

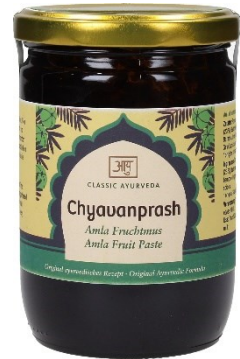


Chyavanprash – Classic Ayurveda

Traditionelles Chyavanprash / Chyavanprasam mit Honig statt Rohrzucker nach überlieferter Originalrezeptur der klassischen Ayurveda Texte. Das leckere Mus enthält noch diverse hochwertige, naturbelassene Kräuter, Früchte und Wurzeln.

Chyavanprasam/Chyavanprash darf in keiner Ayurveda Küche und Hausapotheke fehlen und es sollte zu Ihrer Morgenroutine werden.

1 gefüllter EL täglich mit warmer Milch, Tee oder heissem Wasser, als Frühstück oder als Beilage zum Frühstück, als Brotaufstrich oder zu einem schönen warmen Tee geniessen.



Wirkung:

- ॐ Immuntonikum, Stärkungsmittel
- ॐ Verbessert die Verdauungskraft
- ॐ Bei Atemerkrankungen
- ॐ Erhöht Fruchtbarkeit
- ॐ Knochen- und Zahnstärkend durch Optimierung der Kalziumresorption
- ॐ Verbessert Konzentration
- ॐ Regenerierend, Verjüngungsmittel – Rasayanna
- ॐ Harmonisiert Psyche
- ॐ Unterstützend bei Harnwegserkrankungen
- ॐ Tonisierend für alle Organe
- ॐ Pancarasa – es hat 5 von 6 Geschmacksrichtungen. Alles ausser salzig. Spüre mal auf der Zunge achtsam diese Geschmäcker: süss, sauer, scharf, bitter, zusammenziehend, nimmst du sie war? Und wo auf der Zunge nimmst du sie war?

Bei veda.ch oder ayurveda-paradies.ch bestellbar

Savivadha Ayurveda Naturheilpraxis

www.savivadha-ayurveda.ch / praxis@savivadha-ayurveda.ch



Maharishi Ayurveda -

Nasya Öl MP16

Nasya-Öl ist ein ayurvedisches Nasenöl auf Basis von feinem Sesamöl. Es pflegt die Nasenhaut und wirkt einem unangenehmen Austrocknen entgegen. Es wird komponiert aus einer Fülle wohltuender Kräuter, Gewürze und weiterer Zutaten auf Basis von feinem Sesamöl und enthält unter anderem Vetiver, Nussgras, Zimt, Kardamom und Sandelholz.



Zwei bis drei Tropfen täglich in jedes Nasenloch gehören entsprechend dem Ayurveda zur Tagesroutine.

- ♥ Zur Stärkung der oberen Luftwege (Nase, Nasenhöhlen) und der angrenzenden Bereiche
- ♥ Besänftigt Vata --, Pitta -, Kapha-
- ♥ Reinigt alle Srotas
- ♥ Sehr gut zur allg. Vorbeugung; erschwert das Eindringen von Pollen, Viren etc. durch die Nasenschleimhaut

Haltbarkeit 5 Jahre

Bei veda.ch bestellbar

Savivadha Ayurveda Naturheilpraxis

www.savivadha-ayurveda.ch / praxis@savivadha-ayurveda.ch



Der Zungenschaber

und Öl ziehen

– Mundhygiene schon seit Jahrtausenden und wieder modern

Der ayurvedische Klassiker „Caraka Samhita“ betonte schon vor 2000 Jahren die Bedeutung der täglichen Hygiene für die Gesundheit. Zur Mundhygiene zählen Ölspülungen, das Zähneputzen und die Zungenreinigung.

Über Nacht bildet sich auf der Zunge ein dünner Belag, der sich morgens wie Tau auf dem Gras ablegt. Dieser Belag gilt als Abfallstoff (Mala) und sollte unter Einsatz eines Zungenschabers aus Metall morgens entfernt werden. Zudem ist es eine kleine Massage zur Anregung der Organe.

Es wurden sogar gezielte Metalle für jeweilige Kupfer bei Kapha-, Silber bei Pitta und Gold Für alle drei Dosha eignet sich auch die Variante.

Das tägliche Morgenritual hat neben der einen weiteren Vorteil. Der Blick auf unsere immer eine kleine „Selbstdiagnose“ dar:

Ist der Belag dicker, so waren wir vielleicht etwas nachlässig in unserem Ernährungsverhalten und haben unsere Verdauungskräfte überlastet. Trockenheit, Risse und Blässe weisen auf Vata-Überschüsse hin. Rötungen zeigen Hitzezustände und die Zunahme von Pitta an. Schwellungen und Schleimauflagerungen werden erhöhtem Kapha zugeordnet.



Dosha empfohlen:
bei Vata-Dominanz.
günstigere Edelstahl-

Reinigung noch
Zunge stellt auch



Zungenreinigung ist modern

Die raue Oberfläche der Zunge bietet Bakterien einen optimalen Raum sich festzusetzen. Etwa zwei Drittel aller im Mund befindlichen Bakterien sind auf dem Zungenrücken angesiedelt. Der bakterielle Zungenbelag beherbergt zahlreiche Keime, die für schlechten Mundgeruch, Entzündungen, Zahnerkrankungen und Beeinträchtigungen des Geschmacksempfindens verantwortlich sind. Deshalb empfehlen auch Zahnärzte und HNO-Mediziner das regelmäßige Abschaben überschüssiger Beläge. Mindestens ein Drittel lässt sich leicht entfernen.

Und so wird's gemacht...

Spülen Sie morgens nach dem Aufstehen Ihren Mund mit warmem Wasser kurz aus und befeuchten Sie dadurch die morgens oft trockene Mundhöhle. Halten Sie Ihren Zungenschaber an den offenen Enden und schaben Sie 3-4 mal von hinten nach vorne unter leichtem Druck den Belag ab. Waschen Sie nach jedem Schaben das Gerät mit heißem Wasser. Häufigeres oder druckintensives Schaben bringt nicht mehr und stört eher die natürliche Mikroflora der Zunge.

Verwenden Sie keine Plastischaber – die Mundschleimhaut ist sehr aufnahmefähig und so können schädliche Kunststoffe den Körper belasten.

Auch die Zahnbürste ist für die Zungenreinigung ungeeignet, da sie ein Eldorado für die Bakterien darstellt und nur schwer zu reinigen ist.

Wenn du Lust hast, kannst du nach dem Zungenschaben 1 EL Sesamöl oder ein spezielles Mundöl mit Kräutern (veda.ch) oder frage mich in den Mund nehmen und ein paar Minuten während dem Anziehen oder Duschen.....durch die Zähne ziehen. Es wird immer zähflüssiger und sammelt weitere Abfallstoffe und Bakterien. Es nährt und kräftigt deine Mundschleimhaut und das Zahnfleisch.

Danach spuckst du das Öl in ein Tuch oder WC Papier und entsorgst es im Eimer, NICHT in das Lavabo oder ins WC.

Du kannst jetzt deine Zähne putzen oder dein Morgenessen geniessen.

Geniesse die Frische im Mundbereich!

Bei veda.ch bestellbar