

# Naturally made.

## Ayurveda

Ayurveda bedeutet die „Lehre vom Leben“ und ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem, welches Körper, Geist und Seele and Einheit betrachtet. Ziel ist es, diese Einheit herzustellen, den Menschen in sein persönliches Gleichgewicht zu bringen und seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Es soll einen verantwortungsbewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit, dem eigenen Wohlbefinden und unserer Umwelt herstellen.

Als Basis wird die angeborene und von Jahreszeiten und Alter beeinflusste Konstitution genommen. Die drei Doshas Vata (Luft), Pita (Feuer) und Kapha (Erde) sind der Schlüssel zum Wohlbefinden und regulieren die geistigen und körperlichen Funktionen des Menschen.

Vata ist das Prinzip der Leichtigkeit, Veränderung, Aktivität und Bewegung. Pita beschreibt das Prinzip der Umwandlung und beeinflusst unseren Stoffwechsel. Kapha bringt Stabilität, es nährt und sorgt für uns.

Jeder Mensch besitzt unterschiedliche Anteile dieser Doshas. Bei Ayurveda ist es wichtig, die Balance der Doshas herzustellen und somit ein Wohlbefinden und eine Verbesserung des körperlichen Zustands zu erreichen.



# Naturally made. For you.

## Unsere Ayurveda Extrakte

Um die drei Doshas in Balance zu bringen, bietet Ayurveda einen wirkungsvollen Ansatz. Vor allem die richtigen Gewürze können das individuelle Wohlbefinden erheblich steigern.

Basierend auf der ayurvedischen Lehre der drei Doshas haben wir drei maßgeschneiderte Extrakte entwickelt, welche die jeweiligen Typen repräsentieren und als besonders wohltuend gelten.

*Luft*



### Vata-Typ

Asant, Bockshornkleesamen, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, Nelken, Kardamom und Basilikum

*Feuer*



### Pita-Typ

Koriander, getrocknete Koriandersamen, Fenchel, Kurkuma, Kümmel, Kreuzkümmel, Salbei, kleine Mengen schwarzer Pfeffer und Ingwer

*Erde*



### Kapha-Typ

Chili, Cayennepfeffer, Ingwer, schwarzer Pfeffer, Kurkuma, Kardamom, Knoblauch, Senfsamen und Anis