

pondělí

.....

úterý

.....

středa

.....

čtvrtek

.....

pátek

.....

sobota

nápady/poznámky

.....

.....

neděle

.....

.....

.....

.....

.....

PRVNÍ TÝDEN



První týden v roce máme tendenci si dávat novoroční předsevzetí. Zkuste tento rok začít jinak.

Žádné diety, zima není vhodným obdobím pro diety a očisty, na to budeme mít spoustu času na jaře.

Zkuste se věnovat péči sami o sebe, hýčkat se. Vyzkoušejte omlazující terapii z ájurvědy rasajnu.

Dechem...

Vyzkoušejte sama vrtni dech. Nádech je stejně dlouhý jako výdech. Dochází ke zklidnění nervové soustavy, harmonizují se následky stresu a mnohem více.

A ČÍM ZAČÍT?

PŘIDEJTE AROMATERAPII

Existuje přímé spojení mezi čichem a částí mozku – limbickým systémem. Ten se přímo podílí na emocích, chování i dlouhodobé paměti.



Jaké potraviny nám pomohou zvládnout zimní období?
Co nám dodá energii a podpoří zdraví?

OVOCE

vařená jablka
meruňky
banány
maliny, ostružiny, borůvky
datle (i polosuché)
fíky (i polosuché)
mango
citrony a limetky
pomeranče
papája
broskve
grapefruity
mandarinky
sušené švestky



LUŠTĚNINY

červená čočka
hnědá čočka
mungo fazole
tempeh
fazole (malé bílé)
mungo dhál

OBILOVINY

amarant
kukuřičná mouka
ovesné vločky
ječmen
pohanka
proso
quinoa
rýže basmati
hnědá rýže
žito
pšenice
tapioka



ZELENINA

chřest
červená řepa
růžičková kapusta
mrkev
kukuřice
chilli papričky
lilek
česnek
zelené fazolky
houby
cibule
pórek
okra
brambory
sladké brambory
batáty
vařený špenát
tuřín
dýně



**MASO, ZVÍŘECÍ PRODUKTY
A MLÉČNÉ VÝROBKY (pokud je třeba)**

vajíčka
čerstvé ryby
drůbež
králík
krevety
zvěřina



máslo (ghí)
měkké sýry
sýr cottage
mléko – kravské,
kozí, mandlové (ne
studené)
zakysaná smetana



Jsme součástí přírody, a pokud žijeme a jíme podle jejích rytmů, pak vnímáme sílu, energii a zdraví. Zkuste každý měsíc udělat jednu věc, která vás posune blíže k přirozeným rytmům přírody, k harmonii ájurvédských dóš, k cestě naslouchání přirozené inteligenci těla – manomája kóša.

Zkuste chodit spát i vstávat podle ájurvédy. Co to znamená? Jít spát ideálně do 22. hodiny, to je čas, kdy nás ještě ovládá ájurvédská dóša kapha. Po desáté hodině večer nás znovu začne ovládat pitta, tedy chytíme „druhý dech“ a jsme schopni uklidit celý byt, přerovnat knihovnu, protřídit šatník... cokoli jiného než spánek.

A kolik hodin spát podle ájurvédských dóš?



VÁTA

Neklidná váta potřebuje 8 až 9 hodin spánku a vstává ideálně po 6. hodině ranní.



PITTA

Ohnivě pittu by měly ideálně spát 7 až 8 hodin denně. A co jim pomůže před spaním? Dechové techniky a meditace po 18. hodině.



KAPHA

Pro přirozeně klidné kaphy je ideální 7 hodin spánku. Kdy vstává Kapha? Ideálně před 6. hodinou ranní v čase váty.

Úplněk je v sanskrtu čandra a je spojen s ájurvédskou dóšou kaphou, elementem země a vody. V zimě, kdy jsou dlouhé noci a krátké dny, období kaphy s podtóny váty, jsou naše mysl a emoce střídavě ovlivňovány právě těmito dóšami a ještě intenzivněji úplňkem.



ZEMĚ



VODA

JAK PRACOVAT S EMOCEMI BĚHEM ZIMNÍHO ÚPLŇKU?

Napište seznam tří věcí, které si přejete opustit...
Proč? Tyto myšlenky, emoce blokují tok prány i sílu ágní, které nám pomáhá trávit to, co život přináší.

