

Ayurveda & herfst



Tips voor de Herfst

De herfst is begonnen; je merkt het al, de lucht is vochtiger, het ruikt anders, het waait wat vaker en het is vroeger donker en later licht.

In de Ayurveda onderscheidt men 3 energieën. De dosha's: Vata, Pita en Kapha. Deze energieën zijn in de natuur en dus ook in ons lichaam werkzaam. Belangrijk is het evenwicht tussen de dosha's voor een gezond lichaam en geest. Factoren die het evenwicht kunnen beïnvloeden zijn o.a.: ons werk, onze omgeving, onze voeding en de seizoenen.

Je lichaam is ook gevoelig voor deze seizoenswisseling. Je agni (spijsvertering) wordt wat krachtiger en kun je nu wat steviger en vooral verwarmende voeding en warme dranken gaan gebruiken.

Vata- dosha heeft de eigenschappen: droog, veranderlijk, beweeglijk, koud, licht, ruw en snel. Eigenschappen die in de herfst thuis horen.

Wanneer je dan licht, rauw en koud voedsel gaat eten kan Vata uit evenwicht raken.

De herfst vraagt om meer warme en vochtige producten te gaan eten. Gerechten met verwarmende kruiden zoals kardemon, kaneel, gember, kruidnagel, komijn, zwarte peper. Eet in dit seizoen voeding met meer zoete, zure en zoute smaken.

Praktisch gezien komt het er in de herfst op neer dat wij ons voldoende omringen met warmte. Uw lichaam te beschermen met de juiste kleding, bescherm het hoofd en de oren tegen teveel wind en kou.

Regelmatig (zelf)massages met warme olie zijn nu heel belangrijk.

Ze houden je lichaam warm en maken de overgang naar het koude jaargetijde gemakkelijker.

Ayurveda & herfst

Voor mensen met een overwegend Vata constitutie en/of in de Vata fase van hun leven (vanaf ongeveer 55 jaar) en/of met een Vata disbalans is het zeker aanbevelenswaardig in dit jaargetijde extra aandacht te besteden aan het in balans houden van Vata.

De aanpassing van voeding en leefstijl aan de verschillende jaargetijden hoeft niet al te dogmatisch opgevat te worden.

Het gaat er in Ayurveda vooral om je natuurlijke gevoel te volgen en om te leren luisteren naar de behoeften van je lichaam.

Algemeen om Vata in balans te houden:

- ⇒ Warme maaltijden en warme dranken
- ⇒ Heet / warm (gember) water
- ⇒ Ayurvedische massages met warme kruidenolie
- ⇒ Regelmaat en structuur in uw dagelijkse leven

De hier genoemde aanbevelingen zijn van algemene aard en doen ieder mens in de herfst goed. Voor meer specifiek en op het individu afgestemde aanbevelingen kunt u het beste contact opnemen voor een Ayurvedisch consult.

Mirre van Zanten

www.mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl

info@mirre-natuurlijke-geneeskunde.nl

Tel. 024 8444 021/ 06 241 649 26

Praktijkadres: GC Hypericon, Berg en dalseweg 83, 6522 bc, Nijmegen