**Panchakarma - der Königsweg www.bhe-ayurveda.com**

Es ist die wichtigste körperliche Reinigungsmethode des [Ayurveda](https://www.yoga-vidya.de/ayurveda/) und hilft auch bei psychologischen Problemen.

Das *Panchakarma* ist eine einzigartige Methode (Behandlung), Giftstoffe und Schlacken aus dem Körper auszuleiten, um die Lebensenergien wiederherzustellen. Durch Maßnahmen wie Abführen, [Ölmassagen](https://wiki.yoga-vidya.de/index.php?title=%C3%96lmassage&action=edit&redlink=1) etc. wird der gesamte Stoffwechsel *grundlegend* gereinigt, sodass der Körper sowie aber auch der Geist wieder zu Harmonie und Gleichgewicht zurückfindet. Mit einer Panchakarma Kur können akute Störungen geheilt und chronische Krankheiten gelindert werden und ist ebenfalls als vorbeugende Behandlung, v.a. im Frühjahr und Herbst sinnvoll.

Die Durchführung erfolgt mit vorhergehendem Blutbefund und unter ärztlicher Aufsicht. Eine Kur sollte mindesten zwei bis drei Wochen lang durchgeführt werden – optimal sind sechs Wochen und zusätzlich zwei Wochen Rast .

**Die fünf Reinigungsmethoden**

* Therapeutisches Erbrechen ([Vamana](https://wiki.yoga-vidya.de/Vamana)) zur Entfernung von zu viel [Kapha](https://wiki.yoga-vidya.de/Kapha) - zur Behandlung von Depressionen, [Trauer](https://www.yoga-vidya.de/yoga-psychologie/einsatzbereiche/beschwerdebilder/trauer/) und Blockaden.
* Therapeutisches Abführen zur Entfernung von zu viel [Pitta](https://wiki.yoga-vidya.de/Pitta) - zur Behandlung von Zorn.
* Therapeutischer Einlauf ([Basti](https://wiki.yoga-vidya.de/Basti)) zur Entfernung von zu viel [Vata](https://wiki.yoga-vidya.de/Vata) - zur Behandlung von Furcht, [Angst](https://www.yoga-vidya.de/seminare/interessengebiet/angst-ueberwinden/)zuständen, Schlaflosigkeit, Zittern, Störungen des Nervensystems.
* Nasenreinigung ([Nasya](https://wiki.yoga-vidya.de/Nasya)) löst Gifte aus dem Kopf - zur Behandlung von Kopfschmerzen, Allergien und Schlaflosigkeit.
* Blutreinigung zur Entfernung von Blutgiften, diese Behandlung wirkt u.a. auch Pitta senkend.

**3-Phasen der Kur: Vorbereitung – Hauptteil – Nachbereitung** (wirken lassen)

Bei der Panchakarma Kur werden zuerst die Doshas (Fehler, die Probleme verursachen können, an die Orte gebracht, von wo sie aus dem Körper entfernt werden können: Kapha aus dem Magen, Pitta aus dem Dünndarm und Vata aus dem Dickdarm. Es werden dabei die Gifte (Toxin) in den tieferen Geweben gelöst. Durch einen unvollständigen Stoffwechsel entsteht es im Körper und behindert den freien [Energiefluss](https://www.yoga-vidya.de/seminare/interessengebiet/energiearbeit/), Prana. Dies kann sich als Krankheit manifestieren, aber auch als Ermüdung oder Erschöpfung.

Danach wird mit speziellen Massagen, Kräutern, Dampfbädern etc. ein komplett neuer Wiederaufbau begonnen und am Ende gibt es eine Ruhephase, damit alles richtig wirken kann.

**Für wen ist eine Panchakarma-Kur sinnvoll?**

Für alle, die:

• eine bestehende [Erkrankung](https://wiki.yoga-vidya.de/Erkrankung) therapieren möchten

• [Krankheiten](https://wiki.yoga-vidya.de/Krankheit) verhüten wollen, indem sie ihr [Immunsystem](https://wiki.yoga-vidya.de/Immunsystem) stärken

• ihre [Gesundheit](https://wiki.yoga-vidya.de/Gesundheit) erhalten wollen

• sich bis zur Zellebene verjüngen wollen

• jung und energiereich bleiben wollen