

PARAGON SPEZIAL

bis **20.12.2019**
und ab **01.04.2020**
kein Zuschlag für Einzelzimmer und
Gartenzimmer zum Sonderpreis!

Ayurveda Paragon »Aktuell«

Ayurvedische Mundhygiene

Gesundheit beginnt im Mund

Schöne Zähne und ein reiner Atem gelten seit jeher als Zeichen von Vitalität und Schönheit. Im Ayurveda wird die Zahnpflege und eine intensive Mundhygiene als ein sehr wichtiger Bestandteil für die ganzheitliche Gesundheit gesehen. Ganz automatisch greift jeder Mensch zwei bis drei Mal pro Tag zur Zahnbürste und vergisst – insbesondere in unserer Kultur – dass man auch etwas für die Zunge, das Zahnfleisch und die Mundschleimhäute tun sollte.

Über den Mundraum des Menschen können sehr einfach Bakterien, Viren und sonstige Giftstoffe mit der Nahrung, durch Getränke und auch durch die Luft in den Körper gelangen. Um den Körper vor Eindringlingen jeglicher Art zu schützen und um somit das Immunsystem zu unterstützen wird der Reinigung des Mundraumes im Ayurveda große Bedeutung beigemessen. Gerade in den Nischen der unebenen Zunge nisten sich Bakterien mit besonderer Vorliebe ein und ebenso wie auf den Zähnen bildet sich auch auf der Zunge ein Belag. Dieser Zungenbelag beinhaltet aus Ayurveda-Sicht Abfallprodukte der Verdauung und Giftstoffe des Stoffwechselprozesses (Ama), die den Körper verlassen wollen. Je mehr Ama vorhanden ist, desto eher kann es auch zu Entzündungen und Schwellungen des Zahnfleisches kommen.

Um die Zunge und den Mundraum von den Schlacken zu befreien, ist eine regelmäßige ayurvedische Mundhygiene ratsam. Dazu wird neben der Zahnreinigung und der Zungenreinigung auch das Ölziehen praktiziert. Die ayurvedische Morgenroutine ist ein guter Start in den Tag und man kann direkt nach dem Aufstehen schon viel für die Gesundheit und das Wohlbefinden tun. **Das Ergebnis wird schnell sichtbar: Kreislauf und Stoffwechsel danken es schon nach kurzer Zeit mit spürbar mehr Energie, einem strahlenden Teint und gesünderen Zähnen.**

Im Überblick

Ayurvedische Mundhygiene ...	01
Die Zunge – Spiegel der Innenwelt	02
Die Zungenreinigung	03
Das Ölziehen	04
Kuthie Swedha – die ayurvedische Kräutersauna	05
Unsere Mitarbeiter	06
Direktflug nach Sri Lanka/ Kostenloses Visum	06
Unsere Preise	07
Kontakt	08
Paragon Friends	08



Die Zunge – Spiegel der Innenwelt



Die Zunge ist ein kräftiger und äußerst beweglicher Muskelkörper, der beim Sprechen, Kauen und Schlucken unterstützt. Neben den motorischen Funktionen ist die Zunge auch ein Sinnesorgan. Dank der Geschmacksknospen auf der Zunge ist der Mensch in der Lage die sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter, salzig, scharf und herb zu unterscheiden. Auch die Konsistenz und die Temperatur der aufgenommenen Nahrungsmittel werden von der Zunge wahrgenommen.

Zudem ist die Zunge ein wichtiger Teil des Abwehrsystems und sagt sehr viel über die Innenwelt und den Gesundheitszustand des Körpers aus. Deshalb ist die Zungendiagnose im Ayurveda, neben der Pulsdiagnose, eine ergänzende Untersuchungsmethode, bei der geübte Ayurveda-Ärzte viele Disharmonien bereits an der Beschaffenheit der Zunge erkennen. Eine gesunde menschliche Zunge ist blassrosa bis hellrot, feucht glänzend und kann mit einem dünnen, weißlich-klaaren Belag überzogen sein. Dieser ist vor allem morgens nach dem Aufwachen zu sehen und kein Grund zur Sorge. Die weiße Schicht besteht aus alten Zellen, Nahrungsresten sowie Keimen und ist ein Zeichen dafür, dass die Verdauung gut funktioniert.

Einige Nahrungs- und Genussmittel wie Kaffee, schwarzer Tee und Gewürze wie z.B. Kurkuma können die Farbe der Zunge beeinflussen. Auch Medikamente und Zigaretten haben diesen Einfluss und müssen bei der Beurteilung immer berücksichtigt werden.

Sehr dicke Beläge hängen meist mit der Ernährung zusammen und weisen darauf hin, dass Magen und Darm nicht gut verdauen können – insbesondere nach der Aufnahme von schweren und fettigen Mahlzeiten. Hat die Zunge eine raue und rissige Oberfläche, ist trocken, blass und der Zungenbelag ist eher dünn und gräulich, dann weist dies auf ein erhöhtes Vata hin. Ein erhöhtes Pitta zeigt sich durch eine Rötung der Zunge mit einem gelblichen Belag. Ist Kapha gestört, ist die Zunge klebrig, feucht und rau mit einem weißlichen Belag.

Durch reinigende Maßnahmen der Zunge werden Gifte, schädliche Keime, Stoffwechselprodukte sowie Essensreste entfernt. Neben der Anwendung eines Zungenreinigers, reinigt sich die Zunge auch durch gutes und ausgiebiges Kauen von harten Speisen. Dies sorgt dafür, dass durch den mechanischen Abrieb auf der Zunge Bakterien und hartnäckige Beläge verschwinden. Außerdem ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Die Flüssigkeit spült Bakterien und Essensreste fort und sorgt dafür, dass diese sich nicht auf der Zunge ablagern können.





In vielen östlichen Kulturen ist schon seit Jahrtausenden die tägliche Reinigung der Zunge ein Morgen- und Abendritual der Mundhygiene. Und so wird auch in den alten ayurvedischen Schriften Charaka Samhita der Zungenreinigung große Bedeutung beigemessen.

Die Zungenreinigung

Da die Zunge in der ayurvedischen Lehre als Verlängerung des Magen-Darm-Trakts gilt, sind die Beläge ausgeschiedene Abfallprodukte und Giftstoffe des Körpers. Ablagerungen, die an der Wurzel der Zunge entstehen, beeinträchtigen den Geschmackssinn und führen sehr häufig zu Mundgeruch.

Werden die Ablagerungen und somit die Rückstände und Bakterien regelmäßig entfernt, wird das Geschmackempfinden verbessert und Mundgeruch sowie Entzündungen im Rachenraum wird vorgebeugt. Gleichzeitig aktiviert und unterstützt die Reinigung der Zunge auch einen natürlichen Selbstreinigungs-Mechanismus des Körpers, denn sie regt die Speichelbildung an, die für die Mundgesundheit eine große Rolle spielt. Eine regelmäßige Zungenreinigung unterstützt auch den gesamten Verdauungs- und Ausscheidungsprozess.

Führen Sie die Zungenreinigung mit einem Zungenschaber am besten morgens und abends durch, da sich dann die meisten Beläge gesammelt haben. Bevorzugt sollten Sie einen Zungenschaber aus Silber oder Edelstahl verwenden, da dieser hygienisch, leicht zu reinigen und lange haltbar ist.

Setzen Sie den Schaber hinten an der Zunge an und ziehen Sie ihn mehrmals sanft bis zur Zungenspitze. Zwischendurch können Sie den Schaber kurz unter laufendes Wasser halten, um ihn zu reinigen. Spülen Sie anschließend Ihren Mund mehrmals gründlich aus. Diese Reinigung dauert nur ein paar Sekunden, hat aber eine gute Wirkung auf Ihr gesamtes Wohlbefinden.

*Ein nützliches
Mitbringsel von Ihrem
nächsten Kuraufenthalt:*

Der „Ayurveda Paragon“
Zungenschaber aus Silber –
handgefertigt – von unserem
Goldschmied.





Das Ölziehen

Vorbeugen ist besser als Heilen

Ganz nach dem Motto: „Vorbeugen ist besser als Heilen“, ist auch das Ölziehen ein fester Bestandteil der ayurvedischen Medizin. Für die Mundhygiene sehr wichtig, entfaltet es zudem seine gesundheitsfördernde Wirkung im ganzen Körper. Neben der Gesunderhaltung der Zähne und der Mundflora ist der wichtigste Nutzen des Ölziehens die Entgiftung des Körpers.

Die Speicheldrüsen werden dadurch angeregt und somit wird das Ausscheiden von schädlichen Stoffen aus dem Körper unterstützt. Das Öl gelangt durch das Schwenken und Ziehen in alle Zahnzwischenräume und trägt so zur Gesunderhaltung des Mundraumes bei. Es hilft unter anderem entzündetes Zahnfleisch und Zahnfleischbluten zu vermeiden oder zu lindern. Zudem wird das Geschmackempfinden intensiviert, die Verdauungskraft verbessert und die Zähne gestärkt. Besonders kaltgepresstes und ökologisch hergestelltes Sesamöl hat eine antibakterielle und antivirale Wirkung. Die Mundhöhle wird nicht nur entgiftet, sondern die Schleimhaut auch geschmeidig gehalten und gegen Erreger immunisiert. Die regelmäßige Anwendung vermeidet Mundtrockenheit, eingerissene Lippen, Karies, Zahnschmerzen, empfindliche Zähne und stärkt die Zähne allgemein.

Für einen frischen Atem

Eine natürliche Methode, den Atem frisch zu halten, ist das Kauen von Gewürzen nach dem Essen. Nehmen Sie dazu zum Beispiel Anis- und Fenchelsamen, Kardamom und Nelke. Diese Gewürze haben nicht nur eine reinigende und desinfizierende Wirkung, sondern schmecken auch gut und regen die Verdauung an.

Das Ölziehen sollte stets nach dem Zähneputzen und der Zungenreinigung durchgeführt werden. Nehmen Sie einen Esslöffel Sesamöl in den Mund. Bewegen Sie das Öl im gesamten Mundraum und ziehen Sie es langsam zwischen den Zähnen hin und her. Im Anschluss spucken Sie das Öl am besten in eine Papierserviette. Es ist nicht zu empfehlen das Öl ins Waschbecken zu geben, da es den Abfluss verstopfen kann. Auf keinen Fall sollten Sie das Öl schlucken, da nun schädliche Keime und Ablagerungen aus dem Mundbereich enthalten sind. Die im Speichel enthaltenen Stoffe spalten das Fett im Öl auf, sodass eine milchig-weiße Färbung entsteht. Zum Schluss spülen Sie den Mund mit Wasser aus. Die Dauer sollte im besten Fall 20 Minuten betragen. Fangen Sie einfach mit 5 Minuten an und steigern Sie die Zeit wie es sich für Sie gut anfühlt. Versuchen Sie dieses kleine Detox-Ritual in Ihre Morgenroutine einzubauen. Ihre Sinnesorgane werden geöffnet, sensibilisiert und Sie starten gesund in den Tag.





Kuthie Swedha – die ayurvedische Kräutersauna

Die ayurvedische Kräutersauna dient der Reinigung und Entgiftung des Körpers. Durch das Schwitzen wird die Entschlackung und Ausscheidung der Toxine unterstützt. Die Körperkanäle werden geöffnet und ein erhöhtes Vata- und Kapha-Dosha kann gesenkt werden. Mit ihrer relativ geringen Temperatur von 40–45 °C ist die Kräutersauna für fast jedermann geeignet. Für Personen mit akuten Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne, schmerzhaftes Venenleiden und bei hohem Blutdruck, der nicht medikamentös eingestellt ist, sind Saunaanwendungen nicht ratsam.

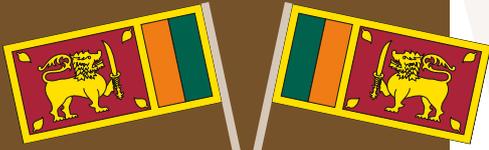
„Kuthie Swedha“ bedeutet in singhalesisch „Schwitzhütte“. Im Ayurveda Paragon gibt es zwei Saunen, die nach alter Tradition angefertigt wurden und immer wieder erneuert werden. Der Bau einer ayurvedischen Sauna ist relativ aufwendig. Die Ziegelsteine, die zum Bau verwendet werden bestehen aus Termitenerde, Palmzucker, Kräuterabkochungen und Bienenhonig. Aus diesem Gemisch werden die Ziegelsteine geformt, dann getrocknet und anschließend drei bis vier Tage in Reisstroh gebrannt. Die Wände sind doppelwandig und haben in der Mitte einen Hohlraum von ca. 15 cm, der dazu beiträgt, dass die Temperatur von 40–45 °C konstant gehalten werden kann. Bei dieser Wärme ist das Saunieren für den Kreislauf weit weniger anstrengend als bei höheren Temperaturen. Die innere Wand wird traditionell mit den Händen eingerieben und ist eine Mischung aus der Bely Frucht, Termitenerde, angenehm duftenden Abkochungen und einer medizinischen Paste. Der Boden der Kräutersauna besteht aus mehreren Schichten, die über einer Metallplatte angefertigt werden. Die unterste Schicht besteht aus Korallen, Flusssand, Kräuterabkochungen und Termitenerde. Darauf folgen weitere Schichten mit einem Gemisch aus Bienenhonig, Kräuterleim, Palmzucker, Flusssand und Termitenerde. Die oberste Schicht ist das sogenannte „medizinische Gitter“. Es wird aus Niembaumholz hergestellt und beinhaltet 25 verschiedene Heilkräuter. Diese Kräuter werden alle zwei Monate erneuert.

Bevor die Kräutersauna ihre Temperatur erreicht hat, wird sie am Morgen ca. 2,5 Std. von der Rückseite aus mit den Schalen von Kokosnüssen und Zimtholz befeuert. Anschließend werden die Feuerstellen ausgeräumt und die Temperatur hält sich bis zum Abend.





News



+++ NEU +++

Kostenloses Visum für Sri Lanka

Vom **1. August 2019** bis zum **31. Januar 2020*** ist das Visum für EU Bürger und Bürger weiterer Länder kostenlos bei einem Aufenthalt bis zu 30 Tagen.

Mehr Informationen finden Sie unter www.eta.gov.lk/slvisa/

*Änderungen vorbehalten

Schon gewusst?



Im Direktflug nach Sri Lanka

Edelweiss Air fliegt von Oktober 2019 bis April 2020 wieder direkt von Zürich nach Colombo. Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot für den Hin- und Rückflug zusammen mit Ihrer Buchungsanfrage.

Wir stellen unsere Mitarbeiter vor



*Mr. Nihal Dharmasiri
Leiter Wachdienst*

Direkt am Eingang des Ayurveda Paragons hat Herr Dharmasiri, der Leiter der Abteilung „Wachdienst“, sein Büro und steuert von dort aus seit nunmehr 11 Jahren alles rund um das Thema „Sicherheit im Ayurveda Paragon“.

Sein Motto: „Nur ein sicheres Hotel ist auch ein gutes Hotel“. 20 Mitarbeiter arbeiten unter seiner Regie und bewachen das Hotel täglich 24 Stunden an acht verschiedenen Wachstationen zum Schutz der Gäste. Nur befugte Personen dürfen das Hotelgelände betreten. Vor dem Zutritt und auch beim Verlassen des Hotels werden alle Personen, wie zum Beispiel die Mitarbeiter der Lieferanten, geprüft. Auch für das Öffnen und Schließen der Tore sind die Sicherheitsmitarbeiter zuständig. Herr Dharmasiri hat abgesehen von der Bewachung auch viele administrative Aufgaben.

Neben der Zuständigkeit für die Dienstpläne seiner Mitarbeiter ist er verantwortlich für die Dokumentation von Dienstbeginn und Dienstende aller Angestellten. Weiterhin fällt in seinen Aufgabenbereich alle ankommenden Lieferungen für das Hotel zu prüfen und zu erfassen. Das Thema „Sicherheit“ war ihm immer schon ein großes Anliegen und so entschied er sich nach seiner Schulzeit für eine Militärausbildung. 24 Jahre lang arbeitete er im Dienst des Militärs, bevor er in Rente ging. In Sri Lanka kann man nach einer Arbeitszeit von 22 Jahren im Militärdienst die Rente beantragen. Da Herr Dharmasiri das Rentendasein keinen großen Spaß bereitete und er noch eine berufliche Herausforderung suchte, war die Stelle als Abteilungsleiter „Wachdienst“ im Ayurveda Paragon für ihn genau das Richtige.

Herr Dharmasiri ist 59 Jahre alt und lebt zusammen mit seiner Frau und seinem Sohn in Galle. Zur Familie gehören außerdem zwei Hunde und viele Aquarien-Fische. In seiner Freizeit fährt er gerne Fahrrad – vor allem durch die Teeplantagen im Inland. Außerdem ist er ein großer Fan des Sri Lankanischen Cricket Teams und schaut gerne TV-Serien.

Unsere Preise

PARAGON SPEZIAL

bis **20.12.2019**
und ab **01.04.2020**
kein Zuschlag für Einzelzimmer und
Gartenzimmer zum Sonderpreis!



Sommer (01.08.–31.10.2019)

Aufenthaltsdauer	Gartenzimmer p.P.	Standard mit Balkon p.P.	mit Dachterrasse p.P.
14 Nächte	1.915,90 EUR	2.076,90 EUR	2.366,70 EUR
21 Nächte	2.753,10 EUR	2.994,60 EUR	3.429,30 EUR
28 Nächte	3.509,80 EUR	3.831,80 EUR	4.411,40 EUR

NEU

Winter (01.11.–20.12.2019)

Aufenthaltsdauer	Gartenzimmer p.P.	Standard mit Balkon p.P.	mit Dachterrasse p.P.
14 Nächte	2.447,20 EUR	2.608,20 EUR	2.898,00 EUR
21 Nächte	3.501,75 EUR	3.743,25 EUR	4.177,95 EUR
28 Nächte	4.540,20 EUR	4.862,20 EUR	5.441,80 EUR

Winter-Hochsaison (21.12.2019–29.02.2020)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis* p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.704,80 EUR	2.946,30 EUR	2.994,60 EUR	3.236,10 EUR
21 Nächte	3.864,00 EUR	4.226,25 EUR	4.298,70 EUR	4.660,95 EUR
28 Nächte	5.023,20 EUR	5.506,20 EUR	5.602,80 EUR	6.085,80 EUR

Frühjahr (01.03.–31.03.2020)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis* p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.608,20 EUR	2.849,70 EUR	2.898,00 EUR	3.139,50 EUR
21 Nächte	3.743,25 EUR	4.105,50 EUR	4.177,95 EUR	4.540,20 EUR
28 Nächte	4.862,20 EUR	5.345,20 EUR	5.441,80 EUR	5.924,80 EUR

NEU

Frühjahr Spezial (01.04.–30.04.2020)

Aufenthaltsdauer	Gartenzimmer p.P.	Standard mit Balkon p.P.	mit Dachterrasse p.P.
14 Nächte	2.447,20 EUR	2.608,20 EUR	2.898,00 EUR
21 Nächte	3.501,75 EUR	3.743,25 EUR	4.177,95 EUR
28 Nächte	4.540,20 EUR	4.862,20 EUR	5.441,80 EUR

Sommer Spezial (01.05.–31.07.2020)

Aufenthaltsdauer	Gartenzimmer p.P.	Standard mit Balkon p.P.	mit Dachterrasse p.P.
14 Nächte	1.658,30 EUR	1.819,30 EUR	2.109,10 EUR
21 Nächte	2.366,70 EUR	2.608,20 EUR	3.042,90 EUR
28 Nächte	2.994,60 EUR	3.316,60 EUR	3.896,20 EUR

Sommer (01.08.–31.10.2020)

Aufenthaltsdauer	Gartenzimmer p.P.	Standard mit Balkon p.P.	mit Dachterrasse p.P.
14 Nächte	1.915,90 EUR	2.076,90 EUR	2.366,70 EUR
21 Nächte	2.753,10 EUR	2.994,60 EUR	3.429,30 EUR
28 Nächte	3.509,80 EUR	3.831,80 EUR	4.411,40 EUR

Rabatte für unsere Stammgäste

Diese gelten rückwirkend ab 1996. Sie gelten nicht für den Einzelzimmerzuschlag oder den Zuschlag auf unsere Dachterrassenzimmer oder bei Buchung über ein Reisebüro.

Rabatte auf den Zimmergrundpreis:	2.–5. Besuch	6.–10. Besuch	ab dem 11. Besuch
	5%	10%	15%

Vergangene Preislisten verlieren ihre Gültigkeit. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

*Der Grundpreis entspricht immer dem Preis für den Kuraufenthalt im Standardzimmer, pro Person. Unsere Standardzimmer liegen im EG, 1. und 2. OG.

Ihr Kontakt zu uns

Unsere kostenlose Hotline 00800 466 46678 für Anrufer aus Deutschland, der Schweiz und Österreich.

Wir sind **Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.30 Uhr MEZ** für Sie da und **samstags erreichen Sie uns von 08.00 bis 16.00 Uhr MEZ**. Zu anderen Zeiten nutzen Sie bitte unseren Anrufbeantworter. Wir garantieren Ihnen einen kurzfristigen Rückruf.

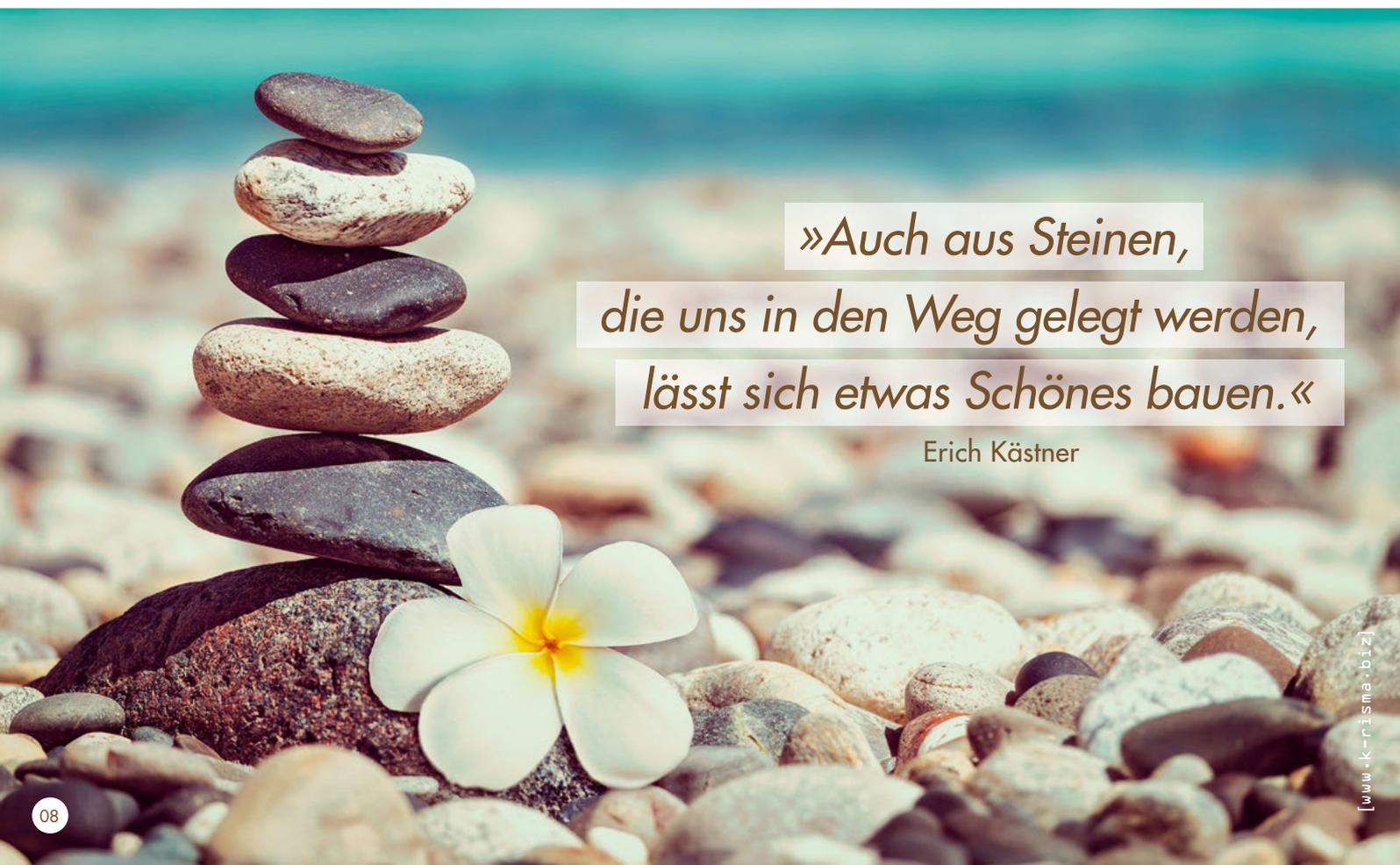
Selbstverständlich unterbreiten wir Ihnen gerne ein Angebot für eine individuelle Aufenthaltsdauer. Rufen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da!

Paragon Friends

Falls Ihnen Ihr Aufenthalt bei uns gefallen hat, freuen wir uns selbstverständlich, wenn Sie dies weitersagen. Schriftlich können Sie das im Gästebuch auf unserer Internetseite **www.paragonsrilanka.com** tun.

Für jede Empfehlung eines neuen Gastes, der eine Kur im Ayurveda Paragon mit mind. 14 Tagen Aufenthalt bucht, **erhalten Sie von uns einen Gutschein in Höhe von 50 EUR**, den wir bei Ihrer nächsten Buchung verrechnen. Selbstverständlich können Sie diesen Gutschein auch an Freunde verschenken. Der Empfehlungs-Bonus kann nur für Direktbuchungen gewährt werden.

P.O.Box 1 . Talpe . Sri Lanka
Tel 00800 466 46678 (kostenfrei)
Fax +94 91 438 4800
info@paragonsrilanka.com
www.paragonsrilanka.com



»Auch aus Steinen,
die uns in den Weg gelegt werden,
lässt sich etwas Schönes bauen.«

Erich Kästner