



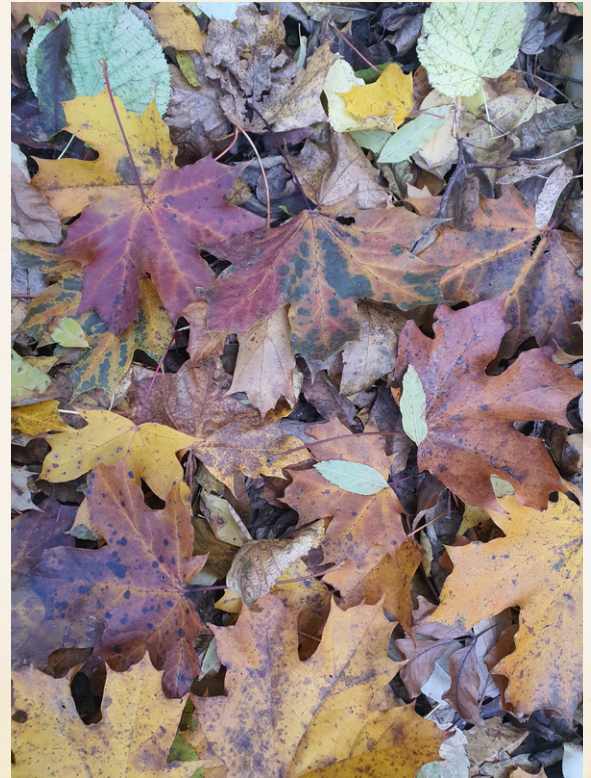
KÖSZÖNTÜNK OKTÓBER!





Októberben csökken a nappali órák száma és már a reggeli levegő is hűvösebb. Néhány hete még zöldben pompáztak a növények, most tarka, színes ruhát ölt a természet. Októberben élvezzük a színek játékát, ahogy a mélyvörös, barna, sárga borostyán levelek ropognak a lábunk alatt.

A levegő szárazabbá válik, ami belső szárazságot is hozhat. A föld kiszárad, összehúzódik a hideg levegő és szél miatt. A levelek ropognak, a szél süvít, a vadon lakó állatok lassan megkeresik vackukat, ahol áttelelhetnek, s az élet lassan visszahúzódik a gyökerekbe. A nyári ragyogást, izgágaságot felváltja a visszahúzódás, elcsendesedés időszaka.



Testünk, bőrünk is kicsit sápadtnak és szürkének tűnhet. Az izmok feszesebbek, a görcshajlam erősebb és a végtagok is könnyebben kihűlnek. Elő kell venni a meleg ruhákat, rétegesen öltözni, a sapka és sál nem szégyen!

Az október valójában a körülölelő természet erőteljes átalakulásáról szól. Ezzel párhuzamosan a testben is belső átalakulás megy végbe. Ha ehhez tudunk alkalmazkodni, akkor tudjuk támogatni egészségünket.

Az őszi száraz, durva, hideg és szeles tulajdonságai szintén megjelenhetnek a fiziológiában is, ahogy a Vata dosha növekszik. Ha időt szánunk az étrend beállítására, az emésztés erősítésére és a napi rutin megváltoztatására akkor könnyedén át fogjuk lépni ezt az évszakváltást.

DOSHA TESTTÍPUSOK OKTÓBERBEN



A hűvösebb idő megérkeztével a **Pitták megkönnyebbülnek**. A nyári forróság gyulladás- és savasságpotencírozó hatása végre elmúlt! A pitta típusú egyének mohóság jelenik meg, hogy táplálják gyors anyagcseréjüket

Kapha típusúak élénknek és felfrissültnek érzik magukat az őszi szárazsága és könnyedsége miatt. A hőmérséklet csökkenése, a ködös, nyálkás levegő és a hosszabb éjszakák jelentik most a legnagyobb kihívást! A kapha típusok a szokásosnál jobban küzdenek az édes ízű ételek iránti vágyakkal ebben az évszakban.

A **Vata** típusok számára az őszi változékonysága súlyosbíthatja azokat a tüneteket, amelyeket a szárazság, a hideg, a mozgékonyság okoz (**bőrszárazság, hajhullás, ingerlékenység, székrekedés, alvászavar**, stb.). Nekik kell a legnagyobb figyelmet fordítaniuk arra, hogy megelőzzék a betegségeket.

A Vata típusok étvágyukat erősebbnek fogják találni, de még ez mindig nem elég! Igyanak egy pohár meleg vizet egy csipet sóval és gyömbérrel egy kis citromszelettel, hogy étkezés előtt hidratálják testüket. Ez akár 25%-kal javíthatja az emésztést. Továbbra is könnyen emészthető ételeket válasszanak, hogy kompenzálni tudják gyenge emésztésüket.



Gondoskodni kell arról, hogy növeljék a jó minőségű olajok mennyiségét az étrendjükben, illetve használják a meleg olajokat a bőrük ápolására is (abhyanga)! A hidratáltságot kell megtartani, meleg vizet inni vagy gyógyteát kortyolgatni, kerülni kell a vízhajtókat, például a koffeint, amelyek kiszárást okozhatnak. Javasolt a meleg ételek fogyasztása (OJAS növelése!).

OKTÓBERI FŰSZEREK AZ AYURVÉDA SZERINT



FŰSZEREK

Az olyan fűszerek, mint a **só, gyömbér, kardamom, fahéj, szegfűszeg, fekete bors, fokhagyma és kakukkfű** mérsékelt használata hasznos az őszi nehezebb ételek megemésztésében.

Ősszel mindannyian hajlamosak vagyunk mindent "túlzásba vinni". Újra felpörög a munka, a tanulás, a ház körüli munka...

A **szerecsendió** egy jól bevált gyógyszer az álmatlanságra, mivel a Vata minőségét egyensúlyozza.

Egy csipetnyit tegyünk meleg tejbe vagy növényi tejbe, fogyasszuk lefekvés előtt 1 órával. A szerecsendió hatása erősíti az idegrendszert, miközben támogatja a Vata emésztését is!

A **fahéj** nemcsak a kezeket és a lábakat segíti felmelegíteni, hanem serkenti a keringést az egész testben, különösen a tüdőben és az ízületekben. Csípős fűszeressége felmelegíti a tüdőt és cseppfolyósítja a nyálkahártyát.

Talán észrevetted, hogy amikor fahéjas teát készítesz, sűrű, ragacsos anyag ülepedik a csésze aljára. Ezt a ragacsos tulajdonságot nyugtatónak nevezik a gyógynövényesek körében, és segít a hörgőkön megtapadt vastag, kapha-szerű nyálka eltávolításában. A fahéj nyugtató hatása azt jelenti, hogy a torkot is bevonja, és megnyugtatja azt. A legjobb eredmény érdekében gargarizáljon fahéjjal, vagy facsarjon egy kis citromot egy gyógyteába 1/4 teáskanál fahéjjal.

A **fekete bors** az értágítás révén javítja a keringést. Szélhajtó fűszer, ami Vata emésztés esetén hasznos. Gyengéden melegít és emészt, anélkül, hogy túlzottan stimulálna vagy túlmelegítene, mint a cayenne bors vagy a chili paprika.

A **fekete bors, a kurkuma és a fahéj ideális őszi fűszerek**, mert nem izzasztanak meg. Legyen óvatos más fűszerekkel, amelyek hőt juttatnak a felszínre – például szegfűszeggel. Emésztést elősegítő használatuk hasznos lehet, de túlzott mennyiségben hőveszteséget okoz a bőrön keresztül.



AJÁNLÁSOK

»» OKTÓBERI ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐK ««



Bhingraj kapszula

[Megrendelem](#)

A Bhingraj egy híres ájurvédikus alvászsegítő, amely megnyugtatja az idegeket és csökkenti a mentális izgatottságot és feszültséget.



JAMUN

[Megrendelem](#)

Magjai flavonoidokban gazdagok, erős antioxidáns, segít pihenni, megfiatalodni, és megerősíti a testet az őszi változékony időjárásban.



Haritaki kapszula

[Megrendelem](#)

Közvetlenül lágyítja a székletet, enyhíti a székrekedést és fiatalítja a vastagbelet. Csökkenti a gázképződést és a puffadást, valamint serkenti az emésztést és a felszívódást. Idegerősítőként is működik, nyugtatja a felfokozott idegrendszert és az elmét.

KÓSTOLD MEG!

MANDULÁS DATOLYA TURMIX



A melegítő és édes quinoa, dió és datolya és meleg gabonapehely könnyen emészthető, energiát és erőt ad a nap folyamán. Ha egyszerűen nincs idő főtt reggelit készíteni, akkor a mandulás datolya turmix fahéjjal egy gyors és egyszerű lehetőség.

Az édes egyike azon ízeknek, amely erősíti az idegrendszert, egyensúlyba hozza a Vatát, táplál és vigasztaló érzést ad – mind fizikailag, mind érzelmileg. Ez az évszak az édes ízű az étrendben, de ez nem jelenti a feldolgozott cukor használatát.

így készítsd:

Csak dobd bele turmixgépbe 2 dl mandulatejjel, 1 csipetnyi glicinnel az összetevőket (2 datolya, körömnnyi gyömbér, 2 csipet fahéj) és vidd magaddal, kortyold el, hogy energiaszinted magasabb legyen.



PROGRAMAJÁNLÓ



ÁJURVÉDIKUS JÓGATERAPEUTA KÉPZÉS



Fény Jógaterápiás Intézet



- ✓ 300 órás, egy éves képzés
- ✓ Modulonként is végezhető
- ✓ Gyakorlati tudás
- ✓ Elismert oktatók
- ✓ Nemzetközileg akkreditált oklevél

Részletekért kattints!

PROGRAMAJÁNLÓ



MANDHURA JÓGA-SZIGET

Gyere, jógázz velünk a Madhura Jóga-szigeten ÚJBUDÁN is, ahol szeretetteljes kapcsolatra (madhura) találsz Önmagaddal!



- ✓ AUVO masszázs
- ✓ Jógaórák
- ✓ Meditációk
- ✓ Hangtálas jóga
- ✓ ACCESS energetikai kezelések

[Részletekért kattints!](#)

Jogi nyilatkozat:

A HÍRLEVÉL célja ismeretek átadása, tájékoztatás, az egészségtudatosság építésének segítése. Nem célunk ezen a felületen orvosi tanácsokat adni!
Kérjük, a tartalmat csak megfelelő képesítéssel rendelkező orvossal vagy egészségügyi szakemberrel egyeztetve használja!