

DINACHARYA – AYURVEDISCHE MORGEN-ROUTINE

Was ist Dinacharya?

Dinacharya ist ein wichtiger Bestandteil des Ayurveda, einer traditionellen indischen Heilkunst. Es bezieht sich auf die tägliche Routine oder den Tagesablauf, der darauf abzielt, das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu fördern. Eine gut etablierte Dinacharya hilft dabei, Gesundheit zu erhalten, Krankheiten vorzubeugen und ein insgesamt harmonisches Leben zu führen.

Was brauche ich dazu?

- Zungenschaber
- Ayurvedische Zahnpasta oder Zahnpulver
- Mundspülöl
- Kampfer Kajal – farblos
- Rosenwasser
- Sesamöl – gereift
- Neti: Nasenspül-Kännchen
- Steinsalz
- Nasenöl

Was bewirkt Dinacharya?

- ✚ Bringt Gleichgewicht und Harmonie in deinen Körper und Geist.
- ✚ Aufrechterhaltung einer stabilen und dauerhaften Immunität und Resilienz.
- ✚ Aktiver Stoffwechsel wird gefördert und trägt zu einer effektiven Verdauung bei.
- ✚ Verbessert das Selbstwertgefühl
- ✚ Fördert die Langlebigkeit
- ✚ Fördert das Glücksgefühl

Was versteht man unter der ayurvedischen Reinigung der Sinnesorgane?

Die ayurvedische Reinigung der Sinnesorgane ist ein integraler Bestandteil der ayurvedischen Medizinpraxis, die darauf abzielt, Körper und Geist zu reinigen und das Gleichgewicht der Doshas (Vata, Pitta, Kapha) wiederherzustellen. Die Sinnesorgane werden im Ayurveda als Tor zur Außenwelt betrachtet, und ihre Reinigung wird als wesentlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden angesehen.

Die Reinigung der Sinnesorgane umfasst verschiedene Techniken und Praktiken, die darauf abzielen, die Sinne zu beruhigen, zu klären und zu stärken.

Wie sieht eine optimale ayurvedische Morgenroutine aus?

1. Frühes Aufstehen: Erwache zu der Zeit von Brahma Muhurta:

Ideal ist es, vor Sonnenaufgang aufzustehen, da dies als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden betrachtet wird. Ein frühes Aufstehen ermöglicht es, den Tag ruhig zu beginnen und die reine Energie des Tages zu nutzen.

"Brahma Muhurta" ist eine spezifische Zeitperiode im hinduistischen Glauben, die als besonders förderlich für spirituelle Praktiken und Meditation betrachtet wird. Es bezieht sich auf den Zeitraum kurz vor Sonnenaufgang, etwa anderthalb Stunden vor der Morgendämmerung.

Der Begriff "Brahma" bezieht sich auf den Schöpfergott im Hinduismus, und "Muhurta" ist eine indische Zeiteinheit, die etwa 48 Minuten lang ist. Brahma Muhurta erstreckt sich normalerweise über zwei solcher Muhurtas, was etwa 1,5 Stunden vor Sonnenaufgang entspricht.

In spirituellen Praktiken wird Brahma Muhurta als besonders vorteilhaft angesehen, da die Atmosphäre zu dieser Zeit ruhig und rein sein soll. Viele Gläubige nutzen diese Zeit für Meditation, Gebete, spirituelle Lesungen oder andere spirituelle Praktiken, um ihre innere Stärke zu fördern und spirituelles Wachstum zu erleichtern. Es wird auch angenommen, dass das Praktizieren von Yoga oder anderen körperlichen Übungen zu dieser Zeit besonders vorteilhaft ist, um den Geist zu beruhigen und den Körper zu revitalisieren.

Der Ausdruck "Erwache zu der Zeit von Brahma Muhurta" könnte bedeuten, dass man versuchen sollte, früh genug aufzuwachen, um diese heilige Zeit für spirituelle Praktiken oder persönliches Wachstum zu nutzen. Es ist eine Aufforderung, den Tag mit einer ruhigen und spirituellen Einstellung zu beginnen und die Möglichkeit zu nutzen, sich mit dem Göttlichen zu verbinden.

Wenn du gerade besonders gestresst bist oder gerade krank bist, dann solltest du morgens lieber etwas länger im Bett bleiben. Auch Kinder, schwangere Frauen

und betagte Menschen brauchen mehr Ruhe und können daher auch etwas länger schlafen.

Kapha Menschen sollten bis um 4.00 Uhr morgens erwachen.

Pitta Menschen sollten bis um 5.00 Uhr morgens erwachen.

Vata Menschen sollten bis um 5.30 Uhr morgens erwachen.

2. Gedanken-Detox

"Gedanken-Detox" bezieht sich auf einen Prozess, bei dem man bewusst negative oder belastende Gedanken loslässt und stattdessen positivere und konstruktivere Denkmuster kultiviert. Ähnlich wie ein körperlicher Detox, wo Giftstoffe aus dem Körper entfernt werden, zielt ein Gedanken-Detox darauf ab, den Geist von schädlichen Gedanken zu reinigen und eine gesündere geistige Einstellung zu fördern.

Dankbarkeit für den bevorstehenden Tag

- ✚ Meditiere unmittelbar nach dem Erwachen für 1 – 2 Minuten.
- ✚ Entwickle das Gefühl von Ruhe, Zufriedenheit, Glück und Freundlichkeit in deinem Geist und beginne den Tag mit einem Lächeln.

Diese kleine Aufmerksamkeitsübung ist ganz leicht und sehr effizient für ein stressfreies Leben und verbessert dein Gedächtnis und deine Intelligenz sowie geistige und analytische Fähigkeiten.

Dein morgendliches Mindset beeinflusst den gesamten Tag.

Hast du ein positives Mindset, wirkt sich das auch positiv auf deinen Tag aus.

Beginnst du den Tag mit negativen Gedanken, wirkt sich das negativ auf deinen Tag aus.

Ein Gedanken-Detox kann verschiedene Methoden und Praktiken umfassen, wie zum Beispiel:

1. Achtsamkeit und Meditation:

Durch regelmäßige Meditation und Achtsamkeitspraktiken lernt man, Gedanken zu beobachten, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen. Dies ermöglicht es, eine distanzierte und weniger reaktive Haltung gegenüber negativen Gedanken einzunehmen.

2. Positive Affirmationen:

Das Wiederholen positiver Affirmationen oder Mantras kann dazu beitragen, negative Denkmuster zu durchbrechen und das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu stärken.

3. Visualisierung:

Visualisierungstechniken, bei denen man sich positive Szenarien oder Ergebnisse vorstellt, können dabei helfen, negative Gedanken zu überwinden und ein optimistischeres Mindset zu entwickeln.

4. Journaling:

Das Aufschreiben von Gedanken und Emotionen in einem Tagebuch kann helfen, den Geist zu klären und belastende Gedanken loszulassen. Es ermöglicht auch eine Reflektion und kann dabei helfen, Muster und Auslöser für negative Gedanken zu erkennen.

5. Bewusste Auswahl von Informationen:

Das Begrenzen des Konsums von negativen Nachrichten oder Inhalten in den Medien und die bewusste Auswahl von positiven und inspirierenden Quellen können dazu beitragen, den Geist zu entlasten und optimistischer zu werden.

Ein Gedanken-Detox ist ein fortlaufender Prozess und erfordert Übung und Engagement. Durch die regelmäßige Anwendung dieser Praktiken kann man jedoch allmählich eine positive Veränderung im Denken und eine verbesserte geistige Gesundheit erleben.

3. Entleerung von Darm und Blase

Im Ayurveda wird empfohlen, am Morgen den Darm und die Blase zu entleeren, da dies als wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils angesehen wird, der das Gleichgewicht im Körper fördert und Giftstoffe beseitigt. Hier sind einige Gründe, warum dies im Ayurveda betont wird:

1. **Entfernung von Toxinen:**

Über Nacht sammeln sich im Körper Stoffwechselabfälle und Toxine an, die während des Schlafes verarbeitet werden. Durch das Entleeren von Darm und Blase am Morgen werden diese Toxine aus dem Körper entfernt, wodurch die Verdauung und der Stoffwechsel unterstützt werden.

2. **Förderung der Verdauung:**

Eine regelmäßige Entleerung des Darms am Morgen fördert eine gesunde Verdauung und reguliert den Stuhlgang. Dies kann Verstopfung verhindern und den Körper dazu anregen, Nahrung effizienter zu verdauen und Nährstoffe aufzunehmen.

3. **Energetische Reinigung:**

Im Ayurveda wird angenommen, dass der Morgen eine besonders günstige Zeit ist, um den Körper zu reinigen und die Doshas auszugleichen. Das Entleeren von Darm und Blase am Morgen unterstützt diesen Reinigungsprozess und fördert ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbefinden.

4. **Bessere geistige Klarheit:**

Eine regelmäßige Entleerung von Darm und Blase am Morgen kann dazu beitragen, den Geist zu klären und die mentale Konzentration zu verbessern. Es wird angenommen, dass ein gereinigter Körper auch zu einem ruhigeren und ausgeglicheneren Geist beiträgt.

Insgesamt ist die morgendliche Entleerung von Darm und Blase im Ayurveda eine wichtige Praxis, die dazu beiträgt, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern, indem sie den Körper reinigt, die Verdauung unterstützt und die geistige Klarheit fördert.

Bitte beachte, dass der Drang zur Entleerung niemals unterdrückt wird, das sich sonst Stoffwechselgifte (AMA) bilden können. Gehe nach dem Stuhlgang kurz duschen.

4. Zungenschaben und Zähneputzen

Das Zungenschaben und Zähneputzen am Morgen sind sowohl im Ayurveda als auch in modernen zahnärztlichen Empfehlungen wichtige Praktiken für die Mundgesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Hier sind einige Gründe, warum diese Praktiken am Morgen empfohlen werden:

1. Entfernung von Bakterien und Toxinen:

Über Nacht sammeln sich Bakterien, Zungenbelag und Stoffwechselabfälle im Mund an. Das Zungenschaben hilft, diese Ablagerungen von der Zunge zu entfernen, während das Zähneputzen Plaque und Bakterien von den Zähnen und dem Zahnfleisch entfernt. Dies trägt zur Reinigung des Mundes bei und reduziert das Risiko von Mundgeruch und Zahnproblemen.

2. Stimulation der Verdauung: Im Ayurveda wird angenommen, dass das Zungenschaben nicht nur die Mundhygiene verbessert, sondern auch die Verdauung stimuliert. Durch das Entfernen von Zungenbelag und Anregen der Geschmacksknospen wird die Produktion von Verdauungsenzymen angeregt, was zu einer verbesserten Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen führen kann.

3. Frischer Atem: Das Zungenschaben und Zähneputzen am Morgen helfen dabei, Mundgeruch zu reduzieren und einen frischen Atem zu bewahren. Durch die Entfernung von Bakterien und Ablagerungen im Mund wird unangenehmer Geruch vermieden und das Selbstbewusstsein gestärkt.

4. Gesundes Zahnfleisch und Zähne: Regelmäßiges Zähneputzen am Morgen trägt dazu bei, Karies und Zahnfleischerkrankungen vorzubeugen, indem Plaque und Speisereste entfernt werden. Dies ist entscheidend für die langfristige Mundgesundheit und kann dazu beitragen, Zahnprobleme zu vermeiden.

Insgesamt sind das Zungenschaben und Zähneputzen am Morgen wichtige Praktiken, um die Mundgesundheit zu erhalten, Mundgeruch zu bekämpfen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Es ist ratsam, diese Praktiken regelmäßig als Teil der morgendlichen Routine durchzuführen, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

5. Für die sanfte Reinigung deiner Zähne und Zahnfleisch

Anstatt der üblichen Zahnpasta verwendet man im Ayurveda auch Zahnpulver zur Tiefenreinigung der Zähne und des Zahnfleisches. Das ist für uns meist recht ungewöhnlich, vor allem deswegen, weil wir es gar nicht mehr gewohnt sind uns selbst in den Mund und auf die Zähne zu fassen. Probiere es aus. Du bekommst ein gutes Gefühl für deinen Mundraum du lernst deine empfindliche Stellen gut kennen und kannst sie viel besser behandeln.

Anstatt der gekauften Mischungen, die meist Zucker enthalten, würde ich dir empfehlen, eine eigene Mischung zum Reinigen deiner Zähne zusammenzustellen.

6. Kavala – Das Ölziehen

Im Ayurveda bezieht sich "Kavala" auf eine Mundspültechnik, die zur Reinigung und Stärkung von Zähnen, Zahnfleisch und Mundhöhle verwendet wird. Diese Praxis, auch bekannt als "Kavala Graha" oder "Gandusha", beinhaltet das Halten von Öl oder einer Kräuterlösung im Mund für einen bestimmten Zeitraum, normalerweise etwa 5 bis 15 Minuten.

Hier sind die Schritte für die Kavala-Praxis:

1. Wählen Sie ein Öl oder eine Kräuterlösung:

Traditionell wird im Ayurveda Sesamöl für die Kavala-Praxis empfohlen, aber auch Kokosöl oder eine spezielle Kräuterlösung können verwendet werden. Die Kräuterlösung kann aus einer Mischung verschiedener ayurvedischer Kräuter und Gewürze wie Nelkenöl, Zimt, Triphala usw. bestehen.

2. Einnehmen und Spülen:

Nehmen Sie einen Esslöffel Öl oder die Kräuterlösung in den Mund und spülen Sie es gründlich durch die Zähne. Achten Sie darauf, dass das Öl oder die Lösung alle Bereiche des Mundes erreicht.

3. Halten und Spülen:

Halten Sie das Öl oder die Lösung im Mund für etwa 5 bis 15 Minuten, je nach persönlichem Komfort. Während dieser Zeit können Sie das Öl durch die Zähne ziehen und zwischen den Zähnen hindurchspülen.

Vermeiden Sie es jedoch, das Öl zu schlucken.

4. **Ausspucken:** Nach dem Spülen spucken Sie das Öl oder die Lösung gründlich aus. Achten Sie darauf, es nicht zu schlucken, da es mit Toxinen und Bakterien aus dem Mund gesättigt sein kann.

Die Kavala-Praxis wird im Ayurveda zur Förderung der Mundhygiene, zur Reduzierung von Plaque, zur Stärkung des Zahnfleisches und zur allgemeinen Reinigung des Mundes empfohlen. Es wird auch angenommen, dass es die Verdauung fördert, Toxine aus dem Körper entfernt und die Mundgesundheit insgesamt verbessert. Es ist wichtig, die Kavala-Praxis regelmäßig und nach Bedarf durchzuführen, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

7. GANDUSHA – Das Füllen des Mundraumes mit Wasser

Im Ayurveda bezieht sich "Gandusha" auf eine traditionelle Mundspültechnik, die zur Reinigung und Stärkung von Zähnen, Zahnfleisch und Mundhöhle verwendet wird. Es ist eine Form der Ölziehkur, bei der Öl oder eine Kräuterlösung im Mund für eine bestimmte Zeit gehalten wird, ohne zu spülen oder zu gurgeln. Diese Praxis wird auch als "Ölschlürfen" bezeichnet.

Hier sind die Schritte für die Gandusha-Praxis:

1. Massiere zuerst deine Wangen, Kiefer, Nebenhöhlen, Hals und Nase mit ein wenig erwärmten Sesamöl, um die Durchblutung anzuregen.
2. Fülle den gesamten Mundraum mit lauwarmen und leicht gesalzenem Wasser und halte dort das warme Wasser solange es dir deine Muskulatur erlaubt. Es kann sein, dass deine Nase zu laufen beginnt oder deine Augen ein wenig tränen. Nach ca. 3 – 5 Minuten spucke das Wasser aus.

Mit dieser Prozedur wird Spannungen im Kiefermuskel vorgebeugt, die Gesichtsmuskulatur entspannt sich und Schleim wird aus dem Kopfbereich abtransportiert.

8. Das Gurgeln

Im Ayurveda wird das Gurgeln als wichtige Praxis zur Mundhygiene und zur Förderung der Gesundheit von Zähnen, Zahnfleisch und Mundhöhle empfohlen. Es gibt verschiedene Gründe, warum das Gurgeln im Ayurveda praktiziert wird:

1. **Entfernung von Toxinen und Ablagerungen:**

Das Gurgeln mit Wasser, Öl oder einer Kräuterlösung hilft dabei, Toxine, Bakterien und Ablagerungen aus der Mundhöhle zu entfernen. Dies trägt zur Reinigung des Mundes bei und reduziert das Risiko von Zahnproblemen, Zahnfleischerkrankungen und Mundgeruch.

2. **Stärkung von Zähnen und Zahnfleisch:**

Das Gurgeln kann dazu beitragen, Zähne und Zahnfleisch zu stärken, indem es die Durchblutung fördert und das Zahnfleisch strafft. Dies trägt zur Vorbeugung von Zahnfleischerkrankungen wie Gingivitis bei und fördert eine gesunde Mundumgebung.

3. **Förderung der Verdauung:**

Im Ayurveda wird angenommen, dass das Gurgeln nicht nur die Mundhygiene verbessert, sondern auch die Verdauung stimuliert. Indem Sie warmes Wasser oder eine Kräuterlösung gurgeln, können Sie die Produktion von Verdauungsenzymen anregen und so die Verdauung fördern.

4. **Entspannung und Beruhigung:**

Das Gurgeln mit warmem Wasser oder Kräuterlösungen kann auch dazu beitragen, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Es kann ein entspannendes Ritual sein, das dazu beiträgt, den Tag zu beginnen oder abzuschließen.

5. **Mundfrische:**

Das Gurgeln mit einer erfrischenden Lösung wie Minztee oder einer Kräuterlösung kann dazu beitragen, Mundgeruch zu bekämpfen und den Mund zu erfrischen.

Insgesamt ist das Gurgeln im Ayurveda eine einfache und effektive Praxis, die dazu beiträgt, die Mundhygiene zu verbessern, die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen. Es kann als Teil der täglichen Mundpflegeroutine durchgeführt werden, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

9. Deine Augen brauchen Feuchtigkeit und Kälte

Im Ayurveda wird die Augenreinigung als wichtige Praxis zur Erhaltung der Augengesundheit und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens angesehen. Es gibt verschiedene Techniken und Methoden zur Augenreinigung im Ayurveda, darunter:

1. **Netra Basti:**

Dies ist eine spezielle Behandlung, bei der ein Reservoir aus Teig um das Auge herum geformt wird und dann mit warmem mediziniertem Öl gefüllt wird. Das Auge wird vorsichtig in das Ölbad eingetaucht und für einen bestimmten Zeitraum gehalten. Diese Behandlung wird verwendet, um die Augen zu befeuchten, zu stärken und zu nähren. Es wird auch zur Linderung von Augenbeschwerden wie Trockenheit, Reizung und Ermüdung eingesetzt.

2. **Netra Tarpana:**

Bei dieser Behandlung wird eine Mischung aus mediziniertem Ghee (geklärte Butter) um das Auge herum aufgetragen und dann für einen bestimmten Zeitraum gehalten. Diese Behandlung wird verwendet, um die Augen zu stärken, das Sehvermögen zu verbessern und Augenbeschwerden zu lindern.

3. **Netra Kriya:**

Dies beinhaltet einfache Reinigungsübungen für die Augen, wie das Waschen der Augen mit sauberem, kühlem Wasser oder das Eintauchen der Augen in eine Schüssel mit Wasser. Diese Übungen können helfen, Schmutz, Staub und andere Reizstoffe aus den Augen zu entfernen und die Augen zu erfrischen.

4. **Tragen von Augenübungen (Yoga für die Augen):** Im Ayurveda werden auch bestimmte Yoga-Übungen für die Augen empfohlen, um die Augenmuskeln zu stärken, die Durchblutung zu verbessern und das Sehvermögen zu unterstützen. Diese Übungen können einfache Augenbewegungen wie seitliche Blicke, Kreisen der Augen und Fokussieren auf verschiedene Entfernungen umfassen.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese ayurvedischen Techniken zur Augenreinigung am besten unter Anleitung eines qualifizierten Ayurveda-Praktizierenden durchgeführt werden sollten, um sicherzustellen, dass sie richtig durchgeführt werden und optimale Ergebnisse erzielt werden.

10. Kajal – Die Reinigung der Augenschleimhaut

Im Ayurveda wird angenommen, dass die Augen Feuchtigkeit und Kälte benötigen, um gesund zu bleiben und das Sehvermögen zu unterstützen. Hier sind einige Gründe, warum Feuchtigkeit und Kälte für die Augen im Ayurveda wichtig sind:

1. **Feuchtigkeit für die Schmierung:**

Die Augen benötigen ausreichende Feuchtigkeit, um richtig geschmiert zu bleiben. Tränenflüssigkeit spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung der Augengesundheit, indem sie die Augenoberfläche befeuchtet, Fremdkörper ausspült und eine klare Sicht gewährleistet.

2. **Reduzierung von Hitze:**

Im Ayurveda wird angenommen, dass Hitze im Körper ein Ungleichgewicht der Doshas verursachen kann, insbesondere von Pitta.

Übermäßige Hitze im Körper kann sich auch auf die Augen auswirken und zu Problemen wie Trockenheit, Reizung und Entzündungen führen.

Daher wird die Anwendung von Kälte zur Beruhigung und Abkühlung der Augen empfohlen.

3. **Beruhigung von Pitta:**

Pitta ist eines der drei Doshas im Ayurveda und wird mit Eigenschaften wie Hitze, Feuer und Schärfe assoziiert. Ein Ungleichgewicht von Pitta kann zu verschiedenen Beschwerden führen, einschließlich

Augenproblemen wie Rötung, Brennen und Entzündungen. Durch die Anwendung von Kälte können die Pitta-Qualitäten im Auge ausgeglichen und Augenbeschwerden gelindert werden.

4. **Erfrischung und Entspannung:**

Kühle und feuchte Anwendungen können die Augen erfrischen, beruhigen und entspannen. Dies kann dazu beitragen, die Augenmuskeln zu entlasten, Stress abzubauen und die allgemeine Augengesundheit zu fördern.

Insgesamt sind Feuchtigkeit und Kälte für die Augen im Ayurveda wichtig, um sie gesund, geschmiert und frei von Entzündungen zu halten. Durch die Aufrechterhaltung eines angemessenen Feuchtigkeitsniveaus und die Anwendung von Kälte können die Augen gestärkt und das Sehvermögen unterstützt werden.

Verwende einen guten Kajal mit Ghee und Kampher-Gehalt. Lege den Kajal flach am inneren Augenwinkel an und ziehe ihn seitlich in Richtung des äußeren Augenwinkels. Wiederhole das mehrmals in jedem Auge.

Es kann sein, dass die Augen durch das Auftragen möglicherweise etwas tränen und dass auch die Nasenschleimhaut leicht angeregt wird. Das ist der gewünschte Effekt und bewirkt eine Anregung der Tränenflüssigkeit, eine starke Reinigung des Auges und Ausspülen von kleinen Partikeln auf der Augenschleimhaut und die Reduktion von Kapha-Sekreten aus dem Kopfraum.

11. Rosenwasser – angenehme Kühlung für das Auge

Rosenwasser wird im Ayurveda oft zur Pflege der Augen verwendet, da es eine Vielzahl von Vorteilen für die Augengesundheit bietet:

1. **Beruhigung und Entspannung:**

Rosenwasser hat natürliche beruhigende und entspannende Eigenschaften, die dabei helfen können, müde und gereizte Augen zu beruhigen. Es kann helfen, Spannungen in den Augenmuskeln zu lindern und ein Gefühl der Entspannung zu fördern.

2. **Feuchtigkeitsspendend:**

Rosenwasser ist ein sanftes und natürliches Feuchtigkeitsspendemittel, das dazu beiträgt, die Augen hydratisiert zu halten und Trockenheit zu lindern. Dies ist besonders nützlich für Menschen, die unter trockenen Augen leiden oder viel Zeit vor Bildschirmen verbringen.

3. **Reinigung:**

Rosenwasser hat reinigende Eigenschaften, die helfen können, Schmutz, Staub und andere Verunreinigungen aus den Augen zu entfernen. Es kann dazu beitragen, die Augen zu reinigen und das Risiko von Infektionen oder Reizungen zu reduzieren.

4. **Entzündungshemmend:**

Rosenwasser hat entzündungshemmende Eigenschaften, die dabei helfen können, Entzündungen in den Augen zu reduzieren. Es kann dazu beitragen, Rötungen, Schwellungen und Irritationen zu lindern und die allgemeine Augengesundheit zu fördern.

5. **Antioxidantien:**

Rosenwasser enthält Antioxidantien, die dazu beitragen können, die Augen vor schädlichen freien Radikalen zu schützen. Dies kann dazu

beitragen, die Gesundheit der Augen zu erhalten und das Risiko von altersbedingten Augenproblemen zu reduzieren.

Insgesamt bietet Rosenwasser eine sanfte und natürliche Möglichkeit, die Augen zu pflegen und ihre Gesundheit zu unterstützen. Es kann sowohl für die tägliche Augenpflege als auch zur Linderung von Beschwerden wie Trockenheit, Reizungen und Müdigkeit verwendet werden.

12. Die Nasendusche

Die Nasendusche, im Ayurveda als "Neti" bekannt, ist eine traditionelle Praxis, die zur Reinigung der Nasenhöhlen verwendet wird. Sie hat mehrere Vorteile für die Gesundheit und wird oft im Ayurveda empfohlen aus folgenden Gründen:

1. Entfernung von Schleim und Verunreinigungen:

Durch die Nasendusche wird Schleim, Staub, Pollen und andere Verunreinigungen aus den Nasenhöhlen gespült. Dies hilft, die Nasengänge frei zu halten und die Atemwege zu öffnen, was insbesondere bei allergischen Reaktionen, Erkältungen und Sinusproblemen von Vorteil ist.

2. Befeuchtung der Nasenhöhlen:

Die Nasendusche mit einer isotonischen Salzlösung kann dazu beitragen, die Nasenschleimhaut zu befeuchten und zu hydratisieren. Dies ist besonders nützlich bei trockener Luft, die zu trockenen Nasen führen kann, sowie bei der Vorbeugung von Nasenbluten und Nasenkrustenbildung.

3. Linderung von Nasenbeschwerden:

Neti kann bei der Linderung von verschiedenen Nasenbeschwerden wie verstopfter Nase, Nasennebenhöhlenentzündungen, allergischer Rhinitis und Nasenpolypen helfen. Durch das Spülen der Nasenhöhlen werden Schleim und Entzündungsstoffe entfernt, was zu einer Verbesserung der Symptome führen kann.

4. Verbesserung der Atemwege:

Die Nasendusche kann dazu beitragen, die Luftzirkulation in den Atemwegen zu verbessern und die Atmung zu erleichtern. Dies ist besonders vorteilhaft für Menschen, die unter Atemproblemen wie Asthma oder chronischer Bronchitis leiden.

5. Reinigung des Energiekanals: Im Ayurveda wird angenommen, dass die Nasendusche nicht nur die körperliche Gesundheit fördert, sondern auch

den Energiekanal (Nadi) reinigt und das Gleichgewicht der Doshas unterstützt. Es wird angenommen, dass das Spülen der Nasenhöhlen dazu beiträgt, Prana (Lebensenergie) zu klären und zu stärken.

Insgesamt ist die Nasendusche eine einfache und wirksame Praxis, die dazu beitragen kann, die Nasengesundheit zu verbessern, die Atemwege zu öffnen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

13. Die Nasentropfen

Nach dem Auswaschen der Nase kannst du nacheinander beide Nasenlöcher schnäuzen und die Innenseite der Nase mit jeweils einem Tropfen warmen Sesamöl massieren oder das spezielle Nasenöl Anu Thailam verwenden.

Wenn du zu trocknen Schleimhäuten neigst, wird dir dieser kleine Tropfen schon viel Abhilfe verschaffen.

14. Trinke ein großes Glas Heißes Wasser

Das Trinken eines großen Glases heißes Wassers am Morgen ist eine Praxis, die im Ayurveda oft empfohlen wird und viele potenzielle gesundheitliche Vorteile bietet:

1. **Entgiftung des Körpers:**

Über Nacht sammeln sich im Körper Stoffwechselabfälle und Toxine an. Das Trinken von heißem Wasser am Morgen kann dazu beitragen, diese Toxine zu lösen und den Körper zu entgiften, indem es den Stoffwechsel anregt und die Ausscheidung fördert.

2. **Anregung der Verdauung:**

Heißes Wasser kann die Verdauung anregen, indem es den Magen-Darm-Trakt stimuliert und die Verdauungssäfte aktiviert. Dies kann helfen, die Nahrung effizienter zu verdauen, Verstopfung zu lindern und die allgemeine Verdauungsgesundheit zu fördern.

3. **Hydratation des Körpers:**

Das Trinken von heißem Wasser am Morgen hilft, den Körper nach der

nächtlichen Fastenzeit zu hydratisieren und den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Dies ist besonders wichtig, da der Körper während des Schlafes Flüssigkeit verliert und ausgetrocknet sein kann.

4. Stärkung des Immunsystems:

Das Trinken von heißem Wasser kann dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken, indem es die Durchblutung fördert, Schleim löst und Entzündungen reduziert. Ein starkes Immunsystem ist wichtig, um Krankheiten abzuwehren und die Gesundheit zu erhalten.

5. Förderung der Entspannung:

Heißes Wasser hat eine beruhigende Wirkung auf den Körper und kann dazu beitragen, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen. Dies kann dazu beitragen, den Tag ruhig zu beginnen und ein Gefühl von Wohlbefinden und Ausgeglichenheit zu fördern.

Insgesamt kann das Trinken eines großen Glases heißes Wasser am Morgen eine einfache und wirksame Möglichkeit sein, die Gesundheit zu fördern, den Körper zu entgiften und den Tag auf eine erfrischende Weise zu beginnen. Es ist jedoch wichtig, die persönlichen Bedürfnisse und Vorlieben zu berücksichtigen und auf mögliche Reaktionen des eigenen Körpers zu achten.

Bitte beachte:

Diese Empfehlungen in diesem Skript sind in eigener Verantwortung umzusetzen. Bei Krankheit solltest du einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen. In diesem Skript aufgeführte Informationen sind lediglich allgemeiner Natur und können eine ärztliche Diagnose und Therapie nicht ersetzen.