

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).



MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS

1961-1983

Wirkungsvolle Tipps für den Übergang

Sehr geehrte Frau Fenger,

keine Jahreszeit wird so herbeigesehnt wie der Frühling. Auch wir hier in Bad Ems lauschen voller Freude dem Vogelgezwitscher, das wir in der kalten Jahreszeit so sehr vermisst haben. Und bald schon wird wieder der prachtvolle Kurgarten mit seinen tausenden von Frühlingsblumen erblühen.

Kommen Sie gesund durch den Rest der kalten Jahreszeit

Ist auch für Sie die ausgehende Winterzeit die Zeit der Erkältung oder Grippe? Aus ayurvedischer Sicht ist das gut zu erklären, denn in der dunklen Winterzeit, in der Vata vorherrscht, essen wir in der Regel automatisch mehr und schwerer als beispielsweise im Sommer, und gleichen so instinktiv das eher austrocknende Vata aus. Gerade in unseren Breitengraden haben wir in der Regel auch weniger Bewegung. Und so kommt es, dass sich über den Winter mehr Stoffwechselablagerungen im Körper ansammeln. Diese beginnt nun der Körper mit den langsam wärmer werdenden Außentemperaturen durch die sich ebenfalls allmählich erhöhende Stoffwechselaktivität auszuscheiden. Manchmal schubweise, was sich in den Kapha-Krankheiten des Frühlings wie Erkältungen oder Grippen mit Abgang von Schleim aus den Atemwegen ausdrücken kann. Das Wundermittel gegen diese ungemütlichen Begleiterscheinungen: Reduzieren Sie wirkungsvoll Kapha vor Ausbruch dieser Störungen.

Wie Sie das machen, [lesen Sie hier](#).

10-Tage-Entschlackungskur

Wenn Sie gerade keine Möglichkeit haben, bei uns eine Panchakarma-Kur zur tiefgreifenden Reinigung zu machen, empfehlen wir Ihnen die 10-Tage-Entschlackungskur. Damit können Sie viel Ama abbauen und Sie beugen effektiv (nicht nur) Frühjahrskrankheiten vor. Gehen Sie gestärkt in die neue Jahreszeit! Die 10-Tage-Entschlackungskur [lesen Sie hier](#).