

Empfehlungen zum Vata-Ausgleich

- Vata-reduzierende Ernährung mit den Geschmäckern süß, sauer und salzig.
- Warme, frisch gekochte Speisen, die Qualität der Speisen kann im Winter ruhig etwas schwerer und nährender mit viel Soße wie Eintöpfe gegessen werden , da unser Verdauungsfeuer (Agni) im Winter besonders stark ist.
- Regelmäßige Mahlzeiten und gut kaue.
- Vata-ausgleichende Gewürze wie Hing, Kreuzkümmel, Zimt, Ingwer, Ajwain, Fenchel.
- warme Getränke wie warmes Wasser, Ingwertee, Süßholz, Kardamum und Brahmittee.
- ein regelmäßiger Tagesablauf mit genügend Ruhephasen und Rückzugsmöglichkeiten
- ausreichend Schlaf
- regelmäßige Ölmassagen mit Vata-ausgleichenden Ölen wie Sesamöl, Mandelöl, Rizinusöl, Ghee oder einem speziellen Vata-Öl
- entspannende Bäder, Dampfbad- oder Saunabesuche
- warme Kleidung
- regelmäßiges Praktizieren von Yoga und Meditation