



Hannu Kiviranta, Ida Aldabak

**Ayurveda för årstider: Att leva enligt
ayurveda med 4 årstider i Norden**

Contents

Lär dig känna oss!.....	1
Ayurveda för Norden.....	3
De 3 doshorna	4
Vinter	5
Vår	7
Sommar	8
Höst	9

Lär dig känna oss!

Ida är...

Hannu är...



Ayurveda för årstider: Att leva enligt ayurveda med 4 årstider i Norden

Ayurveda för Norden

Vi lever i ett klimat med 4 årstider som påverkar oss på olika sätt. Ayurveda kan hjälpa oss att leva ett hälsosamt liv där vi justerar vårt sätt att leva utifrån förhållandena.

De 3 doshorna

Ayurveda är en holistisk indisk hälsolära som betonar balansen mellan kropp, sinne och själ genom individuellt anpassad kost, livsstil och naturliga behandlingar för att främja hälsa och välbefinnande.



Vinter

Enligt ayurveda anses vinterperioden vara kopplad till doshan Vata. Vata-dosha är förknippad med de kalla, torra och rörliga egenskaperna som finns under vintern. Under denna tid kan det vara viktigt att balansera Vata för att upprätthålla hälsa och välbefinnande. Det kan innebära att man äter varm och näringsrik mat, håller sig varm och undviker överdriven kyla och torrhet. Att följa en balanserad ayurvedisk kost och livsstil som passar din individuella kroppstyp och dosha kan vara fördelaktigt för att hantera vintertidens påverkan på hälsan. Det är dock alltid bäst att rådgöra med en kvalificerad ayurvedisk läkare eller utövare för att få individuell rådgivning baserad på dina specifika behov och förutsättningar.



Ayurveda för årstider: Att leva enligt ayurveda med 4 årstider i Norden

Exempel på en video som kan bäddas in

Vår

Sommar

Höst

Ayurveda för årstider: Att leva enligt ayurveda med 4 årstider i Norden