



Gelassen & glücklich *durch den Alltag*

ULTIMATIVE ANTI-STRESS-TIPPS,
DIE AUCH
IN DEINEN VOLLEN ALLTAG PASSEN





Gelassen & glücklich durch den Alltag

Inhaltsverzeichnis

1

Wie gelassen bist Du? Stress Test

Mit einfachen Fragen findest du heraus, wie resilient du hier und jetzt gerade wirklich bist.

2

...geschafft!

Wie steht's um deine Energie? Dein Status-Quo

3

"Wer bin ich?"

Finde deine Balance und mit der ayurvedischen Typenlehre zu dir selbst.

4

Anti-Stress-Rezepte

So gehst Du leicht und genussreich der Gelassenheit entgegen.

5

Geschenk für Dich

Wie Du mehr über das Wissen vom langen gesunden und glücklichen Leben (Ayurveda) erfährst.

♡♡♡ *Hallo!*

Es ist so schön, dass DU da bist!

Weißt du eigentlich, was du jeden Tag leistest?

Oft stellen wir unsere Leistungen unter den Scheffel. Wir vergleichen uns mit anderen und vergessen dabei, dass wir als Außenstehende immer nur einen kleinen Teil der Wahrheit kennen.

Es ist nicht alles Gold, was glänzt.



Der Alltag fordert uns auf vielfältige Weise: sei es durch beruflichen Druck, private Veränderungen, die Verantwortung für andere oder einfach den Wunsch, allem gerecht zu werden. Das alles kostet Kraft, oft mehr, als uns bewusst ist.

Wir übernehmen Verantwortung – für uns selbst, für andere Menschen oder für unsere Aufgaben. Doch oft bemerken wir erst zu spät, wie sehr unsere Kräfte strapaziert werden. Dabei ist es möglich, sich selbst wieder mehr in den Mittelpunkt zu stellen und Strategien zu entwickeln, die den Stress reduzieren und den Alltag leichter machen.

Du bist Gold wert!

Entdecke, wie du mit den Prinzipien des Ayurveda wieder ins Gleichgewicht kommen kannst.



Jeder ist einzigartig! ♡♡♡

Du bist einzigartig!

Dieses Workbook hilft dir, einen ersten Schritt zu gehen. Finde heraus, welcher „Stress-Typ“ du bist. Denn nur wenn wir uns selbst Gutes tun, können wir das Leben wirklich genießen.

Was Dich erwartet:

- gewinne Klarheit über deine aktuelle Stressresilienz (Test)
- erkenne dich selbst noch besser als je zuvor
- lerne, wie du deine Akkus tagtäglich wieder aufladen kannst
- werde mit jedem Tag gelassener und entspannter
- tanke Selbstvertrauen in dich und deinen Körper. Als Team könnt ihr gesund und fit bis zu 120 Jahre alt werden (kein Scherz)

Lehn dich mal zurück

Dein Stress-Typ ist der
Schlüssel zu mehr Balance
und Lebensfreude!



Mach den Stress-Test

Anleitung:

1

Gehe die nächsten Seiten durch und kreuze alle Aussagen an, die auf dich zutreffen.

2

Zähle die Gesamtanzahl deiner Kreuzchen und notiere die Summe. Lies dann nach, was die Summe über deinen Energiehaushalt und deine Gelassenheit aussagt.

3

Hinter jeder Aussage steht ein Buchstabe. Zähle, wie oft du für jeden Buchstaben ein Kreuzchen gemacht hast, und notiere die Summen.

4

Lies für den Buchstaben mit der höchsten Anzahl an Kreuzchen nach, was deine besonderen Stärken sind und wie du sie weiter nutzen und ausbauen kannst.

5

Los geht's!

...es dauert nur Minuten...

Viel Spaß!





Wie gelassen bist du?

1/7

Kreuze jene Aussagen an, die auf dich zutreffen.

-
- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | Ich habe das Gefühl, oft sehr angespannt und gestresst zu sein. | V |
|--------------------------|---|---|
-
- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | Mein Alltag ist sehr angefüllt und ich stehe ständig unter Druck, alles schaffen zu müssen. | P |
|--------------------------|---|---|
-
- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | Ich fühle mich oft müde und lustlos und empfinde mein Leben als sehr anstrengend. | K |
|--------------------------|---|---|
-
- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | Ich habe ein schlechtes Zeitmanagement. | V |
|--------------------------|---|---|
-
- | | | |
|--------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> | Ich lasse mich leicht stressen und werde dann hektisch und fahrig. | V |
|--------------------------|--|---|
-
- | | | |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | Ich kann mich unter Stress ganz schlecht konzentrieren. | V |
|--------------------------|---|---|
-
- | | | |
|--------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> | Ich fange vieles an. Doch dann fällt es mir schwer, meine Arbeiten zu Ende zu bringen. | V |
|--------------------------|--|---|
-
- | | | |
|--------------------------|--|-----|
| <input type="checkbox"/> | Oft habe ich das Gefühl, ich bin ein totaler Versager. | V P |
|--------------------------|--|-----|
-
- | | | |
|--------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> | Ich bin selten mit meiner eigenen Leistung oder der von anderen zufrieden. Es muss alles perfekt sein. | P |
|--------------------------|--|---|
-



Wie gelassen bist du?

2/7

Kreuze jene Aussagen an, die auf dich zutreffen.

-
- | | | |
|--------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> | Wenn zu viel los ist, bin ich wie gelähmt und kann keinen klaren Gedanken fassen. | K |
| <input type="checkbox"/> | Durch mein tägliches Arbeitspensum fühle ich mich ständig überlastet. | V |
| <input type="checkbox"/> | Owohl ich sehr viel leiste, bin ich nie mit mir zufrieden. | V |
| <input type="checkbox"/> | Am Abend kann ich meine Gedanken nur schwer abschalten und entspannen. | V |
| <input type="checkbox"/> | Zum Ausgleich brauche ich viel Bewegung. | P |
| <input type="checkbox"/> | Unter Stress wird mir alles zu viel und ich will einfach nur noch meine Ruhe haben. | K |
| <input type="checkbox"/> | Ich mute mir generell zu viel zu. | V |
| <input type="checkbox"/> | Mich reizt die Herausforderung, auch wenn ich mir dabei zu viel zumute. | P |
| <input type="checkbox"/> | Am Abend bin ich so erschöpft, dass ich keine Kraft mehr für Freizeitaktivitäten, Zeit zu Zweit oder Selbstfürsorge aufbringen kann. | V |
-

Wie gelassen bist du?



3/7

Kreuze jene Aussagen an, die auf dich zutreffen.

Ich leide an chronischer Müdigkeit.

K

Ich leide an chronischer Erschöpfung.

V

Was ich tue, erscheint mir sinnlos.

V

Ich handle manchmal so, als wäre ich eine Maschine. Ich bin mir selbst fremd

K

Ich ärgere mich schnell über andere und mache gerne zynische Bemerkungen.

P

Ich fühle mich schnell über anderen und mache gerne zynische Bemerkungen.

V

Ich fühle mich machtlos, meine Situation zu ändern.

P

Ich bekomme zu wenig Anerkennung für das, was ich tue.

P

Ich bin anfällig für körperliche Krankheiten bzw. Schmerzen.

V

Wie gelassen bist du?



4/7

Kreuze jene Aussagen an, die auf dich zutreffen.

-
- | | | |
|--------------------------|--|----------|
| <input type="checkbox"/> | Wenn ich morgens beim Aufstehen an den Tag denke, bin ich gleich wieder müde. | <i>K</i> |
| <input type="checkbox"/> | Ich fühle mich emotional ausgehöhlt. | <i>V</i> |
| <input type="checkbox"/> | Ich fühle mich hilflos und getrieben. | <i>P</i> |
| <input type="checkbox"/> | Ich grübele viel und bleibe immer wieder an einem Gedanken hängen. | <i>V</i> |
| <input type="checkbox"/> | Manchmal oder häufiger leide ich unter Ängsten und Panikanfällen. | <i>V</i> |
| <input type="checkbox"/> | Ohne ersichtlichen Grund muss ich manchmal oder häufiger weinen. | <i>V</i> |
| <input type="checkbox"/> | Am Abend halten mich meine vielen Gedanken im Kopf wach und ich kann schlecht einschlafen. | <i>P</i> |
| <input type="checkbox"/> | Oft wache ich in der Nacht auf und kann dann nicht mehr einschlafen. | <i>V</i> |
| <input type="checkbox"/> | Trotz gutem Schlaf fühle ich mich morgens müde und antriebslos. | <i>K</i> |
-

Wie gelassen bist du?



5/7

Kreuze jene Aussagen an, die auf dich zutreffen.

-
- Am Nachmittag oder Abend habe ich oft starken Heißhunger, nasche Süßes oder snacke Salziges. VK
-
- Ich überschreite häufiger die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit ohne es zu merken. P
-
- Ich leide unter häufigen Kopfschmerzen oder Migräne. VP
-
- Ich leide unter Herz-Kreislauf-Beschwerden. P
-
- Ich esse unter Stress oft unkontrolliert und mehr, als mir gut tut. K
-
- Ich leide unter Tinnitus (Ohrgeräusche). V
-
- Ich leide unter Libido-Störungen (verminderte sexuelle Lust). K
-
- Ich leide unter Verpannungen (Nacken, Kiefer, Schulter, ...). V
-
- Ich leide unter Sodbrennen, Magenbrennen oder Durchfall. P
-



Wie gelassen bist du?

6/7

Kreuze jene Aussagen an, die auf dich zutreffen.

Ich leide unter Gewichtszunahme.

K

Ich schwitze häufig und viel.

P

Ich bin häufig krank.

V

Auch während bewusster Auszeiten denke ich ständig an meine Aufgaben und meine Verantwortung.

P

Ich kann mir keine Auszeiten nehmen. Ich werde gebraucht.

K

Ich bin immer erreichbar.

VP

Auch nach Urlaub oder Auszeiten fühle ich mich nach kurzer Zeit schon wieder völlig erschöpft.

VK

Ich nehme Medikamente gegen meine durch zu viel Stress verursachten Beschwerden.

VPK

Dinge, die ich früher sehr gerne gemacht habe, interessieren mich jetzt nicht mehr.

VK



7/7

Wie gelassen bist du?

Kreuze jene Aussagen an, die auf dich zutreffen.

Ich werde unter Stress schnell ungeduldig und reizbar. *P*

Je mehr Druck ich von außen bekomme, umso ruhiger wirke ich auf andere. *K*

Nach der Erledigung meiner Verpflichtungen bin ich so müde, dass ich keine Energie mehr für Familie und Freunde habe. *K*

Meine eigenen körperlichen Bedürfnisse (Essen, Trinken, Toilettengänge) muss ich oft hinten anstellen. *V*

Ich trinke regelmäßig Alkohol zur Entspannung. *P*

Ich leide unter Gewichtsverlust. *V*

Nun zahle alle Kreuzchen zusammen.



♡♡♡ geschafft!

Wie steht's um deine Energie?

1/3

40 und mehr Kreuzchen

Körper und Seele zeigen deutliche Anzeichen einer überhöhten Stressbelastung und einer geschwächten Abwehrkraft. Ein Teufelskreis, wenn wir die Warnsignale nicht ernst nehmen. Deine Energiereserven sind sehr aufgebraucht. Es ist dringend Zeit, etwas für dich und deine Gesundheit zu tun.

Impuls

Eine Auszeit und regelmäßige Entspannung sind so wichtig für die Regeneration. Ich weiß! Das ist in diesem Teufelskreis gar nicht einfach. Doch es ist 5 vor 12. Also lass dir helfen. Es gibt Möglichkeiten, auch im stressigen Alltag die Reserven wieder aufzufüllen. Sei es dir wert!

Außerdem habe ich ein Geschenk für dich:

Du bist nicht allein!

Sichere dir dein individuelles Impulsgespräch für 0 Euro und finde heraus, wie du da auf deine Art wieder raus kommst ohne dein komplettes Leben auf den Kopf zu stellen.



♡♡♡ geschafft!

Wie steht's um deine Energie?

2/3

20 bis 39 Kreuzchen

Deine bereits angegriffenen Energiereserven äußern sich in ersten Anzeichen körperlicher und mentaler Dysbalancen. Diese können in naher Zukunft zu stressbedingten Beeinträchtigungen führen. JETZT ist der Zeitpunkt, zu dem Du noch selbst in der Lage bist, die Situation aus eigener Kraft heraus zu verändern.

Impuls:

Gönne dir unbedingt etwas Gutes und genieße die positiven Dinge in deinem Leben. Das füllt deine Lebensenergie wieder auf. Auch mit deiner Ernährung kannst du dich prima unterstützen und typgerecht deine Energiereserven wieder auffüllen.

Der beste Zeitpunkt ist jetzt!

Finde in deinem individuellen Impulsgespräch für 0 Euro heraus, wie du die Abwärtsspirale rechtzeitig aufhältst und dir deine Akkus wieder auffüllst.



♡♡♡ geschafft!

Wie steht's um deine Energie? 3/3

10 bis 19 Kreuzchen

Glückwunsch! Du gehörst zu den wenigen Menschen in unserer Gesellschaft, die eine zufriedenstellende mentale Belastungsfähigkeit besitzen. Dein Geist trotz dem täglichen Stress und dein Körper besitzt noch genügend Regenerationsfähigkeit.

Impuls:

Hüte und nähre diesen Schatz und erhalte dir deine Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Eine natürliche Ernährung und ein achtsamer Lebensstil sind wesentliche Säulen dafür. Ayurveda ist ein Weg mit viel Genuss.

unter 10 Kreuzchen

Herzlichen Glückwunsch! Dein Energiehaushalt lässt dich mit positiver Ausstrahlung und innerer Leichtigkeit Herausforderungen und schwierige Situationen gut meistern.

Mit Ayurveda kannst du präventiv deine Gesundheit und Lebensfreude erhalten.

Das soll auch so bleiben?
Auch für Dich gilt gerne das Angebot der letzten zwei Seiten.



♡♡♡ “Wer bin ich?”

Mit der Typenlehre zu Dir selbst finden.

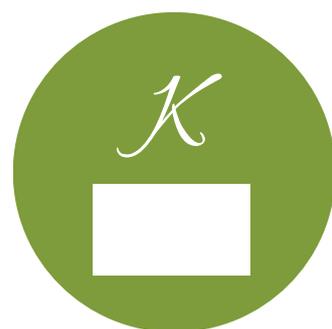
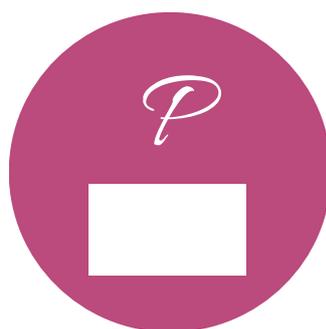
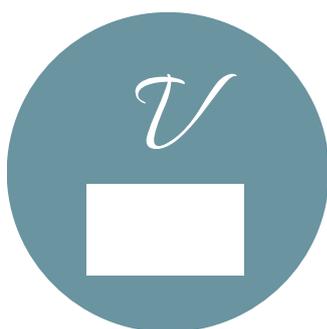
Vergleiche mit anderen sind unmenschlich. Warum?

Weil wir alle einzigartig sind. Wir haben alle unsere Stärken und unsere Schwächen und die sind einfach sehr unterschiedlich.

In der Typenlehre des Ayurveda wird das berücksichtigt. Dafür stehen die drei Buchstaben oben.

Wir alle haben von allem etwas in uns. Den Unterschied macht die Gewichtung aus. Wenn du also zwei oder alle drei Energien fast auf gleicher Höhe hast, lies auf den nächsten Seiten ruhig beide Texte durch.

Wie viele Kreuzchen hast du jeweils bei den einzelnen Buchstaben gesammelt?



Tipp

Wenn es nicht eindeutig ist oder du schon ein paar Diagnosen oder Symptome gesammelt hast, kann dir eine professionelle Analyse weiterhelfen. Im unverbindlichen Impulsgespräch erfährst du mehr.

♡♡♡ *“Wer bin ich?”*

Finde Deine Balance



V wie Vata oder kommunikationsfreudiger Kreativkopf

Deine Stärken sind deine Beweglichkeit auf allen Ebenen, deine Kommunikationstalent und deine Kreativität. Mit dir wird es nie langweilig. Du spielst, liest und gestaltest gerne. Manchmal oder vielleicht verbreitest du damit aber auch etwas Chaos und in dir selbst Unruhe.



Durch deine Leichtigkeit und Feinfühligkeit brauchst du immer wieder Erdung, Ruhe, Rituale und warmes Essen und Getränke.

Ein entspannter Start in den Tag (inkl. Toilettengang) wirkt Wunder. Es reichen schon 5 bewusste Minuten atmen, meditieren oder für einen Blick in die Natur.

Nachmittags von 14-18 Uhr ist Deine Zeit. Nutze diese Energie um kreativ zu sein, sei es für Deinen Job, für ein gemütliches Zuhause oder fürs Kochen. Auch körperliche Bewegung tut jetzt gut.

Für besseren Schlaf hilft ein ruhevolles Abendritual: ein Spiel, (vor)lesen, Tee trinken, ein entspannendes Bad und reden/kuscheln. Kombiniere für Dein Abendessen zwischen 18-20 Uhr Gemüse und Getreide und iss warm.



♡♡♡ "Wer bin ich?"

Finde Deine Balance



P wie Pitta oder zielstrebige:r Macher:in und Manager:in

In dir brennt ein Feuer, das dich permanent antreibt. Wenn es etwas zu tun gibt, krepelst du einfach die Ärmel hoch und machst es. Das ist super, weil du viel erledigst. Es macht dich jedoch auch ungeduldig und perfektionistisch, das kann anstrengend für dich und dein Umfeld sein.



Schaffe dir klare Strukturen mit einer sichtbaren To-Do-Liste, um die wichtigsten Aufgaben bis mittags zu erledigen. Der Nachmittag (14-18 Uhr) eignet sich ideal für ein sportliches Bewegungsprogramm – wie Laufen, Radfahren oder eine andere Aktivität, bei dem du dich und dein Pitta auspowern kannst. Alternativ kannst Du damit auch in den Tag starten.

Nutze auch Wartezeiten sinnvoll zum Beispiel für die stressausgleichende Ujjay-Atmung, bei der die bis zu doppelt so lange Ausatmung Nervensystem und Blutdruck beruhigt.

Achte besonders auf ausreichend kleine Pausen, um nicht in einen Leistungsmarathon zu geraten (5-10 Minuten pro Stunde). So bleibst du in Balance und schaffst dir Raum für Erholung und innere Ruhe, die auch Deine Effizienz steigern.



Wer bin ich?

Finde Deine Balance



K wie Kapha oder fürsorglicher Fels in der Brandung

Du magst es gerne gemütlich und gut strukturiert mit Genuss. Wenn du dich eingerichtet hast, zieht es dich nicht mehr weg. So leicht bringt dich nichts aus deiner Ruhe. Du bist immer für andere da. Achte darauf, dich nicht selbst zu vergessen.



Du nimmst gerne alle Sorgen und Nöte auf Dich. Entlaste dich daher mit stoffwechsellanregenden Gewürzen wie Zimt, Chili, Pfeffer oder Kümmel und starte den Tag mit Intervallfasten, um deinem Körper neue Energie zu schenken.

Ein Spaziergang oder leichte Bewegung vor dem frühen Abendessen helfen, den Stoffwechsel in Schwung zu halten und den Tag aktiv ausklingen zu lassen.

Wärmende, leichte Speisen und aromatische Kräuter fördern zusätzlich das innere Gleichgewicht. Abends sorgen entspannte, ruhige Stunden für Erholung und bereiten dich auf einen erholsamen Schlaf vor.



♡♡♡ Geheim-Tipp

Warmes Wasser - Echte Power

Eine sehr einfache Anregung für mehr Energie...

ist warmes, abgekochtes Wasser. Manch einer sagt, es gäbe ihm einen besseren Kick als Kaffee.

Was sind denn nun die Vorteile?

- Es übersäuert den Körper nicht wie kohlenstoffhaltige Getränke (Übersäuerung ist einer der großen Krankheitsfaktoren unserer Gesellschaft)
- Es kostet unseren Körper keine Energie wie beispielsweise eiskalte Getränke
- An kalten Tagen versorgt es uns mit der Wärme, die wir brauchen
- 10 Minuten im offenen Topf sprudelnd gekochtes Wasser wirkt **stressreduzierend**
- Warmes oder stilles Wasser zu trinken schenkt uns tatsächlich Energie
- Du kannst es auch gerne mit Kräutern und Gewürzen anreichern als Tee oder einfach nur ein Blatt mit in die Kanne geben.
- Versuche es am Anfang mit Abwechslung, z. B. morgens Ingwerwasser oder Kräuter- und Gewürztees und mittags warmes Wasser.



Variante

ICH MAG TOTAL GERNE
ZITRONENMELISSE, MINZE
ODER ZITRONE IM WASSER.

♡♡♡ Gutes für die Nerven

Stress-Killer im Alltag

Alles, das die Widerstandskraft gegen Stress stärkt

Nimm dir davon, was du magst und baue es in deine Ernährung oder als Snack in deinen Alltag ein.



Alle Arten von Nüssen und vor allem Mandeln stärken das Nervensystem.



Erdende Wurzelgemüse wie Kartoffeln, Rote Bete, Pastinaken gleichen vor allem abends den Stress des Tages aus



Kuhmilch, nicht homogenisiert und aufgekocht vor dem Genuss. Sie gibt Kraft und Stabilität.



Gewürze wie Muskat, Safran, Kurkuma, Kardamom harmonisieren.



10 Minuten im offenen Topf sprudelnd gekochtes Wasser (warm trinken) gleichen allen Arten von Vata aus, auch Stress



Spaziergänge in der Natur und Ölmassagen (auch sich selbst gegeben)

Tip

AUF WWW.APFELUNDZIMT.DE/BLOG FINDEST DU BALD WIEDER TOLLE REZEPTE

Must-have!

Energiebällchen-Rezept

250g Haferflocken fein

125 g Kokosflocken

40 g Kakaopulver

90 g Butter

200-250 g Honig

2 El Ahornsirup

1 Tl gemahlene Bourbon Vanille

1/4 Tl Zimt

100 ml Wasser oder Apfelsaft

Zum Wälzen: Kokosraspeln

Alle Zutaten vermischen und eine Stunde kalt stellen. Dann aus der Masse pralinengroße Kugeln formen und diese in Kokosflocken wälzen.

Du kannst das Rezept nach Gusto abändern. Zum Beispiel mit gerösteten Mandeln und Nüssen oder Trockenfrüchten.

Variante

FÜR EINEN BESONDEREN
TOUCH GIB GERIEBENE
ORANGENSCHALE IN DIE
MASSE.





*Werde zur Hüterin
Deiner Quelle für Lebensenergie*

Dein Coaching für mehr Energie & Resilienz

Lass deine eigene Energiequelle (wieder) sprudeln
durch kleinste Schritte in Ernährung und Lebensstil.

Bring Leichtigkeit & Glück (zurück) in dein Leben.

Über 3-6 Monaten wirst du durch die für dich individuell herausgearbeiteten, alltagstauglichsten und effektivsten Schritte in deine Kraft (zurück) geführt. Die ersten Effekte werden bereits innerhalb der ersten 1-2 Wochen spürbar.

Durch eine sehr ausführliche Analyse finden wir gemeinsam die für dich wichtigsten und oft kleinen Schritte für Ernährung und Lebensstil, die deine Quelle für Lebensenergie täglich und fast nebenbei schützen und nähren.

Lass dich an deine Hand nehmen und führen.

Finde mehr Infos auf apfelundzimt.de.

Deine Geschenke:

Vereinbare direkt dein unverbindliches Impulsgespräch für 0€
oder komm in die Masterclass, die 1x im Monat für 0€ stattfindet. .



über mich

Hi. Ich bin Anke...

WIE ES BEI MIR BEGANN ? Vor ein paar Jahren war mir das Lachen und das Strahlen sprichwörtlich vergangen. Hashimoto, Migräne, Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, Allergien und Heuschnupfen, Akne, Schmerzen, nervliche Anspannung und noch mehr endeten in einem fulminanten Burnout. Das war knapp damals.

Nachdem ich an die Grenzen der Schulmedizin gestoßen war, stieß ich auf Ayurveda als eine der großen Naturheilkunden. Plötzlich konnte ich mir dabei zusehen, wie ich wirklich gesund wurde.

HEUTE BIN ICH Ayurveda Gesundheitscoach und Expertin für Gelassenheit und Energie im Alltag, auch mit besonderen Herausforderungen. Seit 8 Jahren gebe ich Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberatungen, Coachings, Kochkurse (auch bei Dir zu Hause), Workshops und schreibe. Blog, Onlinekurse und alle Angebote findest Du auf apfelundzimt.de.

Für bewusste Menschen, die mehr vom Leben wollen.

Ich gebe keine Heilversprechen. Das Heilen obliegt ausschließlich Ärzten und Heilpraktikern.

Anke Keller | *apfel & zimt Ayurveda*

ayurveda@apfelundzimt.de

www.apfelundzimt.de

Folge mir auf

 [deine.energiequelle](#)

 [AnkeKellerAyurveda](#)

