



# *Ayurveda do's and don't's voor de winter:*

- **Let op een regelmatige dagroutine: vooral op tijd gaan slapen en op vaste tijden eten.**
- **Geef de voorkeur aan warme en liefst voedzame voeding met de smaken, zoet, zuur of zout.**
- **Gebruik echter minder rauwkost en droge levensmiddelen zoals knäckebröd of rauwe havervlokken, en ook minder alcohol, koffie en zwarte thee.**
- **Gebruik kruiden en specerijen die Vata verminderen, zoals gember, kaneel, komijn, fenegriek, nootmuskaat of kruidnagel. Wij adviseren daarom 'Vata Churna', dat veel van deze kruiden en specerijen bevat.**
- **Ondersteun uw lichaam met een dagelijkse warme oliemassage, ideaal met 'Vata massage-olie'.**
- **Drink uzelf warm! Met warme dranken, zoals Vata-thee, Gezonde Luchtwegen-thee, Almond Energy, of een kopje Raja's Cup.**
- **Gebruik elke dag 1-2 druppels neusolie. Om te inhaleren kunt u ayurvedische muntolie gebruiken.**
- **Neem ruim voldoende beweging, liefst overdag. Maar wees voorzichtig: neem voldoende rustpauzes en overdrijf niet.**