



Herbst- Vata Zeit, September bis Dezember

Im Herbst sind die Elemente Äther/Raum und Luft aktiver die Umgebung wird kühler und trockener,



Da im Herbst Stoffwechsel und Körperkraft bei einem gesunden Menschen stärker sind als zu anderen Jahreszeiten, kann man sich nun etwas mehr körperlich betätigen.

Achten Sie aber immer darauf, dass Sie sich nicht verausgaben und ein gesundes Mass an Aktivität und Ruhe einhalten.

Neben ausreichend Schlaf sind regelmässige Übungen in Yoga und Meditation ein sinnvoller Schlüssel zu innerer Entspannung und Regeneration.

Ganz besonders empfehlenswert ist jetzt auch eine regelmässige Tagesroutine, denn Regelmässigkeit gleicht Vata aus.

Mit einem regelmässigen Rahmen in Ihrem Tagesablauf schaffen Sie oft eine deutliche Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens.

Eine genaue Typenbestimmung mit den richtigen Ess- und Lebensstil Gewohnheiten kann schon sehr viel zu Ihrer Gesundheit und Lebensfreude beitragen.



Tipp

Die Vata Eigenschaften "kalt" und "trocken" ist, kann es mit Wärme und Feuchtigkeit ausgeglichen werden.

- ♦ Eine Ganzkörper-Ölmassage gehört dabei zu den angenehmsten Vata beruhigenden Massnahmen. Diese Massage hat eine besänftigende Wirkung auf das Nervensystem, kräftigt den Kreislauf und hilft, Toxine aus dem Körper zu transportieren.
- ♦ Die Nasenschleimhäute sind bei kalter Witterung besonders anfällig auf Trockenheit nähren Sie mit 1-2 Tropfen Sesamöl die Nase.

Ernährungstipps

Im Herbst ist aufgrund der äusseren windigeren kühleren Eigenschaften das innere Verdauungsfeuer - die Verdauungskraft - normalerweise stärker als zu den anderen Jahreszeiten.

Deshalb können Sie jetzt ruhig etwas kräftiger und reichhaltiger essen.

Zu leichte Nahrung würde bewirken, dass das starke Verdauungsfeuer Körpergewebe abbaut und Vata aus dem Gleichgewicht gebracht wird.

- ♦ **Bevorzugen Sie** in jedem Fall warme und nahrhafte Speisen z.B. Eintöpfe, Nudel-Gerichte, Aufläufe, Milchprodukte (z.B. Sahne, Milchreis), Nüsse und Mandeln. Besonders lecker sind auch eingeweichte Trockenfrüchte wie Datteln, Rosinen oder Feigen (Tipp: mit Sahne und Zimt! Leider nicht für Kapha Typen und Kapha Ungleichgewichte).



Ayurveda Praxis für Ihre Gesundheit

- ♦ **Reduzieren Sie** dagegen Rohkost, Salate, trockene Speisen, Kohl. Benutzen Sie zum Kochen immer etwas Ghee (geklärte Butter). Ghee wird im Ayurveda wegen seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften besonders hoch geschätzt.
- ♦ Die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig sind jetzt zu bevorzugen. Zu den Vata beruhigenden Gewürzen zählen: Zimt, Fenchel, Anis, Muskat, Kümmel, Kardamom, Süssholz, Nelken, frischer Ingwer, Petersilie und Basilikum, um nur einige zu nennen.
- ♦ Vermeiden Sie eiskalte Getränke, trinken Sie stattdessen wärmende Getränke.
- ♦ Das regelmässige Trinken von warmem Wasser ist sehr empfehlenswert.
- ♦ Meiden Sie dagegen Kaffee, Schwarztee und Zigaretten, diese Genussmittel bringen neben zu viel Säure auch Trockenheit in Ihren Körper.

Bei Fragen zur Tagesroutine oder Ernährung,
beraten wir Sie gerne im Sinne nach Ayurveda.

Ein Ayurveda Kochkurs
bringt immer viel Wissenswertes und Praktisches in Ihren Alltag