

AYURVEDA

zur Erhaltung der Gesundheit und Steigerung des Wohlbefindens

AYURVEDA bedeutet "die Wissenschaft vom Leben" und ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem, das vor rund 5000 Jahren in Indien entstand ist.

Ayurveda wird als der Ursprung der Medizin überhaupt bezeichnet.

Das Hauptaugenmerk liegt in der Vorbeugung, also auf dem Verhindern von Krankheit. Dazu bracht es individuelle und auf den einzelnen Menschen abgestimmte Vorbeugungs-, Ernährungs-, und Behandlungsmassnahmen.

Oberstes Ziel ist also die Wiederherstellung des Gleichgewichtes zwischen Körper, Geist und Seele, was der angeborenen, individuellen körperlichen und geistigen Konstitution von

- **VATA** (Luft + Äther),
- **PITTA** (Feuer + Wasser) und
- **KAPHA** (Erde und Wasser)

entspricht.

Mit konstitutionsgerechter Ernährung, körperlicher Bewegung, Massagen, Meditation, Yoga etc. wird dieses Ziel erreicht. Gemäss der ayurvedischen Lehre und Philosophie bedeutet das Nichtvorhandensein von körperlichen Beschwerden nicht einfach Gesundheit. Dazu muss eine körperlich gesunde Person auch geistig, emotional und spirituell ausgeglichen und voller Lebensfreude sein.

Dieser einzigartige Zustand wird im Ayurveda als die ganzheitliche Gesundheit eines Individuums gesehen. Es ist eines der Hauptanliegen des ayurvedischen Gesundheitssystems und bietet besonders in unserer heutigen, von Stress geplagten westlichen Welt Hand bei der Erhaltung der Gesundheit.

Eine Behandlung unterscheidet sich meistens von einer Person zur anderen und ist abhängig von der ihr eigenen körperlichen und geistigen Konstitution, von

- **VATA** (Luft + Äther),
- **PITTA** (Feuer + Wasser) und
- **KAPHA** (Erde + Wasser).

In den meisten Fällen müssen wir für unser Wohlbefinden lernen die Konstitutionen auszugleichen.

Dies geschieht mit Hilfe einer individuellen Ernährung, körperlicher Bewegung, Massagen, Yoga und der Einnahme von ayurvedischen Nahrungsergänzungsmitteln kombiniert mit Mineralstoffen, die die körpereigenen Depots auffüllen und so unser eigenes System wieder ins Gleichgewicht bringen. Es werden Beschwerden, Schmerzen und Krankheit überwunden.

Bleiben Sie gesund
Ihre **BLG-VEDA**