

Bei der Ayurveda-Massage werden warme Öle, die mit Kräuterextrakten versetzt sind, in den Körper einmassiert

Anti-Aging mit Ayurveda

In Asien – vor allem in Indien – wird Ayurveda genutzt, um Körper, Geist und Seele lange jung zu halten

Genau wie die Traditionelle Chinesische Medizin gehört auch Ayurveda zu den ältesten ganzheitlichen Heilkonzepten der Menschheit. Beide asiatische Methoden verstehen den Menschen als ganzheitliches System aus Körper und Seele. Laut Ayurveda verfügt jeder Mensch über eine individuelle Zusammensetzung der drei Doshas (Lebensenergien). Diese Doshas heißen Vata,

Pitta und Kapha. Sie prägen die körperliche Erscheinung, Verhaltensformen sowie die Anfälligkeit für Krankheiten. Ein Ziel der Ayurveda ist es, die vorzeitige Alterung aufzuhalten. Wie das funktionieren kann, erklärt Balvinder Sidhu, Leiterin des Kaya Veda Institutes in Augsburg.

Fürchte nicht, dass der Körper, sondern, dass die Seele altert.

burg. Sie hat sich auf ayurvedische Lösungen für Gesundheit und Schönheit spezialisiert.

Wie funktioniert Anti Aging mit Ayurveda?

Die beste Basis für Anti Aging ist Entschlackung. Denn im Laufe des Lebens sammelt der Körper Gifte und Schlacke an. Diese beeinträchtigen alle Funktionen des Körpers. Somit ist die Versorgung der Organe und des Gewebes nicht mehr gewährleistet und der Körper altert schneller. Ich empfehle 1 – 2mal pro Jahr eine Reinigungskur mit einer Dauer von 8 – 10 Tagen. Ayurvedi-

Unsere Expertin



Balvinder Sidhu wurde in Indien geboren. Ihre Familie lebt seit Generationen nach der ayurvedischen

Gesundheitslehre. Die Therapeutin leitet das Kaya Veda Institut in Augsburg.

sche Kräuter und Gewürze helfen, die angesammelten Gifte aus dem Körper auszuleiten.

Altern die Ayurveda-Typen unterschiedlich?

Im Ayurveda sind es die Vata-Typen, die schneller altern. Die Haut ist trocken, häufig leiden diese Menschen auch unter Verdauungsstörungen, sind stressanfällig und nervös. All dies fördert den Alterungsprozess. An zweiter Stelle kommen die Pitta-Typen. Wenn sie nicht im Gleichgewicht sind, neigen sie zu Überforderung. Das führt zu Energieverlust und beschleunigt die Alterung. Am langsamsten altern Kapha-Typen. Gewebe sind straff und feucht und altert von Natur aus langsamer.

Was tun Sie selbst gegen die Zeichen des Alters?

Mein Tag beginnt mit einem warmen Glas Wasser auf nüchternen Magen. Dies ist verdauungsfördernd. Ich reinige täglich meine Zunge mit einem Ayurvedischen Zungenreiniger und öle mich nach dem Duschen am ganzen Körper mit meinem Vata-Massageöl ein. Meistens esse ich frische und leicht verdauliche Speisen, die ich gerne mit Ingwer und anderen Gewürzen koche, sodass die Speisen dadurch besser verdaulich sind. Milchprodukte und Rohkost stehen selten auf meinem Speiseplan. Einmal im Jahr, meist Anfang des Jahres führe ich eine Reinigungskur durch.

Buchtipps

In ihrem Buch „Energiequelle Ayurveda – Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout“ gibt Balvinder Sidhu wertvolle Tipps für den Alltag. Mankau Verlag, 9,95 Euro.

