



## Reinigung der Sinnesorgane

**Reinigungs- und Pflegerituale sind im Ayurveda Bestandteil des Tagesablaufs. Sie unterstützen Wohlbefinden und Gesundheit und sind so selbstverständlich wie Zähneputzen.**

### **Reinigung und Pflege der Nasenwege (JALA NETI)**

Nase und Nebenhöhlen werden durch die Spülung sanft gereinigt, danach wird die Nasenschleimhaut mit ein paar Tropfen Öl gepflegt. So können sich Staub, Bakterien & Viren sowie Pollen weniger gut festsetzen. Die Nase wird befeuchtet und somit wird der Nasentrockenheit vorgebeugt.

Atmung und Geruchssinn werden besser, der Geist wird klarer, der Kopf wird „frei“.

Die Atemwege werden widerstandsfähiger, Allergien werden gelindert (Staub, Pollen, Heu).

#### **Heuschnupfen:**

am besten schon vorbeugend anwenden, aber auch bestehende Symptome können gemildert werden.

#### **Infekte:**

präventiv entgegenwirken, angeschwollene Schleimhäute lindern und dadurch freie Atmung fördern.

*Neti soll nicht durchgeführt werden bei: Nasenbluten, akuten Asthmaanfällen, starken Infektionen oder Verletzungen im Nasen- und Ohrenbereich.*

#### **Sie brauchen für Jala Neti:**

- Nasenkännchen
- Wasser
- Salz (z. B. Stein- oder Wüstensalz)
- Messbecher
- Nasenöl

#### **Wir stellen zuerst eine gesättigte Salzlösung her:**

*Verschließbare 250ml-Flasche mit großer Öffnung ca. zu 3/4 mit hochwertigem Salz füllen und mit Wasser komplett aufgießen. Flasche schütteln und einige Stunden stehen lassen, so entsteht eine 26%ige Solelösung. Solange Salzkristalle sichtbar sind, ist die Lösung gesättigt und haltbar.*

*Man kann die Flasche immer wieder mit Wasser bzw. Salz auffüllen.*

**ACHTUNG: NIEMALS DIREKT MIT DIESER LÖSUNG SPÜLEN!**

***Für die Nasenspülung werden 2 Teelöffel dieser Solelösung in 300 ml lauwarmes Wasser gerührt (soll ganz leicht salzig schmecken - wie Tränen). Das ergibt zwei Kännchen-Füllungen.***

***Über ein Waschbecken beugen und die Nasenlöcher abwechselnd spülen.***

WICHTIG: Nach der Nasenspülung wird die innere Nase mit ayurvedischem Nasenöl, Sesamöl etc. sanft kreisförmig eingeölt. Am besten den kleinen Finger nehmen, der passt gut hinein.

**Diese Nasenspülung ist wirklich SEHR empfehlenswert, vor allem in Heuschnupfen- und Verkühlungszeiten!**

---

*Hinweis: Hier geht es um ganzheitliche Empfehlungen fürs Wohlbefinden und nicht um Therapiemaßnahmen. Diese Empfehlungen ersetzen keine persönliche ärztliche Konsultation bei gesundheitlichen Beschwerden oder schwerwiegenden Symptomen.*



# Reinigung und Pflege der Mundhöhle

## Zungenschaber

**Anwendung:** 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 (häufigeres oder druckintensives Schaben bringt nicht mehr) den Belag ab.

Waschen Sie nach jedem Schaben das Gerät mit heißem Wasser.

Verwenden Sie keine Plastikscherer und keine Zahnbürste.

Nach dem Reinigen der Zunge kann man Ölziehen.

Dann Zähneputzen.

### Weitere Tipps:

Nach jeder Mahlzeit die Mundhöhle spülen (mit Druck, um die Zahnzwischenräume zu reinigen).

Nach den Mahlzeiten Kardamom, Fenchel oder Nelken kauen (desinfizierend und gut für Agni, das Verdauungsfeuer)

Abends vor dem Zähneputzen Zahnseide verwenden.

# Reinigung und Pflege der Haut mit Massage und Ölen

**Regelmäßige Ölmassage macht die Haut widerstandsfähig und geschmeidig und unterstützt den Energiefluss im Körper.**

**Verwenden Sie das Ihrem Dosha entsprechende Massageöl:**

**VATA-Pflegeöl:** beruhigend, erdend, lösend

**PITTA-Pflegeöl:** entspannend, erfrischend

**KAPHA-Pflegeöl:** anregend, wärmend

**Anleitungen für den Ablauf der Massagen bekommen Sie in der Kräuterdrogerie.**

Vor der Ölmassage (bei starkem Kapha-Überschuss auch statt der Ölmassage) empfiehlt sich die

## Trockenmassage mit Wildseidenhandschuhen (Garshan-Massage)

Der ganze Körper wird mit kreisenden Bewegungen massiert. Das feine, aber raue und trockene Gewebe der Seide entfernt auf sanfte Art die trockenen Hornhautschüppchen, verletzt aber dabei die Haut nicht.

Durch die trockene Reibung wird der Körper erwärmt, die Zirkulation (Lymphe, Blut, Energie) angeregt und Energieblockaden werden gelöst. So wirkt diese Massage, die nur ein paar Minuten Zeit beansprucht, wohltuend auf den gesamten Körper, den Kreislauf und den Energiehaushalt.

**Ebenso empfehlenswert für die Trockenmassage:**

**ENERGIEBÜRSTE mit Bronzeborsten von Jentschura**

---

*Hinweis: Hier geht es um ganzheitliche Empfehlungen fürs Wohlbefinden und nicht um Therapiemaßnahmen. Diese Empfehlungen ersetzen keine persönliche ärztliche Konsultation bei gesundheitlichen Beschwerden oder schwerwiegenden Symptomen.*