



## **SYKSY / TALVI 2008**

[www.ilonia.com](http://www.ilonia.com)

### **RENTOUDU SYKSYLLÄ - HEMMOTTELE ITSEÄSI**

Syksy on upeaa aikaa kaikille aisteille. Metsässä voi katsella ihastellen luonnon värien kirjoa, tuntea raikas ilma ympärillä ja puhdistaa kehoa hengittämällä syvään. Vähitellen voi alkaa valmistautua talven vastaanottamiseen. Illan pimetessä on ihana nauttia kynttilänvalossa yrttiiteitä ja kietoutua pehmeään peitteeseen. Kesä on yleensä aktiivista aikaa ja siksi syksyllä tuntuukin mukavalta rauhoittua ja rentoutua päivän askareiden jälkeen.

#### **Hiljentyminen**

Pysähdy hetkeen tässä ja nyt. Unohda levottomat ajatukset, anna mielesi levähtää ja virkistyä. Asioiden pyöriessä mielessäsi, kiinnitä huomiosi vaikkapa kynttilän liekkiin, joka valaisee ja lämmittää. Hengitä syvään ja rauhallisesti kolme kertaa ja jokaisella kerralla puhalla ulos mieltäsi vaivaava asia. Jatka rauhallista hengittämistä ja viivy hiljaisuudessa niin kauan, kuin hyvältä tuntuu.

#### **Jooga**

Jooga hoitaa kehoa ja rauhoittaa mieltä. Hengityksen tahdissa tehtävät venytykset notkistavat kehoa ja vähentävät lihaskireyksiä. Vaikutukset ovat syviä ja rentouttavia.

Syksyllä voi alkaa pikkuhiljaa kylmä hiipiä takin alle. Kiinnitä huomiota, kuinka usein vedät hartiat korviin vilunväristysten kulkiessa selkärankaan pitkin. Turha jännitys voi jatkua pitkään, jolloin niskahartian seutu helposti kipeytyy. Pyri tietoisesti luopumaan turhasta jännityksestä.

Halutessasi voit tehdä pienen joogaharjoituksen, jossa käyt ensin lattialle koukkuselin makuuasentoon. Vie sisään hengityksellä kädet pään yläpuolelle lattialle ja uloshengityksellä palauta kädet takaisin kylkien viereen. Toista harjoitusta muutaman kerran, jotta verenkierto niskan alueella paranee. Jää lopuksi lepäämään lattialle ja laita halutessasi pieni tyyny pääsi alle.

## AYURVEDA JA IHONHOITO

### Mitä Ayurveda on?

Ayurveda on tuhansia vuosia vanha elämäntieto ( ayu=elämä ja veda=tieto). Tavoitteena on ylläpitää ja edistää terveyttä sekä hoitaa sairauksia kokonaisvaltaisesti. Eri vuodenaajat vaikuttavat ihmisiin eri tavalla ja siksi ayurvedassa huomioidaan ihmisten erilaisia tarpeita. Ayurvedassa ihmistä hoidetaan kokonaisvaltaisesti sopivalla ruokavaliolla, yrteillä, joogalla, hieronnoilla, musiikilla. Ayurvedassa määritellään ihmistyyppi ns. 'doshien' mukaan: vata, pitta ja kapha. Ihonhoidossa Vatalla on kuiva iho, etenkin talvella. Pitta ihotyyppi on normaali/sekaiho ja Kaphalla on enemmän rasvaisuuteen taipuva iho.

***Tavoitteena on elää terveenä ja elinvoimaisena pitkään!***

### Sundäriin eteeriset öljyt hoitavat ihoa



Ayurvedassa tunnetaan erilaisten yrttien vaikutukset ihonhoidossa, iho pidetään terveenä ja sileänä pidempään. Sundäri-kosmetiikkasarjassa yhdistyvätkin ayurvedan ikaikainen luonnonkasvitiede sekä moderni teknologia. Sundäri-tuotteissa ei ole käytetty synteettisiä hajusteita ja väriaineita, eikä niitä ole testattu eläimillä. Sundäri-sarjassa luonnon yrtit sisältävät runsaasti A-, C- ja E-vitamiineja. Eteeriset öljyt puolestaan hoitavat ihoa ja niiden upeat luonnon yrttien tuoksut rentouttavat ja tasapainottavat mieltä.

Ayurvedassa ihon terveys kertoo ihmisen kehon ja mielen hyvinvoinnista. Ihoa ja kehoa hoidetaan vaihdellen vuodenaikojen mukaan. Ayurveda opastaa käyttämään ihon hoidossa erilaisia öljyjä, kasviuutteita ja yrtejä, joiden on todettu vaikuttavan ihon hyvinvointiin. Neem, Aloe Vera, Kurkuma, Gotu Kola jne. ovat Sundäri-kosmetiikkasarjassa käytössä olevia yrtejä. Sundäriin eteerisiä öljyjä on kuivalle, normaalille/ sekaiholle sekä rasvaiselle iholle. Rasvainen iho tarvitsee sille tarkoitettua öljyä tasapainottuakseen. Sundäriin öljyt eivät tuki ihohuokosia vaan hoitavat ihoa tehokkaasti. Lisäksi tuoteperheeseen kuuluu erittäin tehokas ja ravitseva öljy, jota levitetään yöksi iholle rypyjä ehkäisemään.

Tuotteet sisältävät ylellisen sekoituksen eteerisiä öljyjä, jotka tasapainottavat ihon kosteutta ja supistavat ihohuokosia. Luonnon antioksidantit ravitsevat ihoa ja ennalta ehkäisevät uurteita ja rypyjä.

***Terve, hyvin hoidettu iho kaunistaa!***

## RAVINTO

Ayurvedan mukaan syksyn sään vaihtelut lisäävät vataa. Kylmä vaivaa vata-ihmistyyppiä, enemmän kuin jotain toista. Lämpimät keitot ja yrttiteet sopivat talven tullessa myös muillekin, mutta erityisesti vata-ihmisille. Inkivääri ja paprika ovat kehoa lämmittäviä yrttejä. Vata-ihmisen iho alkaa helposti kuivua syksyllä ja talvella, jolloin olisi hyvä lisätä ruokavalioon myös kylmäpuristettuja kasviöljyjä.

### **Porkkanasose-/ Inkiväärikeitto**

1,5 l Vettä  
500 g porkkanoita  
1 kasvisliemikuutio  
1 sipuli  
pieni pala tuoretta inkivääriä

Kuori ja kuutioi porkkanat ja sipuli. Lisää vihannekset ja kasvisliemikuutio veteen. Raasta pieni pala inkivääriä ja lisää vihannesten joukkoon. Porkkanoiden ollessa pehmeitä, soseuta keitto. Nauti keitto herkullisen ruisleivän kanssa.

***Värikästä ja rentouttavaa syksyä!***

[www.ilonia.com](http://www.ilonia.com)