

Ayurveda

Ayurveda heißt übersetzt „Wissen vom langen Leben“.

Es ist ein ganzheitliches medizinisches System, das in Indien entstanden ist und dessen Anwendungen dort sehr verbreitet sind.

Der Mensch wird im Gesamten betrachtet, untersucht und behandelt.

Ayurveda hilft dem Gesunden, seine Gesundheit zu erhalten, und dem Kranken, sie wieder zu erlangen. Der Einklang von Körper, Geist und Seele wird wieder hergestellt.

Es gibt eine Vielzahl von Behandlungsformen und Möglichkeiten, je nach persönlicher Konstitution und Beschwerdebild, dieses Gleichgewicht zurück zu erlangen.

Ayurveda ist somit für jeden Menschen, egal ob gesund oder krank, in fast jeder Lebenssituation hilfreich: Es gibt verschiedene Ölanwendungen, Massageformen, individuelle Ernährungsformen, Verhalten und Bewegung für jeden Typ und die Möglichkeit, auch chronisch Kranken zu helfen.

Die Anwendung von Ayurveda fördert Glück, Gesundheit und schöpferisches Wachstum.

Hier bei IntegraMed haben Sie die Möglichkeit, folgende Behandlungen zu genießen:

- Individuelle Konstitutionsbestimmung
- Abhyanga – die Einsalbung
- Vasthy – die lokale Ölbehandlung
- Nasyam – der Naseneinlauf

Ayurvedische Konstitutionsbestimmung

Jeder Mensch ist ein Individuum, der auch unterschiedliche Dinge braucht und bevorzugt. Das liegt an der verschiedenen Konstitution eines jeden Einzelnen.

Hier können Sie Ihre individuelle Konstitution bestimmen lassen.

Sie kommen am besten morgens in die Ordination für eine ausführliche Anamnese und Untersuchung.

Wenn möglich, haben Sie noch keine Zähne geputzt und sind noch nüchtern, damit ich auch Ihre Zunge diagnostizieren kann.

Nehmen Sie sich mindestens eine Stunde Zeit, damit wir in Ruhe alle Dinge besprechen und untersuchen können.

Als Ergebnis erhalten Sie einen individuellen Ernährungs- und Verhaltensplan mit weiteren hilfreichen Tipps für Ihre gesunde Lebensführung.

Diesen werden wir bei einem zweiten Termin ausführlich besprechen.

Abhyanga

Die Einsalbung

Abhyanga ist eine Ganzkörperanwendung mit wertvollen, hochwirksamen, ayurvedischen Ölen, die speziell auf Ihre Konstitution zusammengestellt werden und erwärmt werden.

Je nach Konstitution und körperlicher Verfassung wird diese Form der Anwendung entweder stärkend oder sanft ausgeführt. Die Anwendung bewirkt tiefe Entspannung, regt die Selbstheilungskräfte an, verleiht wieder Energie bei Erschöpfungszuständen und die Haut wird dabei zart und geschmeidig.

Eine anschließende angenehme Dusche und, wenn gewünscht, noch eine Nachruhe, runden die Streicheleinheit für Körper, Geist und Seele ab.

Wirkungsweise:

Abhyanga wirkt direkt auf die drei Zirkulationssysteme des Körpers: Blut, Nerven und Lymphe. Am stärksten auf das Lymphsystem. Ein verstärkter Lymphfluss reduziert Blutdruck, Schmerzen, Verspannungen, bewirkt entspanntes, natürliches Atmen.

Wird Abhyanga medizinisch eingesetzt, muss es mindestens dreimal, besser siebenmal durchgeführt werden. Es kann auch einzeln und außerhalb einer Kur angewendet werden, es hat dann v.a. Auswirkungen zur Reduktion von Vata-Zuständen wie Stress, trockene Haut, Schlafproblemen, Nervosität oder als Aphrodisiakum.

Indikationen:

Vata-Konstitution, neuropsychiatrische, rheumatische, psychosomatische Erkrankungen, Allergien, Atrophie, Anämie, Immunschwäche, Gewebeverlust, postoperativ, pränatal ab dem 7. Schwangerschaftsmonat und postnatal, Geriatrie, als Regeneration.

Kontraindikationen:

Erhöhtes Kapha wie starkes Übergewicht, Diabetes, Verdauungsstörungen etc., Fieber.

Beste Behandlungszeiten: Vormittags bis 12h und 15h bis Sonnenuntergang.

Vasthy

Die lokale Ölanwendung

Diese lokale Anwendung mit einem speziell für Sie zusammengestellten warmen Öl, ist eine sehr wirksame und effektive Anwendung bei Verspannungen und Schmerzen.

Am schmerzenden Bereich wird ein Teigring appliziert. In diesen wird eine Stunde lang immer wieder warmes Öl eingefüllt. Durch die Behandlungsdauer und der Temperatur des ayurvedischen Öls, können die Inhaltsstoffe maximal einwirken und in den schmerzenden Bereich eindringen.

Indikationen:

Bandscheibenvorfall, Ischiasbeschwerden, Gelenk- und Nervenschmerzen, degenerierte oder schwache Wirbel, Schulter-Arm-Syndrom, Hypertonie, Nervosität, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Depressionen, Kniebeschwerden.

Kontraindikationen:

Keine.

Beste Behandlungszeiten:

Jederzeit, nachdem die Mahlzeit verdaut ist und der Darm (wenn möglich) entleert ist. Die Behandlung sollte bei medizinischer Indikation bis zu siebenmal wiederholt werden.

Nasyam

Der Naseneinlauf

Nasyam ist eine vitalisierende Ausleitungsanwendung für den Kopfbereich.

Dabei werden medizinischen Substanzen durch die Nase appliziert. Die Nase ist die Pforte des Kopfes. Medikamente, die durch diese Pforte eingebracht werden, verteilen sich in den Kopforganen und beseitigen deren Krankheiten.

Ziel dieser Nasenanwendung ist es, den gesamten Kopfbereich, einschließlich Hals- und Schulterregion, zu reinigen, zu kräftigen und wieder in das physiologische Gleichgewicht zu bringen.

Nasyam wirkt u.a. in der gesamten Sinuszone des Kopfes. Daher hat diese Anwendung eine besondere Wirkung auf das Zentralnervensystem.

Die Behandlung führt zu einer Kräftigung von Geist und Intellekt und ist eine klärende und entgiftende Behandlung des gesamten Kopfbereiches bis hin zum Schultergürtel.

Indikationen: Chronische Sinusitis, Kopfschmerzen, Migräne, Halskrankheiten, Tinnitus, Bewegungseinschränkungen des Kopfes, Heiserkeit, Heuschnupfen, Gesichtslähmungen.

Kontraindikationen: Direkt nach einer Mahlzeit, nach dem Fasten, akute Erkältung, Vergiftung, direkt nach einem Darmeinlauf oder einer inneren Ölbehandlung, Verdauungsstörungen, nach der Einnahme von zu viel Wasser oder Alkohol, bei Wut, Trauer, Durst direkt nach dem Bad, Kinder unter 7 und Personen über 85 Jahren, nach Aderlass oder Blutverlust, Husten, Atemnot, in der Schwangerschaft und nach der Entbindung.

Dauer: Eine Behandlungseinheit entspricht immer 3 Behandlungen an 3 aufeinanderfolgenden Tagen. WICHTIG: Sie dürfen in diesen 3 Tagen NICHT Ihren Kopf waschen, am besten wäre, in diesen Tagen nur eine kurze „Katzenwäsche“ (ohne Kopf und Haar!) durchzuführen. In einigen Fällen kann sich die Dauer auch auf 7 Tage ausdehnen.

Behandlungszeiten: Je nach Konstitution und Störung entweder 8 Uhr oder 16 Uhr, sehr selten ergibt sich eine Behandlungszeit von 12 Uhr.