

Mein Ayurveda-Frühlings-Tipp



Durch die ansteigenden Temperaturen im Frühling wird das Kapha-Dosha stark beeinflusst. Aufgrund seiner Eigenschaften (zäh, träge, weich, schwer, süß und kalt) beginnt es, sich zu verflüssigen und sorgt so u.a. für vermehrte Schleimbildung und einen trägen Stoffwechsel. Durch die Stärkung von AGNI (unserem Verdauungsfeuer) wird ein Übermaß an Kapha verhindert und AMA (Schlackenstoffe) werden besser abgebaut.

So stärken Sie Ihr AGNI:

- Verdauungsanregende Gewürze:

z.B.: Ingwer, schwarzer Pfeffer, langer Pfeffer (Pippali), Fenchel, Kurkuma und Chilli

- Heißes Wasser

noch besser Ingwerwasser über den Tag verteilt trinken

- Bewegung:

Raus aus der Komfortzone !!! An die frische Luft, in die Natur !!! Stellen Sie sich ein Bewegungsprogramm zusammen, welches in Ihren Zeitablauf passt und Ihnen Spaß macht. Wichtig ist, dass Sie konsequent sind und 3 x wöchentlich Walken, Joggen, Schwimmen oder Radfahren. Es sollte ein Programm sein, daß Herz und Kreislauf in Schwung bringt ! Aller Anfang ist schwer - aber der Erfolg stellt sich bald ein, Sie fühlen sich fitter und haben eine positivere Ausstrahlung.

- Typgerechtes Fasten/ verminderte Nahrungsaufnahme/bewußter Essen

egal, welche Art von Nahrungskarrenz Sie wählen - alles wirkt sich positiv auf Ihren Stoffwechsel aus. Natürlich ist eine professionelle Fastenkur am intensivsten. es ist allerdings schon hilfreich, wenn Sie nur essen, wenn Sie Hunger verspüren - also keine Zwischenmahlzeiten - sondern Verdauungszeiten von 5 Stunden einhalten und bewusst frische Nahrungsmittel verspeisen.

- Pippali - Treppenkur

Hiermit haben wir die Möglichkeit einen sehr trägen Stoffwechsel zu aktivieren.

Möchten Sie hierzu nähere Informationen haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin.

www.dein-ayurveda.de

Na Masté | Edith Nawrath-Brucker

Hauptstr. 63 | 42349 Wuppertal

info@kosmetik-wellness-wuppertal.de | Tel.: 0171 - 26 35 023