

NEUE KRAFT SCHÖPFEN

RASAYANA

DIE AYURVEDISCHE LEHRE VON

JUGENDLICHKEIT UND VITALITÄT

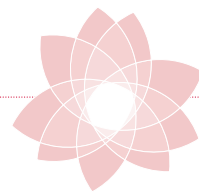
INHALTSVERZEICHNIS

- Prolog über das Altern und den Alterungsprozess
- Der Alterungsprozess aus ayurvedischer Sicht
- Rasayana – die ayurvedische Lehre von der Verjüngung des Körpers
- Die positiven Wirkungen der Rasayana-Medizin
- Indikationen für eine Rasayana-Kur
- Vorbereitung auf eine Rasayana-Kur
- Das Rasayana-Kurkonzept in der Greystones-Villa
- Epilog über ein erfülltes Leben
- Das Ayurveda-Kurzentrum in Sri Lanka

MEHR INFORMATIONEN:

WWW.GREYSTONES-VILLA.DE





Prolog über das Altern und den Alterungsprozess

Sich eines langen und gesunden Lebens zu erfreuen – dieser Wunsch ist so alt wie die Menschheit selbst. Die Lebenserwartung in den reichen Industrieländern stieg im 20. Jahrhundert um mehr als 30 Jahre. Und der Trend zum längeren Leben hält an. So werden die meisten seit dem Jahr 2000 geborenen Kinder sogar ihren 100. Geburtstag erleben. Jedes zweite der im Jahr 2007 in Deutschland zur Welt gekommenen Babys würde demnach 102 Jahre alt. Soweit – so gut, aber wie steht es um die Qualität des Alterns?

Wer altert schon gern, körperlich und geistig? Wer assoziiert mit dem Altwerden nicht eher Düsteres? Graue Haare, Falten und Cellulite sind zwar ärgerlich, aber noch die harmlosesten Alterserscheinungen. Besorgniserregend ist die Zunahme von Krankheiten, die mit dem in den letzten Jahrhunderten gewonnenen höheren Lebensstandard in Verbindung gebracht werden: den Zivilisationskrankheiten. Wir werden älter, aber leider auch kränker.

So prognostiziert das „Institut für Gesundheits-System-Forschung“ in Kiel in einer 1999 durchgeführten Studie eine Zunahme von Bluthochdruck, Diabetes, Krebs, Schlaganfall, Herzinfarkt und Demenz bis 2030 um 22 bis 53 Prozent, bis 2050 sogar bis zu 113 Prozent. Und das angesichts eines Gesundheitssystems, das schon heute an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit gestoßen ist.

Rheuma, Arterienverkalkung, erhöhter Cholesterinspiegel, vorzeitiger Altersdiabetes und vielfältige Krebserkrankungen waren vor nicht allzu langer Zeit typische Erkrankungen des Alters. Heute sind davon immer mehr Frauen und Männer betroffen, die gerade in der Mitte ihres Lebens stehen.

Die Erforschung des Alters und der Prozesse, die alle Lebewesen altern lässt, ist ein Thema, das seit Jahrzehnten die Wissenschaftler in allen Kontinenten beschäftigt und geschätzte 300 Theorien hervorgebracht hat. Diese lassen sich grob in zwei Kategorien unterteilen: die „Programm-“ und die „Verschleißtheorien.“

Klüger, gesünder, glücklicher ... Lebensstil steuert unsere Gene

Nach den „Programmtheorien“ ist der Alterungsprozess angeboren und der Mensch einem genetisch vorgegebenen Countdown

ausgeliefert. Doch diese Theorien werden mehr und mehr in Frage gestellt.

Heute erleben wir einen Paradigmenwechsel in der Beurteilung des menschlichen Genoms. Galt dieses bisher als unveränderlicher Bauplan des Menschen, der bereits zu Beginn des Lebens festgelegt wird, wissen wir jetzt, dass das Erbgut eines Jeden in ständigem Umbau begriffen ist. Gerontologen vertreten heute die Überzeugung, dass nur etwa 30% des Alterungsprozesses durch das Erbgut und 70% durch Lebensweise und Umwelt verursacht werden, d. h. es sind nicht in erster Linie unsere Gene, die unser Schicksal bestimmen. Ernährung und die persönliche Lebensweise prägen unsere Gesundheit und unser Lebensgefühl viel stärker als bisher angenommen.

Dem „Spiegel“ ist dieser Paradigmenwechsel sogar eine Titelgeschichte wert:

„Der Sieg über die Gene“, Untertitel: „Klüger, gesünder, glücklicher: Wie wir unser Erbgut überlisten können“ (Nr. 32/9.8.10).

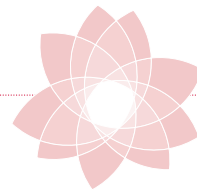
Demnach „steuert unser Lebensstil [...] die Gene und entscheidet maßgeblich mit, welche seelischen und körperlichen Eigenschaften entstehen“. Und: „Wer seinem Körper Gutes tut, verändert die Prägung der Gene zu seinen Gunsten“.

Den Nachweis dafür, dass eine Änderung des Lebensstils und der Ernährung sogar binnen dreier Monate eine Verbesserung der Gene bewirkt, hat kürzlich eine US-Wissenschaftsgruppe erbracht (Institut für Präventivmedizin-Forschung in Sausalito/Kalifornien). 30 Männer mit Prostatakrebs hielten sich über einen Zeitraum von drei Monaten an einen möglichst gesunden Lebensstil mit entsprechender Ernährung und mäßigem Sport. Im Ergebnis hatte diese neue Lebensweise die Aktivität von mehr als 500 Genen zum Positiven hin verändert. Die Wissenschaftler maßen u.a. einen für die Verbesserung der Gesundheit entscheidenden Wert: die Aktivität des wichtigen Telomerase-Enzyms stieg um fast 30% an. Für die Entdeckung dieses Enzyms und für ihre Forschungen auf dem Gebiet der Zellverjüngung wurden die Wissenschaftler 2009 mit dem Nobelpreis für Medizin geehrt.

INHALTSVERZEICHNIS

- Prolog über das Altern und den Alterungsprozess
- Der Alterungsprozess aus ayurvedischer Sicht
- Rasayana – die ayurvedische Lehre von der Verjüngung des Körpers
- Die positiven Wirkungen der Rasayana-Medizin
- Indikationen für eine Rasayana-Kur
- Vorbereitung auf eine Rasayana-Kur
- Das Rasayana-Kurkonzept in der Greystones-Villa
- Epilog über ein erfülltes Leben
- Das Ayurveda-Kurzentrum in Sri Lanka

MEHR INFORMATIONEN:
WWW.GREYSTONES-VILLA.DE



Fazit: Wir sind dem Alterungsprozess nicht hilflos ausgeliefert, sondern können etwas dagegen tun!

Freie Radikale beschleunigen den Zellabbau

Nach den „Verschleißtheorien“ setzt Zellalterung unter anderem dann ein, wenn oxidativer Stress im Organismus überhand nimmt. Oxidativer Stress entsteht, wenn sich ein Überfluss an Sauerstoffradikalen mit einem Mangel an Antioxidantien verbindet. Erst in den letzten beiden Jahrzehnten haben sich Wissenschaftler intensiv mit der Wirkung der freien Radikale beschäftigt und herausgefunden, dass Sauerstoffradikale und Antioxidantien in einem möglichst ausgeglichenen Verhältnis im Körper vorherrschen sollten. Durch falsche Ernährung, Rauchen,

Alkohol, Sonne, Medikamente, Umweltverschmutzung, Strahlenbelastung und Umweltgifte – sowie Stress, schlechte Immunabwehr, Verletzungen und körperlich-geistige Dauerbelastungen entstehen mehr Radikale, als abgebaut werden. Sie schädigen andere Zellen, können verklumpen und auf diese Weise Degeneration und Altersprozesse beschleunigen. Außerdem wirkt sich oxidativer Stress negativ auf die bereits oben erwähnten Telomere aus, die „Frischzellen“ unseres Organismus.

Heute gilt es als erwiesen, dass ein eindeutiger Zusammenhang zwischen dem Übermaß an freien Radikalen und dem Alterungsprozess bzw. dem Auftreten von degenerativen Erkrankungen wie Herzbeschwerden, Schlaganfall, Krebs, Arteriosklerose und anderen Krankheiten besteht. ❁

Der Alterungsprozess aus ayurvedischer Sicht

Anti-Aging“, „Pro-Aging“, „Good-Aging“, „moderne Gerontologie“: Was immer an Erforschungen auf dem Gebiet des Alterns die moderne Wissenschaft in den letzten Jahrzehnten auf den Weg gebracht hat – kein medizinisches System beschreibt den Prozess des Werdens und Vergehens, die Entwicklung des Menschen von der Zeugung bis zum Tod so umfassend wie der Ayurveda. Denn der Sanskritbegriff „Ayus“ bedeutet nicht nur „Leben“, sondern auch „Lebensspanne“ oder „langes Leben“. Ayurveda („Veda“ = das Wissen) ist demnach das Wissen darüber, wie jeder Mensch ein gesundes und langes Leben führen kann.

Nach ayurvedischer Auffassung ist die natürliche Lebensspanne für den Menschen auf 120 Jahre angelegt. Frühere Krankheits- und Alterungsprozesse sind nur dann möglich, wenn der menschliche Organismus durch kontinuierliche Konfrontation mit schlechten Lebensinflüssen und durch Überlastung nicht mehr in der Lage ist, seine Körpergewebe vollständig aufzubauen und alle Zellen zu erneuern. Verlangsamte Zellteilung sowie Ablagerungen und Ansammlungen von Abfallstoffen in den Arterien und Zellen werden als wesentliche Ursachen für einen

frühzeitigen Alterungsprozess angesehen. Die Zellen sind immer schlechter in der Lage, beschädigte Proteine loszuwerden. Das Resultat ist die Anreicherung von Giftstoffen, im Ayurveda als „ama“ bezeichnet.

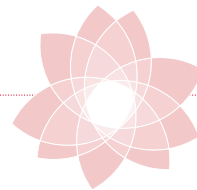
„Ama“ ist ein zentraler Begriff in der ayurvedischen Gesundheitslehre. Es entsteht nicht nur als Folge eines mit dem Altern verlangsamten Stoffwechsels, sondern auch bei einer ungenügenden Verstoffwechslung unserer Nahrung. Diese ist z. B. dann gegeben, wenn wir das Falsche zu uns nehmen, das Richtige im falschen Maß oder zur falschen Zeit und wenn wir über ein nur schwaches Verdauungsfeuer („agni“) verfügen.

Wenn wir Nahrung zu uns nehmen, bedeutet dies noch lange nicht, dass diese auch vom Körper voll aufgenommen wird. Essen wir z.B. in Hast und Unruhe, werden weniger Verdauungsenzyme gebildet, mit der Konsequenz, dass die Nahrungsmoleküle nicht hinreichend aufgespalten werden. Somit gelangen auch Substanzen durch die Darmwand in den Blutkreislauf, die für den weiteren Stoffwechsel viel zu groß sind und nicht weiterverarbeitet werden können. Der Körper speichert diese – auch durch „freie Radikale“ gebildeten – großen Mole-

INHALTSVERZEICHNIS

- Prolog über das Altern und den Alterungsprozess
- Der Alterungsprozess aus ayurvedischer Sicht
- Rasayana – die ayurvedische Lehre von der Verjüngung des Körpers
- Die positiven Wirkungen der Rasayana-Medizin
- Indikationen für eine Rasayana-Kur
- Vorbereitung auf eine Rasayana-Kur
- Das Rasayana-Kurkonzept in der Greystones-Villa
- Epilog über ein erfülltes Leben
- Das Ayurveda-Kurzentrum in Sri Lanka

MEHR INFORMATIONEN:
WWW.GREYSTONES-VILLA.DE



küle als „Müll“ in und zwischen den Zellen. Sie sind nicht weiter aufspaltbar, also „unverdaulich“. Dieses „Ama“ verstopft die „srotas“, die Kommunikations- und Transportwege im Körper, was in der Folge den Nahrungs- und Energiefluss im Körper behindert.

Je mehr „Unverdautes“ die Transport- und Stoffwechselwege behindert, desto schwieriger ist es für den Organismus, sein inneres Gleichgewicht zu bewahren und seine Selbstheilungskräfte intakt zu halten.

Die Folgen sind Müdigkeit, Gliederschwere, Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, Antriebslosigkeit sowie Reizbarkeit und Dumpfheit in einem ersten Stadium. Diese gehen über in eine Schwächung des gesamten Immunsystems und bereiten den Weg für zahlreiche ernsthafte Erkrankungen wie z.B. Arteriosklerose, koronare Herzerkrankungen, Störungen des Fettstoffwechsels, rheumatoide Arthritis oder Gicht – alles typische Ama-Erkrankungen.

Das, was seit Jahrtausenden in den Texten des Ayurveda beschrieben steht, bricht sich in Wissenschaftskreisen erst heute langsam Bahn. So gelang laut einem Bericht im

Fachblatt „Nature“ einer Forschergruppe in Amerika der Nachweis, „dass tatsächlich die Aufstauung unverdauter geschädigter Eiweißmoleküle eine Schlüsselrolle beim Altern eines Organismus spielen“. Sie glauben, „dass durch das Aufräumen in der Zelle auch andere Entsorgungssysteme wieder anlaufen und bessere Arbeit leisten“ und kommen zu der folgenden Empfehlung: „Turbo-Müllabfuhr verhindert das Altern.“ Na, wer sagt's denn?

Die Reinigung des Körpers ist der erste Schritt zur Verjüngung!

In den jahrtausendealten Schriften des Ayurveda werden die oben genannten Zusammenhänge detailliert beschrieben und Wege zur Heilung aufgezeigt – ein Geschenk an die Menschheit. Bereits die Rishis, Seher des alten Indiens, wussten um diese Zusammenhänge und empfehlen die ayurvedische Reinigungstherapie (Panchakarma) als die gründlichste Art, in sehr kurzer Zeit tiefsitzende wasser- und fettlösliche Ablagerungen in den Körperzellen zu mobilisieren und aus den Geweben auszuleiten. Nach dieser Generalreinigung ist der Körper aufnahmefähig für die feinen Substanzen der Rasayana-Medizin. ✨

Rasayana – die ayurvedische Lehre von der **Verjüngung des Körpers**

In den umfassenden, uns heute noch erhaltenen klassischen Texten des Ayurveda werden nicht nur die vielfältigen Alterungsprozesse des menschlichen Organismus beleuchtet, sondern vor allem Wege aufgezeigt, Körper, Geist und Gemüt so unterstützen, dass sich der biologische Alterungsprozess verlangsamt oder sogar umgekehrt werden kann. Dieser Teil der ayurvedischen Schriften heißt „Rasayana-Chikitsa“ – die „ayurvedische Verjüngungstherapie“.

Rasayana (gesprochen „rassaijana“, mit der Betonung auf „ssai“) ist der Zweig des Ayurveda, der sich mit der Unterstützung der körperlichen und geistigen Gesundheit befasst. Er ist die Lehre von Jugendlichkeit und Vitalität bis ins hohe Alter.

Das Wort Rasayana ist aus den Begriffen „rasa“ und „ayana“ zusammengesetzt.

„Rasa“ (Saft, Geschmack) ist das erste von insgesamt sieben Geweben („dhatus“), das aus dem Nahrungsbrei entsteht und am

ehesten mit Plasma oder Lymphe verglichen werden kann. Es ist die erste Transformation von dem, was wir an Nahrung oder Medizin zu uns nehmen, und zirkuliert im ganzen Körper.

„Ayana“ bedeutet „richtige Bewegung“, mit der Rasa zu allen Geweben befördert wird. Rasayana bedeutet demnach die „richtige Bewegung des Rasa überall im Körper“.

Die Qualität des Rasa ist entscheidend für Gesundheit oder Krankheit. Nach ayurvedischer Auffassung versorgt dieses erste Gewebe alle anderen. Wie in einem artesischen Brunnen das Wasser von einem Gefäß in das andere fließt, nährt Rasa über zahlreiche Stoffwechselschritte gleichsam alle weiteren Gewebe unseres Körpers (Blut, Muskeln, Fett, Knochen, Nerven, Fortpflanzungsgewebe) mit den lebenserhaltenden Substanzen.

Ein Rasayana liefert alle Substanzen, die für eine optimale Herausbildung dieses

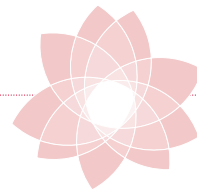
INHALTSVERZEICHNIS

- Prolog über das Altern und den Alterungsprozess
- Der Alterungsprozess aus ayurvedischer Sicht
- Rasayana – die ayurvedische Lehre von der Verjüngung des Körpers
- Die positiven Wirkungen der Rasayana-Medizin
- Indikationen für eine Rasayana-Kur
- Vorbereitung auf eine Rasayana-Kur
- Das Rasayana-Kurkonzept in der Greystones-Villa
- Epilog über ein erfülltes Leben
- Das Ayurveda-Kurzentrum in Sri Lanka

MEHR INFORMATIONEN:
WWW.GREYSTONES-VILLA.DE

Die sieben Gewebearten des Körpers im Ayurveda:

- Rasa Dhatu = Plasma
- Rakta Dhatu = Blut
- Mamsa Dhatu = Muskeln
- Meda Dhatu = Fett
- Asthi Dhatu = Knochen
- Majja Dhatu = Nervengewebe
Knochenmark
- Shukra Dhatu = Fortpflanzungsgewebe



wichtigen ersten Dhatus erforderlich sind oder dessen Qualität verbessern. Nur wenn Rasa von erstklassiger Qualität und in angemessener Quantität vorhanden ist, kann der Alterungsprozess hinausgezögert bzw. verlangsamt werden.

In den alten Schriften werden Rasayanas unterteilt in *natürliche* Rasayanas wie Ghee, Milch, Honig, Mandeln und andere, die entweder den Stoffwechsel und die Verdauung anregen oder die Körperkanäle reinigen. Die meisten Rasayanas aber bestehen aus *komplexen Verbindungen* von Kräutern und Mineralien.

Man unterscheidet *generelle* Rasayanas, die eine allgemein kräftigende und vitalisierende Funktion haben, und *spezielle* Rasayanas, die auf das Nervensystem, die Psyche und das Gehirn wirken. Weitere Rasayana werden gezielt eingesetzt für *Organe* wie z. B. Lunge, Harntrakt, Muskelgewebe, Haut oder Sexualorgane. Sie sollen die Organe vor einem weiteren Abbau

schützen, ihre Funktionen sichern und ihre Regeneration unterstützen. In der Rasayana-Medizin werden *nährende, verjüngende* und solche Tonika (kräftigende, stärkende Substanzen) eingesetzt, welche die *sexuelle Kraft stärken* (Vajikarana-Therapie).

Ein *nährendes* Tonikum vermehrt die Dichte und Substanz des Körpers. Es dient als Stärkungsmittel bei Schwächezuständen, Abmagerung und in der Rekonvaleszenz. Auch verleiht es dem Körper Geschmeidigkeit, löst Verspannungen und beruhigt die Nerven.

Die *verjüngenden* Tonika sind sehr viel subtiler, sie sind von lang anhaltender Wirkung und verbessern die Qualität der Körpergewebe. Darüberhinaus steigern sie die Immunität gegen Krankheiten.

Vajikarana-Substanzen werden zur *Steigerung der sexuellen Energie* verwendet. Sie vermehren den Samen und haben zudem eine stark vitalisierende Energie auf die Nieren. ❀

Die positiven Wirkungen der Rasayana-Medizin

Rasayana-Medizin enthält in feinsten Form alle Substanzen, die für den Stoffwechsel der Zelle und ihre Lebensfähigkeit wichtig sind. Die klassischen Wirkungen von Rasayanas auf Körper und Geist werden in der Ayurveda-Literatur so beschrieben:

- ❀ sie erhalten die Doshas im Gleichgewicht
- ❀ sie stabilisieren das Gewebe (dhatus) und halten die Körperkanäle (srotas) offen
- ❀ sie verbessern die Funktion der Sinnesorgane und der Motorik
- ❀ sie stärken die Verdauung und den Stoffwechsel (agni)
- ❀ sie erhalten Jugendlichkeit und fördern die Ausstrahlung
- ❀ sie steigern körperliches Durchhaltevermögen, Ausdauer, Kraft und Energie
- ❀ sie beugen dem Alter vor
- ❀ sie verbessern die Funktionsfähigkeit des Gehirns und die Gedächtniskraft
- ❀ sie sorgen für Wachheit und Frische
- ❀ sie fördern die Widerstandskraft und aktivieren bzw. stärken die Selbstheilungskräfte

Und noch ein wichtiger Aspekt der Rasayana-Therapie, vielleicht der bedeutendste überhaupt, sei hier betont. Characa, der große Arzt des Ayurveda, teilt die Rasayanas ein in: „Rasayanas mit Substanzen“ und „Rasayanas ohne Substanzen“ und erläutert, was mit Letzteren gemeint ist:

„Eine Person, die wahrhaftig ist, selbstbeherrscht, frei von Zorn, gewaltlos, besonnen [...], zufrieden, sauber, mitleidvoll [...] und wohlütig [...], die andere Personen achtet, die alles zur rechten Zeit und im rechten Maße tut, von einer solchen Person sagt man, sie verjüngt sich jeden Tag.“

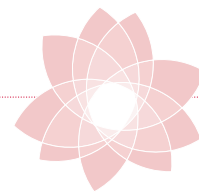
Die moderne Wissenschaft bestätigt diese Verbindung von Körper und Geist. Jeder Gedanke, den wir fassen, bildet Neuropeptide (Botenstoffe), die im Körper entweder aufbauende oder hemmende Wirkungen hervorrufen. Einfach ausgedrückt: wenn wir uns freuen, freut sich jede Zelle unseres Körpers. Das ist der Grund, warum im Ayurveda Tugenden wie Wahrhaftigkeit, menschliche Wärme, Mitgefühl und Respekt eine gesunderhaltende und verjüngende Wirkung zugeschrieben wird.

INHALTSVERZEICHNIS

- Prolog über das Altern und den Alterungsprozess
- Der Alterungsprozess aus ayurvedischer Sicht
- Rasayana – die ayurvedische Lehre von der Verjüngung des Körpers
- Die positiven Wirkungen der Rasayana-Medizin
- Indikationen für eine Rasayana-Kur
- Vorbereitung auf eine Rasayana-Kur
- Das Rasayana-Kurkonzept in der Greystones-Villa
- Epilog über ein erfülltes Leben
- Das Ayurveda-Kurzentrum in Sri Lanka

MEHR INFORMATIONEN:
WWW.GREYSTONES-VILLA.DE

»Langes Leben, gutes Gedächtnis, Verstand, das Fehlen von Krankheiten, Jugend, strahlendes Aussehen, frische Haut und Stimme, ... die Hochachtung anderer Menschen – alles dies erlangt der Mensch, wenn er das Lebenselixier (Rasayana) verwendet.« Charaka



Der „Rasayana des rechten Lebenswandel“ (Acara-Rasayana) bzw. eine ethische Lebensweise hilft uns, Anspannungen zu vermindern, unsere Psyche im Gleichgewicht zu halten, um das zu erreichen, wonach letztlich jeder Mensch strebt – auf die Entfaltung des inneren Glücks.

Die Rasayana-Rezepturen, deren Herstellung und Wirkung auf den Organismus in den alten Schriften detailliert beschrieben sind, wurden in den letzten Jahren mit den Methoden der modernen Wissenschaft untersucht und auf ihre Wirksamkeit hin überprüft.

Allein in der Datenbank der renommierten „US National Library of Medicine“ sind die Ergebnisse von über 1 700 wissenschaftlichen Untersuchungen und Forschungen zur ayurvedischen Medizin im Allgemeinen und zur Rasayana-Medizin im Besonderen aufgeführt. Die wissenschaftlichen Untersuchungen unterstützen dabei die Aussagen der alten Überlieferungen.

Wodurch lassen sich die besonderen Kräfte und Wirkungen der Rasayana-Medizin erklären?

1 Eine Rasayana-Rezeptur besteht aus 20-40 verschiedenen Heilkräutern, die sich ergänzen und wechselseitig in ihrer Wirkung verstärken. Wie in einer musikalischen Komposition ginge der perfekte Zusammenklang verloren, wenn auch nur eine einzige Note fehlen würde. Nicht der in der westlichen Medizin übliche Gebrauch von Einzelsubstanzen und isolierten Inhaltsstoffen, sondern die Gesamtwirkung (Synergie) niedrig dosierter pflanzlicher und mineralischer Bestandteile macht die heilende Kraft der Rasayana-Medizin aus. Diese Vielfalt von Reizen löst miteinander verknüpfte Reaktionen aus, die es dem Kör-

per ermöglichen, seine Regulationsfähigkeit aus eigener Kraft wieder aufzubauen und einen Heilungsprozess einzuleiten: „Die Summe ist mehr als ihre Teile.“

2 Man kann konservativ abschätzen, dass in jedem einzelnen der 20 Kräuter über 100 Inhaltsstoffe (vor allem aus der Gruppe der sogenannten sekundären Pflanzenstoffe) enthalten sind. Demnach besteht eine Rasayana-Rezeptur aus insgesamt ca. 2 000 bioaktiven Bestandteilen.

3 Die Herstellung der meisten Rasayana-Präparate nimmt oft viele Wochen oder sogar Monate in Anspruch. Aus der Amla-Frucht (von der Charaka sagt, dass sie „die beste unter den verjüngenden Heilpflanzen“ ist) wird z. B. in einem 21-stufigen Verarbeitungsprozess ein Rasayana hergestellt. Die meisten Rasayanas werden ähnlich aufwendig zubereitet und dabei immer weiter verfeinert, was der schnellen und vollständigen Aufnahme in die Körperzellen dient.

4 Rasayana-Präparate sind hochpotente, natürliche Antioxidantien („Radikalfänger“). Sie enthalten einen sehr hohen Anteil an Vitaminen, Biostoffen, Mineralien und Spurenelementen. Ihr extrem hoher Gehalt an Polyphenolen ermöglicht z.B. die Bindung von Sauerstoffradikalen. Polyphenole stehen zunehmend im Blickpunkt der Forschung und zeigen in zahlreichen Studien mannigfaltig schützende Wirkung durch systemische, antioxidative und entzündungshemmende Inhaltsstoffe. Rasayana-Präparate steigern massiv die Aktivität des körpereigenen Enzyms, das freie Radikale neutralisiert. Einzelne Präparate z.B. vermögen die Oxidation von LDL-Cholesterin 100 bis 1000mal mehr zu reduzieren als Vitamine. Die indische Amla-Beere enthält frisch gepflückt bis zu 1 000 mg Ascorbinsäure (Vitamin C). ✨

INHALTSVERZEICHNIS

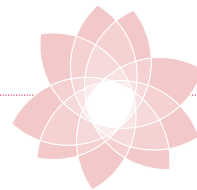
- Prolog über das Altern und den Alterungsprozess
- Der Alterungsprozess aus ayurvedischer Sicht
- Rasayana – die ayurvedische Lehre von der Verjüngung des Körpers
- Die positiven Wirkungen der Rasayana-Medizin
- Indikationen für eine Rasayana-Kur
- Vorbereitung auf eine Rasayana-Kur
- Das Rasayana-Kurkonzept in der Greystones-Villa
- Epilog über ein erfülltes Leben
- Das Ayurveda-Kurzentrum in Sri Lanka

MEHR INFORMATIONEN:
WWW.GREYSTONES-VILLA.DE

Indikationen für eine Rasayana-Kur

Im Unterschied zur Panchakarma-Kur, die eine „Reduktionstherapie“ ist und bei einem Ungleichgewicht der Doshas sowie bei Krankheitssymptomen angezeigt ist, dient eine Rasayana-Kur in erster Linie der Gesunderhaltung und der Vorbeugung von Krankheiten. Sie wird besonders em-

pfohlen für Frauen und Männer, die durch die fortwährenden und hohen Anforderungen in Beruf und Familie in einen Zustand der Erschöpfung und Energielosigkeit geraten sind. Sie ist speziell geeignet zur Rekonvaleszenz und zur Rehabilitation für Menschen, die sich nach einer schweren



Lebenskrise, nach einer überstandenen Krankheit oder Operation regenerieren möchten.

Ab welchem Alter empfiehlt sich eine Rasayana-Kur?

Spätestens im Alter von 40 Jahren sollte man eine Rasayana-Therapie in Erwägung ziehen. Warum dieses?

Nach der Lehre des Ayurveda durchläuft der Mensch im Leben drei Stadien.

- ✿ Im *Kapha-Stadium* (Kindheit und Jugend), dem Stadium des Wachstums, überwiegt der Zellaufbau den Zellabbau.
- ✿ Im *Pitta-Stadium* (Erwachsenenzeit) wird der Körper erhalten, Zellaufbau und Zellabbau sind im Gleichgewicht.
- ✿ Schließlich folgt das *Vata-Stadium* (Alter), in dem der Zellabbau überwiegt und der Alterungsprozess beginnt.

In dieser späten Pitta oder frühen Vata-Phase benötigt der Stoffwechsel nun anregende Substanzen und stimulierende Aufbaumittel für die Anregung des Zellstoffwechsels und zur Verlangsamung des Zellabbaus. ✿

Eine Rasayana-Kur ist zu empfehlen bei:

- ✿ allgemeinem Energiemangel, Entkräftung und Antriebschwäche
- ✿ Burnout-Syndrom und anderen Erschöpfungszuständen
- ✿ Untergewicht und Abmagerung
- ✿ geschwächter Sexualkraft und unerfülltem Kinderwunsch
- ✿ allgemeiner Abwehrschwäche
- ✿ immunologischen Erkrankungen
- ✿ Krebsnachsorge
- ✿ Altersschwäche

Vorbereitung auf eine Rasayana-Kur

Die Rasayana-Medizin kann ihre Wirkung nur dann optimal entfalten, wenn der Körper empfänglich und aufnahmefähig ist für diese sehr feinen Substanzen. Wenn z.B. die Transportwege des Körpers (srotas), das Bindegewebe, das Zellinnere und die Lymphbahnen von Stoffwechselrückständen (ama) blockiert sind, kann der Körper die Rasayana-Medizin nicht optimal aufnehmen und verwerten. Auch sollte die Verdauungsfeuer (agni) gut funktionieren, damit das Rasayana vollständig verstoffwechselt werden kann.

Deshalb beginnt die Rasayana-Kur immer mit einer Phase der Reinigung. Das Alte muss zuerst abgestoßen werden, damit das Neue aufgenommen werden kann. Je nach Diagnose können die ayurvedischen Ärzte bei einem Patienten, dessen Doshas sehr im Ungleichgewicht sind und dessen Krankheitsbild ein hohes Maß an „ama“ zugrundeliegt, sogar eine komplette Reinigungs-kur (Panchakarma) empfehlen. Der klassische Autor Vagbhata, ein buddhistischer Mönch und berühmter Ayurveda-Arzt, sagt dazu:

„Rasayana-Therapien sollten so früh wie möglich angewendet werden und nur für diejenigen Menschen, [...] bei denen zuvor Ölbehandlungen [...] und andere reinigende Thera-

pien durchgeführt wurden. So wie ein verschmutztes Stück Tuch nicht eingefärbt werden kann, so sind Rasayana-Behandlungen ohne Effekt, wenn der Körper zuvor nicht von allen toxischen Substanzen befreit wurde.“ (Asthan-ga Hridaya, Kapitel 39)

Und Vasant Lad, der berühmte indisch-amerikanische Arzt und Lehrer des Ayurveda, schreibt in diesem Zusammenhang: „Nach den ayurvedischen Lehren wird jede Form von Therapie, die ohne vorhergehende Ausscheidung der Giftstoffe (ama) erfolgt, die für die Krankheit verantwortlich sind, die Wirkung haben, dass sich diese Gifte noch tiefer im Gewebe festsetzen [...], und das Problem wird in der gleichen oder in einer anderen Form wieder auftreten.“

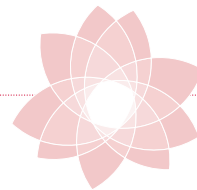
Das Ziel aller therapeutischen Bemühungen im Ayurveda ist es, das individuelle Gleichgewicht der Bioenergien Vata, Pitta und Kapha herzustellen. Die ayurvedischen Ärzte der Greystones-Villa mit ihrer langjährigen Erfahrung und ihrem großen Verantwortungsbewusstsein werden in der Eingangskonsultation gemeinsam beraten, welche Therapie (Rasayana oder Panchakarma) zum Wohle des Kurgastes ist, d. h. welche Anwendungen und Verschreibungen zur Erreichung des oben erklärten Zieles am besten geeignet sind.

INHALTSVERZEICHNIS

- Prolog über das Altern und den Alterungsprozess
- Der Alterungsprozess aus ayurvedischer Sicht
- Rasayana – die ayurvedische Lehre von der Verjüngung des Körpers
- Die positiven Wirkungen der Rasayana-Medizin
- Indikationen für eine Rasayana-Kur
- Vorbereitung auf eine Rasayana-Kur
- Das Rasayana-Kurkonzept in der Greystones-Villa
- Epilog über ein erfülltes Leben
- Das Ayurveda-Kurzentrum in Sri Lanka

MEHR INFORMATIONEN:
WWW.GREYSTONES-VILLA.DE

Die ayurvedischen Ärzte der Greystones-Villa mit ihrer langjährigen Erfahrung beraten in der Eingangskonsultation, welche Therapie (Rasayana oder Panchakarma) zum Wohle des Kurgastes ist.



Das Rasayana-Kurkonzept in der Greystones-Villa

Rasayana wird oft mit zauberhaften Verjüngungsmitteln gleichgesetzt. Tatsächlich aber handelt es sich um ein umfassendes Konzept, das nicht nur verschiedene ayurvedische Verfahren wie Heilpflanzen, Massagen, Reinigungsmaßnahmen etc. miteinander vereint. Es misst auch dem Verhalten und der spirituellen Entwicklung des Menschen eine große Bedeutung für das gesunde Altern bei. All diese Elemente vereinigen sich im Rasayana-Kurkonzept der Greystones-Villa.

Der Ayurveda unterscheidet verschiedene Arten von Rasayana. In der Greystones-Villa wird die „Samshodanam“-Therapie angewandt, das heißt Rasayana „mit Reinigung“. Diese wird in drei Schritten durchgeführt:

- Eine Kombination aus fein aufeinander abgestimmten Verfahren (Ölmassagen, Kräu-

terdampfbäder) aktivieren die körpereigenen Entgiftungsfunktionen mit dem Zweck, in relativ kurzer Zeit „ama“ aus dem festen Gewebe zu lösen und in den Hohlorganen (Lunge, Magen/ Dünndarm, Dickdarm) zu sammeln. Diese Verfahren werden durch eine besondere, wohlschmeckende Diät unterstützt, die das Verdauungsfeuer anregt.

- Anschließend werden die angesammelten Schlacken mittels milder eliminierender Maßnahmen sanft und effektiv aus dem Körper entfernt.

- Harmonisierende Öl-Synchronmassagen und die Einnahme der klassischen verjüngenden und tonisierenden Rasayana-Medizin – unterstützt durch einen speziellen Ernährungsplan – zielen darauf ab, dem Körper ein Höchstmaß an Vitalität, Energie und Lebenskraft zuzuführen.

Die vier Säulen der Rasayana-Kur

- Ernährung und Gewürze
- Rasayana-Medizin (pflanzliche und mineralische Präparate)
- Behandlungen (Teil- und Ganzkörper-Ölmassagen)
- Yoga, Meditation, Heilrituale buddhistischer Mönche und Hindu-Priester

1 Ernährung und Gewürze

Die Ernährung entspricht den besonderen Anforderungen der verschiedenen Phasen der Rasayana-Kur. Nach einer einleitenden Reinigung werden in der Hauptsache reichhaltige, nahrhafte Speisen mit tonisierenden Gewürzen wie Zimt, Vanille, Kardamon und Safran gereicht. Neben der Verwendung von Milch, Honig, Datteln, Mandeln, Rosinen, Nüssen und Kokosnuss werden Speisen mit ausgewählten Gemüsesorten und Getreide mit Rasayana-Qualitäten angerichtet.

Neben diesen auch im Westen bekannten Nahrungsmitteln werden in der Küche der Greystones-Villa zahlreiche einheimische Gewürze und Lebensmittel verwendet, deren vollständige Aufzählung an dieser Stelle den Rahmen sprengen würde.

2 Rasayana-Medizin

Die Einnahme von Rasayana-Medizin ist der wichtigste Zweig der ayurvedischen

Lehre von der Verjüngung des Organismus. Je nach Diagnose kommen sowohl pflanzliche als auch mineralische Rezepturen zur Anwendung, die entweder aufbauende, verjüngende oder die Sexualkraft stärkende Wirkung haben. Die Rasayanas werden in vielfältiger Form verabreicht, wie z. B. als Tabletten, Kapseln, Pulver, Öl, Dekokte (Abkochungen), Elixiere, Tinkturen und Kräuterweine.

3 Rasayana-Anwendungen

Bei den Rasayana-Anwendungen, die aus verschiedenen Teil- und Ganzkörpermassagen bestehen, wird der Körper mit speziellen Ölen durch die Haut genährt. Diese dringen direkt in die tieferen Gewebe vor und wirken bis auf die Knochen und das Nervengewebe. Abkochungen aus speziellen tonisierenden Kräutern können sowohl über Nasenspülungen als auch über Einläufe dem Organismus zugeführt werden. Gleichzeitig stimulieren die sanften Massagen auch das Hormonsystem.

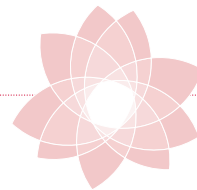
4 Yoga und Meditation

Yoga und Meditation haben eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und ergänzen in idealer Weise das Rasayana-Kurprogramm. Sie helfen, ein verlorenes Körper- und Atembewusstsein wiederherzustellen.

INHALTSVERZEICHNIS

- Prolog über das Altern und den Alterungsprozess
- Der Alterungsprozess aus ayurvedischer Sicht
- Rasayana – die ayurvedische Lehre von der Verjüngung des Körpers
- Die positiven Wirkungen der Rasayana-Medizin
- Indikationen für eine Rasayana-Kur
- Vorbereitung auf eine Rasayana-Kur
- Das Rasayana-Kurkonzept in der Greystones-Villa
- Epilog über ein erfülltes Leben
- Das Ayurveda-Kurzentrum in Sri Lanka

MEHR INFORMATIONEN:
WWW.GREYSTONES-VILLA.DE



Die Yoga-Übungen, die in der Greystones-Villa vermittelt werden, sind einfache Übungsreihen aus dem Hatha-Yoga. Die Kurgäste werden ermuntert, Yoga und Meditation zu Hause fortzuführen. Bei regelmäßiger Ausübung führen sie zu tiefer innerer Ruhe und zu seelischem Gleichgewicht.

Die Mönche und Hindu-Priester der in unmittelbarer Nähe zum Kurzentrum gele-

genen Tempel besuchen regelmäßig die Greystones-Villa, um mit ihren Ritualen und Gesängen bei den Kurgästen einen Heilungsprozess auf unterschiedlichen Ebenen anzuregen. Vorträge über Ayurveda, Ernährung und ayurvedisches Kochen sollen die Gäste darin unterstützen, den Kurerfolg durch eine ihrer individuellen Konstitution entsprechenden Lebensführung langfristig zu sichern. ✿

Epilog über ein erfülltes Leben

Der Ayurveda predigt keine Askese, Reduktion und Verzicht. Im Gegenteil, ihm geht es um die Erfahrung der Fülle des Lebens. Wir pflegen und verwöhnen unseren Körper mit sanften Ölmassagen, wohl-schmeckenden Speisen und ausgewählten Elixieren, mit Yoga, Meditation und dürfen erwarten, dass wir am Ende dieses Prozesses mit Gesundheit, Vitalität, geistiger Klarheit und wachen Sinnen belohnt werden.

Der Sinn einer Verjüngungskur des Ayurveda besteht nicht darin, dass z. B. ein männlicher Kurteilnehmer von vielleicht 50 Jahren sich durch die Kur in einen jungen Adonis verwandelt – oder dass eine Frau von 40 Jahren nach der Kur aussieht wie mit 25.

Nicht äußerliche Jugendlichkeit ist das Anliegen der Rasayana-Lehre, sondern die Bewahrung von Gesundheit und vitaler Lebenskraft bis ins hohe Alter.

Der Ayurveda ist Teil der Veden, der ewigen Wahrheiten, die Brahman, der

schöpferische Aspekt Gottes, den großen Rishis des alten Indiens offenbart hat.

Ein gesundes und langes Leben zu führen ist nicht reiner Selbstzweck, sondern wir sollen unser Dasein nutzen, um Werte wie Aufrichtigkeit, Dankbarkeit, Mitgefühl und Demut zu entwickeln. Letztlich dient das Leben dazu, Selbstverwirklichung bzw. die Erkenntnis vom Selbst („Moksa“) zu erlangen, den absoluten Freudenzustand der Seele, der ewig andauert.

„Wahres Glück ist dem geboren, der die gesamte Welt als im eigenen Selbst existierend betrachtet und der zugleich sich selbst in der ganzen Welt mit Gleichmut sieht. Indem er das gesamte Universum im Selbst sieht, erkennt er, dass das Selbst allein und nichts anderes verantwortlich ist für Glück und Leiden.“ (Charaka) ✿

Heilpraktiker Norbert W. Fischer und
das Ärzte-Team der Greystones-Villa

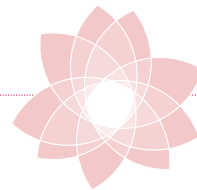
INHALTSVERZEICHNIS

- Prolog über das Altern und den Alterungsprozess
- Der Alterungsprozess aus ayurvedischer Sicht
- Rasayana – die ayurvedische Lehre von der Verjüngung des Körpers
- Die positiven Wirkungen der Rasayana-Medizin
- Indikationen für eine Rasayana-Kur
- Vorbereitung auf eine Rasayana-Kur
- Das Rasayana-Kurkonzept in der Greystones-Villa
- Epilog über ein erfülltes Leben
- Das Ayurveda-Kurzentrum in Sri Lanka

MEHR INFORMATIONEN:
WWW.GREYSTONES-VILLA.DE

Weiterführende Literatur über Rasayana:

- ✿ Ayurveda-Lehrbuch, Kompendium des Ayurveda-Klassikers Caraca-Samhita, Vasati Verlag
- ✿ Elements of Rasayana-Therapy in Ayurveda, Prof. A.K. Sharma, Sri Satguru Publications, Delhi
- ✿ Clinical & Experimental Studies on Rasayana Drugs & Panchakarma-Therapy, Ministry of Health and Family Welfare, Delhi
- ✿ Indian Alchemy or Rasayana, S. Mahdihassan, Morital Banarsidass Publishers, Delhi
- ✿ Ayurveda: Life, Health and Longevity Robert E. Svoboda, Gazelle Books Services, Lancaster, UK



Das Ayurveda-Kurzentrum in Sri Lanka

Die Greystones-Villa liegt in einem Wäldchen am Rande eines Dorfes im zentralen Hochland von Sri Lanka. Auf 1 400 m Höhe haben Sie inmitten des tropischen Gartens der Villa einen herrlichen Blick auf die umliegende Bergwelt. Das besondere, für Mitteleuropäer sehr gut verträgliche Heilklima der Region wirkt ausgleichend auf alle drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha.

Während Ihrer Kur werden Sie von deutschsprachigen Betreuern bzw. Yoga-Lehrern begleitet. In kleinen Gruppen von bis zu 16 Teilnehmern erfahren Sie eine

liebevolle und fürsorgliche Behandlung durch das gesamte Greystones-Team – ein Ort, an dem Regeneration, Transformation und Heilung ermöglicht werden. Die Mönche und Hindu-Priester der nahen Tempel besuchen regelmäßig die Greystones-Villa und unterstützen den Heilungsprozess der Kurgäste mit Ritualen und Gesängen. Ausflüge zu Wasserfällen, Tempeln und Teeplantagen vermitteln einen Einblick in die Kultur und Schönheit Sri Lankas. Vorträge über Ayurveda, Ernährung und die ayurvedische Kochkunst unterstützen Sie darin, Ihren Kurerfolg langfristig zu sichern. ✨

INHALTSVERZEICHNIS

- Prolog über das Altern und den Alterungsprozess
- Der Alterungsprozess aus ayurvedischer Sicht
- Rasayana – die ayurvedische Lehre von der Verjüngung des Körpers
- Die positiven Wirkungen der Rasayana-Medizin
- Indikationen für eine Rasayana-Kur
- Vorbereitung auf eine Rasayana-Kur
- Das Rasayana-Kurkonzept in der Greystones-Villa
- Epilog über ein erfülltes Leben
- Das Ayurveda-Kurzentrum in Sri Lanka

MEHR INFORMATIONEN:
WWW.GREYSTONES-VILLA.DE



*Wir freuen uns, Sie als Gast in der
Greystones-Villa begrüßen zu dürfen!*

