

BE REAL COACHING PRESENTA

---

# TRAVEL KIT AYURVEDICO

LA TUA SELF-CARE MENTRE SEI IN VIAGGIO



# LA VACANZA AYURVEDICA

Se hai già avuto modo di leggere i miei contenuti o seguire la mia pagina Instagram, avrai notato che un elemento centrale nel mio lavoro è **l'ascolto di sé**.

In Ayurvedica, vivere secondo i dosha significa **seguire la propria natura in ogni momento**: non solo in termini di dieta! Le attività che svolgi, i posti che visiti, influenzano il tuo corpo-mente tanto quanto il cibo che mangi ogni giorno.

Durante le ferie hai la possibilità di stravolgere la tua **routine quotidiana** per dedicarti a ciò che ti piace, come ti piace, quando ti piace! Ma spesso è proprio al rientro a casa che ti accorgi che... avresti bisogno di un'altra vacanza per riprenderti!

**Se ti stai chiedendo perché e come mantenere o ritrovare la tua centratura anche in vacanza, questa piccola guida è per te!**



# IL DOSHA VATA

Delle tre bio-energie ayurvediche, il dosha **Vata** è il più fragile in assoluto, ed il primo a sbilanciarsi non appena qualcosa cambia nella nostra vita.

**Viaggiare include muoversi nello spazio-tempo** e spesso ribaltare le nostre abitudini, gli orari, i cibi, i luoghi che normalmente abitiamo! Per questo all'inizio delle vacanze potresti sentire un senso di smarrimento e incertezza generalizzato.

**Vata governa tutti i movimenti del corpo**, è responsabile dei muscoli, della respirazione, della frequenza cardiaca e del flusso di pensieri ed emozioni.

Queste funzioni hanno un loro **ciclo naturale e ben definito** che i cambiamenti eccessivi, come i lunghi viaggi in auto e in aereo, possono alterare causando stress e insofferenza.

Se, alla fine di una giornata di viaggio, oltre alla stanchezza percepisci **sintomi** come: digestione irregolare, stitichezza, ansia o insonnia, beh... è Vata che ti chiede di tornare con i piedi per terra e di essere coccolato!

## E TU DI CHE DOSHA SEI?

Se sei curioso di **scoprire i tuoi dosha di prevalenza** ed approfondire il mondo della medicina ayurvedica, puoi incominciare provando a fare il mio test: clicca sul link e compila il form, entro 24 ore riceverai un risultato personalizzato!

**FAI IL TEST**



# LA VACANZA IDEALE

Ogni dosha incarna un'energia unica e diversa da tutte le altre, per questo quando scegli di andare in vacanza è essenziale:

- Rispettare la tua temperatura corporea fisiologica
- Assecondare i tuoi ritmi naturali
- Conoscere i tuoi flussi di energia
- Bilanciare i giusti stimoli con il riposo

## TEMPERATURA



**VATA:** temperatura fredda e secca  
**CLIMA:** meglio caldo e umido  
**NO:** vento secco e correnti fredde



**KAPHA:** temperatura fresca e umida  
**CLIMA:** meglio caldo e secco  
**NO:** umidità e correnti fredde



**PITTA:** temperatura calda e umida  
**CLIMA:** meglio fresco e secco  
**NO:** caldo umido e sole



# RITMI NATURALI + ENERGIA



**VATA:** sempre in movimento  
**ENERGIA:** a breve termine, irregolare  
**RIPOSO:** frequente



**KAPHA:** tendenzialmente statico  
**ENERGIA:** a lungo termine, stabile  
**RIPOSO:** minimo



**PITTA:** mix di movimento e riposo  
**ENERGIA:** a medio termine, per obiettivi  
**RIPOSO:** al bisogno



# TRAVEL KIT: PRIMA

Per prima cosa giochiamo d'anticipo, dal giorno prima della partenza: d'altronde, come fai la valigia, sistemi la casa, innaffi le piante, allo stesso modo va preparato il tuo corpo!

## IL GIORNO PRIMA

Ritagliati del tempo per te:

- mangia una cena nutriente, ma non troppo pesante
- fai una doccia tiepida, massaggia la pelle con olio, dedicati un momento bellezza pre-partenza
- stacca tutti gli apparecchi elettronici prima delle 22:30, eventualmente fai una lista delle ultime cose da fare o dei pensieri per svuotare la mente
- goditi una notte di sonno profondo

## LA MATTINA DELLA PARTENZA

Appena suona la sveglia:

- respira, fai un po' di stretching prima di alzarti
- mangia una buona colazione
- preparati con calma
- spunta la lista del giorno prima, controlla tutto e via!



# TRAVEL KIT: DURANTE

## OLIO DA MASSAGGIO

Fondamentale in Ayurvedica, l'**auto-massaggio** ti radica e riporta al corpo. Ripeti questo momento in viaggio, massaggiando qualche goccia d'olio dietro le orecchie per contrastare gli sbalzi di pressione, sui palmi delle mani (se usi tanto pc e smartphone, insisti nell'incavo centrale per distendere i tendini e sul dorso!), sui polpacci per riattivare la circolazione. **Ti sentirai come in una SPA!**

## QUALE OLIO SCEGLIERE?

**VATA:** Olio di Mandorle, nutriente e calmante

**PITTA:** Olio di Cocco, rinfrescante e antinfiammatorio

**KAPHA:** Olio di Sesamo, leggero e purificante



Metti l'olio in una piccola bottiglia di vetro con il dosatore a chiusura ermetica, così da poterlo tenere in borsa senza sporcare!



# TRAVEL KIT: DURANTE

## AROMATERAPIA

In qualsiasi momento di incertezza, ansia, stanchezza, tornare agli stimoli sensoriali agisce come un calmante istantaneo per il sistema nervoso. Gli odori di alcuni fiori ed erbe naturali stimolano il buon umore, purificano i polmoni e l'energia interiore. Porta con te una boccetta di olio essenziale da inspirare nelle pause o strofina qualche goccia nei punti più sensibili: tempie, polsi, incavo di gomiti e collo.

## QUALE OLIO SCEGLIERE?

**VATA:** Lavanda, Arancio Dolce

**PITTA:** Camomilla, Lavanda - se fa molto caldo, Eucalyptus

**KAPHA:** Rosa Damascena, Lavanda, Sandalo



Fai un **patch test** su una zona nascosta del corpo per verificare che la tua pelle li tolleri! In caso puoi versare qualche goccia di olio essenziale su un tessuto ed inspirarlo evitando il contatto con la pelle,



# TRAVEL KIT: DURANTE

## SONNO PROFONDO

Una bella dormita è alla base della tua salute! **Il sonno viene prima di tutto**, influenzando il tuo umore, la tua forza mentale di mantenerti lucida durante la giornata, il senso di fame e la sazietà: porta con te una **sleep mask** se sei suscettibile alla luce, dei **tappi** se detesti i rumori e un **cuscino** per la comodità.

Se fatichi a prendere sonno prova con **integratori naturali** come la Melatonina, la Valeriana, il Tiglio o la Passiflora.

Chiedi sempre alla farmacia di riferimento o al tuo medico di base qual è il più indicato per te!



# TRAVEL KIT: DURANTE

## EVITA GLI SNACK

Nei bar o in aereo gli **snack** sono molto spesso eccessivamente dolci o salati e pieni di conservanti: i cibi secchi e croccanti o freddi e gasati, spengono il tuo fuoco digestivo causando gonfiore e stitichezza. Aggravano ancora di più Vata!

Inoltre l'alternanza di zuccheri e sale crea una **montagna russa** sul tuo metabolismo con sbalzi di glicemia e pressione che possono esaurire presto le tue energie mentali e fisiche.

In ogni caso in viaggio, **cerca di mangiare ad intervalli regolari, rispettando una pausa di almeno 3 ore** tra un pasto/snack e l'altro per evitare di sovraccaricare l'apparato digestivo. Se hai voglia di qualcosa nelle pause, bevi o mangia un frutto fresco!

## COSA SCEGLIERE SE STO FUORI?

Se non hai modo di preparare nulla per il viaggio, meglio optare per alimenti il più possibile semplici e naturali: spremuta d'arancia al momento, frutta fresca, yogurt con mix di semi e frutta secca.

In autogrill o al bar chiedi se c'è un primo piatto di cereali o riso con verdure, dei legumi o una piadina con verdure.



# TRAVEL KIT: DURANTE

## COSA MANGIARE - FATTO IN CASA

Per pranzo e cena prepara alimenti semplici e leggeri da mettere in **un contenitore come piatto unico**, le mie preferite sono:

- riso basmati con tofu, zucchine e mandorle
- pasta al pesto di basilico con pomodorini e anacardi
- grano saraceno con tempeh e melanzane a funghetto
- fagioli con patate e fagiolini
- piadina con rucola e hummus di ceci, carote e cipolla
- panino con radicchio grigliato e mopur (affettato vegetale)
- fari-frittata di ceci con carote e pisellini

Queste sono tutte **alternative vegetali** e in alcuni casi **senza glutine**, rapide da preparare, complete e soddisfacenti. E anche **low cost!**

E **per colazioni e merende?** Prepara dei barattoli a cui potrai aggiungere al momento di consumarli acqua calda, latte veg, yogurt (ogni autogrill o bar è fornito di queste tre cose!):

- porridge di fiocchi d'avena con scaglie di cocco e cioccolato
- proteine vegetali con noci e mirtilli disidratati
- mix di semi di chia e lino con uvetta, mandorle e cannella

Oppure prepara qualche muffin o una ciambella alla frutta da fare in piccole porzioni e portare con te.



**Prendi ispirazione da:**

**VEGOLOSI**  
**CUCINA BOTANICA**  
**ITALIAN VEGAN TRIBE**

# TRAVEL KIT: DURANTE

## COSA BERE - FATTO IN CASA

Il modo più semplice per **mantenere l'idratazione** è portare una bottiglia riempibile termica e, a parte, l'occorrente per ogni occasione in polvere o bustina:

- alternative al caffè come orzo, cicoria, maca, tè solubili
- tisane allo zenzero, al finocchio, alla malva per aiutare la digestione
- qualche pezzetto di zenzero o limone freschi da aggiungere all'acqua naturale
- latte vegetale in brick o polvere per fare porridge, budini di semi o bevande
- proteine da sciogliere in acqua o latte

Queste sono tutte **possibilità per invogliarti a bere** - cosa che spesso dimentichiamo, specialmente quando siamo occupati e che tendiamo a confondere con la fame!

Non solo **ogni erba o radice ha un proprio effetto specifico** defaticante, depurativo o stimolante sul sistema digestivo e nervoso, da dosare a seconda di ciò che senti avere più bisogno.

Sebbene il **caffé** sia la bevanda più tradizionale e diffusa, essendo un potente eccitante aggrava la situazione già precaria del dosha Vata, infiammando le pareti intestinali, dello stomaco e iperstimolare le ghiandole surrenali e il cervello.

Il mio consiglio è di ridurre il consumo in viaggio, cercando di proteggere i tuoi ritmi naturali e ricaricandoti nell'esperienza del viaggiare in sé, sfruttando il riposo e il buon cibo!



# TRAVEL KIT: DURANTE

## ASCOLTI RELAX & PLAYLIST

Appena puoi, **isolati qualche minuto dall'ambiente circostante** per meditare e respirare con calma, riportando l'attenzione alle tue sensazioni e lasciando andare ogni pensiero.

Radicati nel momento presente seguendo una **meditazione guidata**. Ci sono tanti siti e applicazioni che puoi utilizzare per provare vari approcci: musica sensoriale, rumori della natura, visualizzazioni, pratiche di bilanciamento dei chakra, respiro consapevole e molto altro!

Se preferisci dei **brani musicali**, componi o salvati delle playlist da scaricare offline ed ascoltare durante il viaggio. La musica ha un enorme potere energizzante e tranquillizzante! Seleziona le canzoni che ti piacciono di più e porta delle cuffiette per un ascolto in solitaria.

**Hai già provato le mie meditazioni guidate? Puoi recuperarle sul mio canale YouTube!**

[CLICCA QUI PER ASCOLTARE!](#)



Prova queste app:

SPOTIFY  
INSIGHT TIMER  
HEADSPACE  
CALM  
BUDDHIFY  
UNPLUG



# TRAVEL KIT: RECAP

## CHECKLIST DA STAMPARE

### MASSAGGIO

- Olio di Sesamo
- Olio di Cocco
- Olio di Mandorle
- Bocchetta riutilizzabile

### SONNO

- Maschera per dormire
- Tappi per le orecchie
- Cuscino per il collo
- Integratore Naturale

### BEVANDE

- Bottiglia termica
- Bicchiere riutilizzabile
- Bustine di tè/tisane
- Proteine o alternative al caffè solubili
- Dolcificanti
- Zenzero o limone freschi a pezzetti

### AROMATERAPIA

- Olio di Lavanda
- Olio di Rosa
- Olio di Camomilla
- Olio di Sandalo
- Olio di Arancio Dolce
- Olio di Eucalyptus

### CIBO

- Barattoli riutilizzabili
- Posate riutilizzabili
- Tovaglioli
- Buste carta o plastica a uso alimentare

### ASCOLTI RELAX

- Cuffiette comode
- Powerbank carico
- Scaricare applicazioni
- Abilitare riproduzione offline di meditazioni e playlist selezionate

**BUONE VACANZE!**





**Contattami per qualsiasi domanda o chiarimento.**  
Sarò lieta di risponderti e di condividere con te il mio viaggio  
alla scoperta della medicina ayurvedica.

Vuoi intraprendere un percorso personalizzato?

**[esmeraldavascellari.com](http://esmeraldavascellari.com)**

**[instagram.com/berealcoaching](https://www.instagram.com/berealcoaching)**

