

# Ihre saisonale Jahresempfehlung in Form von 10-Tages-Kuren:

Januar & Februar

**SHATAVARI**

*Asparagus  
-racemosus*

März & April

**GOTU KOLA**

*Indischer  
Wassernabel  
Centella asiatica*

Mai & Juni

**TRIPHALA**

*Dreifrucht: Indische  
Stachelbeere, Bibhitaki  
& Große Myrobalane*

Juli & August

**BRAHMI**

*Bacopa monnieri*

September & Oktober

**TULSI**

*Ocimum tenuiflorum*

November & Dezember

**ASHWAGANDHA**

*Indischer Ginseng  
Withania somnifera*



Die Stütze für den Stoffwechsel - zum Ausleiten und Entschlacken, zum Regenerieren und Verarbeiten.

Für Wachstum und Gedeihen im Frühling.

Zum Krafttanken im frühen Sommer.

Zum Relaxen für die heißen Tage.

Reinheit & Geisteskraft zum Vorjahresfinale.

Die Kraft der Jugendlichkeit für den Jahreswechsel und den Start in das neue Jahr.