



Morgenroutine

**DEIN NEUSTART FÜR
KÖRPER, GEIST & SEELE!**



Die morgendliche Reinigung

Die Reinigung nimmt im Ayurveda einen ganz wichtigen Stellenwert ein. Wie wir in den Tag starten, wirkt sich maßgeblich auf den restlichen Verlauf des Tages aus. Zudem fördert eine regelmäßige Morgenroutine auch die Gesundheit.

Es geht darum, dass während der Nacht durch die normalen Stoffwechselprozesse im Körper Ama auf unsere Zunge und im Mundraum sich absetzen. Aus ayurvedischer Sicht ist es wichtig, Ama aus dem Körper zu entfernen. Dies kann sonst zu Krankheiten führen.

Bestandteile für die Morgenroutine

- Ölziehen (Gandusha)
- Zungenschaben
- warmes (Zitronen)-Wasser

Das Ölziehen

Ölziehen ist eine ganz einfache Methode zur täglichen Entgiftung.

Im Ayurveda zählt der Mundraum zum Verdauungstrakt, in welchem vor allem nachts sich viele Beläge auf Zunge, Zähne und Schleimhäute legen. In der Nacht läuft unser Körper auf Hochtouren, hier wird verdaut, repariert und erneuert. Dabei wird alles gelöst, was nicht mehr gebraucht wird. Diese Stoffe gelangen über die Haut, Atmung, Urin und auch über die Mundhöhle nach außen. Deshalb ist es sinnvoll, das Ölziehen morgens zu machen.

Das Öl bindet die Bakterien, Entzündungsstoffe und Mundtoxine. So beugst du nicht nur Erkältungen, sondern auch Mundgeruch vor. Auch für die Zahnpflege ist es hilfreich. Es stärkt die Zähne und das Zahnfleisch. Anschliessend kannst du deine Zunge mit einem Zungenschaber reinigen. Durch das regelmäßige Schaben kannst du auch den Mundgeruch reduzieren.

Das Ölziehen regt die Speicheldrüsen an und fördert so die Ausscheidung von schädlichen und toxischen Stoffen aus dem Organismus.

Wie geht das Öl ziehen?

Nimm 1 Teelöffel Sesamöl, oder Kokosöl in den Mund und ziehe das Öl für max 5 Minuten zwischen den Zähnen hin und her. Spucke es dann anschließend in ein Küchentuch (Zewa) aus und spüle den Mund mit etwas Wasser.

Wie geht das Zungeschaben?

Das Zungeschaben ist eigentlich sehr einfach. Du kannst es mit einem Zungenschaber machen, oder einfach mit der Rückseite einer Teelöffel. Die Zunge wird von hinten nach vorne 5-7 mal abgeschabt. Bitte nicht fest aufdrücken und nach jedem Schaben den Zungenschaber mit Wasser abspülen.

Die Zunge - unsere Spiegel der Innenwelt

In der ayurvedischen Medizin wird die Zunge als Verlängerung des Magen-Darm-Traktes angesehen. Die Beschaffenheit und der Belag helfen bei der Diagnose und geben Hinweise für mögliche Dysbalancen. Die Beläge auf der Zunge werden als Abfallprodukte und Giftstoffe des Körpers bezeichnet. Die tägliche Reinigung hilft somit, Giftstoffe und Bakterien zu entfernen.

Warmes Wasser

Nach der ausführlichen Mundhygiene wird im Ayurveda empfohlen, den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen, idealerweise mit mindestens einem Glas warmen abgekochten Wasser. Dies kann entweder ganz neutral eingenommen werden oder mit unterschiedlichen Komponenten gemischt werden, beispielsweise durch Zugabe des Saftes einer frischen Zitrone oder verschiedener Öle oder Ingwer.

Da es im Ayurveda immer um die Verdauung geht und unser Darm morgens noch träge ist, wird durch das warme Wasser die Darmbewegung angeregt und somit die Ausscheidung erleichtert.

Das Wasser schwemmt zudem über Nacht entstehende Rückstände der Verdauung, aus dem Körper und hilft somit dem Körper, sich zu reinigen. Das warme Wasser kann auch noch, falls du ein erhöhtes Vata hast, beruhigen.

Warum sollte das Wasser warm sein?

Weil unser Verdauungsfeuer (Agni) am Morgen noch nicht sehr aktiv ist. Trinkt man nur kaltes Wasser, würde man das Verdauungsfeuer vollständig löschen und es müsste sich erst wieder neu entfachen. Mit dem warmen Wasser wird unser Agni unterstützt. Es wird auch empfohlen, das warme Wasser nicht nur früh zu trinken, sondern über den ganzen Tag verteilt.

Auch Wasser muss verdaut werden, deswegen empfiehlt der Ayurvede mindestens eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit nichts mehr zu trinken, damit der Magen und das Agni sich besser auf das Essen konzentrieren können. Auch während der Mahlzeit sollte man nicht oder bei einem sehr trockenem Gericht nur schluckweise trinken. Vor oder beim Essen zu trinken ist wie Wasser auf den Grill zu schütten, bevor man das Fleisch auflegt.