



1. Ölmassage am ganzen Körper:

15-30 Minuten einwirken lassen. Am besten mit dem ayurvedischen Konstitutionsöl (ersatzweise Sesamöl wenn man zum frieren neigt oder Kokosöl, wenn man eher ein schwitziger Typ ist). Pflegt und reinigt die Haut, macht sie geschmeidig und stärkt die Abwehrkräfte. Entschlackt und nährt das Unterhautgewebe. Wirkt harmonisierend auf Muskeltonus und Nervensystem.

2. Ölmassage auf der Kopfhaut:

15-30 Minuten einwirken lassen. Am besten mit Amla-Haaröl. Stärkt die Haare und den Haarwuchs. Wirkt beruhigend auf das Nervensystem, auf Augen, Nase und Ohren.

3. Reinigung des Mundes: Reinigung der Zähne mit Zahnpulver oder Zahncreme. Sie soll aus Pflanzen bestehen, die herben, scharfen und bitteren Geschmack haben. Gurgeln mit kaltgepresstem Sesamöl. Reinigung der Zunge mit einem Zungenschaber von Schleim, was schlechtem Atem und üblem Geschmack vorbeugt.

4. Reinigung der Nase:

Reinigung mit Öl, 2 Tropfen in jedes Nasenloch, tief einatmen und danach Nase putzen. Reinigt auch die Nebenhöhlen.

5. Reinigung der Ohren:

Mit Sesamöl: 2-3 Tropfen in jedes Ohr.

6. Duschen:

Nachdem du alle Sinnesorgane bis auf die Augen gereinigt hast, kannst du nun duschen. Kräuter-Shampoo zum Auswaschen des Öls auf den Haaren. Probiere einfach mal aus, das Duschgel wegzulassen, das Öl einfach nur vom Körper abstreifen. Ein Versuch lohnt sich und die Haut wird es dir danken!

7. Reinigung der Augen:

Erst nach dem Duschen erfolgt die Reinigung der Augen mit ayurvedischem Kajal. Die Augen sind der Sitz des Feuers (Pitta), vermehrte Ablagerung von Schleim in den Augen kann zu Augenproblemen führen. Kajal produziert Tränen und reinigt so die Augen.

VIEL ERFOLG!!