

▼ Aufgrund des ständigen Leistungsdrucks wurden ihre blonden Haare richtig grau



▼ Balvinder Sidhu prüft, ob sich der Puls leicht, tief, rau oder verdreht anfühlt

▼ Ayurveda setzt auch auf berühmte Heilpflanzen-Rezepturen



Mundspülungen mit Sesamöl entgiften von innen

Sie litt ständig unter Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Herzrasen:

Odette Witt (40):

Eine indische Kur befreite mich vom Burnout

Sie wollte eine gute Mutter für ihren achtjährigen Sohn sein. Und perfekt in ihrem Job als Verwaltungswirtin. Allen wollte Odette es recht machen – bis sie nicht mehr konnte. „Ich litt unter Herzrasen, Bauchschmerzen, Schlafstörungen und Infekten“, erzählt sie. „Ich fühlte mich komplett körperlich und seelisch erschöpft.“

Nicht ausgeglichen: Für Odette war die Lösung Ayurveda. Bei dem indischen Heilverfahren geht es um die drei Grundenergien (Doshas), die beim

Menschen im Gleichgewicht sein müssen, um die Gesundheit zu erhalten: Vata, Pitta und Kapha. „Viele Faktoren beeinflussen jedoch die Energie-Balance, z.B. unsere Arbeit oder die Nahrung. Geht das Gleichgewicht verloren, ist unser Wohlbefinden gestört. Mögliche Folgen sind Haarausfall, Verdauungsprobleme oder sogar ein Burnout“, so Balvinder Sidhu vom *Kaya Veda*-Institut in Augsburg. Nach der Pulsdiagnose erstellte die Therapeutin für Odette eine spezielle Entschlackungskur, die ihrem Dosha entsprach. Mit der ganzheitlichen Reinigung sollte ihre Energie wieder in Balance kommen.

„Zum Frühstück aß ich einen Isabgol-Kräutermix mit indischen Flohsamenschalen und Banane, Apfel oder Ing-

wer“, erzählt Odette. „Mittags und abends kam Mungbohnen-Suppe auf den Tisch.“

Harte 10-Tage-Kur: Auch äußerlich über die Haut sollte Odette mit Sesamöl-Mundspülungen und Garshan-Trockenmassagen entschlacken. „Der strenge Kurplan hat sich gelohnt. Ich fühle mich wieder gesund und energiegeladent!“, sagt sie.

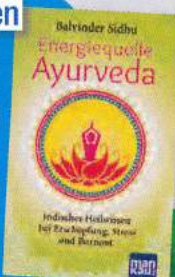
Um innerlich Ruhe zu finden, macht Odette heute täglich Yoga „So kann ich abschalten!“



▲ Hektik stört die körperliche Energie

Lesen und neue Kraft schöpfen

► In ihrem Buch *Energiequelle Ayurveda* vermittelt Balvinder Sidhu ayurvedische Weisheiten leicht verständlich und lebensnah, Mankau-Verlag, 9,95 Euro.



Fotos: Andre Berger/MedicalImage (6), fotolia (3), PR (3)