

AYURVEDA

Anwendung im Alltag

AYURVEDA legt sehr hohen Wert auf Reinigung und Pflege des Körpers.

Die pflegenden Handlungen, die am Körper verrichtet werden, werden als präventive, also vorbeugende und somit krankheitsverhindernde Massnahme angesehen.

Das zeremonielle tägliche Ausführen der beschriebenen Praktiken stärken die innere Strahlkraft, wie Sinnlichkeit und geistige Stärke und werden äusserlich als Schönheit wahrgenommen.

Diese täglichen Anwendungen bringen Sie in Einklang mit sich und Ihren Gefühlen. Sie fördern die innere Gelassenheit und das körperliche Wohlbefinden.

Die beschriebenen Anwendungen, erweitern das Gesundheitsspektrum bei konstanter Anwendung kontinuierlich. Bis Ende Jahr ist das körperliche Wohlbefinden gestärkt, damit Sie der nächsten Grippewelle trotzen können.

Beginnen Sie ab jetzt.....

den Tag mit ein oder zwei Tassen ayurvedischem Wasser. Das ayurvedische Wasser schmeckt hervorragend. Besonders im Frühjahr, der Zeit der allgemeinen Körperentschlackung ist ayurvedisches Wasser fast schon ein Geheimtyp.

Tagsüber eine Tasse vor den Mahlzeiten getrunken, dämpft es übermässiges Hungergefühl und hält so den Körper ohne Diäten und Hungerkuren in Form, es beruhigt und stabilisiert nervöse und gestresste Menschen.

Überschüssige Körperschlacken werden ebenfalls durch trinken von ayurvedischen Wasser gelöst und auf natürlichem Wege ausgeschieden. Ganz nebenbei wird auch das Hautbild verbessert und störende Mitesser vermieden. Das Erscheinungsbild ist jugendlicher, strahlender und reiner. Besonders jugendliche in der Pubertät sollten dieses Getränk bevorzugen.

Menge:

Sie benötigen pro Tag ca. 2-3 Liter Wasser, das Sie regelmässig und in kleinen Schlückchen über den Tag verteilt trinken. Mit einer Scheibe frischem Ingwer wird zusätzlich die Verdauungsaktivität angeregt, was weitere Gifte und Schlacken zur Ausscheidung bringt und einer Verstopfung vorbeugt.

Zubereitung:

Kochen Sie sich 3 Liter Wasser offen (ohne Deckel) auf kleiner Flamme, ca. 10 Min. lang, leicht sprudelnd. Durch das Kochen wird das Wasser leicht süsslich und hat nicht nur eine reinigende Wirkung, sondern beruhigt auch überschüssiges VATA, es macht leichter, gelassener aber auch belastbarer, offener und zielgerichtet. Die neuen Vorsätze können umgesetzt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg. Bitte gehen Sie liebevoll mit sich um achten Sie auf Ihre Gesundheit.

Ihre **BLG-VEDA**