankheit. In Indien gibt es nur sehr wenige Häuser ohne Antazida-Tabletten! Auf der einen Seite nehmen wir viele Antazida und auf der anderen Seite saure Lebensmittel! Unter den sechs Geschmacksrichtungen fördert das, was sauer, scharf und salzig ist, die Übersäuerung.

Frittierte Lebensmittel, Lebensmittel mit Masala, sehr kalte Getränke, Kartoffeln, Kochbananen – all dies fördert Gasprobleme. Bewegungsmangel ist einer der ursächlichen Faktoren. Auch arbeiten lange im Sitzen. Geistige Spannungen fördern auch diese Krankheit. Es ist nicht das, was du isst, aber es ist das, was dich isst, das die Ursache dieser häufigen Krankheit ist.

Geistesschmerzen, Rachegeanken, Angst – all dies ebnet den Weg für diese Krankheit. Es gibt ein emotionales Zentrum im Gehirn. Wenn wir geistige Störungen haben, regt dieses emotionale Zentrum die oxintischen Zellen in unserem Magen an, Hydrochlorsäure abzuscheiden. Viel Gas strömt aus dem Rektaltrakt, Verdauungsstörungen – all dies sind die Symptome von Gasproblemen. Heilpraktiker behaupten, dass Verstopfung

die Ursache dieser Krankheit ist, nein, für alle Krankheiten!

Eile, Sorge und Curry sind die Hauptursachen für diese Krankheit. Essen Sie schnell, essen Sie zu viel, essen Sie mit Masala, sauer, scharf, salzig, Gurken, Chilischoten, Kartoffeln, Soda, Cola, gekühltem Bier, Nicotine, Alkohol, sehr heißen Lebensmitteln, Kaugummi – all dies verursacht Übersäuerung. Prävention ist besser als Heilen. Vermeiden Sie die Apathya-Lebensmittel und seien Sie gesund!

Widersprüchliche Lebensmittel

Widersprüchliche Lebensmittel sind im Ayurveda als „Samyoga Viruddha“ bekannt. Wenn widersprüchliche Lebensmittel aufgenommen werden, erhöht dies das doshische Ungleichgewicht und wird zur Ursache vieler Krankheiten. Garnelen und Milch, Fisch und Butter, saure Früchte und Milch – sind einige Beispiele für widersprüchliche Lebensmittel. Sie sind unter allen Umständen zu vermeiden.

Hühnchen und Butter sollten nicht gleichzeitig eingenommen werden. Honig und Ghee in gleichen Mengen sind im Ayurveda ebenfalls verboten

Colon-Hydrotherapie

Die Naturheilkunde sagt, dass Krankheiten durch die Anhäufung krankhafter Stoffe verursacht werden. Natürliche Hygiene sagt, dass die Ursache Toxämie oder die Infusion von Toxinen in das Blut ist.

Eine der Methoden zur Reinigung des Dickdarms ist Einlauf oder Colon-Hydrotherapie. Ich praktiziere seit 18 Jahren Einlauf. Während ich 1989 an einem Ausstellungsstand in Trichur teilnahm (eine 41-tägige Angelegenheit), war der nächste Stand ein Naturheilkundestand, und der Chef-Heilpraktiker sagte mir, dass der beste Weg, um Gasprobleme loszuwerden, darin bestand, 15 leichte Einläufe zu nehmen.

Ich habe eine Einlaufdose gekauft und habe dies getan, wenn ich einen Rektalblock habe. Diese Therapie ist wirksam, da wir sehen können, dass 10 Minuten nach der Verabreichung des Einlaufs faulende Fäkalien austreten. Dies ist Jalopasana oder Wassertherapie oder Hydrotherapie. Alle alten Kulturen befürworteten die Hydrotherapie, da Wasser enorme medizinische Eigenschaften hat. Nicht nur Fäkalien, sondern auch Gas, Schleim und Toxine gelangen aus dem Rektaltrakt.

Fastentherapie

Die Fastentherapie ist eine der besten Therapien. Das Verdauungssystem ruht sich beim Fasten aus. „Lankhanam Paramoushadam“ – Fasten ist die beste Medizin. Wasserfasten, Fruchtfasten, Saftfasten – es gibt viele Arten des Fastens. Saftfasten ist Wasserfasten überlegen, da der Körper ernährungsphysiologisch unterstützt wird.

Das Grundprinzip der Naturheilkunde ist, dass die Natur heilende Kraft hat und dass die fünf Ärzte die elementaren fünf sind – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. (Annam Brahma). Mit Annam ist nicht Essen gemeint, sondern die fünf Ärzte, die fünf Elemente. „Die fünf Ärzte sind die besten, wie die fünf Elemente vor allem“, erklären die Upanishaden. (Annam hi bhoothanam jyeshtyam, thasmad Sarvoushadam Uchyathe)

Ghee – Das wahre Rasayana

Die Rasayana-Therapie ist eine Verjüngungstherapie. Was den Körper verjüngt, ist Rasayana. Ghee gilt als das wahre Rasayana. Alle ayurvedischen Präparate basieren auf Ghee, ich meine, fast allen Rasayanas. Ghee enthält Vitamine AE, KD usw. Vitamin E und Vitamin A sind Antioxidantien. Krankheiten werden durch die übermäßige Produktion von freien Radikalen verursacht und diese beiden sind Gegenmittel gegen freie Radikale. Der berühmte Chyavan Prash basiert auf Ghee. Es wird gesagt, dass die Rasayanas Schönheit, Langlebigkeit, Intelligenz, Jugendlichkeit, Gesundheit usw. verleihen. Ghee, in

moderaten Mengen eingenommen, wird diese verleihen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki