Augusztus

KISASSZONY HAVA

SAMPRAT-MED INTEGRATÍV KÖZPONT

SAMPRAT-MED
INTEGRATÍV KÖZPONT

Ajurvédikus ajánlások augusztusra!

Augusztus a nyár utolsó hónapja, amikor a napok még forróak, sőt többnyire szárazak, az ég gyakran derült, és tombol a Pitta: a külső hőség hatására testünk csökkentheti belső emésztő tüzét (agnit), ezért a melegben az anyagcsere és az étvágy is mérséklődhet. Akik gyulladásra hajlamosak, eleve tüzes természetűek, azoknak a hűvös erdei környezet ajánlott!

AJÁNLÁSOK - ÉTKEZÉS

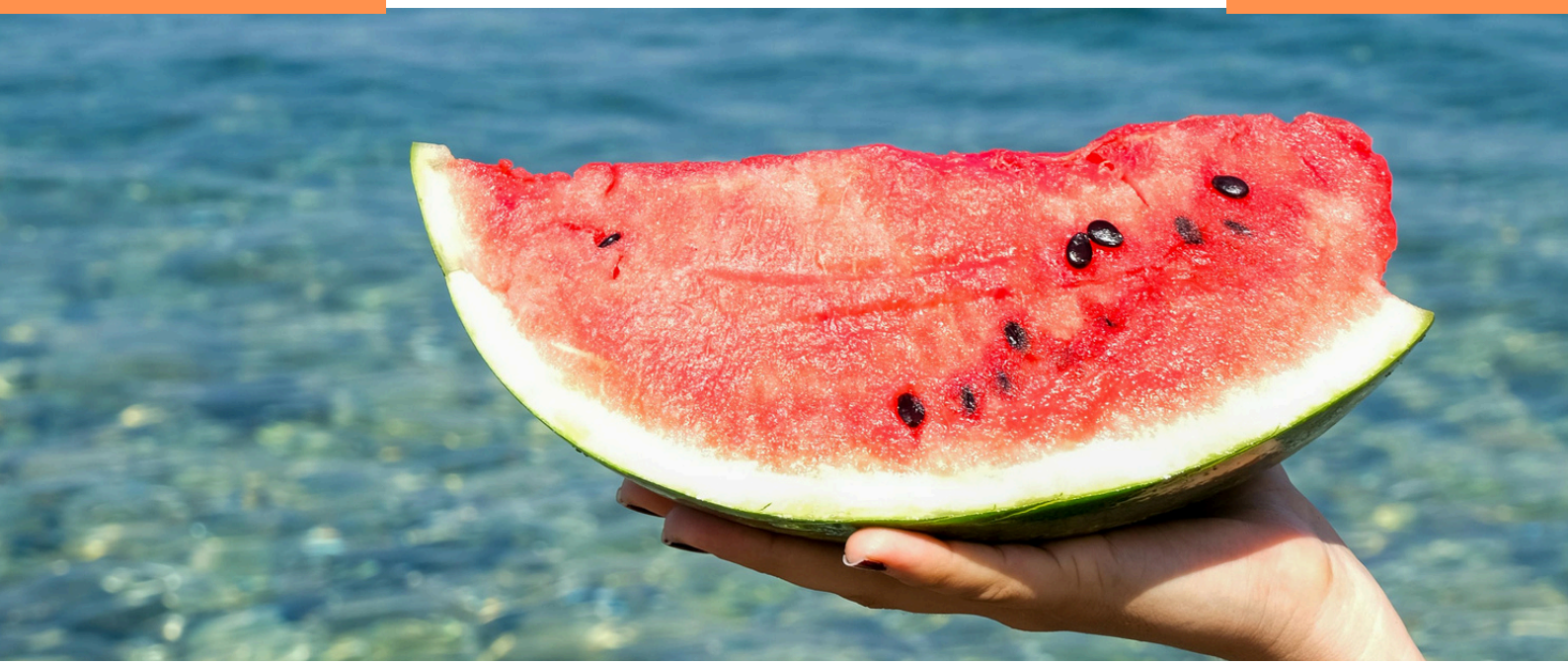
>>> MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? <<<

Az augusztusi melegben az ájurvéda szerint **olyan ételeket fogyasszunk, amelyek hűsítenek és magas víztartalmúak, ugyanakkor könnyen emészthetők.** Édes, keserű és fanyar ízek: ezek csillapítják a megnövekedett Pittát. Együnk kisebb adagokat, és lehetőleg csak akkor, amikor valóban éhesek vagyunk – a nagy hőségben a szervezet „takaréklángon” emészt, ezért a mértékletesség fontos! A nyár végi szezonális friss zöldségek és gyümölcsök kitűnőek ilyenkor, hiszen segítenek hűteni és hidratálni a testet

>>> Nyáron – az év más időszakaival ellentétben – megengedőbb az ájurvéda a nyers ételekkel szemben. A **friss saláták, nyers zöldségek** ilyenkor könnyebben megemészthetők és segítenek elvonni a felesleges hőt. Élvezzük tehát bátran a szezon friss terményeit nyersen vagy párolva. Ügyeljünk ugyanakkor arra, hogy az ételek **legyenek könnyűek, frissen készítettek**, és ne terheljük túl a gyomrot egyszerre. A meleg miatt érdemes a **főétkezést délben, 12-13 óra körülre időzíteni** (ekkor a legerősebb az emésztő tűz), estére pedig valami nagyon könnyű vacsorát hagyni.

AJÁNLÁSOK - FRISS ROSTOK

>>> MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? <<<



Lédús gyümölcsök: görög- vagy sárgadinnye, szőlő, körte, alma, valamint a bogyós gyümölcsök belülről hűsítenek és pótolják a folyadékot. A nagyon savanyú gyümölcsöket csak módjával fogyasszuk, mert savanyú ízük némileg fűtő hatású lehet!

A **friss nyári zöldségek,** mint az uborka, cukkini, tök- és padlizsánfélék, zöldborsó, karfiol, brokkoli, spárga, leveles saláták, zellerszár sok vizet tartalmaznak, könnyűek és kímélik az emésztést.

>>> Az **Amalaki (amla)**, az indiai egres egy savanykás ízű gyümölcs, ami paradox módon hűtő hatású; **nagyon gazdag C-vitaminban és antioxidánsokban, hűti a Pittát, erősíti az immunrendszert** és táplálja a szerveket – gyakran használják nyár végén vagy panchakarma terápiák végén a szervezet feltöltésére.

AJÁNLÁSOK - FOLYADÉK

>>> MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? <<<

A hígított joghurtital, a lassi (például sós vagy édes lassi) kiváló nyári frissítő, de csak szobahőmérsékleten fogyasszuk!

A megfelelő folyadékbevitel nyáron kulcsfontosságú. Fogyasszunk bőségesen szobahőmérsékletű italokat, nagy részben tiszta víz formájában. Emellett kortyolgathatunk hűsítő **gyógyteákat**: például menta tea, citromfű tea, zsálya tea vagy zöld tea (de ne forrón)!

>>> A **frissítő házi limonádé** (repcemézzel vagy glicinnel édesítve, mentával, citromkarikával vagy rózsavízzel) szintén jó a Pitta csillapítására. **Kókuszvízzel** is pótolhatjuk az elektrolitokat, mivel a kókusz természetes hűtő hatású – nagy melegben a tradicionális ájurvéda is ajánlja a kókuszvíz fogyasztását.

Fontos, hogy jeges italokat ne igyunk így elkerüljük az emésztés lelassítását.

AJÁNLÁSOK - FŰSZEREK

>>> MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? <<<

A nyári hónapokban a csípős, tűzforró fűszerek helyett **használjunk hűtő és emésztést segítő fűszereket!**

Kis mennyiségben jót tesz a **friss gyömbér** (például egy vékony szeletke lassi vagy limonádé ízesítésére), mert támogatja az emésztést, de nem hevít túl, főleg, ha friss formában használjuk.

Ugyanígy **kardamom, édeskömény és koriander mag** – ezek az édeskés vagy kesernyés fűszerek segítenek az emésztőrendszer harmonizálásában és enyhén hűsítenek is.

A **kurkuma** is ajánlott gyulladáscsökkentő hatása miatt, de ne vigyük túlzásba.

A csípős, égető fűszereket (chili, bors, csípős paprika, mustármag stb.) lehetőleg kerüljük ebben a hónapban!

AJÁNLÁSOK - FŰSZEREK

>>> MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? <<<

Friss zöldfűszerekkel is bátran fűszerezzünk nyáron: a menta, a bazsalikom, a kapor, a petrezselyem nemcsak ízletesek, de hűsítő hatásúak is (figyelem: a petrezselymet hatékony vízhajtó hatása miatt inkább csak mértékkel használjuk, hogy ne szárítson túl).

A só fogyasztását tartsuk kordában! Kevés só kell az elektrolitokhoz, de a túl sós ételek növelik a szomjúságot és a Pittát.

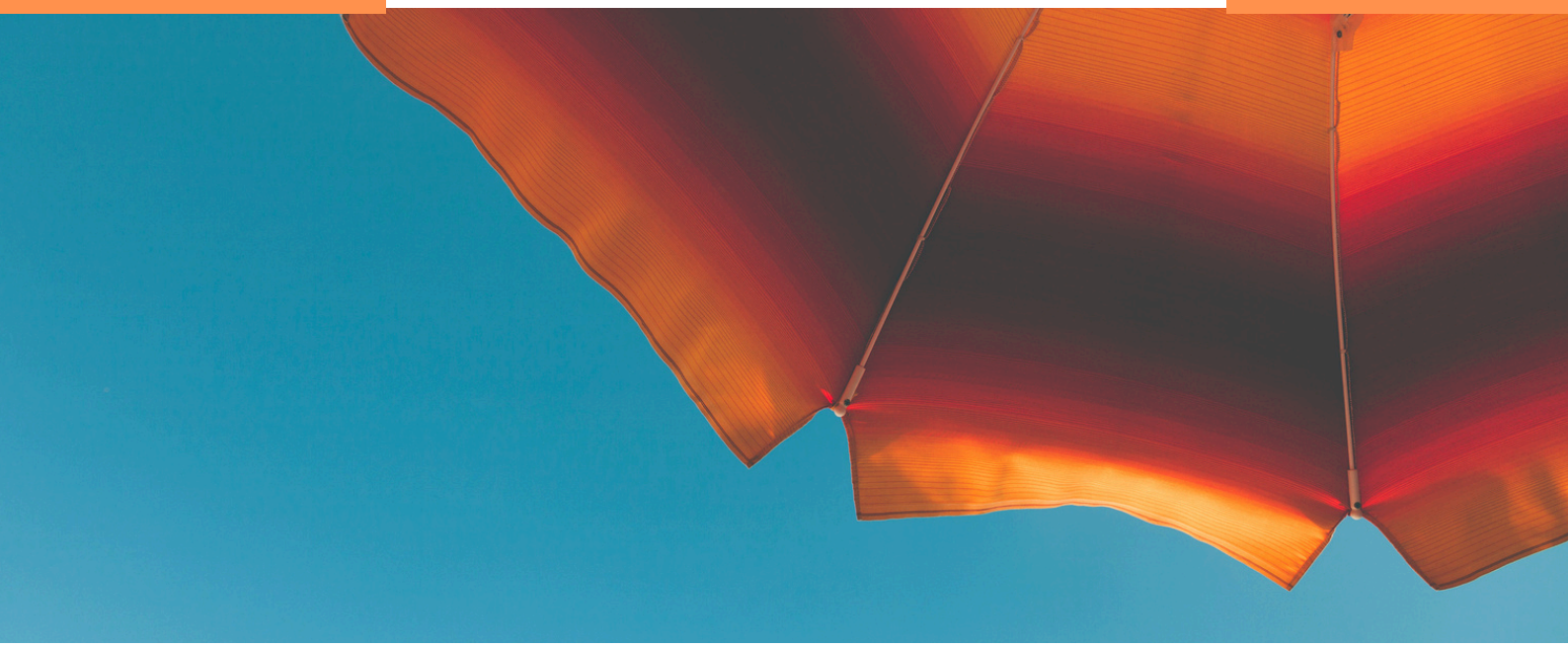
A **gyermekláncfű** (pitypang) levele vagy gyökere és a **csalánlevél** tea is enyhén keserű, vízhajtó és vértisztító hatású, segítik a máj és a vese munkáját, ezáltal hűtik a vért és csökkentik a Pitta jellegű tüneteket.

A **borsmenta és a citromfű** teája kiválóan lehűti a testet és megnyugtatja az idegeket a forró napokon..

Ha valaki speciális egészségügyi problémával küzd vagy gyógyszereket szed, a fenti gyógynövényeket érdemes szakemberrel egyeztetve alkalmazni!

AJÁNLÁSOK - NAPI RUTIN

>>> MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? <<<



A nagy melegben próbáljunk a napi rutinunkat is az időjáráshoz igazítani. **Kerüljük a tűző napot a déli órákban** – ha lehet, 11 és 15 óra között tartózkodjunk árnyékban vagy hűvös beltéri helyen.

Hasznos trükk lehet, ha **időnként bevizezünk egy kendőt és a tarkónkra tesszük,** megakadályozhatja a hőguta kialakulását.

Napközben többször frissítsük fel magunkat vízzel: egy langyos vagy kissé hűvös zuhany csodákat tehet a közérzetünkkel kánikula idején. **Kerüljük viszont a forró fürdőt, sőt a szaunázást is augusztusban,** mert ezek tovább hevítik a testet.

Légkondicionálás vagy ventilátor használata esetén ügyeljünk az egészségre: **ne hűtsük le magunkat túl hirtelen.** Az ideális, ha a klímát úgy használjuk, hogy mire hazaérünk, lehűtse a szobát kb. **23–25°C**-ra, **de ne üljünk közvetlenül a hideg légáram alá.**

AJÁNLÁSOK - HIDRATÁLÁS

>>> MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? <<<

A meleg és szárazabb levegő kombinációja augusztusban száríthatja a bőrt és a hajat. Ennek ellensúlyozására kiváló módszer a **meleg olajos önmasszázs (abhyanga) beiktatása heti 1 - 1 alkalommal.**

Használjunk a testtípusunknak megfelelő olajat:

- **Pitta alkatra** remek a kókuszolaj vagy az olívaolaj,
- **Vata alkatra** a szezámolaj, de egy könnyű mandulaolaj is jó lehet.

Masszírozzuk át az egész testünket olajjal (akár csak 10-15 percet rászánva), majd zuhanyozzunk le – ez nemcsak a **bőrt hidratálja, de az idegrendszert is megnyugtatja, és segít a feszültség oldásában.**

Külön figyelmet fordíthatunk a talpakra és a fejre: **talpmasszázzsal** este elősegíthetjük a nyugodt alvást, a **fejbőr olajozása** (például brahmi vagy amla olajjal) pedig csillapítja a fej forróságát és javítja a hajállapotot.

AJÁNLÁSOK - REGENERÁLÁS

>>> MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? <<<

A nyári hosszú napok után augusztusban kezd kicsit rövidülni a világos periódus, és ezt a testünk is érzi – gyakran estére kimerültebbek vagyunk a hőség miatt. **Figyeljünk a megfelelő mennyiségű pihenésre!**
Az éjszakák már hosszabbodnak, érdemes ezt kihasználni a regenerációra. Ha kint forró volt a nap, estére jól eshet egy **könnyű séta a hűvös levegőn vagy pár perc holdfényben üldögélés** – a hagyomány szerint a hold hűsítő energiája ellensúlyozza a nappal felhalmozott tüzet.

A rendszeres mozgás nyáron is fontos, de nagyon nem mindegy, hogy mikor és hogyan edzünk. Az ájurvéda azt javasolja, hogy **a fizikai aktivitást a hűvösebb napszakokra időzítsük.**
Kora reggel, napkeltekor van a legfrissebb levegő – ilyenkor érdemes futni, jógázni vagy bármilyen tornát végezni, mert a hőmérséklet még kellemes.
Alternatív megoldásként az **esti órák is megfelelők**, amikor a nap már lenyugodott. **Kerüljük viszont a déli vagy kora délutáni edzést a szabadban:** ilyenkor a hőség miatt a szervezetünk amúgy is kimerült, és a déli tűző napon végzett intenzív sport könnyen túlhevítheti a testet!

AJÁNLÁSOK - MOZGÁS

>>> MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? <<<

Az úszás az egyik legjobb választás ilyenkor: a vízben mozogva egyszerre hűtjük a testünket és átmozgatjuk az izmokat, ízületeket – mindezt túlmelegedés nélkül.

A kora reggeli vagy esti séták szintén ajánlottak, főleg zöld környezetben. Egy erdei séta vagy könnyű túra a nap végi hűvösben nemcsak a testünket mozgatja meg, de megnyugtatja az idegeket is, levezeti a napi stresszt.

A jóga és a tai chi kiváló mozgásformák nyáron: végezzünk lassabb, nyújtó-feszítő gyakorlatokat, amelyek átmozgatnak, de nem fűtenek túl. Kerüljük ilyenkor a túl forró jógatípusokat (pl. Bikram jógát a 40°C-os teremben), inkább a hűsítő légzőgyakorlatokkal kombinált, meditatívabb jógagyakorlatokat részesítsük előnyben.

Iktassunk be például Sheetali pránájámát – ez a „sziszegő légzés” remekül lehűti a testet.

AJÁNLÁSOK - HOLISZTIKUSAN

>>> MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? <<<

Az ájurvéda holisztikus szemlélete szerint **nemcsak a testünket, hanem a lelkünket és az elménket is ápolnunk kell** az évszaknak megfelelően.

Nyáron – különösen augusztusban – **hajlamosak lehetünk a türelmetlenségre, ingerlékenységre a nagy meleg miatt.** A Pitta dósa túlműködése érzelmi szinten megnyilvánulhat indulatokban, dühben vagy frusztrációban is.

Fontos, hogy **tudatosan dolgozzunk a belső hűvös nyugalom megőrzésén**. Ne hagyjuk, hogy könnyen felbosszantsanak minket a mindennapi bosszúságok.

A harag a meleggel párosulva különösen károsan hat a májra és a szívre (a májat az ájurvéda Pitta szervnek tartja, ami nehezen viseli a dühöt).

AJÁNLÁSOK - LELKI TÖLTŐDÉS

>>> MIRE FIGYELJ EBBEN A HÓNAPBAN? <<<

Szánjunk időt meditációra vagy relaxációra is! Már **napi 10-15 perc** csendes ülés, lassú légzés figyelése rengeteget segíthet abban, hogy lecsillapítsuk az elménkben kavargó gondolatokat, és „lehűtsük” az idegrendszerünket.

Kipróbálhatunk vezetett relaxációt, jóga nidrát vagy egyszerűen hallgassunk nyugtató zenét a nap végén.

Foglalkozzunk olyan hobbikkal és tevékenységekkel, amelyek **örömet okoznak és megnyugtatnak** – legyen az olvasás, rajzolás, zenehallgatás, kézműveskedés vagy bármi, ami kikapcsol.

A minőségi pihenés és a lelki feltöltődés augusztusban nem luxus, hanem szükséglet ahhoz, hogy testileg-lelkileg erősen és harmónikusan vágjunk neki az ősznek.

PROGRAMAJÁNLÓ

NÉZZ SZEMBE A VÁLTOZÁSOKKAL!
INTEGRATÍV ÁJURVÉDIKUS ELŐADÁSSOROZAT

Szeretettel meghívunk, a Nézzünk szembe a változásokkal! - Integratív Ájurvédikus Előadás-sorozatra, ahol az ájurvéda ősi bölcsessége mai, gyakorlatias megközelítésben kel életre.

Az előadásokat tartja:
Dr. Tarsoly Julianna

📍 **Rosinante Fogadó, Szigetmonostor**
🗓️ **2025.10.05**
🕘 **9:00 – 16:00**

Ha messziről jössz, és nem kérsz ebédet, akkor már 13.30-kor végezhetsz, de ha maradsz Velünk, kényelmesen meg tudsz ebédelni, sőt utána még tudunk beszélgetni az esetlegesen menet közben felmerülő kérdéseidről.

Program:

09.00 - 09.30	Gyülekező
09.30 - 11.00	Test - lélek - Elme egyensúlyának megtartása az évszakváltozások mellett (Dinacharya, Ritucharya)
11.00 - 11.30	Szünet
11.30 - 12.15	Tisztítókúrák alkalmazása helyesen (Ama pachana, Virechana, stb.)
12.05 - 12.30	Szünet
12.30 - 13.15	Az őszi légúti gyengeségek elkerülésének lehetőségei (Esetismertetések is!)
13.30 - 15.00	Ebéd és pihenő
15.00 - 16.00	OPCIONÁLIS - kötetlen beszélgetés, kérdések, kérések.

💰 **Részvételi díj: 15 000 Ft (tartalmazza az előadásokat)**

🍲 **Ebéd:** külön fizetendő a helyszínen, előzetes rendelés szükséges.

3 fogásos ebéd: 10 900 Ft/ fő
2 fogásos ebéd: 8 500 Ft /fő

2 féle menüből választva, az egyik mindig vegetáriánus.
Részvétel esetén elküldésre kerül a menü, amiből tudtok választani.

📌 **Regisztráció szükséges – a férőhelyek száma korlátozott!**

📩 **Jelentkezés:** Kizárólag telefonon a 06 20 562 8188-as telefonszámon.

📍 Helyszín

Rosinante Stílusos Vidéki Fogadó ***

Cím: Szentendrei-sziget, Szigetmonostor, Hrsz 57/2

Telefon: 06 30 567 59 56

https://rosinante.hu/

✨ *Tölts velünk egy napot a természet ritmusában, és meríts inspirációt tested-lelked egyensúlyához!* ✨

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!