

AYURVEDA

in de Herfst



B AT EASE, AMERSFOORT

Inhoudsopgave

BAT EASE

- 02 Een Rustige en Stabiele herfst
- 03 Het belang van seizoensroutine
- 04 Dagelijkse Routine (Dinacharya)
- 05 Voeding
- 06 Mentale Rust
- 07 Slaap

EEN AYURVEDISCHE GIDS VOOR EEN RUSTIGE EN STABIELE HERFST



De herfst is een tijd van overgang en verandering, die overal om ons heen zichtbaar is. De bomen verliezen hun bladeren en de temperatuur begint te dalen. De herfst brengt niet alleen fysiek merkbare veranderingen met zich mee, maar heeft ook een subtiele impact op onze geest en ons lichaam. In de Ayurveda wordt de herfst beschouwd als het seizoen waarin Vata-dosha de dominante invloed wordt.

Vata is verbonden met de kwaliteiten droog, ruw, koud, beweeglijk en winderig. Wanneer deze eigenschappen in de natuur toenemen, beïnvloeden ze ook ons lichaam en onze geest. Ayurveda leert ons dat wanneer de seizoensinvloeden de eigenschappen van Vata versterken, het belangrijk is om te werken aan het in balans houden van deze dosha. In dit e-boekje leer je hoe je de herfst met gratie kunt doorkomen door je levensstijl, dieet en zelfzorg aan te passen aan de behoeften van het Vata-seizoen.

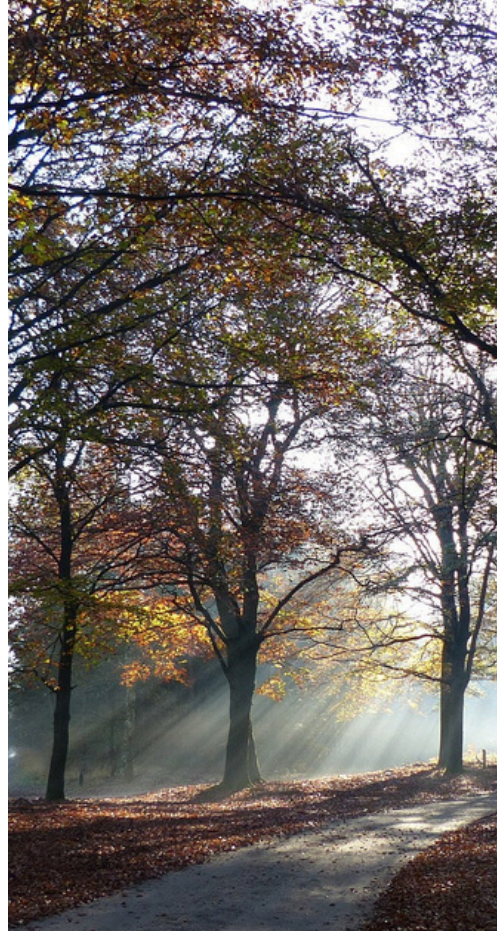
HET BELANG VAN SEIZOENSROUTINE

Ayurveda hecht veel waarde aan het aanpassen van je dagelijkse routine aan de seizoenveranderingen.

Elk seizoen heeft zijn eigen unieke eigenschappen, en het is essentieel om deze te compenseren met de juiste voedings- en levensstijlkeuzes om de balans in je lichaam te behouden.

In de herfst, het klassieke Vata-seizoen, kunnen de eigenschappen van droogte, kou, en beweeglijkheid gemakkelijk uit balans raken. Deze onbalans kan leiden tot verschillende klachten zoals droge huid, angst, onrust, en een verzwakt immuunsysteem.

Door eenvoudige aanpassingen in je levensstijl en dieet kun je je lichaam en geest ondersteunen en voorkomen dat Vata uit balans raakt.



DE KRACHT VAN EEN DAGELIJKSE ROUTINE (DINACHARYA)

EEN VAN DE MEEST EFFECTIEVE MANIEREN OM VATA TE KALMEREN, IS DOOR HET CREËREN VAN EEN STABIELE DAGELIJKSE ROUTINE. DIT BRENGT REGELMAAT EN STRUCTUUR IN JE DAG, WAT VATA HELPT TE AARDEN. PROBEER ELKE DAG OP HETZELFDE TIJDSTIP OP TE STAAN, TE ETEN EN NAAR BED TE GAAN

OCHTENDROUTINE

Begin je dag door vroeg op te staan, dit geeft je de tijd om rustig op te starten. Breng je zenuwstelsel tot rust door een zelfmassage (Abhyanga) te doen met warme sesamolie. Deze olie is verwarmend, hydraterend en helpt je lichaam te kalmeren.

Volg de zelfmassage met een warme douche. Deze routine kalmeert niet alleen je Vata, maar voedt ook je huid, die in de herfst vaak droog en ruw kan worden.

AVONDROUTINE

Een kalmerende avondroutine helpt je om Vata verder in balans te brengen en een diepe, rustgevende slaap te bevorderen. Drink een warme kruidenthee (zoals kamille of gember) voordat je naar bed gaat, en neem een warm bad met etherische oliën zoals lavendel of geranium om je geest en lichaam te ontspannen.



VOEDING VOOR AARDING EN HYDRATATIE

JE DIEET IS EEN KRACHTIG MIDDEL OM VATA IN BALANS TE BRENGEN TIJDENS DE HERFST. KIES VOOR WARME, VOEDZAME MAALTIJDEN DIE JE LICHAAM VAN BINNENUIT VERWARMEN EN HYDRATEREN. VERMIJD KOUD, RAUW VOEDSEL, OMDAT DIT DE DROOGHEID EN KOU VAN VATA KAN VERERGEREN.

Voedingsrichtlijnen voor de Herfst:

- 01
 - Kies voor verwarmende, gekookte gerechten zoals soepen, stoofschotels en gekookte granen. Havermout, gierst en rijst zijn uitstekende keuzes voor het ontbijt, terwijl soepen en stoofpotten ideaal zijn voor lunch en diner.
- 02
 - Gebruik ghee en gezonde oliën om je voedsel te verrijken en de droogte van Vata tegen te gaan. Ghee is niet alleen voedzaam, maar ook licht verteerbaar en helpt je interne vochtbalans te behouden.
- 03
 - Kruiden zoals gember, kaneel en komijn helpen de spijsvertering te ondersteunen en brengen warmte in je lichaam, wat essentieel is tijdens het koude Vata-seizoen.
- 04
 - Vermijd koude en droge voedingsmiddelen, zoals rauwe groenten, smoothies en crackers. Deze verergeren Vata en kunnen leiden tot uitdroging en verstoring van de spijsvertering.

Focus op zoete, zure en zoute smaken om Vata te balanceren. Deze smaken brengen warmte en vocht in het lichaam, wat helpt om de droge en koude kwaliteiten van Vata te verminderen.

OMGAAN MET MENTALE ONRUST EN ANGST IN DE HERFST



Vata kan niet alleen fysiek, maar ook mentaal uit balans raken, wat leidt tot gevoelens van angst, onrust en stemmingswisselingen. De luchtige en beweeglijke kwaliteiten van Vata kunnen de geest chaotisch en rusteloos maken, wat het moeilijk maakt om te concentreren of een gevoel van stabiliteit te behouden.

RELAX GEESTELIJK

Meditatie en ademhalingsoefeningen (zoals Nadi Shodhana) helpen om je geest te kalmeren en Vata te stabiliseren.

YOGA

Aardende yogahoudingen, zoals de berghouding (Tadasana) en de kindhouding (Balasana), brengen rust en stabiliteit in je lichaam en geest.

Door deze technieken dagelijks toe te passen, kun je de mentale onrust die vaak gepaard gaat met de herfst effectief tegengaan.

VERBETER JE SLAAP

SLAAPPROBLEMEN ZIJN VEELVOORKOMEND TIJDENS DE HERFST, OMDAT DE BEWEEGLIJKHEID VAN VATA ERVOOR KAN ZORGEN DAT JE MOEILIJK IN SLAAP VALT OF VAAK WAKKER WORDT.

Tips voor een diepe, rustgevende slaap:

- Creëer een rustige slaapomgeving door je slaapkamer koel, donker en stil te houden. Vermijd stimulerende activiteiten zoals het gebruik van elektronische apparaten kort voor het slapengaan.
- Drink een warme drank zoals warme melk met een snuffje nootmuskaat of gemberthee voordat je naar bed gaat om je lichaam en geest te kalmeren.
- Masseer je voeten met warme sesamolie of ghee voor het slapengaan om je zenuwstelsel te kalmeren en je te helpen ontspannen.

Door consistent een slaaproutine te volgen en jezelf goed voor te bereiden op een goede nachtrust, kun je slaapproblemen tijdens het Vata-seizoen voorkomen en je energie beter in balans houden.

LET'S GET IN TOUCH

WWW.B-ATEASE.NL

Waterviolier 45
3824 GD AMERSFOORT
06-51 809 605
info@b-atease.nl
[@b-atease.nl](https://www.instagram.com/b-atease.nl)