



Einzug in den Sommer: 5 Wege, saisonaler zu leben

Schauen Sie sich um und Sie werden feststellen, dass die Natur gerade in voller Blüte steht. Der Sommer ist der Höhepunkt der ‚Yang‘-Energie im jahreszeitlichen Zyklus (im Gegensatz zum tiefen erholsamen ‚Yin‘ des Winters), und dies ist die Jahreszeit, in der Pflanzen und Tiere am energiereichsten und voller Leben sind. Durch die Entwicklung mit der Natur und den wechselnden Jahreszeiten haben sich auch die Menschen so entwickelt, dass sie im Sommer auf dem Höhepunkt ihrer Energie und Begeisterung sind, aber wenn Sie nicht saisonal leben, kann dies schwierig sein. Wie Sie vielleicht im . gelesen haben Passen Sie Ihren Lebensstil …



Schauen Sie sich um und Sie werden feststellen, dass die Natur gerade in voller Blüte steht. Der Sommer ist der Höhepunkt der ‚Yang‘-Energie im jahreszeitlichen Zyklus (im Gegensatz zum

tiefen erholsamen ‚Yin‘ des Winters), und dies ist die Jahreszeit, in der Pflanzen und Tiere am energiereichsten und voller Leben sind. Durch die Entwicklung mit der Natur und den wechselnden Jahreszeiten haben sich auch die Menschen so entwickelt, dass sie im Sommer auf dem Höhepunkt ihrer Energie und Begeisterung sind, aber wenn Sie nicht saisonal leben, kann dies schwierig sein. Wie Sie vielleicht im . gelesen haben *Passen Sie Ihren Lebensstil an die Jahreszeiten an* Blog-Beitrag, das saisonale Leben beinhaltet die Lebensmittel, die wir essen, wie wir uns bewegen, Kontakte knüpfen und schlafen sowie den Tagesablauf, den wir annehmen.

Warum ist das Leben saisonal wichtig?

Wie wir essen, uns bewegen, arbeiten, spielen, uns ausruhen und Kontakte knüpfen, sendet Nachrichten an das Gehirn und den Körper und sagt ihm, wie es funktioniert. Nahrung ist Information, und die Nahrung, die wir zu uns nehmen, sagt unserem Körper, ob er sich in einen leichteren, gereinigten Zustand (bekannt als *a langhana* Wirkung in der ayurvedischen Medizin) oder ein geerdeter und ernährter Zustand (*a brmhama* oder „Gebäude“-Ansatz). Außerdem liefern uns Lebensmittel lebenswichtige Nährstoffe und Vitamine, schützen uns vor Allergenen und heilen oxidative Schäden durch körperlichen und emotionalen Stress. Wenn wir saisonale und vorzugsweise regionale Lebensmittel konsumieren, versorgen wir uns genau mit den Nährstoffen, die wir gerade brauchen. Frühlingsgrün ist bitter und regt den Körper an, schwere Winternahrungsmittel wie Fette und Proteine zu verdauen und zu „entgiften“. Sie enthalten viele Chemikalien, die vor Heuschnupfen schützen und helfen beim Aufbau von Mineralien wie Vitamin K, C, Magnesium und Eisen, die alle zu einem erfrischten und frühlingshaften Gefühl beitragen. Wenn wir uns dem Sommer nähern, geben uns die Fülle an Obst, Gemüse, süßem Gemüse und längeren Sonnenstunden genau das, was wir brauchen *Das Moment*, auf den wir in diesem Blogbeitrag eingehen werden. Ein weiterer wichtiger Grund, saisonal zu leben, ist, dass sich unsere emotionalen, mentalen und sozialen

Bedürfnisse im Laufe des Jahres drastisch verändern. Lust auf Partys und Grillabende im Sommer, aber im November lieber mit Buch und Decke kuscheln? Verlangen wie dieses gibt es, weil wir uns entwickelt haben, um in verschiedenen Monaten anders zu leben. Wenn wir in einem Zustand des „chronischen Sommers“ leben, wie es Dallas Hartwig in seinem Buch ausdrückt *Die 4-Jahreszeiten-Lösung*, wir verbrennen uns selbst, bevor wir diese heißen und sonnigen Monate erreichen. Der Sommer ist eine großartige Zeit, um saisonaler zu leben, also lesen Sie weiter, um fünf einfache Schritte zu erhalten! Wenn Sie das saisonale Leben zu einem größeren Teil Ihres Lebens machen möchten, lassen Sie sich von Büchern wie . leiten *Die saisonale Seele*.

Schritt 1: Sommerlebensmittel

Wie ich bereits erwähnt habe, gibt es einen Grund, warum überall um uns herum bestimmte Pflanzen wachsen. Aufgrund der längeren Tageslichtstunden würden Menschen natürlich einen Großteil des Tages damit verbringen, sich für längere Zeit mit geringer bis mittlerer Intensität zu bewegen, Nahrung zu suchen und zu jagen oder einfach nur zu reisen und zu spielen. Mit viel Bewegung steigt der Bedarf an kohlenhydratreicheren Lebensmitteln, die unser Körper im Sommer typischerweise effizienter verwerten kann. Je nachdem, wo Sie auf der Welt leben, kann dies bedeuten, sich Mango und Papaya oder Beeren und Steinobst wie Pflaumen und Aprikosen zu gönnen. Das Gemüse und die Pflanzen, die zu dieser Jahreszeit in Großbritannien und Europa wachsen, sind alle voller Nährstoffe, aber diese pflanzlichen Lebensmittel haben gemeinsam, dass sie auch reich an Antioxidantien sind. Mehr Bewegung, mehr Spiel und mehr Aktivität im Allgemeinen führen zu mehr natürlichem „oxidativem Stress“, da Muskeln und Gewebe bearbeitet und abgebaut werden. Antioxidantien helfen, den Körper zu reparieren, Zellen zu erneuern und im Wesentlichen den Alterungsprozess zu verlangsamen. In Großbritannien gehören zu den saisonalen Lebensmitteln Rhabarber, Holunderblüten, Brennnessel, Spinat, Himbeeren,

Stachelbeeren, Pflaumen, Aprikosen, Erdbeeren, Kirschen, Fenchel, Zucchini, Gurken, Erbsen, Salat, Mangold, Fenchel, Rucola und Paprika und vieles mehr! Dies ist die Jahreszeit, um auf pflanzlicher Basis zu gehen, also gönnen Sie sich alle Farben, die Sie auf Ihrem lokalen Markt finden können! Für Rezeptinspirationen gehen Sie zum [\(Link entfernt\)](#) Kochbuch, *Die achtsame Küche* oder ganz pflanzlich [\(Link entfernt\)](#)

Schritt 2: Sommerkräuter

Kräuter, die im Sommer verwendet werden, bieten ein natürlich kühlendes Gegenmittel an heißen und lauen Tagen. Während der Bärlauch vorbei ist und würziges Wildsenfgrün verwelkt, stehen im Hochsommer kühlende Kräuter wie Fenchel, Basilikum, Minze, Koriander und Dill zur Ernte bereit. In der Welt der ayurvedischen Gesundheit ist eines der wichtigsten Prinzipien *„gleiches nimmt wie zu; das Gegenteil bringt Balance“*. Das bedeutet, dass wir bei heißem Wetter draußen vom Verzehr von kühlenden Lebensmitteln und Kräutern profitieren – mit der umgekehrten Qualität, um das Gleichgewichtsgefühl zu fördern. Ein kühlender Tee wie **Pukka's Aqua Herbs in Citrus Zing** wäre eine coole Drink-Alternative zum üblichen Kaffee oder würzigen Chai.

Sie können Ihrem Zuhause auch kühlende Kräuteraromen hinzufügen, mit **ätherisches Bio-Lavendelöl** oder [\(Link entfernt\)](#) Was die frischen Kräuter angeht, versuchen Sie, Salate mit Petersilie zu belegen, was für die Lebergesundheit sehr vorteilhaft ist. Fügen Sie Koriander zu Currys hinzu, da er zusätzlich Schwermetalle entgiftet, oder machen Sie einen Mocktail mit kühlender Minze aus dem Garten!

Schritt 3: Sommerbewegung

Das (Link entfernt) ist leicht und weich. Modell: @hildasparkston

Verbringen Sie einen Tag in der Hitze der Sonne und ein HIIT-Training ist wahrscheinlich nicht das, wonach sich Ihr Körper sehnt. Wie ich bereits erwähnt habe, ist der Sommer natürlich eine Zeit mit mehr Bewegung, aber mit geringer Auswirkung und langsamerer Bewegung im Laufe des Tages. Dies kann wie lange Spaziergänge, ein Tag am Strand mit Frisbee-Spielen und Paddeln im Meer, Schwimmen in Ihrem örtlichen Strandbad oder See oder mehr Zeit beim Töpfern im Garten aussehen. Wenn wir das ayurvedische Prinzip anwenden „*Gegensatz bringt Balance*“ Hier könnte eine vom Sommer inspirierte Yoga-Sequenz langsame Sequenzen, kühlende Pranayama-Praktiken wie Sitali-Atem oder Chandra Bhedana (Atmung durch das linke Nasenloch) umfassen. Sie können sich für eine sonnige Erholungssitzung mit sanften Rückenbeugen mit a . entscheiden Nackenrolle und eine Aromatherapie (Link entfernt)

Schritt 4: Geselligkeit im Sommer

Aufgrund von Einschränkungen und persönlicher Unsicherheit kann es schwierig sein, Kontakte zu knüpfen, die wir normalerweise wählen würden, aber wenn Sie eine Gruppe von Freunden und Familie haben, mit der Sie gerne Zeit verbringen, ist dies die richtige Jahreszeit. Veranstaltungen mit sozialer Distanz tauchen immer mehr auf, und es gibt viele Restaurants im Freien und Yoga-Kurse, um das Beste daraus zu machen. Der Sommer ist die Zeit, um „Ja“ zu Gelegenheiten, Einladungen und dem Leben im Allgemeinen zu sagen, also holen Sie Ihre leuchtendsten Farben heraus und gehen Sie raus! Oder bleib einfach bei der Yogahose, die wir alle seit März 2020 tragen... Yogamatters macht sogar einiges davon luxuriös **Leggings mit Taschen**, so ist es einfacher, vom Studio zur Straßenparty zu gehen. Im Herbst und Winter haben Sie genügend Zeit, die Einladungen zur Weihnachtsfeier abzulehnen und im

Winterschlaf zu Hause zu bleiben.

Schritt 5: Sommerschlaf

Nun, wenn Sie in einem „chronischen Sommer“-Modus gelebt haben, in dem Sie arbeiten, übermäßig trainieren, viel Zucker konsumieren, viel Geselligkeit und wenig Ruhe haben, ist dies nicht die Zeit, weniger zu schlafen! Wenn Sie jedoch schon saisonal leben und sich im Winter satt schlafen, ist der Sommer tatsächlich die Jahreszeit, in der wir etwas länger aufbleiben und früher aufstehen können. Die längeren Tageslichtstunden bedeuten, dass wir natürlich länger bei unseren Stammesmitgliedern aufgeblieben wären, und der frühe Sonnenaufgang hätte uns ermutigt, im Morgengrauen aufzuwachen, um den Tag zu begrüßen. Bevor Sie Ihre Schlafgewohnheiten ändern, ist es wichtig, Ihren Energielevel zu überprüfen und sicherzustellen, dass Sie genug Zeit haben, um sich von diesen anstrengenden Sommertagen zu erholen. Für die Frühaufsteher eine morgendliche Übung von **Sonnengröße** ist eine großartige Möglichkeit, sich energiegeladener und einsatzbereit zu fühlen.

Essentials, um saisonaler zu leben:

Gut + Gutes Kochbuch

Spritz Wellness Liberty Print Aromatherapie-Augenmaske -
Caesar Blue

Yogamatters Eco Reclaim Leggings - Mitternacht

Pukka Bio Aqua Herbs - Citrus Zing

Seifenschmied Handgemachte Seife - Lavender Hill

Nikki Strange A5 Recycling-Notizbuch - Melba Sunrise

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki