

# Ayurveda Paragon »Aktuell«

## Raus aus dem Winter – fit in den Frühling

Winter ist Kapha Zeit. Im Frühjahr jedoch, wenn die ersten Sonnenstrahlen die Tage erwärmen, wird das in den kalten Wintermonaten angesammelte Kapha verflüssigt und blockiert Verdauung und Stoffwechsel. Die Folgen sind klassische Frühjahrsmüdigkeit, Erkältungserscheinungen und ein schwerer Kopf. Jetzt gilt es das überschüssige Kapha loszuwerden und Körper und Geist aus dem Winterschlaf zu holen.

### **Dr. Buddhike empfiehlt Kapha-reduzierende Maßnahmen:**

Das Ziel im Frühjahr ist es durch eine leichte Ernährung die Verdauungskraft wieder zu steigern. Ein leichtes Frühstück aus frischem Obst, Müsli oder einer ayurvedischen Frühstückssuppe lässt den Stoffwechsel am Morgen langsam erwachen und beugt Ama (Schlacken) vor. Vergessen Sie das Glas warmes Wasser nicht und bringen Sie Ihren Stoffwechsel und Ihre Verdauung zusätzlich mit einer Tasse Kapha – Tee oder heißem Ingwer-Wasser mit Honig in Schwung.

Die Hauptmahlzeit des Tages sollten Sie ganz nach ayurvedischen Ernährungsregeln mittags einnehmen. Kauen Sie im Vorfeld einige kleine Ingwerstücke mit Zitronensaft oder Salz bestreut, dies regt die Verdauung an. Essen Sie zu festgelegten Zeiten, in Ruhe und mit Genuss. Ein frisch gepresster Saft zwischendurch belebt und stillt den kleinen Appetit!. Essen Sie am Abend nicht zu spät und halten Sie sich an leicht verdauliche und warme Speisen. Eine leckere Gemüse- oder Reissuppe ist schnell zubereitet und bekömmlich.

### **Allgemeine Tipps, wie Sie gut in den Frühling starten:**

- Hot & Spicy – Gewürze wie Ingwer, Pfeffer und Chili regen die Verdauung an.
- Sweet & Sour – diese Geschmacksrichtungen vermehren Kapha und sollten in den Frühlingsmonaten vermieden werden.
- Regelmäßige Bewegung, besonders im Frühling ist wichtig. Haben Sie Spaß dabei und erinnern sich an die ayurvedische Regel – lieber öfter und in Maßen als selten und maßlos!

### *Im Überblick .....*

<i>Fit in den Frühling .....</i>	<i>01</i>
<i>Myome und Ayurveda .....</i>	<i>02</i>
<i>Die Erfolgsgeschichte von Frau Prof. Dr. Sabine L. ....</i>	<i>03</i>
<i>Vollmond in Sri Lanka – ein Einblick in die Kultur .....</i>	<i>04</i>
<i>Unsere Mitarbeiter .....</i>	<i>06</i>
<i>Sahana Seva .....</i>	<i>06</i>
<i>Unsere Preise .....</i>	<i>07</i>
<i>Kontakt .....</i>	<i>08</i>
<i>Paragon Friends .....</i>	<i>08</i>



# Myome und Ayurveda

**Myome sind gutartige Wucherungen/Tumore, die heutzutage leider bei fast jeder vierten Frau über 30 Jahre auftreten. Je nach Lage, Größe und Beschaffenheit gehen mit ihnen Beschwerden wie z.B. unregelmäßige und verstärkte Regelblutungen, Schmerzen, Blutarmut und Komplikationen bei einer Schwangerschaft einher.**

Im Ayurveda fallen Myome in die Kategorie der tastbaren Tumore im Bauchraum und werden als „Gulma“ bezeichnet. Myome entstehen unter dem Einfluss von Östrogen und werden durch die Lebensweise und Umwelt beeinflusst. Rückstände von Hormonpräparaten im Trinkwasser, jahrelange Einnahme von östrogenhaltigen Hormonpräparaten bis hin zur Nahrungsaufnahme von Fleisch aus nicht artgerechter Tierhaltung aber auch Stress, Ängste und andere psychische Belastungen können Auslöser dieser gutartigen Tumore sein.

Aus ayurvedischer Sicht führen diese Faktoren am Anfang des Krankheitsbildes zu einer Vata-Störung, welche die Körperkanäle, die s.g. „Artavaha Srotas“, die für die Versorgung der Fortpflanzungsorgane der Frau zuständig sind, beeinträchtigen. Dies führt zur Ansammlung von Kapha und „Ama“ (Schlacken). Ama wiederum resultiert aus einem geschwächten „Agni“ (Verdauungsfeuer), oft verursacht durch falsche Ernährung. Durch die Vata-Störung lagern sich Ama und Kapha im Gewebe der Gebärmutter ab, wo sie sich unter Beteiligung des „Mamsa Dhatu“ (Muskelgewebe), des „Rassa Dhatu“ (Lymphsystem) und des „Rakta Dhatu“ (Blut) zu einer gutartigen Wucherung verändern.

Wichtig bei der Behandlung von Myomen ist es, die Ursache zu behandeln, da es selbst bei operativer Entfernung häufig zu einer Neubildung kommen kann. Daher bietet Ayurveda auch zusätzlich zur OP eine hervorragende ganzheitliche Behandlungsmethode.



Bei Frau Prof. Dr. Sabine. L. wurden im Jahr 2008 zwei ca. 1 cm große Myome diagnostiziert. In den darauf folgenden Jahren war ein Wachstum der Myome um ca. 1 cm pro Jahr zu verzeichnen, bis sie eine Größe von über 5 cm erreichten und eine Operation unumgänglich erschien.

In 2012 war Prof. Dr. Sabine. L. dann ein drittes Mal zu Gast bei uns im Ayurveda Paragon. Nach der Diagnose Ihres behandelnden Arztes lag eines der Augenmerkmale selbstverständlich auch in der Behandlung der Myome, da mit ihnen auch Schmerzen einhergingen.

Frau Prof. Dr. Sabine. L. ist ein Vata-Pita Typ mit einer Kapha Störung und erhielt 14 Tage lang „Kotepila Paste“ auf den Abdomen und auf ihren Typ abgestimmte Öl-Pitchu. Zusätzlich können noch unterstützender „Kotepila-Tee“ und Abkochungen gegen Gebärmutter Myome verabreicht werden, die allerdings im Fall von Frau Prof. Dr. Sabine L. aufgrund weiterer Dosha-Störungen nicht verschrieben wurden.

# Die Erfolgsgeschichte von Frau Prof. Dr. Sabine L.

Zum Ende der Kur riet ihr ihr Arzt, die nächste Periode abzuwarten und anschließend eine gynäkologische Untersuchung durchführen zu lassen. Das Ergebnis war, dass die Myome tatsächlich bereits um 1 cm kleiner geworden waren. Frau Prof. Dr. Sabine L. berichtet uns zu Beginn des Jahres 2014, dass die Myome nun seit ihrer letzten Kur nicht weiter gewachsen sind, sondern sich Jahr für Jahr weiter zurückbilden. Eine Operation ist dadurch nicht mehr nötig. Bei der letzten Untersuchung vor gut einem Jahr waren die Myome noch etwa 2 cm groß. Ihre behandelnde Frauenärztin geht davon aus, dass sie sich voraussichtlich ganz zurückbilden werden.

Wichtig ist nach erfolgreicher Behandlung, aber auch als präventive Maßnahme, Balance und Ausgeglichenheit in Ihren Alltag zu integrieren. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und planen Sie ausreichend Schlaf ein. Lassen Sie der eigenen Kreativität freien Lauf, gehen Sie Probleme an, anstatt zu verdrängen, und achten Sie auf ausreichende und regelmäßige Bewegung.

Eine gesunde und vegetarische Ernährung sollte Ihren Speiseplan beherrschen. Um Vata in Balance zu halten, nehmen Sie vorwiegend warme Speisen und Getränke zu sich. Verzichten Sie auf Fleisch, Milchprodukte, Zucker und Weißmehl und greifen stattdessen zu Sojaprodukten, Mungobohnen und grünem Blattgemüse. Als Gewürze eignen sich Kreuzkümmel, Kurkuma und Ingwer.





# Vollmond

## in Sri Lanka – ein Einblick in die sri lankische Kultur



Wer schon einmal zu Gast in Sri Lanka war, hatte vielleicht schon die Möglichkeit, die besonderen Vollmond-Feierlichkeiten zu erleben. Diese monatlich wiederkehrenden Feiertage erinnern an die wichtigen Punkte im Leben Buddhas. Jeder Vollmond steht für ein anderes Lebensereignis Buddhas oder ist bedeutsam für den srilankanischen Buddhismus.

Verschiedene Rituale und Zeremonien werden zu den Vollmondfestlichkeiten begangen. Die Puja, eine Art Andacht mit bestimmten Ritualen, Meditationen und Gebeten, sowie Opfergaben an Buddha wird zum Mondaufgang in den Tempeln gefeiert. Zu manchen Vollmondfesten finden zudem noch Paraden, sogenannte Perahera, statt. Hunderte von traditionell gekleideten Tänzern, Trommlern, Peitschenschlägern, Akrobaten und geschmückten Elefanten tanzen durch die Straßen. Die bekannteste Perahera in Sri Lanka wird im Juli/August in Kandy gefeiert.

Die Feierlichkeiten zu den Vollmonden richten sich nach dem Lunisolar-kalender, der das Jahr in 12 Mond Monate unterteilt.





### **März – Madin oder Medin Poya**

Am Medin Vollmond pilgerte Buddha zusammen mit einem Gefolge von etwa 20.000 Jüngern aus Veluwanaramaya, Rajagriha in Indien zu seinem Vater nach Kimbulwathpura, König Suddodhana, um Verwandte und Freunde seines Geburtsclan Sakhya zu treffen. Sein Sohn Rahula wurde in der Zeit seines Aufenthaltes zum buddhistischen Mönch geweiht. Zu Medin Poya wird an diese Reise Buddhas gedacht, da er erstmals im siebten Jahr seiner Erleuchtung seinen Geburtsort besuchte. Das heilige Zahnrelikt von Kandy wurde an einem Medin Poya nach Sri Lanka gebracht, zum Schutz vor Räuberei.

### **April – Bak Poya**

Dieser heilige Tag feiert den zweiten Besuch Buddhas auf Sri Lanka im fünften Jahr seiner Erleuchtung. Während seines Besuchs in Sri Lanka schlichtete er einen Streit zweier Fürsten, Mahodara und Chulodara, Onkel und Neffe, über einen mit Edelsteinen besetzten Thron. Die Lehre dieses Tages ist das richtige Verständnis. Das Samma Ditthi. Im April wird auch das singhalesische und tamilische Neujahrsfest gefeiert.

### **May – Vesak Poya**

Vesak Poya ist der wichtigste Feiertag für die buddhistische Glaubensgemeinschaft. An diesem besonderen Vollmond wird Buddha Geburt, Erleuchtung und Übergang ins Nirvana gefeiert. Es ist ein Fest von Licht und Farbe. Große, leuchtende Bilder, sogenannte Pandals werden in den Straßen aufgestellt und zeigen Ereignisse aus dem Leben Buddhas. Buddhistische Häuser werden mit Öllampen und selbst gemachten Papierlaternen, „Vesak-Laternen“ geschmückt. An den Straßenrändern bereiten die Menschen kleinere und größere Stände vor, an denen kostenlos Getränke und Speisen angeboten werden, sogenannte Dansals oder Alms Giving.

Zu Vesak wird ebenfalls Buddhas Drittem und letzten Besuch in Sri Lanka gedacht. Mit einer Entourage von 500 Mönchen besuchte er verschiedene Orte in Sri Lanka, die zu besonderen Pilgerstätten wurden. Unter anderem besuchte er den heiligen Berg „Sri Pada“ auch Adam’s Peak genannt, den heiligen Bodhi Baum von Anuradhapura und verschiedene Tempel auf der ganzen Insel. Insgesamt gibt es 16 heilige Orte in Sri Lanka die von Buddha besucht worden sind. Der Tag des Vesak Vollmondes hat für die sri lankanischen Buddhisten auch eine nationale Bedeutung und ist immens wichtig für deren Identität. Ebenfalls an einem Vesak-Vollmondtag soll der Stammvater der Singhalesen, der nordindische Prinz Vijaya mit 700 Gefolgsleuten auf der Insel gelandet sein und zwar genau an dem Tag, an dem Buddha starb.

### **Juni – Poson Poya**

Nach Vesak ist Poson Poya das zweitwichtigste Vollmondfest für die Buddhisten. Es wird die Einführung des Buddhismus in Sri Lanka im Jahr 247 v. Chr. gefeiert. Der Mittelpunkt der Festlichkeiten liegt in Anuradhapura, der antiken Königstadt, wo König Devanampiyatissa im 3. Jahrhundert v. Chr. zum Buddhismus bekehrt wurde.

### **Juli – Esala Poya**

Die wohl berühmtesten Vollmondfestlichkeiten Sri Lankas finden im Esala Monat statt. Die spektakuläre Perahera in Kandy ist der Höhepunkt der Festivitäten die 10 Tage von Ende Juli bis Anfang August andauern. Die Feierlichkeiten finden zu Ehren der Zahnreliquie Buddhas statt und werden mit Tausenden von einheimischen und fremden Besuchern begangen. Zu Esala erinnern die Buddhisten auch an die erste Predigt Buddhas, bei der er fünf Gefolgsleuten „die Vier edlen Wahrheiten“ und „den achtfachen Pfad“ erklärte. Esala ist ebenfalls der Monat, mit dem die VAS-Saison, die Monsun Monate, im buddhistischen Jahr beginnen.

### **August – Nikini Poya**

Im achten Vollmond des Jahres wird ein weiterer Monsun-Monat gefeiert. Während der Monsunzeit leben buddhistische Mönche nach festgelegten Regeln und ziehen sich in ihre Klöster und Tempel zurück. Rituale, Meditationen und Fasten sind in dieser Zeit ein fester Bestandteil ihres Alltags. Es ist ihnen nicht gestattet, sich im Freien, unter Bäumen oder auf Friedhöfen aufzuhalten. Vom Esala Poya an für die folgenden vier Monate verbringen buddhistische Mönche ihr Leben unter einem Dach.



# Wir stellen unsere Mitarbeiter vor...



*Dr. Oshadhie  
Sandya  
Piyadasa  
D.A.M.A.C.f.*

Das Ayurveda Paragon ist eines der wenigen Ayurveda-Hotels, die 24 Stunden täglich medizinische Betreuung für ihre Gäste bereit halten. Wer schon einmal während der Abend- oder Nachtstunden einen Arzt benötigt hat, hat mit größter Wahrscheinlichkeit Bekanntschaft mit ihr gemacht: Dr. Oshadhie.

Dr. Oshadhie stammt ursprünglich aus Weligama, wo sie auch ihr Abitur machte. Obwohl alle anderen Familienmitglieder im pädagogischen Bereich beschäftigt sind, entschied sie sich, ayurvedische Medizin in Kalutara studieren. Sie besuchte dieses Institut übrigens zur gleichen Zeit wie Dr. Buddhike. Wie unsere anderen Ärzte auch, hat Dr. Oshadhie zusätzlich zu ihrem Diplom in der traditionellen ayurvedischen Medizin auch ein Diplom in Akupunktur.

Nach einem Praktikum bei verschiedenen staatlichen Ayurveda-Kliniken lernte sie in einer ayurvedischen Apotheke in Galle die Kunst der Herstellung von pflanzlichen Heilmitteln. Später arbeitete sie in diversen privaten Ayurveda-Praxen in Weligama und Kalutara. Dr. Oshadhie trat dem Paragon-Team im Jahr 1999 bei und arbeitete ursprünglich tagsüber. Als Mutter von zwei kleinen Kindern übernahm sie dann den Nachtdienst, um sich tagsüber ihrer Familie widmen zu können. Sie beschreibt sich selbst als leidenschaftliche Hausfrau und genießt es, ihre Hausarbeit zu erledigen und dabei Radio zu hören. Während ihres Nachtdienstes erweitert sie ihr Wissen gerne beim Lesen medizinischer Fachliteratur. Als langjähriges Mitglied des Paragon-Teams genießt sie insbesondere die gute Zusammenarbeit mit ihren Kollegen und die Kontinuität des Managements.

## Sahana Seva – Unser hauseigenes Hilfsprojekt



**Wer schon einmal bei uns zu Gast war, kennt unser Hilfsprojekt Sahana Seva, mit dem wir bedürftige Familien und Waisenhäuser unterstützen.** Um Spenden und Ausgaben noch transparenter zu gestalten, wurde ein separates Spendenkonto für »Sahana Seva« eingerichtet. Sollten Sie einen Dauerauftrag eingerichtet haben, ändern Sie diesen bitte wie folgt:

Empfänger: Paragon Sahana Seva  
Bank: Deutsche Bank AG München  
Konto: 609 186 201  
BLZ: 700 700 24  
BIC: DEUTDE3333  
IBAN: DE64 7007 0024 0609 1862 01

*Wichtige Information*

[sahanaseva@paragonsrilanka.com](mailto:sahanaseva@paragonsrilanka.com)



# Unsere Preise in der Übersicht

**Wir haben unser Sommerangebot verlängert!**

Ihr Vorteil

## Sommerangebot (01.04.–15.10.2014)

Aufenthaltsdauer	Erdgeschoss DZ p.P.	Erdgeschoss EZ	1. + 2. Etage DZ p.P.	1. + 2. Etage EZ	Dachterrasse DZ p.P.	Dachterrasse EZ
14 Nächte	1.582 EUR	1.750 EUR	1.722 EUR	1.890 EUR	1.946 EUR	2.114 EUR
21 Nächte	2.268 EUR	2.520 EUR	2.478 EUR	2.730 EUR	2.814 EUR	3.066 EUR
28 Nächte	2.856 EUR	3.192 EUR	3.136 EUR	3.472 EUR	3.584 EUR	3.920 EUR

**Sommer-Sonderpreis:** von Mai bis zum 15. Oktober 2014 entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Buchen Sie ein Gartenzimmer im Erdgeschoss in der Sommersaison und sparen Sie zusätzlich

## Winterangebot (16.10.–20.12.2014) und Frühlingsangebot (16.03.–15.04.2015)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.072 EUR	2.254 EUR	2.296 EUR	2.478 EUR
21 Nächte	2.982 EUR	3.255 EUR	3.318 EUR	3.591 EUR
28 Nächte	3.836 EUR	4.200 EUR	4.284 EUR	4.648 EUR

## Winter-Hochsaison (21.12.2014–15.03.2015)

Aufenthaltsdauer	Grundpreis p.P.	mit EZ-Zuschlag	mit Dachterrasse im DZ p.P.	mit Dachterrasse im EZ
14 Nächte	2.128 EUR	2.310 EUR	2.352 EUR	2.534 EUR
21 Nächte	3.066 EUR	3.339 EUR	3.402 EUR	3.675 EUR
28 Nächte	3.976 EUR	4.340 EUR	4.424 EUR	4.788 EUR

**Saisonaufschlag** vom 24.12.2014 bis 02.01.2015: 84 EUR pro Woche/p.P.

## Rabatte für unsere Stammgäste

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

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

## Vorangegangene Preislisten und Sonderangebote verlieren ihre Gültigkeit.

Selbstverständlich unterbreiten wir Ihnen gerne ein Angebot für eine individuelle Aufenthaltsdauer. Rufen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da! Sie können den Preis für Ihren gewünschten Aufenthalt auch jederzeit auf unserer Webseite [www.paragonsrilanka.com](http://www.paragonsrilanka.com) unter der Rubrik „Preise und Reservierung“ selbst ermitteln.

## Ihr Kontakt zu uns

**Unsere kostenlose Hotline 00800 466 46678 für Anrufer aus Deutschland, der Schweiz und Österreich.** Wir sind Montag bis Freitag von 9.00 bis 19.00 Uhr mitteleuropäischer Zeit für Sie da. Samstags erreichen Sie uns von 08.00 bis 13.00 Uhr. Zu anderen Zeiten nutzen Sie bitte unseren Anrufbeantworter. Wir garantieren Ihnen einen kurzfristigen Rückruf.

Übrigens: diese kostenlose Telefon-Nummer gilt nur aus dem Festnetz. Mit Mobiltelefonen erreichen Sie uns unter +94 91 438 4886 bis -4888.

## Paragon Friends

Falls Ihnen Ihr Aufenthalt bei uns gefallen hat, freuen wir uns selbstverständlich, wenn Sie dies weitersagen. Schriftlich können Sie das auch in unserem Gästebuch unter [www.paragonsrilanka.com](http://www.paragonsrilanka.com) tun. Für jede Empfehlung eines neuen Gastes, der eine Kur im Ayurveda Paragon mit mindestens 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 4889  
[info@paragonsrilanka.com](mailto:info@paragonsrilanka.com)  
**[www.paragonsrilanka.com](http://www.paragonsrilanka.com)**

»Das Leben ist kein Problem, das es zu lösen, sondern eine Wirklichkeit, die es zu erfahren gilt.«

Siddhartha Gautama