

Raucherentwöhnung – erfolgreich und dauerhaft mit Yoga und Ayurveda

Stärkung des Geistes und Reinigung des Körpers:

Eine gute ayurvedische Therapie zielt darauf ab, die körperliche, geistige und seelische Gesundheit eines Menschen wiederherzustellen. Aus ayurvedischer Sicht schwächt Rauchen den Geist und den Körper eines Menschen.

Dies führt dazu, dass viele Raucher nicht den Willen aufbringen, um aus eigener Kraft mit dem Rauchen aufzuhören sowie zu den Folgeerscheinungen der Nikotinbelastung des Körpers, wie erhöhter Nikotinspiegel und verminderter Sauerstoffgehalt des Blutes, Raucherlunge, Herz-Kreislaufkrankungen.

Die ayurvedische Raucherentwöhnungstherapie ist darauf ausgerichtet, den Geist der betreffenden Person dauerhaft zu stärken und gleichzeitig den Körper zu entgiften, d.h. Nikotin und alle anderen durch falsche Lebensweise im Körper angesammelten Toxine und Schlackenstoffe auszuleiten.

Die Therapie ist sehr individuell und wird nach einer eingehenden Eingangsuntersuchung durch den ayurvedischen Arzt auf den einzelnen Patienten genau abgestimmt. In der Regel kommen Pizhichil (Ölbad), Nasyam (Applikation von Medizin über die Nase), Njavarakizhi (Reisbeutelmassage), Shirodhara (Stirnguß), Vasthy (Einlauf) und andere ayurvedische Therapien zum Einsatz, zusammen mit täglicher Yogapraxis und einer gesunden Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien.

Die in der Regel erforderliche Therapiedauer für eine erfolgreiche und dauerhafte Raucherentwöhnung beträgt 4 Wochen. Individuelle Abweichungen, abhängig vom Gesundheitszustand des Patienten sind möglich und werden von dem behandelnden ayurvedischen Arzt mit dem Patienten vor Ort nach der Erstkonsultation und dem Erstellen des Behandlungsplanes abgesprochen.

[Zu den Kurzentren in Indien Jetzt anmelden](#)

