

## Die Panchakarma Kur – Reinigung bis in die tiefsten Ebenen

In der Jahrtausende alten indischen Heilkunst Ayurveda ist die intensive Reinigung ein zentraler Punkt. Krankheitsbeschwerden haben immer etwas mit Lebensgestaltung zu tun und machen uns darauf aufmerksam, etwas in unserem Leben zu verändern. Krankheiten entstehen oft über Jahre hinweg, indem sich immer mehr Schlacken (Ama) in verschiedenen Geweben ansammeln. Chronische Erkrankungen wie Rheuma, Heuschnupfen, Neurodermitis usw. entstehen über lange Zeiträume. Wenn wir an den Ursachen von Ernährung / Verdauung Psyche und unseren alltäglichen Verhaltensmustern gehen, kann sich vieles verbessern oder sogar heilen. Das kann langwierig sein, aber eine Panchakarma-Kur gibt bei dem Gesundungsprozeß eine große Unterstützung.

Panchakarma heißt im heiligen indischen Sakskrit „fünf Handlungen“, die fünf Wege der Reinigung und Entgiftung. Das können Einläufe (Vasti), Abführen (Virechana), therapeutisches Erbrechen (Vamana), therapeutische Reinigung über die Nase (Nasya) oder Aderlass (Rakta Moksha) sein. Die Reinigung wird nach entsprechender Störung gewählt. Der Körper muß vor der Reinigung vorbereitet werden; man reinigt von außen und innen mit Pflanzenwirkstoffen. Zur Vorbereitung sind Ölungen (Snehana) und Schwitzungen (Swedana) vorher nötig. Dadurch können krankmachende Faktoren ausgeleitet werden.

Es gibt Kräuterabkochungen (Kashaya), Ghee-Tage (geklärtes Butter oder Butterschmalzbehandlungen), verschiedene Massagen mit Ölen oder Pflanzenpulvern usw.

Danach erfolgt eine tageweise Erholung und Regeneration, danach wird entschieden, ob die Behandlung wiederholt wird. Durch die Behandlung entstehen ein klarer Geist, ein stabiles Körpergewebe (Blut-, Muskel- und Knochenregeneration), verbesserte Verdauungskraft) und eine Zellregeneration auf allen Ebenen. Nach den intensiven Reinigungen erfolgt die Aufbau-Phase, bis das Lebensfeuer wieder gut brennt. In dieser Zeit gibt es auch individuelle Verhaltensregeln nach persönlicher Konstitution, die die Nahrungsaufnahme und andere Lebensweisen betreffen, die der Betroffene zum eigenen Wohl und Fortschritt der Behandlung einhalten sollte. Eine begleitete Behandlung kann von ca. 5 Wochen bis über 3 Monate andauern, je nach Schweregrad der Beschwerden und Krankheitsbilder.