**Was du bei einer Panchakarma-Kur beachten solltest:**

• Heißes [Wasser](https://wiki.yoga-vidya.de/Wasser) trinken.

• Heißes Wasser zum Duschen und Baden.

• Heiße Sonneneinstrahlung und kalten Wind vermeiden.

• Keine anstrengende Arbeit, kein anstrengendes körperliches Training.

• Kein Geschlechtsverkehr.

• Leichte, warme [Diät](https://wiki.yoga-vidya.de/Di%C3%A4t).

• Panchakarma sollte nicht direkt nach einer [Reise](https://wiki.yoga-vidya.de/Reise) erfolgen, ebenfalls sollte nicht direkt danach eine Reise begonnen werden.

• Ein entspannter Geisteszustand ist wichtig, [Stress](https://wiki.yoga-vidya.de/Stress) und Belastung sollten vermieden werden.

• Ausreichende [Ruhe](https://wiki.yoga-vidya.de/Ruhe) und [Schlaf](https://wiki.yoga-vidya.de/Schlaf) sind sehr wichtig während der Behandlung, Schlaf am Tage ist jedoch untersagt.

• Sanftes Hatha Yoga und regelmäßige Meditation sind von großem Nutzen während des Behandlungszeitraums; die Kombination von Yoga, Pranayama und Meditation bringt die besten Ergebnisse.

• Eine ruhige Atmosphäre, ohne Staub oder andere Verunreinigungen, bietet die ideale Voraussetzung, um eine Pancha Karma-Kur durchzuführen.

• Die Umgebung sollte angenehm, hygienisch und bequem sein.

• Übermäßiges Sprechen ist zu vermeiden.

• [Alkohol](https://wiki.yoga-vidya.de/Alkohol) und [Koffein](https://wiki.yoga-vidya.de/Koffein) dürfen auf keinen Fall konsumiert werden.

• Die Sinnesorgane brauchen größtmögliche [Ruhe](https://wiki.yoga-vidya.de/Ruhe), daher sind lautes Sprechen, blendendes [Licht](https://wiki.yoga-vidya.de/Licht), laute Geräusche, der Gebrauch von elektronischen Geräten, wie Handy, Laptop, Fernseher, strikt eingeschränkt.

• Eine speziell zubereitete ayurvedische Diät sollte während der Behandlung eingehalten werden. Idealerweise ist diese leicht verdaulich, beinhaltet Gemüse, Brei  [Kichary](https://wiki.yoga-vidya.de/Kitchery), alles mild mit ayurvedischen Gewürzen verfeinert. Kichari, eine Komposition aus Basmathi Reis und Gewürzen spielt in der ayurvedischen Panchakarma Diät eine besondere Rolle. Abgesehen davon, dass es in der Lage ist, [Ama](https://wiki.yoga-vidya.de/Ama) zu verflüssigen, ist es leicht verdaulich, nährend und harmonisiert den gesamten Körper und Geist. *Ama*heißt Krankheit, Unreinheit, Schlacke, Stoffwechselprodukt. Ama ist ein wichtiger Begriff im [Ayurveda](https://www.yoga-vidya.de/ayurveda/), in der traditionellen indischen Medizin.

• Zu vermeiden sind: Heiße, scharfe, saure, salzige Speisen, wie Knoblauch, Zwiebeln, Chilis, Essig, Mixed Pickles, Gefrorenes, Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte, Konserven und Flaschengetränke, Gebackenes, wie Kuchen, Backwaren, Brot, Süßigkeiten.



Eine Panchakarma Kur wird die besten Resultate zeigen, wenn die oben genannten Richtlinien eingehalten werden.