

**REGELMÄßIGKEITEN IN ALLEN LEBENSLAGEN  
SPIEGELT EIN STARKES HERZ WIDER!**



Thanks to pixabay

**Ayurveda Tipps und Tricks für ein Gesundes Herz**

1. Stehen Sie möglichst mit dem Sonnenaufgang nach sieben Stunden Schlaf auf
2. Führen Sie 2-mal jährlich (Herbst und Frühling) basische Entgiftungskuren durch – fünf Tage reichen aus
3. Hören Sie Musik mit Flöte und Trommeln (die indischen Trommeln = Tablas haben dieselbe Tonlage wie unser Herzschlag); beide Instrumente haben einen beruhigenden Einfluss auf unser Herz und bringen positive Emotionen mit sich
4. Trinken Sie morgens auf nüchternen Magen lauwarmes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone und einem Teelöffel Honig
5. Legen Sie tägliche Yoga-/Meditationseinheiten ein (fokussieren Sie sich dabei auf ein bewusstes, regelmäßiges und ruhiges Atmen)
6. Essen Sie regelmäßig konstitutionsgerechte und frische Nahrung, möglichst warm und gegart: besonders herzstärkend sind dabei Hafer und Hirse, alle Kohllarten, Walnüsse und geschälte Mandeln in heißem Wasser eingelegt, Sesamöl und Olivenöl sowie wärmende Gewürze wie z. B. Kurkuma, Ingwer, Zimt und Kümmel; (Rohkost strengt das Herz besonders im Herbst/Winter an)
7. Vermeiden Sie einen Tagesschlaf, wobei ein Powernap von 15 Minuten Dauer erlaubt ist



Autorin: Shefali Sonalkar  
*Ayurveda Medizinerin, Schulmedizinerin*