

Themenvorschlag



Ein Upgrade für die Gesundheit - Ayurveda in der mythischen Landschaft des Himalaya

Offenbach/Narendra Nagar, 10. Juni 2018 – Das Ananda in the Himalayas ist ein Geheimtipp unter den weltweit besten Wellness Resorts. Aber es ist viel mehr als ein international viel dekoriertes Spa. Schon die indischen Götter haben den alten Mythen nach diesen spirituellen Platz hoch über dem Fluss Ganges vor vielen Jahrhunderten zum Meditieren gewählt. Den holistischen Ansatz und die konsequente Orientierung an Ganzheitlichkeit findet sich im Ananda in allen Bereichen wieder sowie auch eine der ältesten ganzheitlichen (Ganzkörper-) Heilsysteme der Welt: Ayurveda. Diese Lehre wurde vor mehr als 5.000 Jahren im alten Indien entwickelt und verfolgt das Ziel, den Körper zu entgiften und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dazu gehört insbesondere eine gesunde Ernährung. Im Ananda in the Himalayas ist Ayurveda ein wesentlicher Teil des Wellnesskonzepts. Von einzigartigen Massagen, wie Abhyanga – eine ayurvedische Ganzkörpermassage, die mit reichlich Öl von zwei Personen durchgeführt wird – bis hin zu speziellen Diäten, wurde das Ayurveda-Erlebnis unter Berücksichtigung individueller Wünsche nach Heilung, Reinigung, Entspannung und Revitalisierung entwickelt.

Mit qualifizierten Ayurveda-Ärzten und -Therapeuten, die Behandlungen von therapeutischen Massagen bis hin zu strengeren Methoden der toxischen Eliminierung durchführen, sind die ayurvedischen Therapien im Ananda in the Himalayas stark in alten Traditionen verwurzelt, wobei auch zeitgenössische Vorlieben und Annehmlichkeiten berücksichtigt werden. Die Behandlungen finden unter Aufsicht und

Leitung von Dr. Raghubansh Mani Singh statt. Die Authentizität und das Engagement für dieses Lebenssystem zeigen sich unter anderem in der Verwendung uralter Pulver, Öle, Gefäße, Holzbetten, Behandlungsritualen und an den in traditionellen Ayurveda-Schulen ausgebildeten Therapeuten. Die ayurvedischen Wellness-Programme werden vom hauseigenen Ayurveda-Arzt nach einer ausführlichen Beratung zu Beginn des Aufenthalts, mit individuellen und zugeschnittenen Diät- und Wellness-Aktivitäten gefüllt.

Ein gesunder Lebensstil erfordert auch eine maßgeschneiderte Ernährung. Eine nahrhafte und ausgewogene Küche, bestehend aus den Prinzipien des Ayurveda, ist der Kern jeder Mahlzeit im Ananda in the Himalayas. Im Ayurveda verfügt jeder Mensch über eine individuelle Zusammensetzung von drei Doshas (Lebensenergien/Körpertypen), aus der seine Konstitution und seine Persönlichkeit hervorgehen. Die Doshas heißen Vata, Pitta und Kapha. Sie prägen die körperliche Erscheinung, Verhaltensformen sowie die Anfälligkeit für Krankheiten. Vata ist das Prinzip Luft, das die Eigenschaften kalt und trocken aufweist. Vata-Typen sind meist groß und dünn. Wie Luft ist Vata ein unstetes Prinzip, was sich beim Menschen in Sprunghaftigkeit und Unruhe äußern kann. Außerdem neigen Vata-Typen dazu, zu viel zu denken, da Luft ebenso dem Geist zugeordnet ist. Um Vata auszugleichen, rät man im Ayurveda, viele warme und leicht verdauliche Speisen zu essen und hochwertige Öle und Cremes zu verwenden. Saisonales Essen ist für Vata-Typen besonders wichtig. Pitta ist das Feuerprinzip und wird beim Menschen mit einem gutem Verdauungsfeuer assoziiert, was auch bedeutet, dass man große Mengen essen kann. Pitta-Typen sind meist muskulös und kräftig und lieben körperliche Anstrengung, sei es im Sport oder in Form von harter Arbeit. Hitze und Aktivität machen Pitta aus. Deshalb ist es wichtig, dass Pitta-Typen nicht zu viele scharfe Speisen zu sich nehmen, da dies leicht zu einem Übermaß an Feuer führen könnte. Kapha verbindet die Elemente Wasser und Erde und wird daher auch mit einer gewissen Trägheit und Schwere verbunden. Kapha-Typen weisen einen stabilen Körperbau auf. Da Kapha eher ein langsames Prinzip ist, äußert es sich auch im Menschen in Ruhe und Ausgeglichenheit. Kapha-Typen sind gut im Organisieren und bevorzugen eher langsame Bewegung und Sportarten. Das Verdauungssystem ist dementsprechend nicht so stark wie bei Pitta-Typen, weshalb man darauf achten sollte, nicht zu viel Fetthaltiges zu sich zu nehmen.

Aufbauend auf diese Lehre wird das Essen im Ananda in the Himalayas daher nicht nur für den Geschmack kreiert, sondern ist darauf ausgelegt, die Bedürfnisse dieser spezifischen Körpertypen zu erfüllen. Mit einem speziell kuratierten Menü, welches auch mit den hauseigenen Ayurveda-Ärzten und Köchen abgestimmt wird, werden den Gästen Speisen serviert, die verjüngend, seelenvoll und gleichzeitig köstlich und üppig sind. Die Küche verwendet dabei frische Produkte von lokalen Bio-Farmen, die wenig Kalorien enthalten und legt seinen Schwerpunkt auf Vollkornprodukte, frischem Obst und Gemüse, magerem Eiweiß und fettarmen Milchprodukten. Künstliche Salze, Farbstoffe, Aromen oder Konservierungsstoffe werden hierbei vermieden.

Weitere Informationen unter <http://www.anandaspa.com/>