



## März-Absichten: Ayurveda- Verdauungstipps für die Frühjahrsreinigung

Blütenknospen an Zweigen, neue Triebe durchbrechen den Boden: Kleine Zeichen aus der Natur im Frühling &#8211; und in der Gartensaison &#8211; sind fast da. Ob Sie ein grüner Daumen sind oder nicht, die Natur ist weiterhin unser bester Lehrer. Wie unsere äußere Umgebung verschiebt sich von Jahreszeit zu Jahreszeit auch unsere innere Landschaft; Unser Körper braucht mehr Wärme und Nahrung, um das Gleichgewicht zu halten Außerhalb der Kälte des Winters und in den heißen Sommermonaten benötigen wir verschiedene Lebensmittel und tägliche Routinen, die kühl sind und sich besser für längere, sonnigere Tage eignen. Unsere Verdauung verschiebt sich auch im Laufe &hellip;



Blütenknospen an Zweigen, neue Triebe durchbrechen den

Boden: Kleine Zeichen aus der Natur im Frühling – und in der Gartensaison – sind fast da. Ob Sie ein grüner Daumen sind oder nicht, die Natur ist weiterhin unser bester Lehrer. Wie unsere **äußere Umgebung verschiebt sich** von Jahreszeit zu Jahreszeit auch unsere innere Landschaft; **Unser Körper braucht mehr Wärme und Nahrung, um das Gleichgewicht zu halten** Außerhalb der Kälte des Winters und in den heißen Sommermonaten benötigen wir verschiedene Lebensmittel und tägliche Routinen, die kühl sind und sich besser für längere, sonnigere Tage eignen. **Unsere Verdauung verschiebt sich auch im Laufe des Jahres leicht** Aus diesem Grund scheinen bestimmte Kräuter, Gewürze und Diäten zu verschiedenen Jahreszeiten am besten zu funktionieren. Wenn Sie jemals versucht haben, im späten Winter eiskalte Acai-Schalen oder schwere, erdige Feste inmitten einer Hitzewelle zu essen, werden Sie verstehen, dass unsere *agni* erfordert genauso viel saisonale Ernährung und Lebensstil wie der Rest unseres Körpers. Ganzheitliche Gesundheitssysteme verstehen, dass unser Körper ein Mikrokosmos des Makrokosmos ist – ‚*wie oben, so unten*‘.

*Agni* ist der Sanskrit-Begriff, der verwendet wird, um das zu beschreiben ‚**Verdauungsfeuer**‘ sowie andere Aspekte wie die Feuergottheit und das Feuerelement. Systeme wie **Ayurveda** Betrachten Sie unsere Verdauungskapazität als einen entscheidenden Faktor für die allgemeine Gesundheit. Wenn wir gut verdauen, fühlen wir uns gut. Ein ausgeglichener Verdauungszustand, in dem wir alle benötigten Nährstoffe stetig aufnehmen, aufnehmen und eliminieren können, ist bekannt als *Sama agni* Ein Verdauungsfeuer, das zu schnell durch die Nahrung brennt (was häufig zu saurem Reflux und Sodbrennen führt), ist bekannt als *tikshna agni*. Wenn wir an der Schnittstelle zwischen dem späten Winter und dem frühen Frühling ankommen, kann sich unser Verdauungssystem dazu neigen *manda agni*, was sich auf eine langsame und träge Verdauung bezieht. Wenn wir uns den ganzen Winter über mit vielen herzhaften Mahlzeiten, süßen Speisen, Proteinen und Fetten ernährt haben und mehr Zeit drinnen verbringen oder uns auf

dem Sofa zusammenrollen (wie es in der kalten und dunklen Jahreszeit immer eine gute Idee ist!) Dann kommt der Frühling, es ist wahrscheinlich, dass wir wirklich das Bedürfnis nach einem Zurücksetzen, einer Entgiftung oder einem „Frühjahrsputz“ verspüren. Stellen Sie sich vor, Sie schütteln Ihren schweren Wintermantel physisch und metaphorisch ab und sind bereit, in eine frische, neue Saison zu schlüpfen. Verwenden Sie Ihre März-Absichten, um den Körper auf den Frühling vorzubereiten – wenn es uns empfohlen wird **eine leichtere Diät konsumieren**, mit wärmenden und anregenden Lebensmitteln, Kräutern zu **das Lymphsystem stärken** und viel dynamische Bewegung, um die anhaltende Schwere zu verlagern, ist es Zeit, unsere Aufmerksamkeit auf unsere zu lenken *agni*. Lesen Sie fünf Möglichkeiten, um zu beginnen **Stärkung Ihres Verdauungsfeuers** während wir Schritte unternehmen, um uns mit unseren Absichten für März auf den Frühling vorzubereiten.

Das Mantra dieses Monats:

*„Ich verdaue alle Gedanken, Erfahrungen und Lebensmittel mit Leichtigkeit.“*

## **Werde scharf**

**Gewürze können helfen, den Verdauungstrakt zu stimulieren und den Darm zu reinigen.** Scharfe und anregende Gewürze wie Cayennepfeffer, Senf, schwarzer Pfeffer und **Ingwer** kann helfen, stagnierende Energie oder Schleim im Körper aufzubrechen und überschüssiges Ama zu entfernen (ein ayurvedischer Hinweis auf eine Art kalte, klebrige Substanz, die einer Ansammlung von Giftstoffen im Körper ähnelt). Denken Sie daran, wie Sie nach einem Bissen extra scharfer Suppe oder Curry möglicherweise ein Taschentuch nehmen müssen – genau das passiert in Ihrem Körper, wenn diese scharfen Gewürze verzehrt werden. Auch wenn es nach einem langen Winter oder

einer zu vielen schweren Mahlzeit nicht ansprechend klingt, ist dies genau das, was der Körper braucht. Streuen Sie diese Gewürze auf Ihre Mahlzeiten oder machen Sie eine *Agni Tee* Mischen Sie, indem Sie 2 EL geriebenen Ingwer, eine Prise Cayennepfeffer, eine Prise Salz und einen Teelöffel Honig zu 2 Tassen Wasser geben. 20 Minuten köcheln lassen, dann in eine Thermoskanne abseihen und den ganzen Tag trinken. Wenn Sie jedoch bereits ein feuriger Pitta-dominanter Typ sind (anfällig für Reizbarkeit, Wut oder Entzündung), begrenzen Sie, wie viel Sie davon trinken, oder vermeiden Sie es vollständig, da Ihr Verdauungsfeuer wahrscheinlich bereits hell brennt.

## **Wenden Sie sich an Twists**

Yogamatter (Link entfernt) und **Bio-Baumwolle Yoga Mat**

**Yoga-Positionen, die helfen, den Darm zu massieren, können Ihnen auch dabei helfen, die Verdauung zu lindern.** Im Frühling ist es Zeit, Ihre Yoga-Praxis an das anzupassen, wonach sich Ihr Körper und Geist sehnen. Besonders wenn Sie sich aufgebläht fühlen oder mit Wassereinlagerungen und PMS zu tun haben, kann eine Yoga-Praxis mit viel Verdrehung Wunder bewirken. Das morgendliche Üben unterstützt die natürliche Neigung des Körpers, Abfall zu diesem Zeitpunkt zu beseitigen, und ermöglicht es Ihnen, Ihren Geist und Körper sanft zu entgiften und zu verjüngen, bevor Sie in Ihre To-Do-Liste springen. Wählen Sie mit Ihren März-Absichten eine Dynamik **Vinyasa Flow** üben mit Parsva Bakasana (Seitenkrähe) oder **Parivrita Ardha Chandrasana (gedrehte Halbmondhaltung)** um Ihr Gleichgewicht herauszufordern oder sitzende und unterfütterte Asanas zu drehen, um jede Schwere oder Lethargie metaphorisch auszudrücken.

## **Steigern Sie Ihre Durchblutung**

**Durch sanfte Bewegung kann der Körper von Giftstoffen befreit werden.** Wenn wir den Winter verlassen, ist es an der Zeit, das Kreislaufsystem von Blut und Lymphe ein wenig mehr in Bewegung zu setzen, verbleibende Giftstoffe zu entdecken und Schwellungen und Wassereinlagerungen zu verhindern, wenn die schwereren und feuchten Frühlingstage eintreffen. Mit unseren März-Absichten steigern Sie Ihre Durchblutung auf natürliche Weise, indem Sie einfache Bewegungen auf den Fersen üben (im wahrsten Sinne des Wortes auf Ihren Fersen auf und ab springen), während Sie darauf warten, dass der Wasserkocher am Morgen kocht, oder indem Sie eine Rückprallroutine beginnen. Benutze einen **trockene Körperbürste** Um das Lymphsystem zu stimulieren und abgestorbene Hautzellen zu entfernen, wechseln Sie beim Duschen von heiß zu kalt, um die Durchblutung wirklich zu fördern. Machen Sie einen flotten Morgenspaziergang und genießen Sie Granatapfel, Rote Beete, Beeren und Blattgemüse, um den ganzen Tag über eine gesunde Durchblutung zu

gewährleisten. Wenn Ihre Arbeit lange Sitzstunden umfasst, machen Sie es zu einem Teil Ihrer März-Absichten, Bewegungs-Snack-Pausen einzulegen, einschließlich kurzer Tanzausbrüche, Kniebeugen oder einfacher Strecken pro Stunde oder so.

## **Atme, um deine Agni zu stärken**

Yogamatter (Link entfernt) und **Bio-Baumwolle Yoga Mat**

## **Die Stimulierung Ihres Verdauungssystems kann auch durch Verdauungstechniken unterstützt werden.**

*Kappalabhati* Der Atem (übersetzt als „leuchtender Schädelatem“ für seine Fähigkeit, das Gehirn immens zu stimulieren) kann morgens und vor den Mahlzeiten im späten Winter und Frühling geübt werden, um das Verdauungsfeuer zu erhöhen und Trägheitsgefühle zu beseitigen. Atmen Sie zum Üben kräftig durch die Nase aus, als würden Sie versuchen, eine Kerze nur mit der Luft aus Ihren Nasenlöchern auszublasen. Spüren Sie beim Ausatmen, wie sich Ihr Magen nach oben und unten zieht und die Bauchmuskeln zusammenzieht. Während dieser Übung ist das Einatmen passiv. Halten Sie nach 10 Runden an, um langsam und tief zu atmen, bevor Sie es noch zweimal wiederholen. Diese Übung ist aufgrund der starken Kraft, die auf den Bauch ausgeübt wird, nicht für schwangere oder menstruierende Personen geeignet. Stellen Sie daher sicher, dass Sie sicher an dieser Übung teilnehmen können, bevor Sie beginnen.

## **Betrachten Sie eine saisonale Reinigung**

**Verdauungsreinigungen tun auch den Trick, um den Körper von Giftstoffen zu befreien.** Die Kreuzung zwischen einer Jahreszeit und der nächsten ist der perfekte Zeitpunkt, um eine sanfte saisonale Reinigung in Betracht zu ziehen. Mit Ihren Absichten für März versuchen Sie, Zucker, raffinierte Lebensmittel, Koffein und Alkohol für ein paar Tage wegzulassen und sich stattdessen für ein ayurvedisches Gericht zu entscheiden, das voller Nährstoffe ist, aber das Verdauungssystem sehr leicht macht. Dieses Gericht aus Mungdal und sanften sattvischen Zutaten gibt dem Verdauungstrakt System eine wohlverdiente Pause, die es dem Körper ermöglicht, sich auf die Reparatur und Revitalisierung von Zellen zu konzentrieren. Eine Mono-Diät von Kitchari kann je nach Ihren persönlichen Vorlieben für einen Tag oder eine ganze Woche eingenommen werden. Versuchen **(Link entfernt)**, vielleicht mit saisonalen Grüns und Kräutern von Ihrem lokalen Markt. Vielleicht sehen Sie diesen Tag oder diese Woche als eine Möglichkeit, sich selbst wieder in Schwung zu bringen, mit einer digitalen Entgiftung und viel Zeit in der Natur. Was auch immer Sie tun, um Ihr Agni zu stärken und sich auf den Frühling vorzubereiten, genießen Sie den Prozess und hören Sie auf Ihren Körper.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**