Reinigen und Entschlacken im Frühling

(Mynewsdesk) Ayurveda als ganzheitliche Heilkunde und LebenskunstAls Alternative zur technisch orientierten "Apparatemedizin" ist die jahrtausendealte Gesundheitslehre aus Indien längst etabliert. Ayurveda dient nicht nur der Heilung, sondern findet auch in gesunden Tagen Anwendung und erfasst alle Aspekte des täglichen Lebens. Der neue Ratgeber "Reinigen und Entgiften mit Ayurveda"   der Medizinjournalistin und Gesundheitsexpertin Birgit Frohn führt in die Prinzipien des "Wissens vom guten Leben" ein und stellt mit Reinigungskuren, Atemübungen und Ernährungstipps das "Herz der ayurvedischen Medizin" vor.Ganzheitliche Gesundheit mit jahrtausendealter Tradition"Ayurveda" gilt als Synonym für die ideale körperlich-geistig-seelische Kur, die sich erholungsbedürftige Erfolgsmenschen der westlichen Industrieländer leisten. Top-Manager und gestresste Gutverdienende strömen zuhauf in spezialisierte Kliniken und Gesundheitszentren, um sich ayurvedische Ölmassagen und -güsse angedeihen zu lassen. Um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten, bucht man statt einer längeren Urlaubsreise einen kürzeren Aufenthalt in einem Ayurveda-Therapiezentrum. Glücklicherweise besinnt man sich aber seit einigen Jahren darauf, dass Ayurveda weit mehr ist als ein schicker neuer Gesundheitstrend. Ayurveda nimmt unter den ganzheitlichen Heilverfahren eine ganz besondere Stellung ein. Denn er ist die älteste ganzheitliche Lehre für Gesundheit und Langlebigkeit und hat sich über die Jahrtausende bis heute bewährt.Lebenskunst für jeden TagSchon seit Langem hat Ayurveda der westlichen Welt seinen Stempel aufgedrückt. So ist das Heilwissen der Antike unzertrennlich mit den Erkenntnissen der traditionellen indischen Medizin verknüpft, von ihnen geprägt und beeinflusst. Nicht umsonst wird diese umfassende Lebenslehre daher auch die "Mutter der Medizin" genannt ? die sich zu Recht einen festen Platz zwischen Tradition und Moderne erobern konnte. Nach ihr bilden der Kosmos und die Natur, in und mit der der Mensch lebt, die Rahmenbedingungen für jegliche pflanzliche, mineralische, tierische und menschliche Existenz. Jeder Organismus wird ständig von der Umwelt beeinflusst und erreicht nach Möglichkeit einen Zustand absoluter Ausgeglichenheit, der die Basis umfassender Gesundheit bildet. Entsprechend konzentriert sich die ayurvedische Medizin auch nicht einzig auf die aktuelle Verfassung eines Menschen. Vielmehr bezieht sie stets alle Umstände, die zu einer Erkrankung geführt haben, in die Behandlung mit ein ? vom psychischen Befinden über Lebensstil und Ernährung bis hin zum klimatischen Umfeld des Betreffenden.Reinigen und Entgiften als Basis des guten LebensEine der wichtigsten Säulen des Ayurveda ist die Reinigung und Entgiftung mit den Behandlungen des ?Panchakarma? (= "Fünf Handlungen") - oft auch als "Herz der ayurvedischen Medizin" bezeichnet. In ihrem neuen Ratgeber erklärt die Medizinjournalistin und Gesundheitsexpertin Birgit Frohn, wie die Panchakarma-Therapien wirken und wie leicht sie selbst zuhause durchgeführt werden können. Daneben geht es um die faszinierenden Prinzipien des Ayurveda, wie die Lehre von den Doshas und den Konstitutionstypen. Ein bedeutendes Thema ist ferner die richtige Ernährung gemäß dem persönlichen Konstitutionstyp. Sie ist unerlässlich für einen gesunden Stoffwechsel sowie für eine gute Verdauung und bildet damit die Basis dafür, dass die fünf heilenden Handlungen des Panchakarma ihre Wirkung voll entfalten können. Die intensive Entschlackung und die Ausleitung schädlicher Rückstände und Schlackenstoffe aus Organen, Körpergeweben und Körperkanälen zeitigen vielfältige Effekte, indem die Selbstheilungskräfte intensiv angeregt und gestärkt werden. Zudem haben sie harmonisierenden Einfluss auf das Nerven- und Hormonsystem. So werden das Gleichgewicht der Doshas und damit das Wohlbefinden wiederhergestellt.Buch-Tipp:Birgit Frohn: Reinigen und Entgiften mit Ayurveda- Reinigungskuren, Massagen und Ölbehandlungen- Atem-, Meditations- und Yogaübungen- Typgerechte Ernährung1. Aufl. Februar 2014, Taschenbuch, 245 Seiten, ISBN 978-3-86374-150-1, 9,95 Euro (D) / 10,30 Euro (A).
Link-Empfehlungen:- Mehr zum Ratgeber "Reinigen und Entgiften mit Ayurveda" - Mehr zu Birgit Frohn - Zum Internetforum mit Birgit Frohn

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/6r4nl6

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/reinigen-und-entschlacken-im-fruehling-12850

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/6r4nl6
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.