



MEHR WOHLBEFINDEN IM ALLTAG MIT AYURVEDA

EIN BEITRAG IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM AYURVEDA CAMPUS

Dein Alltag ist oft geprägt von Zeitdruck am Arbeitsplatz? Du fühlst dich oft müde und abgeschlagen und hast keinerlei Zeit für deine Familie, geschweige denn für dich alleine? Dein Vorsatz für 2018 lautet „gesünder leben“, aber dein Alltag spielt da irgendwie nur selten mit. Aus dem geplanten ge-

mütlichen Abendessen mit deinem Partner wird mal wieder eine Fertigpizza und die anvisierte Yoga-Stunde fällt der Überstunde auf der Arbeit zum Opfer. Stoppl Das kann nicht dein Leben sein. Du fragst dich sicher: Ist das das glückliche Leben, das ich mir immer vorgestellt habe oder ist da noch viel mehr für mich

drin? Ayurveda ist eine jahrtausendealte Heilkunst aus Indien, die den Menschen ganzheitlich behandelt und den Menschen in den Mittelpunkt stellt. Im Erkennen der tieferen Ursache einer Krankheit wird die Störung behoben und ein inneres Gleichgewicht wiederhergestellt. Ayurveda ist zudem von der Weltgesundheitsorganisation WHO als wichtiges Medizinsystem anerkannt und verfügt über sehr viele Maßnahmen, die du ganz einfach zu Hause in deinen Alltag integrieren kannst. So kommst du mit kleinen Veränderungen deinem Ziel zum ganzheitlichen Wohlbefinden und tief empfundenen Glück immer näher. Probiere es gleich aus und freue dich über deine ersten Erfolge. Der erste Tipp ist das morgendliche Betrachten deiner Zunge. Bemerkest du einen dicken gelblichen Belag auf deiner Zunge, kann dies ein Anzeichen für Stoffwechselrückstände im Verdauungstrakt sein. Zungenbelag kann verschiedene Ursachen haben: Eine unpassende Nahrungszusammen-

stellung, ungünstige Nahrungsmittelkombinationen, zu viele tierische Produkte oder ein geschwächtes Verdauungsfeuer. Im Ayurveda bestimmen wir anhand der Lokalisation und der Beschaffenheit des Zungenbelages die tiefere Ursache einer Störung. So können wir Krankheiten noch vor ihrer Entstehung effektiv verhindern. Beginne damit, dass du jeden Morgen deine Zunge mit einem ayurvedischen Zungenreiner oder einem Esslöffel reinigst, sogenanntes Zungenschaben durchführst. Auf diese Weise beseitigst du die Schlackenstoffe aus deinem Körper und gewinnst immer mehr Erkenntnisse aus deinem "Inneren" über dich selbst. Wenn du deine Zunge etwas genauer unter die Lupe genommen hast kannst du dich nun an die richtige Kombination deiner Nahrungsmittel heranmachen. Wusstest du, dass eine konstitutionsgerechte Nahrungsmittelkombination die Basis für eine optimale Verdauung ist? Die konstitutionsgerechte Ernährung ist der Schlüssel zu mehr



Vitalität und Leichtigkeit. Beginne, indem du eine bestimmte Nahrungsmittelkombination meidest, die für viele Störungen verantwortlich ist (Sodbrennen, Blähungen, Hautunreinheiten, Durchfall und Verstopfung). Die Rede ist von Getreide zusammen mit frischem Obst. Diese Kombination findet sich sehr häufig in Frühstücksmüslis und auch in anderen Hauptmahlzeiten wieder. Verwende anstelle des frischen Obstes gegartes Obst oder Trockenfrüchte. Koche dir zum Frühstück einen Haferbrei mit gedünstetem Obst und verfeinere es mit wärmenden Gewürzen wie Zimt, Anis und Ingwer. Wenn du am Abend schon alle deine Zutaten in einem Topf

gibst, hast du morgens im Handumdrehen ein leckeres Frühstück. Nur noch auf dem Herd aufkochen und für 15 Minuten ziehen lassen. In der Wartezeit kannst du deinen morgendlichen Aufgaben nachgehen und dich für deinen Arbeitstag vorbereiten. Ayurveda beschreibt insgesamt 21 Nahrungsmittelkombinationen die unsere Gesundheit maßgeblich beeinflussen - sowohl positiv als auch negativ. Mit Ayurveda kannst du durch die richtige Gestaltung der Esszeiten, Nahrungsmenge und individuelle Zubereitungen mit Kräutern und Gewürzen zu neuer Energie und Lebensfreude kommen. Du wirst erstaunt sein, welche großartigen Fortschritte du nur durch leichte Veränderungen in deiner Ernährung machen kannst! Wenn du unruhige Nächte hast und dich auch nach acht Stunden Schlaf nicht richtig erholt fühlst, dann sind tiefenwirksame Ay-

urveda-Behandlungen etwas für dich. Von nichts kannst du auf allen Ebenen deines Seins schneller profitieren. Sie wirken beruhigend auf deinen Geist, klärend und stärkend auf deinen Körper. Beginne, indem du dir abends vor dem Schlafengehen etwas Mandel- oder Sesamöl auf die Füße aufträgst und es sanft einmassierst. Die Füße sind dein Zugang zur Erde. Über die Behandlung deiner Füße stärkst du deinen "inneren Halt". Nach der Behandlung ziehst dir du dir ganz leichte Baumwollsockchen an und genießt die wohlthuende Wirkung. Bei regelmäßiger Anwendung wirst du einen schönen und erholsamen Schlaf haben. Viele Menschen erkennen schnell, welche Möglichkeiten sich durch eine Ayurveda-Behandlung in ihrem Inneren auftun. Wie kannst du jetzt einer dieser Menschen werden? In der Ayurveda Therapie wird jeder Mensch individuell behandelt. Ein optimal ausgerichtetes Ernährungsplan, eine Kräutertherapie, zahlreiche Entgiftungsmaß-

nahmen und manuelle Therapien stehen dabei im Vordergrund für eine ganzheitliche Gesundheitsförderung. Im Sinne des Ayurveda kommen hier die „Aktiven Therapieformen“ zum Einsatz. Erlebe selbst, wie du mit einfachen Methoden der Ayurveda Medizin systematisch ein neues Lebensgefühl entdeckst. Wenn du mehr über das Heilwissen des Ayurveda erfahren möchtest, schau auf dem Ayurveda Campus Blog vorbei www.ayurveda-campus.de/blog/ und finde das passende Seminar für dich. T: Ayurveda Campus/F: Heike Mex)

