



AYURVEDA NEWSLETTER

34

**Herzlich Willkommen zu meinem 5. Newsletter in 2018
ab jetzt mit neuem „Gesicht“ und Logo**

Ich wünsche Ihnen einen **farbenfrohen Herbst und** kuscheligen frühen Winter.

Ayurvedisch befinden wir uns vom 22. Oktober bis 21. Dezember
im frühen Winter und der **Vata**-Zeit.

In dieser Zeit ist das Verdauungsfeuer Agni sehr stark und kann auch schwerere Nahrung verdauen. Jetzt werden warme Speisen sowie wärmende Gewürze wie Zimt, Kardamom, Nelken, Piment bevorzugt. Salate, Rohkost, Joghurt sowie Käseprodukte sollten vermieden werden, um Vata nicht zu provozieren. Empfohlen sind (Abend)Suppen, wärmende Öl-Massagen und der Aufenthalt in windgeschützten Räumen.

DER HERBST & FRÜHE WINTER IN BORGFELD

<p>Meditations- & Mantra-Abend Montag, 5. November, 19.00-20.30 Uhr</p>	<p>Vegetarische Ayurveda-Festtagsküche Sa. 1. Dezember, 10 - 15 Uhr</p>
<p>Meditations- & Mantra-Abend Montag, 3. Dezember, 19.00-20.30 Uhr</p>	<p>Meditations- & Mantra-Abend Montag, 17. Dezember, 19.00-20.30 Uhr</p>
<p>Gespräch am Runden Tisch Thema: Würde Mittwoch, 14. November 19.00-21.00 Uhr</p>	<p>Gespräch am Runden Tisch Thema: Ziele/Visionen/Ausblick auf 2019 Mittwoch, 12. Dezember 19.00-21.00 Uhr</p>

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE AUF MEINER WEBSITE.

ICH FREUE MICH ÜBER IHR INTERESSE UND IHRE ANMELDUNG.



Ulrike Wendt

Ayurveda & Lebensbewegende Therapie

Ayurveda-Massage-Therapeutin / Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Herbstliches Ofen-Gemüse (4 Portionen)

- **Fenchel** enthält doppelt soviel Vitamin C wie Orangen und ist reich an B-Vitaminen, Beta-Karotin, Folsäure, Biotin, Kalium, Eisen, Magnesium, Calcium und Spurenelementen.
- Durch seine ätherischen Öle regeneriert und aktiviert er die Schleimhäute im Magen-Darm-Trakt und im Atmungsbereich. Bei Erkältungskrankheiten lässt er die Schleimhäute anschwellen und stärkt zusammen mit dem hohen Vitamin-C-Gehalt die Immunabwehr.
- **Kürbis** zählt zu den sattvischen Lebensmitteln. Sattva ist die höchste der drei „Geist-Eigenschaften“, sie ist lebensspendend und beruhigend. Er enthält viel Beta-Karotin, ausserdem B-Vitamine, Magnesium, Calcium, Eisen, Phosphor und Kieselsäure.
- Im Ayurveda ist Kürbis ein hervorragender Blutreiniger, er hilft bei Herz- und Nierenleiden und bei Blähungen und wirkt stärkend und fiebersenkend.
- **Äpfel** sind reich an Pektin (vor allem die Schalen), tragen zur Senkung des Cholesterinspiegels bei und stabilisieren den Blutdruck und den Blutzucker. Sie sind gute Radikalfänger und beugen Erkältungen vor. Sie geben dem Körper Ruhe, Leichtigkeit und Wärme. Bei empfindlichem Magen ist es besser, die Äpfel zu schälen.
- **Kartoffeln** sind ein wesentlicher Kalium-Lieferant, haben Vitamin B6, C und K sowie Eisen, Phosphor, Kupfer, Magnesium.

REZEPT

- 1 Fenchelknolle
- 1 kleiner Hokkaido Kürbis
- 5-6 große Kartoffeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 große säuerliche Äpfel
- 6 Zweige Rosmarin
- 5 El Olivenöl
- Steinsalz, Pippali, Schwarzkümmel

Knoblauch schälen und grob hacken. Fenchel waschen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Kürbis entkernen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, längst halbieren und quer in Scheiben schneiden.

Das Gemüse auf ein Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, Gewürze hinzufügen. In den auf 180 C vorgeheizten Ofen schieben, ca. 15 Minuten garen.

Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel und den Rosmarin auf dem Blech verteilen, weitere 5 Minuten im Ofen garen.

Viel Freude mit dem Ofen-Gemüse und guten Appetit.

„IMMER IST DIE
WICHTIGSTE
STUNDE DIE
GEGENWÄRTIGE,
IMMER IST DER
WICHTIGSTE
MENSCH DER, DER
DIR GERADE
GEGENÜBERSTEHT.
IMMER IST DIE
WICHTIGSTE TAT
DIE LIEBE.“

Meister Eckhart



**Ich wünsche allen eine
Sonnen durchflutete
Herbstzeit und das
Bleiben können im
gegenwärtigen Moment.**

Herzlichst Ulrike Wendt