



## **Praxisrundbrief Januar 2010** (Seite 1/2)

### **Liebe Patienten, liebe Freunde der ayurvedischen Heilkunst**

Alles bewegt sich unaufhörlich weiter im Kleinen wie im Großen. Damit uns die Veränderung nicht aus der Bahn wirft, ist Flexibilität nötig und diese beruht auf einer inneren Standfestigkeit. Unser speziellen Angebote für die Winterzeit werden ihnen helfen einen gesunden Wechsel in die kalte Jahreszeit zu vollziehen.

O Der Allergie trotzen   O Stille, Meditation   O Gewohnheiten  
O Verschenken sie Gesundheit

Für unseren Körper ist die Winterzeit eine große Herausforderung. Kalte Außentemperaturen und überhitzte Räume schwächen das Immunsystem. Gleichzeitig neigen vielen Menschen dazu, zu viel und zu schwer zu essen – eine zusätzliche Belastung für den Körper. Wie wir durch ayurvedische Kochkunst eine Gesundheitsfördernde und genussvolle Ernährung zubereiten, dass erfahren sie in unserem **Ayurveda-Koch Seminar**. Die ayurvedische Ernährungslehre bietet keine Einheitsdiät an. Abhängig von der persönliche Konstitution, gelten für jeden Menschen individuelle Empfehlungen. Was wirklich zählt, ist die Energetik der Nahrungsmittel und ihr Einfluss auf die drei biologischen Funktionskräfte (Doshas) des Körpers. „Wir sind was wir verdauen“.

Konstitutionstypgerecht und den Jahreszeiten angepasst sollte die Ernährung sein. Durch die Wahl bestimmter Speisen können wir positiv auf Störungen einwirken. Die Kraft des Winters ist die Kraft der Sammlung und Zentrierung auf das Wesentliche. Gönnen sie sich in der kalten Jahreszeit mehr Ruhe und Zeiten der Besonnenheit, um mit den wichtigen Inhalten ihres Lebens mehr in Berührung zu kommen. Stärke und Klarheit werden sich so vermehren und ihr Leben bereichern.

Gewürze sind große Helfer um unsere Gesundheit zu entfalten, denn sie tragen dazu bei, Nährstoffe zu gesundem Körpergewebe zu transformieren. Wichtig ist es zu wissen, welche Gewürze auf welche Doshas (Funktionskräfte) wirken, um die Energetik der Kräuter und Gewürze wohltuend einsetzen zu können. Da es im diesem Bereich von vielen Patienten immer wieder Fragen gibt, haben wir uns entschlossen das kleine „**Ayurveda-Gewürz-Seminar**“ direkt in der Praxis noch einmal zu wiederholen. Danach werden sie noch besser verstehen wie einfach Gesundheitsvorsorge sein kann.

Der Winter ist eine Zeit, in der unser Körper mehr Energie braucht. Nahrhafte, warme Speisen sind nun das Richtige. Ausgewählte Gewürze helfen besonders im Winter das Verdauungsfeuer anzufachen. So können die wichtigen, schweren Nahrungsmittel wie Linsen, Bohnen, Kohl- und Wurzelgemüse, Nüsse und trocken Früchte, Fette(Ghee) und Öle etc. leichter verdaut werden und so dem Organismus in der kalte Jahreszeit helfen genug Nährstoffe aufzunehmen.

Der Winter ist in der Regel keine gute Zeit für eine Diät, damit sollten wir lieber bis zum Frühjahr warten. Biologische und reichhaltige Nahrung bringt uns gut durch den Winter. Übermäßige Nahrungsaufnahme verschlackt und verstopft die Körperkanäle. Frühjahrsmüdigkeit und Allergien machen sich breit. Der Organismus verlangt im Frühling nach Reduktion und mehr Leichtigkeit; die beste Zeit sich eine Fastenkur zu gönnen. Unser Ayurvedisches-Fasten Seminar ist kein hungern, sondern die Kunst, durch geringe und Konstitutionstyp gerechte Nahrungsmittel die Enzymtätigkeit(Verdauungsfeuer) der Verdauungsorgane zu steigern. Dies lässt Pfunde schmelzen und Lebensfreude wachsen. In unserer ayurvedischen Fastenkur unterstützen Massagen, Yoga und Heilatmung den Regenerations-und Entgiftungsprozess. In einer Gruppe von Gleichgesinnten zu fasten motiviert und macht den ganzen Prozess angenehmer.



## Praxisrundbrief Januar 2010 (Seite 2/2)

**Allergien** rufen förmlich nach Verwandlung, das was Kräuter-Gewürze bestens beherrschen. Allergie können wir das ganze Jahr über auf irgend etwas haben, doch in Frühjahr haben wir Einfluss darauf, wie groß die Allergie wird. Trotzen sie der Allergie wenn sie darunter leiden, durch eine gezielte Amareduktion im Frühjahr. Lassen sie durch die Ayurvedische Pulsdiagnose auf sanfte Art ersichtlich werden, wie groß die Amabelastung ist und entscheiden sie sich welche ayurvedische Maßnahme sie in Anspruch nehmen um unbeschwerter durch die warme Jahreszeit zu kommen. Wirkungsvolle ayurvedische Kräuterpräparate unterstützen die Ausleitung von Giftstoffe während der kleinen oder große Kur.

**Massage**-Anwendungen helfen Gewebe-Unreinheiten aus dem Organismus zu entfernen. Massage will gelernt sein. In unserem Massage-Seminar bekommen sie Fachgerechte Anleitungen und wertvolle Tipps zu allem was die wissen müssen.

**Stille** gehört in allem Aktivitäten dazu. Stille ist der Ort in uns wo wir in unsere eigenen Kraft baden, wo wir tief in uns wissen, wer wir sind uns selbst sehr nahe sind. Die Erfahrung derjenige Patienten die, die Meditation hier in der Praxis gelernt haben, bestätigen die heilende Wirkung der tägliche Meditation. Möchten sie mehr darüber wissen? Vereinbaren sie einen Info Gespräch. Wenn sie Meditation schon gelernt haben dann lade ich sie einmal im Monat ein um Fragen zu stellen und einfach mit andern zusammen in die Stille zu gehen.

**Gewohnheiten** sollten unserem Leben halt geben. Sei es die Gute zu uns und der Jahreszeit passende Diät, Schlafverhalten, Arbeitsweise, Ruhezeiten...und was ist mit den schlechten Gewohnheiten, die wir oft schwer loswerden. Um diese zu ändern gibt es jetzt die einfache Möglichkeit der **Energie Meridian Balance**. In dieser Anwendung lernen sie entsprechende Akupunkturpunkte zu beklopfen, während sie sich der schlechten Gewohnheit oder emotionalen Belastung bewusst sind. Die Ergebnisse sind oft unglaublich und anhaltend. Probieren sie es aus, machen sie einen Termin.

So jetzt genug der Anregung, alles muss ja erst einmal verdaut werden. Auf das Ergebnis bin ich gespannt und heiße sie Willkommen in der Ayurveda Gesundheitspraxis oder den verschiedenen Seminare in diesem Jahr.

Eine schöne und gesunde Zeit wünscht ihnen

**HP Friedhelm Röhm und Team**