

Tagesroutine zur Gesundheitsvorsorge:

Aufwachen (je nach Typ, Region und Jahreszeit zwischen 4.30 und 6 Uhr, vor dem Sonnenaufgang, ohne Wecker), die Hände anschauen und vom Gesicht bis zum Bauch ausstreichen.

Gute und **positive Gedanken** machen.

Bewusst **Atmen**, ein paar Atemzüge ein und ausfließen lassen.

Aufsetzen, ein Durchgang Klopf-Akupressur im Sitzen.

Aufstehen, ein Atemzug an frischer Luft.

Zur **Toilette** gehen und die Blase und den Darm entleeren (ein bis dreimal täglich Stuhlgang bei einem gut funktionierenden Stoffwechsel)

Gesicht einschließlich der Augen mit kaltem Wasser **waschen**, Nasennebenhöhlen spülen, Mund spülen, Zähne und Zahnfleisch mit den Fingern massieren, mit Wasser Gurgeln, Ohren waschen, Nabel waschen, Achselhöhlen und Intimbereich waschen. Zungenbelag mit **Zungenschaber** entfernen.

Ein Glas **warmes** (Ingwer~) **Wasser** trinken

Ölziehen

Nach Bedarf **Körper(teil)ölung**: Nase, Ohren, Füße/Hände

Anziehen (bunte, freudvolle, zu Typ, Ausstrahlung, Befinden und Tagesvorhaben passende Kleidung)

Körperübungen/Yoga/Sonnengruß/Gymnastik/Schütteln/Tanzen

Meditation/Sitzen in Stille/Atemübungen/Gedankenruhe.

Drei Mahlzeiten regelmäßig in den Tag einplanen

Bettgezeit: Der Schlaf vor Mitternacht ist sehr wichtig. Der Ayurveda und die moderne Schlafforschung empfehlen zwischen 10 Uhr und 11 Uhr zu Bett zu gehen. Den Tag bewusst beschließen.

Reinigungsrituale/Gesundheitspflege:

- **Darmpflege**

Darmspülungen mit dem Irrigator mit körperwarmem isotonischem Salzwasser oder mit Ölen oder Kräuterauszügen versetzt selbst durchführen. Als Kur: 10 – 12 mal, ein bis zwei mal die Woche über acht Wochen oder nach Bedarf bis zu ein mal die Woche.

- **Nasenpflege:**

Mit Wasser im Rahmen der Tageshygiene **spülen** und nach Bedarf Ghee oder Sesamöl zur Nasenschleimhautpflege verwenden.

Bei Problemen mit den Nasennebenhöhlen, empfiehlt es sich 1 – 2 mal die Woche eine **Nasenschleimhautölung** mit 1 – 3 ml gereiftem Sesamöl in jedes Nasenloch zu machen.

- **Ganzkörperölung:**

Eine gute Gelegenheit für Beziehungs- und Zärtlichkeitspflege ist das gegenseitige Einölen (z.b. mit gereiftem Sesamöl). Auf einer ölverträglichen Unterlage (ein älteres großes Handtuch) in Bauch und in Rückenlage 2 – 8 EL Öl verteilen und sanft einmassieren. 10 Minuten bis zu einer Stunde Einziehen lassen und anschließend abduschen, dabei ohne Seife sanft mit einem Waschlappen abreiben, einen leichten Ölfilm auf der Haut belassen.

- **Haarölung:**

Bis zu 2 mal die Woche gereiftes Sesamöl, Kokosfett oder Olivenöl in die Haare und vor allem in die Kopfhaut massieren und nach 10 Minuten bis zu maximal einer Stunde Einwirkzeit mit einem milden Shampoo auswaschen.

- **Mundhygiene:**

Neben dem Zähneputzen mit Fingern, Zahnbürste und Zahnzwischenraumreinigern gibt es im Tagesgeschehen natürliche Alternativen zu Kaugummi oder bei Verlangen nach Süßigkeiten. Diese sind außerdem gesund, erzeugen Klarheit, guten Geschmack und einen reinen Atem: **Muskat, Kardamom, Nelken, Anis oder Fenchel**. Das kauen dieser Gewürze hat reinigende Wirkung, verbessert den Verdauungsvorgang und erfrischt den Atem.

Viel Freude beim gesunden Leben wünscht Ihnen:

Gerd Paul – Heilpraktiker - Theaterstr. 8 - 97070 Würzburg - **0 9 3 1 1 7 2 0 5** -
www.gerdpaul.de - info@gerdpaul.de - tel. Sprechzeiten Mo Mi Fr 7.30 – 8.00 Uhr