

Go´morgen - Lav gode morgenritualer for dig selv

- Stå op i god tid (senest kl. 6-7)
- Gurgl din mund i olie og skrab din tunge med en teske, inden du børster tænder.
- Drik et glas lunket vand evt. tilsat citron
- Yoga og/eller meditation – f.eks to runder solhilsen og 12 min guidet meditation



Go´morgen - Lav gode morgenritualer for dig selv

- Ifølge Ayurveda er det mest naturligt – og nemmest – at komme op, hvis du står op omkring kl. 6 (hør mere i denne uges video).
- At gurgle eller massere tandkødet med olie (især kokos og solsikkeolie er anbefalet her) hjælper kroppen af med affaldsstoffer og giver god mundhygiejne (også god ved blødende tandkød).
- Grunden til at din tunge har mere belægning om morgenen er, at du i løbet af natten renser ud. Belægningen er affaldsstoffer, som du skiller dig af med ved at skrabe tungen.
- Når du drikker varmt vand (blanding mellem kogt og koldt), så støtter du tarmenes evne til naturligt at rense ud om morgenen. Hvis du har lyst, så tilsæt saften fra en halv citron. Citron sætter forbrændingen i gang og neutraliserer for meget syre i kroppen.
- At lave yoga og meditere om morgenen vil sætte grundtonen for din dag. Det er også nemmest her, da sindet fra naturens side er roligere om morgenen.
- Efter en lille måned har du skabt en ny vane og det vil føles godt at komme op til en fast morgenpraksis ;-)