

Gesunde Ernährung mit Ayurveda

pd. Wie heisst es so schön: «Der Mensch ist, was er isst.» Besser aber, der Mensch ist, was er verdaut. Denn nicht jeder ist gleich wie der andere. Zum Beispiel verdauen die einen Rohkost prob-



Fit in den Sommer: Entschlackung von innen und aussen, mit Ölmassagen, Algen-, Moorpackungen. (Bild pd)

lemlos, andere dagegen weniger. Sie fühlen sich energielos, plagen Sie Beschwerden oder wollen Sie einfach vorbeugen und Ihrem Typ entsprechend leben und essen? Genau auf solche Fragen geht Ayurveda ein. Ein Kernpunkt der ayurvedischen Betrachtungsweise ist das Einzigartige an der Person, die individuelle Konstitution, die im Ayurveda als Dosha bezeichnet wird. Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha sind Körpersäfte oder Bioenergien auf der grob- und feinstofflichen Ebene der menschlichen Natur und bilden sich aus den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Jeder Mensch ist eine Mischkonstitution. Um die richtige förderliche Ernährungsweise herauszufinden, ist es wichtig, die eigene Konstitution zu kennen. Ayurveda ist Krankenkassen-erkannt.

Infos: Kosmetik Kalimera, Ernährungs- und Gesundheitsberatung, Hauptstr. 14b, 7240 Küblis. Tel. 081 332 41 01.