

## Warum ayurvedische Ernährung?

Ayurveda ist eine medizinische Wissenschaft und hat seine Wurzeln im alten Indien. Er besteht seit mehreren tausend Jahren und ist von der WHO als Gesundheitssystem anerkannt. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda „das Wissen vom Leben“.

Jeder Mensch besitzt eine ganz eigene Konstitution und somit auch Verdauungskraft. Ist die Ernährung nicht darauf angepasst entsteht ein Ungleichgewicht und Krankheiten können entstehen:



- Verdauungsstörungen
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Über- oder Untergewicht
- schwaches Immunsystem
- Allergien und Hautprobleme
- rheumatische Erkrankungen
- Erkrankungen des Nervensystems
- chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit
- uvm.

Mit Ayurveda kann dieses Ungleichgewicht verbessert und ausgeglichen werden, eine Heilung wird positiv unterstützt und die Selbstheilungskräfte werden angeregt.

## Wie läuft eine Beratung ab?

In der ayurvedischen Ernährung wird als erstes mit einer ausführlichen Befragung festgestellt, welcher „Verdauungstyp“ Sie sind, wie Ihre Verdauung momentan funktioniert und ob Krankheiten bestehen. Anhand dieser Informationen wird dann ein ganz persönlicher Ernährungsplan erstellt.



## Muss ich nun indisch oder exotisch essen?

Nein. Ayurvedische Ernährung hat nichts mit indischer oder exotischer Ernährung zu tun. Ein Grundsatz der ayurvedischen Ernährung besagt, dass die regionalen, gewohnten Nahrungsmittel genossen werden sollen. Ayurvedische Ernährung ist regional, saisonal, frisch und frisch zubereitet!

## Dauer und Kosten einer Beratung

**Erste Beratung** Fr. 125.--  
Dauer ca. 90 Minuten

**Folgeberatung**, nach Zeitaufwand:

60 Minuten	Fr. 80.--
30 Minuten	Fr. 40.--
15 Minuten	Fr. 25.--

Ziel der Beratung ist es, einen der persönlichen Verdauung angepassten Ernährungsstil zu finden. Wenn Sie selbst wissen was Ihnen gut tut und die Ernährung entsprechend anpassen, wird Ihre Gesundheit langfristig positiv beeinflusst.



## Terminanfragen

Tel. 079-334 24 11  
Mail: [maya.modolo@ayursama.ch](mailto:maya.modolo@ayursama.ch)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.ayursama.ch](http://www.ayursama.ch)

## *Ayurvedische Ernährung*

Eine gut funktionierende Verdauung ist die Grundlage für Gesundheit. Wenn wir die Nahrungsmittel zu uns nehmen, die unser Verdauungssystem verwerten kann und zu unserer Konstitution passen, wird der Körper gut genährt. Zum Beispiel enthält Rohkost viele Vitamine und Nährstoffe. Wenn aber unsere Verdauung zu schwach ist, kann Rohkost zu verstoffwechseln, zieht der Körper daraus keinen Nutzen. Es kann im Gegenteil sogar schaden, da Unverdautes im Verdauungstrakt liegen bleibt. So können Krankheiten entstehen.



***Sich ayurvedisch ernähren heißt also, die Nahrung zu sich zu nehmen, die der eigenen Konstitution, Verdauungskraft angepasst ist und die der Körper aufnehmen und verdauen kann. Denn:  
Eine gut funktionierende Verdauung ist die Grundlage für Gesundheit.***

**AyurSama Ernährungsberatung**  
**Maya Modolo**  
**Hauptstrasse 30, 4466 Ormalingen**  
(in der Physiotherapie-Praxis  
Sarah Sägesser)

**Tel. 079-334 24 11**  
**[maya.modolo@ayursama.ch](mailto:maya.modolo@ayursama.ch)**  
**[www.ayursama.ch](http://www.ayursama.ch)**

**Postadresse: Farnsburgweg 27**  
**4466 Ormalingen**



**Ernährung im Gleichgewicht**

**mit**

**Ayurveda**