

PODZIMNÍ ROZJÍMÁNÍ



Podzim je časem, kdy začíná v přírodě vládnout váta dóša. Pro toto období je charakteristické chladnější počasí, rozdíly teplot, suché listí, zvedá se vítr. Příroda se chystá ke „spánku“. Charakteristické rysy váta dóša jsou chlad, lehkost, suchost, pohyblivost, nepravidelnost. To, co se děje v přírodě, děje se také uvnitř našeho organismu. Proto, bychom neměli být překvapeni vlivem na naše tělo a mysl. Typické projevy jsou: suchá kůže, nepravidelný spánek a trávení, pomalejší krevní cirkulace a sklon zadržovat tekutiny. Psychicky jsme méně stabilní, více smutní a zádumčiví.

Na konci léta začíná organismus oslabovat. Schopnost zbavovat se přebytečných toxinů se snižuje a organismus se s nimi hůře vypořádává. Typickým rysem je, že se nám chce ráno déle spát a cítíme se více unaveni. A jak víte, tento stav se podzim od podzimu opakuje.

Zhoršuje se trávení

- syrové zeleniny,
- chladných potravin,
- mléčných výrobků,
- ostrých jídel,
- kyselých potravin,
- kávy a černého čaje,
- sladkého...

RADY A TIPY:

1. Chcete-li držet hladovku a cítíte-li se unaveni a slabí, počkejte raději na listopad!
2. Snížení pocitu těžkosti a zadržování tekutin se dá dobře ovlivnit tím, že budete udržovat tělo v teple! Sauna je skvělé místo, jak zvednout oheň uvnitř organismu!
3. Udržujte nohy v teple! Není to vtip. Tekutiny mají tendenci se udržovat v horní polovině těla a hlavě, proto máme často rýmy a chřipky. Prohříváním nohou dojde ke změně cirkulace v těle.
4. Pijte teplé nápoje a vodu!
5. Vynechejte letní saláty a syrovou stravu!
6. Udržujte kontakty s milými lidmi, kteří vás zahřejí svou laskavostí a vřelostí!

ĀJURVÉDA NABÍZÍ TRADIČNÍ FORMULE, KTERÉ POMÁHAJÍ HARMONIZOVAT VÁTU:

BLISSFUL MEN – je unikátní kombinace nejenom pro muže, ale i pro vyčerpané ženy a pro všechny, kteří potřebují dostatek síly. V přípravku je ashwagandha, která je skvělým adaptogenem zvyšujícím odolnost proti zátěži a stresu.

PEACEFUL MIND - je preparátem, které snižuje emoční vypětí a zklidňuje mysl.

TRIPHALA MAX - pomáhá snadnějšímu trávení a očistě zažívacího traktu, včetně jater.

Příjemný podzimní čas!

Namaste - Lenka Čadová

