

GESUND LEBEN MIT AYURVEDA



Ganzheitliche Gesundheit ist einer der Megatrends des 21. Jahrhunderts, und das nicht erst seit Corona. Denn ohne Gesundheit ist alles nichts – diese Erfahrung hat Nelly Grandel (35) auf schmerzhaft Weise selbst machen müssen. Nelly ist ganzheitliche Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin in Fellbach-Schmiden. Sie zeigt Menschen, wie sie eine natürlich gesunde Lebensweise in ihren vollgepackten Alltag integrieren können. Denn oft fehlt es nicht am Willen, sondern an der praktischen Umsetzung. Und genau dafür ist Nelly da!

Gesundheit ist Nellys Herzensangelegenheit – auch aufgrund persönlicher Erfahrungen. Nelly war vor einigen Jahren selbst ziemlich krank. Sie litt unter mehreren Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Fructose, Lactose und Gluten. Sie hatte starke chronische Schmerzen und es gab fast nichts mehr, was sie beschwerdefrei essen konnte. In dieser Zeit hat sie leider die Grenzen der Schulmedizin kennengelernt, so wichtig diese auch ist.

Nelly hat daraufhin beschlossen, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. So ist sie auch zu Ayurveda gekommen: dem ältesten ganzheitlichen Gesundheitssystem der Welt. Sie ist für dieses Wissen unendlich dankbar und auch dafür, dass es ihr heute wieder gut geht. Ihre Lactoseintoleranz ist geheilt und Früchte kann sie auch wieder essen. Während sie früher unter Allergien litt und im Winter häufig erkältet war, ist ihr Immunsystem inzwischen so stark, dass sie gesund bleibt. Nelly hat am eigenen Körper erfahren, wie kraftvoll Ayurveda ist und möchte ihr Wissen jetzt mit anderen teilen. Deswegen hat sie 2019 ihre Berufung zum Beruf gemacht. Unter der Marke Ayuny bietet sie Ernährungs- und Gesundheitscoachings an.

Vielleicht hast du schon einmal von Vata, Pitta und Kapha gehört – das sind die drei Konstitutionstypen. Sie sind ein wichtiger Teil der ayurvedischen Lehre. Schlaf, Bewegung, Stress,

Lebensmittel – für jeden dieser drei Typen gibt es unterschiedliche Empfehlungen. Ein luftiger Vata-Typ braucht warmes, nährendes Essen, ein heißer Pitta-Typ kühlende Lebensmittel und ein robuster Kapha-Typ leichtes und erhitzendes Essen mit Chilis und Ingwer.

Ihre Ausbildung zur ganzheitlichen Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin hat sie an der renommierten Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein (Hessen) absolviert, eine der Top-Adressen für Ayurveda. Das war die beste Entscheidung ihres Lebens!

Um entspannt zu bleiben, macht Nelly Ashtanga-Yoga. Sie liebt es, in der Natur barfuß zu laufen und Zeit mit ihren Freunden und ihrer Familie zu verbringen. Und bei Heißhunger? Dann muss es einfach die 100 %-Kakao-Schoko mit Datteln sein!

Nelly liebt, was sie tut, und versprüht dabei jede Menge Sonnenschein. Ihr Motto: You've got the power to heal! In Zukunft hat sie noch viel vor. Sie will Ayurveda-Medizin studieren und ganzheitliche Gesundheit in Unternehmen bringen. Auf ihrem Blog und auf Instagram findest du übrigens tolle Tipps für deinen Ayurveda-Lifestyle.

NELLY GRANDEL IST IN EINEM 1000-EINWOHNER-DORF IN DER REGION STUTTGART AUFGEWACHSEN. DAS GLITZERN UND DIE VIELFALT DER STADT HABEN SIE SCHON IMMER MAGISCH ANGEZOGEN. SIE HAT LANGE IM WESTEN UND IN HESLACH GEWOHNT. AN STUTTGART LIEBT SIE INSBESONDERE DIE ZAUBERHAFTEN AUSSICHTSPLÄTZE.

Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist das älteste ganzheitlichen Gesundheitssystem der Welt. Es ist eine medizinische Wissenschaft, die ursprünglich aus Indien kommt und vor ungefähr 5000 Jahren entstand. Mit Ayurveda bekommst du konkrete Anleitungen, wie du ein langes, gesundes und glückliches Leben führen kannst. Während es in der westlichen Schulmedizin oft allgemeine Tipps gibt, die für jeden gelten, ist im Ayurveda Gesundheit immer individuell. Was für den einen gesund ist, kann für den anderen ungesund sein. Das macht Ayurveda so erfolgreich und zu einem der besten Gesundheitssysteme.

Kannst du ein paar konkrete ayurvedische Tipps teilen?

Du willst abnehmen? Dann wäre es gut, wenn du nur wenig Fleisch isst und dafür umso mehr Gemüse und Hülsenfrüchte. Du willst im Frühling Detox machen? Trinke über den Tag verteilt mehrere Gläser trinkheißes Wasser. Damit bringst du deinen Stoffwechsel sofort in Schwung!

Hast du ein Lieblingsbuch?

„Du bist das Placebo“ von Dr. Joe Dispenza. Absolute Leseempfehlung!

Was ist dein Lieblingsrestaurant?

Das Körle & Adam in Stuttgart-Feuerbach. Dort gibt es das leckerste Essen der Welt! Mir fehlt aber noch ein Restaurant, das gesundes, ayurvedisches Essen anbietet. Vielleicht muss ich das selbst eröffnen. (lacht)



Kurkuma, Ingwer & Ashwagandha sind klassische ayurvedische Heilpflanzen





**Gesundheit ist im
Ayurveda immer
individuell**

Was ist dein persönlicher Traum?

Dass Ayurveda in Zukunft genauso groß und bekannt wird wie es Yoga heute schon ist. Das heißt, du führst ein Leben, das dir entspricht. Du weißt, welcher ayurvedische Typ du bist, du isst die Lebensmittel, die zu dir passen und lebst natürlich gesund – weil du dich dadurch toll fühlst und weil es Spaß macht!

Außerdem träume ich von einer Welt, in der Kühe ihre Hörner behalten dürfen und Schweine ihre Ringelschwänzchen. In der es keine Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker mehr im Essen gibt und in der keine Pestizide auf unsere Äcker gesprüht werden. Essen ist so viel mehr als reine Nahrungsaufnahme. Denn was du isst, bestimmt, wie es dir körperlich und mental geht.

Was ist dir wichtig?

Übernimm die Verantwortung für deine Gesundheit und dein Leben. Hör immer auf dein Herz. Mach verrückte Dinge. Mach Dinge, die dir schwerfallen. Glück ist eine Überwindungsprämie! Und wenn du gesünder leben willst, dann melde dich gerne bei mir. Von mir bekommst du Tipps, die genau zu dir und deinem Alltag passen. Ich freue mich auf dich! <<



MEHR INFOS:

WWW.AYUNY.DE

INSTAGRAM: NELLY.AYUNY