

PRESSEINFORMATION

Juni 2015

Kopfschmerzen lindern mit Ayurveda

Deutschlandweit leiden etwa 900.000 Menschen an Migräne. Nihal Jayadeva, Ayurveda-Spezialist im Siddhalepa Ayurveda Center im centrovital in Berlin, ist aufgrund seiner langjährigen Praxiserfahrung davon überzeugt, dass eine ayurvedische Ernährungsweise Migräne lindern kann.

Denn nach der Ayurveda Lehre sind drei Lebensenergien für eine gesunde Konstitution verantwortlich, die im ausgewogenen Verhältnis vorhanden sein müssen: Kapha (steht für die Elemente Erde und Wasser), Vata (steht für die Energien Luft und Äther) und Pitta (beinhaltet die Elemente Feuer und Wasser). Nach längerfristigen Stresssituationen können diese Energien aus dem Gleichgewicht geraten.

Stress erhöht Vata- und Pitta-Energie.

Nihal Jayadeva hat in seiner langjährigen Arbeit als Ayurveda-Spezialist immer wieder die nachfolgenden Stressoren als Auslöser für Kopfschmerzen identifizieren können: Stress, Sorgen, Trauer, Ängste, eine übermäßige sportliche Betätigung, exzessive Sonneneinstrahlung, Lesen in unzureichendem Licht, die Einnahme von Antibiotika oder von empfängnisverhütenden Pillen. Diese Stressoren führen zu einem Überschuss an Vata- oder Pitta-Energie, der Kopfschmerzen verursachen kann.

Stirnölgüsse helfen gegen Migräneanfälle.

Die ayurvedische Behandlung Shirodhara löst nachweislich Stress. Die Stirnölguss-Methode ist eine therapeutische Behandlung, die mit Fachwissen ausgeführt werden muss. Sowohl die Konsistenz des Öls als auch die Temperatur und Beschaffenheit des Ölgefäßes sowie der Abstand zwischen Ölstrahl und Stirn spielen hierbei eine große Rolle. Die Vata-Störung, die bei Kopfschmerz-Patienten oft mit dem Nervensystem verbunden ist, kann damit wieder ausgeglichen werden.

Inhalationen und Kopfmassagen beugen vor.

Inhalationen und Kopfmassagen helfen, Entspannung zu erzeugen und Kopfschmerzen vorzubeugen. Für Inhalationen eignen sich besonders Ingwer und Eukalyptus, die mit heißem Wasser übergossen und inhaliert werden. Durch das Einatmen der Heilpflanzen wird die Durchblutung angeregt und die Zellen wieder mit Sauerstoff versorgt.

Gute Erfolge hat Nihal Jayadeva auch mit dem nachfolgenden ayurvedischen Gesundheitstrunk gemacht: Rühren Sie 50 Gramm Kreuzkümmelpulver, 30 Milliliter Honig und 20 Milliliter frischen Zitronensaft zusammen und nehmen Sie zwei Wochen lang jeden Morgen einen Teelöffel dieser Mischung auf nüchternem Magen ein. Der Kreuzkümmel wirkt anregend auf das Nervensystem und gleicht die Lebensenergie Vata aus.

Zusätzlich können Meditationsübungen und Yoga helfen, die gestörte Energie-Balance wieder auszugleichen.

Bestimmte Lebensmittel lieber meiden.

Meiden sollten Kopfschmerzanfällige Lebensmittel wie Käse, Schokolade, Koffein, Rotwein und generell Alkohol, da chemische Prozesse im Körper freigesetzt werden, die die Balance der Energien stören.

Das Unternehmen.

centrovital bietet am Spandauer See eine einzigartige Kombination aus 4-Sterne-Hotel, SPA & Sportclub und Gesundheitszentrum.

Das centrovital Hotel verfügt über 158 modern eingerichtete Zimmer und Suiten, Restaurant, Bar & Bistro sowie ein Day SPA und ein Siddhalepa Ayurveda Center. Hier sorgt sich ein dreiköpfiges Team aus Sri Lanka mit zahlreichen Ayurveda-Anwendungen und Ayurveda-Produkten nach eigener Rezeptur um das Wohl von Hotel- und Tagesgästen. Zudem stehen 11 multifunktionale Veranstaltungsräume für Tagungen, Seminare, Präsentationen und Feierlichkeiten zur Verfügung.

Ein weiteres Highlight des Hauses ist eine SPA- & Saunalandschaft mit 25-Meter-Pool. Im großzügigen SPA & Sportclub kann an modernsten multimedialen Technogym-Geräten trainiert werden – allein oder im Personal Training. Zusätzlich stehen ein umfangreiches Kursangebot, ein Galileo-Vibrationstraining und eine Kinesis-Strecke bereit.

Das centrovital Gesundheitszentrum bietet ein umfangreiches Leistungsangebot in den Bereichen ambulante orthopädische Rehabilitation, Physiotherapie, Ergotherapie, Prävention, Ernährungsberatung, Gesundheits- und Präventionsreisen, betriebliche Gesundheitsförderung sowie Sport- und Gesundheitsprogramme für Einsteiger und Profis.

Pressekontakt:

stöße mehnert. Die Agentur für Kommunikation GmbH
Tel.: +49/30/816 16 03 30, Fax: +49/30/816 16 03 50
presse@stoebemehnert.com, www.stoebemehnert.com