

AYURVEDA FÜR DEN ALLTAG

Auch wer nicht nach Sri Lanka oder Indien reisen kann, kann sich jetzt mit der Wissenschaft vom Leben mit Ayurveda auf die kommende Jahreszeit vorbereiten.

Die dunkle Jahreszeit gut überstehen, hier ein paar Tipps:

- **für ein ausgeglichenes Dasein** von Körper, Geist und Seele stets im Rhythmus der Natur, resp. der Jahreszeiten leben. Alles soll im richtigen Rhythmus und zum richtigen Zeitpunkt sein. Möglichst früh aufstehen, um die wichtigen Aufgaben am Vormittag zu erledigen, denn bei ständig wechselnden Schlafzeiten kommt das Luftelement VATA aus dem Gleichgewicht. VATA nimmt zu und die typischen VATA Störungen, wie trockene Schleimhäute und Haut, Unruhe, Konzentrationsmangel, etc. machen sich bemerkbar.

- **immer nur eine Aufgabe** erledigen und nicht gedankenlos mehrere Dinge auf einmal tun.

Die Tage ganz bewusst schauen, riechen und schmecken. Auf einen respektvollen Umgang mit allen Lebewesen achten.

- **Zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit** und für einen frischen Atem, die Zunge jeden Morgen mit einem silbernen Löffel oder besser mit dem Zungenschaber reinigen, resp. abschaben.

- **Zur Belebung** und Vitalisierung am Morgen. Mandelöl in die Nasenlöcher massieren. Das pflegt die Nase und regt die Atmung an.

- **Bewusst** tief atmen, das bringt den Organismus in Schwung. Das ist wichtig für VATA-Typen, speziell aber für den KAPHA-Typ.

- **Trinken macht schön.** Heisses Wasser über den Tag verteilt, schluckweise getrunken ist ein wirksames Schönheitsexier und leitet Giftstoffe ab. Es ist für alle drei Dosha-Typen zu empfehlen.

- **Massagen tun gut.** Als Öl- oder Trockenmassage mit einem Seidenhandschuh. Sie regt den Stoffwechsel an, hilft die Schlacken aus dem Körper zu treiben, macht die Haut fühlbar weicher und glatter und beugt Cellulite vor.

- **Schlafen Sie sich schön.** Wichtig ist, dass man wirklich zur Ruhe kommt, weil nur dann der ganze Organismus regenerieren kann. Der regelmässige und ungestörte Schlaf in einem möglichst dunklen Schlafzimmer ist ein perfektes Schönheitsmittel.

- **Eine ausgewogene, gesunde Ernährung,** abgestimmt auf das vorherrschende Dosha fördert die Harmonie. Die positive Ausstrahlung ist auch nach aussen sichtbar. Man fühlt sich gut, vital und voller Energie. Man sieht gut aus.

Auch, wenn Sie nicht alle unsere Seminare und Kurse besuchen können. Mit den aufgeführten Tipps können Sie den Körper stärken und sich auf das Frühjahr freuen.

GUTE GESUNDHEIT WÜNSCHT

Ihre

BLG-VEDA