

HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

AUSGABE 01/ 2022

Neustart

Herzlich willkommen im Jahr 2022!

Ich hoffe, Du bist gut in das neue Jahr gestartet. Ich komme gerade aus meiner kleinen Auszeit, also meiner sogenannten ME-Time, zurück. Ich habe mich über zahlreiche Neujahrswünsche freuen können und möchte euch von Herzen „DANKE“ dafür sagen. Ich persönlich halte nicht viel von Neujahrsvorsätzen. Deshalb möchte ich euch meine diesjährige Intention, "Fokus", unter ayurvedischen Gesichtspunkten erläutern.

Da Ayurveda ein fester Bestandteil meiner Lebensphilosophie ist, möchte ich die erste Ausgabe nutzen und euch einen kleinen Einblick in diese Welt geben.

Fokus zählt im Ayurveda zu den Pitta-Qualitäten (Pitta ist eines der drei Doshas*) und ist somit dem Element Feuer aus der 5-Elementen-Lehre zuzuordnen. Feuer steht für die dynamische Phase, der Aktion und Ausgestaltung, also Projekte anzugehen und Neues entstehen zu lassen.

Körperlich ist es für den Stoffwechsel verantwortlich, der besonders in solchen Zeiten gut funktionieren sollte, da viel Energie benötigt wird. Ich freue mich schon auf die vielen neuen und verschiedenen Herausforderungen, da ich mich hier, als Pitta-Vata-Typ, genau in meiner persönliche Komfortzone bewege.



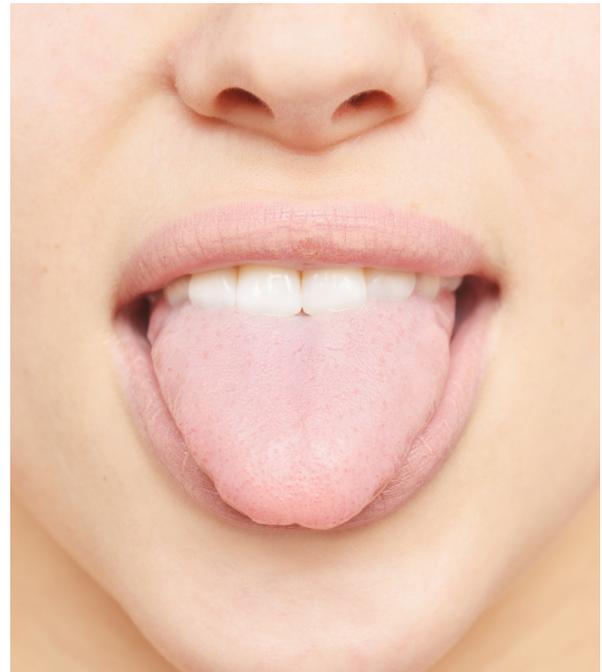
Starte kraftvoll und energiegeladen ins neue Jahr...

Ich möchte Dir hier ein paar kleine ayurvedische Tipps geben, welche ich mir zu Nutze mache, um mit Leichtigkeit das neue Jahr zu beginnen.

1. ZUNGE SCHABEN

Ich liebe dieses Ritual! Jeden Morgen nach dem Zähneputzen braucht es nur ein paar Sekunden zusätzlich, um Deine Zunge zu schaben. Ganz easy und unglaublich effektiv! Suche doch gleich mal in Google nach „Zungenschaber“.

Hinweis: Hinweis: Zungenbelag, welcher über Nacht durch die Regenerationsprozesse entsteht, wird eliminiert und es entsteht ein gesünderes Mundmilieu.



2. ÖL ZIEHEN

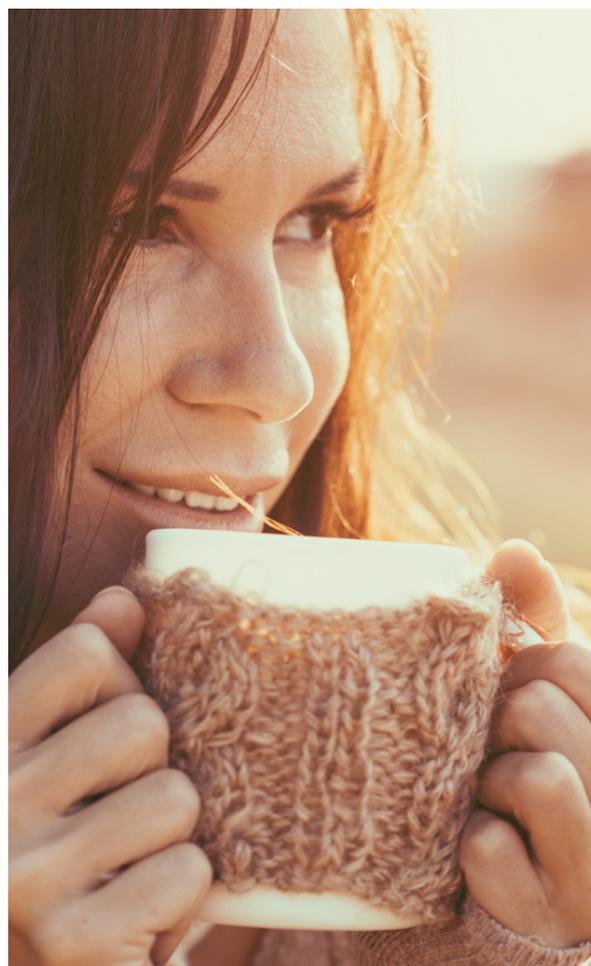
Nimm ein gutes Öl (z.B. Sesamöl, Kokosöl, Olivenöl) und spüle mit einer kleinen Menge (ca. 1TL) deinen Mundraum für 10 Minuten. Schwenke das Öl immer wieder hin und her im Mund und ziehe es durch die Zahnzwischenräume. (deshalb der Name Ölziehen).

Hinweis: Du trainierst dadurch auch gleichzeitig deine Wangenmuskulatur und beugst hängenden Mundwinkeln vor.

3. HEISSES WASSER TRINKEN

Jeden Morgen, kurz nach dem Aufstehen, wenn ich die Küche erreicht habe, koche ich mir als aller erstes ca. 2 Liter heißes Wasser. Hiervon trinke ich 1-2 Tassen, bevor ich irgendetwas anderes zu mir nehme. Das restliche Wasser fülle ich mir in eine Thermoskanne und trinke, über den ganzen Tag verteilt, immer wieder. Falls Dir das warme Wasser zu langweilig ist, kannst Du natürlich ein Stück Ingwer, Zitrone, Zimt, Fenchel, Kümmel, Anis oder auch andere Kräuter, wie z.B. Rosmarin, Minze, Zitronenmelisse hinzufügen.

Hinweis: Durch das heiße Wasser spülst Du „Abfallprodukte“, welche über die nächtliche Regeneration entstehen, besser aus, da es von den Zellen besonders gut aufgenommen werden kann. Die Darmperistaltik wird angeregt und Dein Körper erhält den Impuls zur Darmentleerung. Jetzt ist er wieder bereit für Nahrungsaufnahme und kann erneut mit der Stoffwechsellätigkeit beginnen.



4. WARMER MAHLZEITEN

Versuche drei warme Mahlzeiten am Tag zu Dir zu nehmen. Eine Herausforderung, ich weiss, aber wähle am Anfang eine Mahlzeit aus, die Du am ehesten mit einer warmen Mahlzeit ersetzen kannst. Vielleicht startest Du am besten morgens und beginnst den Tag mit einem warmen Porridge?

Vielleicht schaffst Du es auch, nach und nach ein warmes Mittagessen zu Dir zu nehmen und kannst abends, als letzte Mahlzeit, eine gute Gemüsesuppe oder Ähnliches machen.

Denke immer daran: wer will, findet Wege. Wer nicht will, findet Gründe.

Hinweis: Durch eine warme Mahlzeit bist Du immer gut genährt und unterstützt Deine Verdauung!

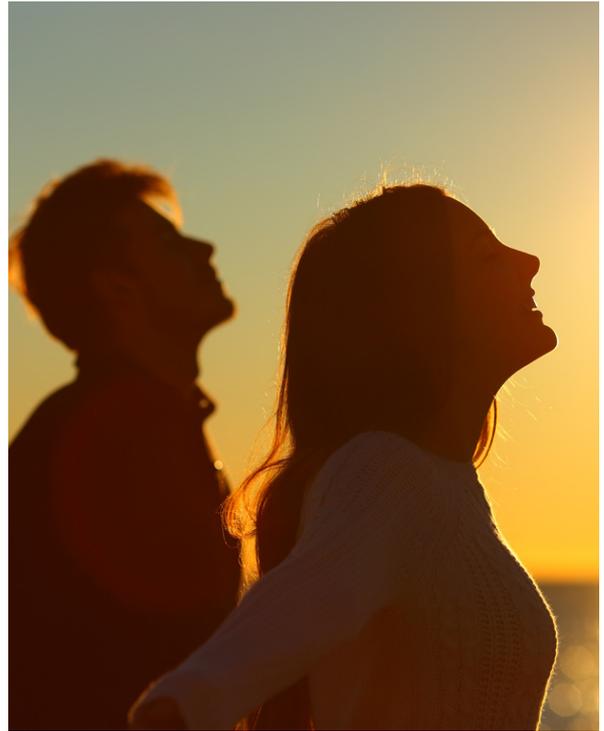


5. Atmen und Blinzeln

Das ist der wichtigste Tipp! Viele von uns vergessen über den Tag zu atmen und zu blinzeln. Soll heißen, sie atmen nur noch oberflächlich und machen viel zu selten einen Lidschlag. Die Folge ist, unser Körper ist unterversorgt mit Sauerstoff und unsere Augen werden trocken. Das sollten wir auf jeden Fall verhindern!

Deshalb: Achte immer wieder auf Deine Atmung und nimm den ein oder anderen tiefen Atemzug bzw. blinze immer wieder aktiv.

Hinweis: Tiefe und gleichmäßige Atmung wirkt Stress entgegen. Durch zusätzliches Blinzeln versorgen wir unsere Augen optimal und schützen sie vor Austrocknung (insbesondere in der Winterzeit!).



Rituale

Das sind wirklich kleine „Rituale“, welche Du spielend in Deinen „Morgenablauf“ integrieren sollen könntest. Um das Ganze für Dich stressfrei zu gestalten, empfehle ich Dir:

Nimm Dir 10-15 Minuten Zeit!

10-15 Minuten früher aufstehen und somit 10-15 Minuten nur Zeit für Dich!
– es macht einen großen Unterschied!

Ich weiß, wir lieben unser kuscheliges Bett alle sehr, aber Du wirst sehen, es verändert sich so einiges – probiere es 6-8 Wochen aus und spüre den Unterschied!

Nutze die ruhigen Minuten am Morgen für Dich und mach das was Dir gut tut. Atme gleichmäßig tief ein und aus und vielleicht möchtest Du ein paar leichte Stretching Bewegungen ausführen. Ein paar Gedanken könntest du in ein Tagebuch nieder schreiben... mach einfach alles wonach Dir ist.

Hinweis: Übernimm Dich nicht! Fange langsam an und setze Dich nicht unter Druck – es soll Freude machen!

Getränke Tipp für Januar

Ein grüner Smoothie eignet sich sehr gut, um Obst – und Gemüsereste jeglicher Art zu verwerten und ist dabei noch gesund!

Rezept-Vorschlag

1 Apfel
1 Möhre
6 – 10 Basilikumblätter
200ml Orangensaft
1 TL Leinöl
Wasser je nach gewünschter Konsistenz
Etwas Honig bei Bedarf



Alles waschen, in Stücke schneiden und ab in den Mixer zum Pürieren.
Ein paar Basilikumblätter zur Garnitur und fertig ist ein leckerer Drink!

Preview

Ich habe einige tolle Ideen für das Jahr 2022 – Du darfst gespannt sein!

So viel vorab: noch bevor der Frühling beginnt, starten wir mit einem körperlichen und geistigen „Frühjahrsputz“!

Wir reinigen unseren Körper und unseren Geist mit wirkungsvollen und naturheilkundlichen Reinigungsmethoden, mit leichter und gesunder Kost sowie Bewegung, damit Du leicht und frei in den Frühling starten kannst.

Bei Interesse kannst Du Dich auf meiner Website unter dem Button „Herausforderungs-Test“ unverbindlich vormerken lassen! Ganz kostenlos! Gib einfach nur das Stichwort „Frühjahrsputz“ an.

Hier geht's zum Herausforderungstest → **www.claudia-edelmann.com**

Nutze den März, um Deinen Körper und Geist von altem Ballast zu befreien!
Der perfekte Wechsel von Winter zum Frühling ist die optimale Zeit dafür.

Weitere Ideen folgen schon im nächsten



HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE – Deine Gesundheits- POST

Herzliche Grüße und bleib' gesund!

Deine Claudia