

# Panchakarma: Ayurvedische Tiefenreinigung

Panchakarma ist die Königsdisziplin der ayurvedischen Reinigungs- und Entschlackungskuren. Ziel einer solchen Behandlung ist es, den Körper von schädlichen Ablagerungen wie Schlacken und Toxinen zu befreien, den Stoffwechsel zu reaktivieren und die Doshas ins Gleichgewicht zu bringen. Denn ein gut funktionierender Stoffwechsel ist nach der Ayurveda-Lehre auch der Schlüssel zu Gesundheit und einem wachen Geist. MEINE VITALITÄT stellt Ihnen den Ablauf der ayurvedischen Reinigungskur vor.

25.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Reinigung gegen chronische Beschwerden Idealerweise sollte man sich für eine Panchakarma-Kur mindestens zwei Wochen Zeit nehmen, da die gesamte Behandlung sehr anstrengend sein kann. Empfohlen wird Panchakarma als Kur gegen chronische Erkrankungen wie Rheuma, Herz-, Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck, chronische Kopfschmerzen und Migräne sowie Allergien, Infekte der Atemwege und Stoffwechselerkrankungen. Genauso können auch psychische Belastungen wie Angstzustände, Schlafstörungen und Burnout gelindert werden.

Für eine individuelle Behandlung Die Therapie beginnt zunächst mit einer umfassenden Diagnose des Ayurveda-Arztes. Dieser stellt nach einem ausgiebigen Gespräch mit Hilfe der Pulsdiagnose und äußerer Merkmale wie Haare, Haut, Nägel und Augen den individuellen Konstitutionstyp fest und bestimmt die aktuelle Aktivität der drei Doshas. Im Anschluss wird dann aus der Fülle der Anwendungen ein individuell abgestimmter Behandlungsplan erstellt. Im Laufe der Kur wird der Erfolg der Behandlung immer wieder kontrolliert und nach Bedarf angepasst.

Purvakarma: Die Vorbereitungsphase Die Behandlung selbst ist in die drei Phasen Purvakarma,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/679>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Panchakarma und Paschatkarma unterteilt. Purvakarma ist die vorbereitende Phase, in der die Ama, also die Toxine und Schlacken, im Körper aktiviert werden. Diese Ama sind nach der Ayurveda-Lehre die Ursache vieler Erkrankungen und Beschwerden. Zur innerlichen Anwendung und Aktivierung wird gereinigtes und teilweise arzneilich aufbereitetes Butterfett, das sogenannte Ghee, verwendet. Dabei handelt es sich um ein besonders wertvolles Fett, das in die Zellen eindringt, um gestörte Doshas zu lösen. Die äußerliche Vorbereitung besteht aus Massagen mit hochwertigen Ölen. Auf diese Weise wird die Durchblutung im Körper gefördert und der Stoffwechsel der Zellen angekurbelt, sodass eingelagerte Schadstoffe aus dem Gewebe ausgeschieden werden. Durch schweißtreibende Maßnahmen wie Kräuterdampfbehandlungen werden die gelösten Stoffe anschließend aus den Zellen in den Magen-Darm-Bereich geschwemmt.

**Panchakarma:** Die Fünffach-Reinigung Während dem Panchakarma, der Phase der Fünffach-Reinigung, werden die Giftstoffe aus dem Körper befördert. Mit verschiedenen Methoden wie der Abführtherapie (Virechana), Darmeinläufen (Vasti) oder Nasen- und Stirnhöhlenbehandlungen (Nasya) wird der Körper von Ballast und Giften befreit. Maßnahmen wie das therapeutische Erbrechen oder Blutreinigungstherapien werden heute normalerweise nicht mehr durchgeführt. Diese Phase der Behandlung kann für den Körper sehr belastend sein. Aus diesem Grund ist es ausgesprochen wichtig, körperliche Anstrengungen zu vermeiden und sich genügend Ruhe zu gönnen. Verzichten Sie in dieser Zeit auch auf Genussmittel wie Alkohol, Zigaretten und zuckerhaltige Nahrungsmittel.

**Paschatkarma:** Die Regenerationsphase Seine wohltuende Wirkung entfaltet das Panchakarma vor allem in der Regenerationsphase, der Paschatkarma. Mit speziell abgestimmten Pflanzenrezepturen, leichten, entspannenden Ölmassagen und einer individuellen Aufbaukost wird der Körper gestärkt. Besonderen Wert legt das Ayurveda auf frische, ausgewogene Kost aus allen Rasas. Der persönliche Ernährungsplan orientiert sich immer am Konstitutionstyp des Patienten. Gleichzeitig spielen auch Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation während der Nachbehandlung eine besonders wichtige Rolle, um den Körper sanft zu kräftigen und die Doshas in ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen.

**Fazit: Panchakarma ist keine luxuriöse Verwöhnkur, sondern fordert Kraft, Ausdauer und Disziplin. Am Ende wird man jedoch mit einem einzigartigen, neuen Wohlbefinden belohnt, das besonders langfristig Energie und Leichtigkeit für die**

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/679>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

**alltäglichen Herausforderungen spendet.**