

AJURWEDA ZIMĄ

Sprawdź, które wskazówki są dla Ciebie, by zimą czuć ciepło i komfort

- o ok. 7 **wstań**, zimą nie trzeba wstawać tak wcześniej jak latem czy jesienią.
- o **Wyczyść** zęby, język, płucz jamę ustną olejem np. słonecznikowym. Oczy przemyj chłodną wodą.
- o Napij się **szklankę ciepłej wody**, szczególnie polecam jeśli nie wypróżniasz się rano.
- o Wykonaj **kilka ćwiczeń**: Powitanie słońca, Ryba, Łódź, Łuk, Lew, Wielbłąd, Stanie na barkach, Stanie na głowie. Ćwiczenia te **otwierają klatkę piersiową, rozciągają plecy, oczyszczają zatoki i uwalniają zatory z klatki piersiowej** [nagranie Twoje Centrum Wyciszenia]
- o Zrób kilka **ćwiczeń oddechowych**: Bhastrika tj. Oddech ognia, co pomaga oczyścić zastoje oraz przez kilka minut oddychaj prawym nozdrzem, co **wspomaga krążenie i rozgrzewa** [nagranie Twoje Centrum Wyciszenia]
- o Po oddechach pozostań **kilka minut w medytacji** [nagranie Twoje Centrum Wyciszenia]
- o **Zwilż ciało** małą ilością **oleju** sezamowego (działa rozgrzewająco) i weź gorący prysznic.
- o 8-9 **śniadanie**: ciepłe, owsianka, jaglanka, kasza kukurydziana, zupa z jęczmienia, kiczeri, płatki ryżowe [skonsultuj dietę dopasowaną do Ciebie]
- o Ok. godzinę **po śniadaniu** wypij **napar** z: 1/2 łyżeczki imbiru, 1/2 łyżeczki cynamonu, szczypta goździka. Gotuj przez 5 minut w filiżance wody. **Zwiększa ciepło, usprawnia krążenie, usuwa śluz z organizmu**. Nie pij naparu, jeśli masz wrzody, bo herbata jest rozgrzewająca.
- o **Drugie śniadanie** jeśli jadasz to np. chleb z pełnego ziarna, warzywa na parze, gorąca, papkowata zupa dużą ilością masła klarowanego i grzankami
- o 13-14 zjedź obfity **obiad**. Zima to odpowiedni czas na jedzenie mięsa, bo gdy jesteśmy zdrowi mamy silny ogień trawienny. Dobry będzie kurczak, indyk.
- o Możesz napić się odrobiny wytrawnego, czerwonego wina, co poprawia trawienie i krążenie.
- o 18-19 **kolacja** w gronie najbliższych.
- o 19-20 Weź **udział w zajęciach**, joga, coś co angażuje, zamiast spędzać czas przed telewizorem [Sprawdź zajęcia]
- o Spędzaj **czas z bliskimi**, zimą bliskie relacje pomagają zachować nam **dobre samopoczucie**. Możesz zwiększyć aktywność seksualną.
- o Wieczorem wetrzyj niewielką ilość **oleju** sezamowego **w skórę głowy, karku, stóp**.
- o 22 **Położ się spać**

W ciągu dnia:

- o **Nie spiesz się**, bądź stabilna, uważna w działaniu.
- o Noś ubrania w **rogrzewających kolorach**: czerwony, pomarańczowy
- o **Zakrywaj głowę**, kark, uszy. Około 60% ciepła tracimy przez głowę
- o **Nie śpij w ciągu dnia**, bo to spowalnia metabolizm.
- o **Zioła na zimę** to lukrecja, imbir, czarny pieprz. Warto stosować ziołowy chyavanprash.
- o Gdy masz **silne trawienie** zalecam **krótki post** 1-2 dni z sokiem jabłkowym.
- o Jeśli zimą często wraca Ci **przeziębienie**, kaszel, grypa, przeciążenie zatok itp. to szczególnie polecam Ci **oczyszczanie późną jesienią**.