



Die Naturmedizin und Philosophie der frühen Hochkultur Indiens, Ayurveda, blüht heute. Warum? Uns bietet diese traditionelle überlieferte Medizin und Wissenschaft vieles, was wir heutzutage vermissen: Ayur, von „Ayus,“ Lebensdauer, Lebenskraft Veda, von „Veden“, Sammlungen des Wissens oder heilige Lehre Ayurveda beschreibt die Ganzheitlichkeit des Menschen in seiner Natur.

In den letzten Jahrzehnten hat uns unsere Medizin gezeigt, dass sich einzelne Körperteile reparieren und austauschen lassen. Anders im Ayurveda: Der Mensch wird im Zusammenhang mit einem größeren Ganzen gesehen. Du bist ein Spiegel. So wie du dich verhältst, wird es dir zurück gespiegelt. Der Mensch ist verwoben mit der Natur, allem Geschehen, seinen Mitmenschen, dem Kosmos, und nicht getrennt davon zu betrachten.

Die Wandlungsphasen der Jahreszeiten, der Umgang mit Körper, Geist und Seele im Alltag und die richtige Ernährung und Entspannung haben gravierende Auswirkungen auf Lebenskraft und Dauer. Die Veden, die diese tausende alten Überlieferungen in Sutren gelistet haben, schenken uns einen Fundus uralter Rezepturen, Empfehlungen und Anwendungen aus der Pflanzenmedizin. Im Ayurveda suchen wir durch aufwendige Typisierung und Konstitutionstypbestimmungen nach den tieferen Ursachen für Inbalance, um Erkrankungen vorzubeugen und den Menschen in seinem Leben nach besten Möglichkeiten zu stärken.

Wie in der Natur befinden wir uns von den Jahreszeiten und Tagesformen in unterschiedlichen Elementen-Phasen. Jeder Tag ist einem Element zugeordnet, und beeinflusst uns. Die Doshas Vata = Luft, Pitta = Feuer, Kapha = Erde-Wasser, bestimmen die Stimmung, die körperliche Energie, die Gesundheit und den Intellekt des Menschen. Befinden sich diese im Ungleichgewicht, kann dessen Balance hergestellt werden. Ayurveda lehrt uns, unser inneres Milieu immer wieder neu auszubalancieren.

Ayurveda ist in Indien eine Alternative zur Schulmedizin. Sie bereichert unsere Kultur und unsere Gewohnheiten, verhilft uns zu mehr Achtsamkeit. Die Vitalenergien werden mobilisiert, so dass du einen Verjüngungseffekt erleben kannst.

Was du jetzt tun kannst, um deinen Weg mit Ayurveda zu beginnen: In meiner Ayurvedapraxis Maveda zeige ich Interessierten Ayurveda Kochrezepte, neue Tipps und Kombinationsmöglichkeiten für die Ayurvedaspeise. Wie kannst du dich gesund erhalten mit der Ernährung? Ernährung kann wie Medizin wirken und bei vielen Beschwerden helfen. Um die Ernährung für den Konstitutionstyp im Ayurveda anzupassen, solltest du wissen, wie man Nahrungsmittel kombiniert und welche Nahrungsmittel typgerecht gegessen werden können.

- Die Feststellung der Doshas Vata, Pitta und Kapha in einer Konstitutionstyp-Bestimmung
- Die ayurvedische Kräuter-Heilkunde für dich nutzen
- Deine Ernährung umstellen: ayurvedische Kost im Alltag
- Anwendung verschiedener Öle innerlich und äußerlich
- Ayurvedische Massagen und Anwendungen für dich nutzen
- Yoga und Pranayama praktizieren
- Astrologie nutzen

Willst du mehr über dich erfahren? Fühlst du dich nicht richtig ausbalanciert? Brauchst du eine Ernährungsumstellung? Dann melde dich unter: maveda@gmx.de