

Erika Maria van Gorkom

Dorfstrasse 17, D-83236 Übersee
+49 8642 59 64 12, vangorkom@t-online.de, <https://koerpergarten.jimdofree.com/>

Liebe InteressentInnen,

Erika möchte einige wertvolle Tipps mit euch teilen, die ich gerne weiterleite:

Ayurveda, die indische Lehre vom langen Leben teilt den Menschen in drei Konstitutionstypen ein:

Kapha/Element Erde, **Pitta**/Element Feuer und **Vata**/Element Luft.

Diese drei Typen entsprechen auch gleichzeitig den Lebensaltern:

Kapha = Kindheit/Jugend, Pitta dem Lebensalter bis ca. 40 Jahren und ab dem 40. Lebensjahr kommt immer mehr Vata zum Tragen.

D.h. das Element Luft setzt sich immer mehr durch. Man wird kopflastiger, unruhiger, neigt zu Nervosität und Rastlosigkeit - das bedeutet Stress.

Ein bewährtes Mittel, **Ruhelosigkeit zu dämpfen** ist, sich am ganzen Körper einzuölen und in die Ernährung Fett bzw. Ghee einzubauen, das man aus Butter selber herstellen kann.

Als **Körperöl** ist z.B. Mandelöl gut geeignet, es nährt gleichzeitig die Haut. Es enthält neben wertvollen Ölsäuren Kalium, Phosphor, Kalzium, Magnesium, Schwefel, Natrium, Eisen sowie die Vitamine A, B, und E*.

Kann man auch mischen mit Jojobaöl, das sehr Vitamin E-haltig ist und für seine nährenden und hautpflegenden Eigenschaften bekannt ist*.

Auch den Nabel bedenken: er besitzt 144.000 winzig kleine Energiekanäle.

Das Öl, bzw. das Fett entziehen dem Vata die unruhige Energie, es erdet sozusagen.

Evtl. passt der Tipp gerade für euch?.

* Literatur "Heilende Öle" Günter Albert Ulmer Verlag.

Liebe Grüße von Erika